

Curlingin lajiohjaaja I taso 8–10.4.2011 (15 h + 20 h)

Curling-lajiohjaaja I taso on Suomen Curlingliiton valmennus- ja koulutusjärjestelmän ensimmäinen porras. Kisakallion Urheiluopistossa toteutettava I tason kurssilla lajin harrastajat saavat perustiedot curlingin ohjaamisesta sekä valmiudet curlingin alkeiskurssien järjestämiseen.

I taso koostuu 15 tunnin kurssista, esittelytunnin seuraamisesta sekä kotipaikkakunnalla pidettävistä 20 tunnin lajiesittelyistä ja niiden raporteista. Kouluttajina toimivat koulutetut curlingin lajiohjaajat sekä urheiluopiston kouluttajat. Kurssilla tarvittavat jalkineet, harjan ja liukurin voi tarvittaessa lainata opistolta.

Alustava ohjelma

(Kisakallio pidättää oikeuden muutoksiin)

Perjantai 8.4.

16.00	saapuminen Kisakallioon, majoittuminen
16.45	tulokahvi ja esittely
17.15	lajiohjaajan peruskurssin sisältö, tavoitteet ja lajiohjaajan tehtäväkuvaus
18.00	curlingin perusteet, etiketti, harjoitusten turvallisuus
19.30	oheisliikunta
20.30–21.45	illallista tarjolla
20.30–21.30	saunat lämpiminä

Lauantai 9.4.

7.30–8.30	aamiainen
8.45	ryhmän ohjaaminen
10.30	jäänteon perusperiaatteet ja jäänteko
11.15–12.00	lounas
12.15	opetusmenetelmät teoriassa * heittotekniikan opettaminen
13.00	curlaajan lihahuolto
14.15–15.00	lihashuoltoharjoituksia A
14.15–15.15	heittotekniikkaharjoituksia B
15.30–16.30	heittotekniikkaharjoituksia A
15.45–16.30	lihashuoltoharjoituksia B
16.45–17.45	päivällinen
18.00–18.45	heittotekniikan analysointi / lajiesittelyn pelissä
19.00–21.00	kevyttä iltapalaa
19.15–20.30	saunat

Sunnuntai 10.4.

7.00–8.30	aamiainen
9.00	heittotekniikan analysointi reaaliaikaisesti
10.15	tuntisuunnitelmamalli käytännössä
12.15	lounas
13.15–15.00	tuntisuunnitelmamallin toteutus / kohderyhmien vaikutukset toteutukseen, keskustelu, palaute

© Suomen Curlingliitto ja Kisakallion Urheiluopisto

Lisätiedot:

Curlingvastaava **Suvituuli Louhi**
suvituuli.louhi@kisakallio.fi
Puh. 0440 594 811

