



LIKUNNANOHJAUKSEN PERUSKURSSI 4KK

Liikuntakeskus Pajulahti

KURSSIN SISÄLTÖ:

OHJAAMISEN TAITOJA: (n. 150 tuntia)

- Ohjaamisen perusteet: teoriapohja 30 tuntia ja käytännön harjoittelua 120 tuntia
- Vuorovaikutustaitojen perusteet: teoriasta toiminnalliseen käytännön harjoitteluun 26 tuntia

IHMISEN RAKENNE JA TOIMINTA: (n. 74 tuntia)

- Anatomian ja fysiologian perusteet - teoriaa ja toiminnallista käytännön harjoittelua 48 tuntia
- Valmennuksen ja terveystiikunnan perusteet - teoriaa ja toiminnallista käytännön harjoittelua 26 tuntia

MONIPUOLISIA LAJITAITOJA: (n. 350 tuntia)

- Suunnistus, vaellus, melonta, retkeily- ja erätaidot luonnossa liikkuen 50 tuntia
- Ryhmäliikunta ja tanssit käytännössä harjoitellen 36 tuntia
- Rytmiiikan harjoittelua käytännön harjoittein 28 tuntia
- Palloilulajit (mm. jalkapallo, koripallo, lentopallo, pesäpalo ja salibandy) pienpeleistä ja harjoitteista peliin 50 tuntia
- Yleisurheilun perusteet: motorisista perustaidoista lajitaitoihin 40 tuntia
- Telinevoimistelun perusteet 40 tuntia
- Vesiliikunta ja uintitekniikat käytännössä 20 tuntia
- Mailapelit (pöytätennis, sulkapallo, squash, tennis) pienpeleistä ja harjoitteista peliin 10 tuntia
- Talviliikuntalajit (maastohiihto, alppihiihto ja lumilautailu Suomen hiihtokeskuksessa 40 tuntia
- Luistelu ja jääpelit käytännössä toteuttaen 10 tuntia

INFO

Seuraava LOP kurssi alkaa syksyllä 2019

Hakuaika ilmoitetaan tarkemmin sivuillamme.
Hakutietoa osoitteessa:
pajulahti.com/hakuohjeet

Lisätiedot:

JANNE PIITULAINEN

puh. 044 7755 329

janne.piitulainen@pajulahti.com

KÄYTÄNNÖN
TEKEMISTÄ LÄHES
500 TUNTIA!



OLYMPIC
TRAINING
CENTER



Pajulahti

Liikuntakeskus Pajulahti
Pajulahdentie 167, 15560 Nastola
p. 03 885 511

www.pajulahti.com