



I - tason junioriohjaajakoulutus

HELSINGISSÄ 12.-13.10 & 16.-17.11.2019

TERVETULOA I-TASON JUNIORIOHJAAJAKOULUTUKSEEN!

Helsingin Malmilla 12.-13.10 & 16.-17.11.2019

100€/hlö sisältäen junioriohjaajan oppaan sekä opetuksen.

Koulutuksen sisältö:

- Lasten liikunnan ja urheilun perusteet
- Yleinen liikuntakasvatus
- Lasten kehitysvaiheet
- Perusliikkumisen ohjaaminen
- Eri fyysisten ominaisuuksien ohjaaminen
- Harjoitussuunnitelman laatiminen
- Pelejä ja leikkejä
- Taito-ominaisuuksien harjoittaminen
- Budolajeille tyypilliset urheiluvammat ja ensiapu
- Lajiosa

