



Hiihtotiedote

www.rastilukko.fi

Hiihdon I-tason ohjaajakoulutus

Hiihtojaosto järjestää hiihdon ohjaajakoulutuksen kaikille hiihdon ohjauksesta kiinnostuneille. Koulutus sopii esim. lasten vanhemmille, joiden lapset hiihtävät seurassa tai muille yli 15-vuotiaille, jotka haluavat lähteä ohjaamaan lapsia ja nuoria.

Tavoitteena on saada yleiskuva hiihtourheilusta ja sen vaatimuksista, tietoa lapsen kasvusta ja kehityksestä, tietoa ja taitoa hiihdon ohjaamisesta sekä saada valmiudet yhden harjoituskerran suunnitteluun ja toteutukseen.

Aika Pe 4.9.2015 klo 17.30 - 20.30
La 5.9.2015 klo 9 - 16.

(II-jakso pidetään talvella ja ajankohta sovitaan osanottajien kanssa)

Paikka Rauman kansalaisopisto, Aittakarinkatu 10, Rauma

Hinta Koulutus on maksuton niille, jotka ohjaavat seurassa, muilta hinta on 50 €/ hlö, sisältäen opetuksen, Suomen Hiihtoliiton koulutusmateriaalin sekä kahvit ja lauantaina myös ruokailun.

Ohjelma Koulutus sisältää seuraavia aiheita:

- Hiihdon oppiminen ja opettaminen
- Käytännön harjoitteita
- Taidon, voiman, nopeuden ja kestävyuden harjoittaminen
- Yhden ohjaukserän hallinta.

Ilmoittautumiset

Tulee tehdä 1.9. mennessä Kimmo Kouru kimmo.kouru@rauma.fi