



Taitoc-koulutuskokonaisuus tarjoaa työkalut lasten ja nuorten monipuolisen taitovalmennuksen toteuttamiseen sekä kehittymisen arvioimiseen. Koulutukset rakentuvat teorialuennoista sekä käytännön opetuksesta

TAITOC PERUSTAITO 1-2 VALMENTAJALISENSSI KOULUTUS 1.-2.12.2017 **KISAKALLION URHEILUOPISTO**

Koulutuskokonaisuus perustuu liikepankin rakentamiseen ja päivittämiseen sekä motoristen yleistaitojen arvioimiseen.

KOULUTUKSEN SISÄLTÖ:

- Teorialuento 1: Taitoc-konsepti + Taitoteoria 1
- Teorialuento 2: Taitomestari-arviointi 1-2 käyttö ja hyödyntäminen
- Teorialuento 3: Konseptin käyttö + Lisenssi-info
- Käytännön harjoittelu: Perustaitoharjoitukset 1-20 + Taitomestari-arviointi 1-2

HARJOITUSKOKONAISUUDET:

- Toiminnallinen keskivartalo
- Liikelaajuudet
- Kehonhallinta (voimistelu)
- Loikkaaminen, hyppääminen, ponnistaminen, alastulot
- Pallon heittäminen ja kiinniottaminen
- Juoksutekniikka
- Suunnanmuutos
- Pariketteryys/kamppailut

OHJELMA

PERJANTAI 1.12

9.00–11.00	Teorialuento: Konseptin esittely + Taitoteoria 1
11.00–12.00	Lounas
12.00–14.00	Kehonhallinta 1-3 (PT1 Harjoitukset 2,4,9) Kehonhallinta 4-6 (PT2 Harjoitukset 2,4,9)
14.00–14.30	Kahvi
14.30–16.00	Hyppääminen/ponnistaminen/loikkaaminen/alastulot 1-2 Hyppääminen/ponnistaminen/loikkaaminen/alastulot 3-4
16.00–17.00	Päivällinen
17.00–18.30	Pariketteryys/kamppailut 1-2 (PT1 ja PT2 Harjoitukset 6)

LAUANTAI 2.12

9.00–11.00	Juoksutekniikka/käsi-jalka-koordinaatio 1-2 (PT1 ja PT2 Harjoitukset)
11.00–12.00	Lounas
12.00–13.30	Suunnanmuutos 1-2 (PT 1 ja PT2 Harjoitukset 8)
13.30–14.00	Kahvitauko
14.00–16.00	Taitomestari 1-2, teoria ja käytäntö Konseptin hyödyntäminen, Koulutuksen päätös
16.00–17.00	Päivällinen

Koulutuksen hinta 610€

Hinta sisältää:

- Perustaito-kokonaisuuden harjoitusohjelmat
- Taitomestari 1-2 arviointimanuaalit
- Väliaikaiset tunnukset Taitoc-palvelimeen (2vko)
- Taitoc-valmentajalisenssi
- Taitoc-paita

Lisätietoja koulutuksesta:

[olli.cajan\(at\)santasport.fi](mailto:olli.cajan(at)santasport.fi)

p. 045 394 9300

Majoitusvaraukset:

Jussa-Pekka Kinnunen

[jussi-pekka.kinnunen\(at\)kisakallio.fi](mailto:jussi-pekka.kinnunen(at)kisakallio.fi)

p.050 5577321

INNOSTU KEHITY HYÖDYNÄ