

## SHL:n MAASTOHIIHDON I-TASON VALMENTAJAKOULUTUS 2012, I-ALUE



- Aika:** 1. osa: la 7.1 klo 10.00 – su 8.1 klo 16.00  
2. osa: la 9.6 klo 10.00 – su 10.6 klo 16.00
- Paikka:** Liikuntakeskus Pajulahti
- Järjestäjä:** Suomen Maastohiihto ry, I-alue, aluekehittäjä Jari Immonen
- Tavoite:** I-tason valmentaja hallitsee hiihtovalmennuksen ja hiihtotekniikoiden perusteet, omaa valmiudet toimia esim. hiihtokoulun vastaavana seurassa.
- Kohderyhmä:** Hiihdon ohjaamisesta ja valmentamisesta kiinnostuneet, vanhemmat, aktiivihiihtäjät ym.
- Hinta:** 160e sis. majoituksen täysihoidolla, koulutuksen ja materiaalin
- Sisältö (50h):** 30h lähiopetus + 20h tehtävät

### **Osa 1 (talvi):**

SHL:n / Maastohiihto ry:n valmennus- ja koulutusjärjestelmä

Lasten ja nuorten harjoittelu (kasvu ja kehitys, liikunnalliset herkkyykskaudet, liikunnan ja harjoittelun määrä)

Hiihtotaitojen oppiminen ja ohjaaminen

Harjoittelun perusteet

Hiihtotekniikat

Hiihtokoulu

Voitelu / huolto

### **Osa 2 (kesä):**

Harjoittelun perusteet

Harjoittelun suunnittelu / seuranta

Harjoitustavat

Lihaskunto / lihashuolto

Ravinto ja terveys

Projektityöt

**Ilmoittautuminen ja tiedustelu:** Ilmoittautumiset 16.12.2011 mennessä; [jari.immonen@pajulahti.com](mailto:jari.immonen@pajulahti.com), 041-4352988

## MAASTOHIIHDON OHJAAJAKOULUTUS

<b>Aika:</b>	Ilta tai päivä koulutuksena, ajat sovitaan seura- / ryhmäkohtaisesti
<b>Paikka:</b>	Seuroissa tai liikuntakeskus Pajulahdessa
<b>Järjestäjä:</b>	Suomen Maastohiihto ry, I-alue, aluekehittäjä Jari Immonen
<b>Tavoite:</b>	Ohjaaja saa tietoja ja taitoa hiihdon harjoittelusta ja ohjaamisesta, omaa valmiudet toimia hiihtokouluohjaajana
<b>Sisältö:</b>	Hiihtotaitojen oppiminen / opettaminen Harjoitustavat / Hiihtotekniikat Hiihtokoulu /- harjoitus
<b>Hinta:</b>	Ei koulutus kustannuksia

## SEURA- / HARJOITUSKONSULTOINTI

<b>Aika:</b>	Järjestetään kiinnostuksen mukaan
<b>Paikka:</b>	Seuroissa tai liikuntakeskus Pajulahdessa
<b>Tavoite:</b>	Hiihtoharjoittelun aktivointi ja tehostaminen seuroissa
<b>Sisältö:</b>	Hiihtotekniikat, hiihtokoulutoiminta, harjoitusteemat, leiripäivät ym. Aiheet ja sisällöt sovitaan seurakohtaisesti
<b>Hinta:</b>	Ei koulutuskustannuksia