



## Väline- ja taitoharjoittelu seuravalmennuksessa (12h)

Koulutus on suunnattu kaikille seuraohjaajille ja -valmentajille vyöarvosta riippumatta. Koulutus sopii karaten ohjaamisen aloittaneille henkilöille ja antaa lisätietoja jo pidempään mukana olleille valmentajille.

Koulutuksessa perehdytään fyysisten ominaisuuksien kehittämiseen välineharjoittelun avulla. Koulutus sisältää runsaasti käytännönharjoittelua, jonka avulla perehdytään harjoitteisiin, joilla kutakin fyysistä ominaisuutta voidaan kehittää erilaisia apuvälineitä hyödyntäen.

Harjoittelun apuvälineinä koulutuksessa voidaan käyttää:

- pistehanskoja
- mitsejä
- säkkejä
- lisäpainoja
- videota jne.

Koulutus sisältää teoriaopetusta ja käytännön harjoittelua (karate-gi mukaan).

**Aika:** Sunnuntai 29.1.2012 klo 10.00-17.00. Päivän aikana pidetään pieni tauko. Suositeltavinta on ottaa omat eväät mukaan.

**Paikka:** Lukkarin koulu, Lukkarintie 2, 04130 Sipoo ([kartta](#))

**Kouluttaja:** Oiva Tyni

**Koulutuksen hinta:**

50€/hlö + osallistujakohtainen osuus kouluttajan matkakuiluista. Koulutus laskutetaan seurakohtaisesti ilmoittautumisajan päätyttyä.

**Ilmoittautuminen:**

Sitovat mahdollisimman viimeistään perjantaina 20.1.2012 osoitteeseen [tomi.tolsa@karateliitto.fi](mailto:tomi.tolsa@karateliitto.fi). Lisätietoja koulutuksesta antaa Tomi Tolsa p. 050 313 9119.

**TERVETULOA KOULUTTAUTUMAAN!**

