

## CURLINGIN LAJIOHJAAJA 1-TASO 10.-12.9.2010 (15 h + 20 h)

on S. Curlingliiton valmennus- ja koulutusjärjestelmän ensimmäinen porras. Kisakallion Urheiluopistossa toteutettava 1-taso on tarkoitettu curlingin harrastajille, jotka saavat perustiedot curlingin ohjaamisesta sekä valmiudet curlingin alkeiskurssien järjestämiseen. 1-taso koostuu 15 tunnin kurssista sekä esittelytunnin seuraamisesta, kotipaikkakunnalla pidettävistä 20 tunnin lajiesittelyistä ja niiden raporteista. Kouluttajina toimivat koulutetut curlingin lajiohjaajat sekä urheiluopiston kouluttajat. Varusteet: curling-asu, sisä- ja ulkoliikunta asut ja -jalkineet, harjan ja liukurin voi lainata opistolta.

### alustava OHJELMA

#### perjantai

16.00-16.30	saapuminen Kisakallioon, majoittautuminen	
16.45-17.15	tulokahvi ja esittely	jäähalli/punaviiva
17.15-17.45	lajiohjaajan peruskurssin sisältö, tavoitteet ja lajiohjaajan tehtäväkuvaus	”
18.00-19.15	curlingin perusteet, etiketti, harjoitusten turvallisuus	”
19.45-20.30	oheisliikunta	ulkona
20.30-21.45	illallista tarjolla	päärak. kabinetti

#### lauantai

7.30-8.30	aamiainen	ravintola
8.45-10.15	ryhmän ohjaaminen	punaviiva
10.30-11.00	jäänteon peruseriaatteet ja jäänteko	curlingrata
11.15-12.00	lounas	ravintola
12.15-13.00	pyörätuolicurlingin perusteet	punaviiva
13.00-13.45	heiton vaiheiden opetus teoriassa	punaviiva
14.00-15.00	curlaajan lihashuolto, teoria + käytäntö	punaviiva
15.15-16.30	heittotekniikkaharjoituksia	curlingrata
16.45-17.30	päivällinen	ravintola
17.45-18.30	lajiesittelyn runko ja toteutusmalli	curlingrata
18.45-20.15	omatoiminen peli halukkaille	curlingrata
20.30-21.45	kevyttä iltapalaa	ravintola
21.15-22.15	saunat	rantasauna

#### sunnuntai

7.00-8.30	aamiainen	ravintola
9.00-10.30	heittotekniikkaa ja heittotekniikan analysointia reaaliaikaisesti	curlingrata
10.45-11.30	tuntisuunnitelmamalli ja turvallisuussuunnitelma	punaviiva
12.00	huoneiden luovutus ja lounas	ravintola
13.15-15.00	tuntisuunnitelmamallin toteutus / kohderyhmien vaikutukset toteutukseen, keskustelu, palaute	punaviiva

oikeudet muutoksiin pidätetään

COPYRIGHT Suomen Curlingliitto ja Kisakallion Urheiluopisto  
sl13.3.2010

