

# KAMPPAILULAJIEN YHTEINEN JUNIORIOHJAAJA- SEMINAARI 2019



Suosittu ja antoisa seminaari kaikille kamppailulajien ohjaajille ja ohjauksesta kiinnostuneille! Päivän aikana saat vertaistukea, vaihdat ajatuksia ja osaamista muiden ohjaajien kanssa, opit uusia vinkkejä lasten ja nuorten harjoitusten ohjaamiseen ja hikoilet toiminnan tiimellyksessä.

## AIKA, PAIKKA JA OHJELMA

**La 19.1.2019 klo 9-16, Nääshalli/ Tampere**

- 9-10 Lyhyt johdatus kamppailijan ravitsemukseen
- 10-12 **Sporttimestarin sparrauksessa:** Kehonhallintaa kehittävä harjoittelu ja kehon monipuolinen kuormitus keinoina vammojen vähentämiseen (sisältää käytäntöä!)
- 12-13 Lounastauko (esim. omat eväät)
- 13-14 Sukellus II-tason kamppailuvalmentajien lopputöihin
- 14-16 **Suomen Valmentajat:** Mentoroinnin lyhyt oppimäärä kamppailuvalmentajalle

## Ilmoittautuminen, hinta ja tiedustelut

Seminaarin hinta 40 euroa, maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä Suomisportissa viimeistään 16.1.2019. Lisätiedot ja ilmoittautuminen: [www.judoliitto.fi/kalenteri/tag/koulutus](http://www.judoliitto.fi/kalenteri/tag/koulutus)  
Lisätiedustelut: [katri.forssell@judoliitto.fi](mailto:katri.forssell@judoliitto.fi) p. 050-3226090