

Yleisurheiluohjaajakurssin

aikataulu



I KOULUTUSJAKSO

Lauantai 3.4.

klo

10.00-11.30	Kurssin avaus, kurssimateriaalin jako, kurssin tavoitteet, ohjeita, koulutusjärjestelmä, taitojen opettaminen (ISLO, luentosali 2)	MR
11.30-13.15	Kuulantlyöntö (liukusiirto ja pyörähdystyyli) (Joensuun vapari) Loikat ja hyppyharjoittelu Kuntopallonheitot	MR KH KH
13.30-14.00	Ruokailu (ISLO:n ruokala)	
14.15-15.15	Nopeusharjoitteluluento (ISLO, Luentosali 2)	KH
15.30-18.00	Nopeusharjoitteita käytännössä (Joensuun vapaa-aikatalo) Pikajuoksu ja lähdöt Viestijuoksu Loppuverryttelydemo	KH KH KH KH



Sunnuntai 4.4.

klo

10.00-13.15	Alkuverryttelydemo (Joensuu Areena) Aitajuoksu Keihäänheitto Kiekonheitto Moukarinheitto	MR MR MR MR MR
13.30-14.00	Ruokailu (ISLO:n ruokala)	
14.00-15.30	Voimaharjoitteluluento (ISLO, luentosali 2)	MR
15.30-16.00	Keppijumppa (Joensuu Areena)	MR
16.00-17.45	Kävely (Joensuu Areena) Pituushyppy & 3-loikka Seiväshyppy Korkeushyppy	MR KH KH KH
17.45-18.00	Kotitehtävien kertaus ja ohjeistus kotitehtäviin	KH