

# VALMENTAJAKOULUTUKSET 2025



Osaamisen  
kasvattaminen  
keskiössä

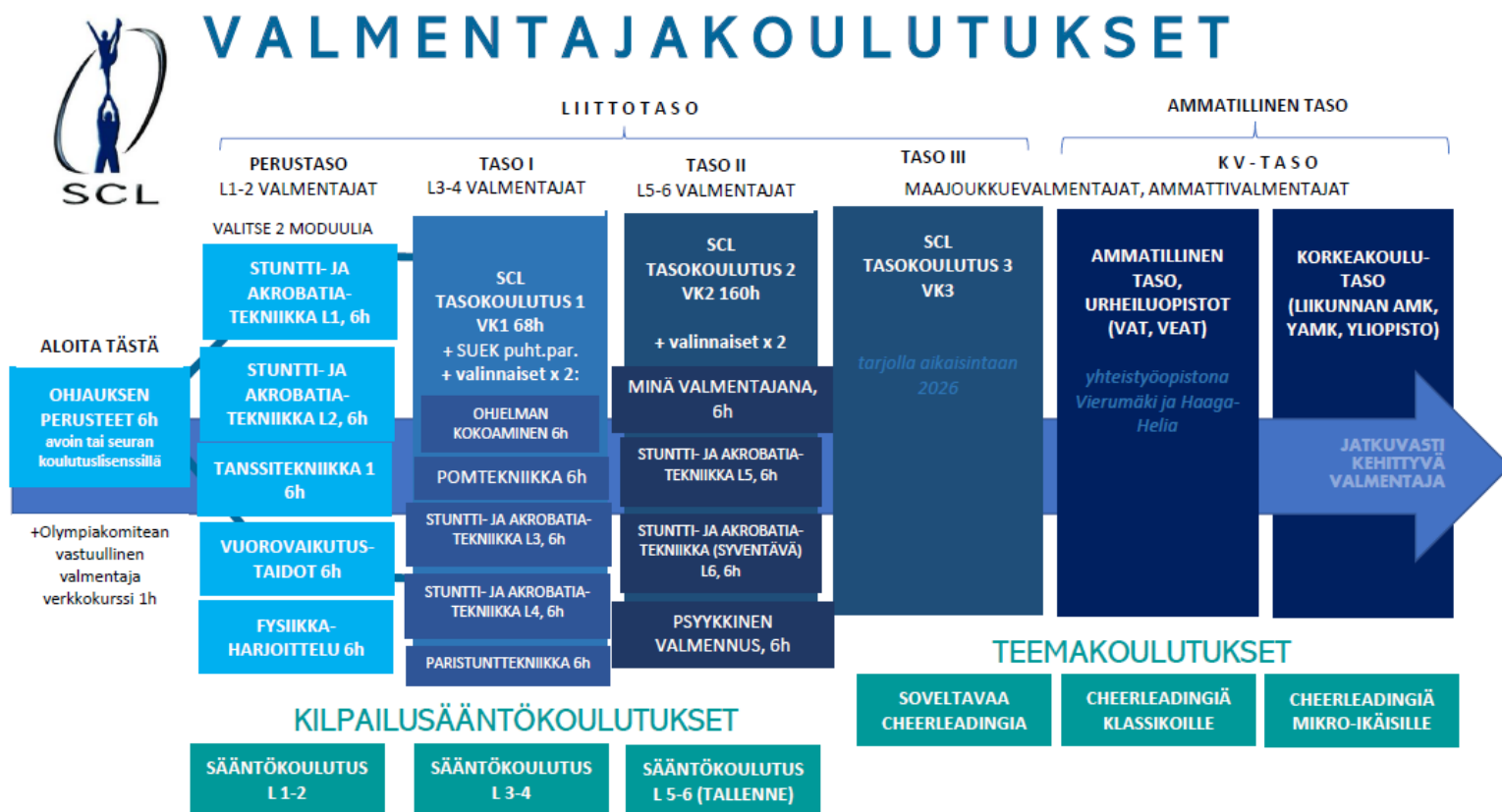
---

Etene tasoittain,  
räätälöi  
moduulien avulla

---

Valmentajan  
osaamisen  
kehittäminen on  
jatkuvaa

# KOULUTUSPOLKU



Koulutusmoduulit ja -kokonaisuudet toteutuvat, kun osallistujia on enemmän kuin 10. Meriitit merkitään Suomisporttiin liiton toimesta. Jäsenseurojen vastuulla on kirjata käydyt koulutukset omiin rekistereihin. Meriittejä myönnetään taso- ja teemakoulutuksista. Jokainen valmentaja on itse vastuussa pitää kirjaa käymistään koulutuksistaan.

Ilmoittautuminen aukeaa kevään koulutuksiin joulukuussa ja syksyn koulutuksiin toukokuussa.

# KOULUTUSSUOSITUS



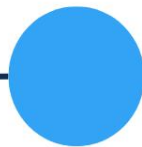
## SCL KOULUTUSSUOSITUS TÄHTISEUROILLE 2025-2028



*Kaikki seuran ohjaajat  
ja valmentajat*

Ohjauksen perusteet

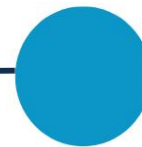
Seuran koulutuslisenssillä, liiton avoimesta tarjonnasta tai aluejärjestön vastaava kokonaisuus.



*Alkeiskilpajoukkueet  
L1-2, tanssi alkeet*

Taso 1

Levelin sääntökoulutus



*Kilpajoukkueet  
L3-4, tanssi edistyneet*

Taso 2

Levelin sääntökoulutus



*Huippujoukkueet  
L5-6, tanssi SM-taso*

Taso 2

Levelin sääntökoulutus  
(taso 3 vuodesta 2026 eteenpäin)

**Maajoukkuevalmennus**  
Taso 2 (vuodesta 2026  
alkaen taso 3) tai VAT

# PERUSTASO MODUULIT 6H

Tarjolla keväällä ja syksyllä kysynnän mukaan. Toteutuu jos ilmoittautuneita yli 10.

## OHJAUKSEN PERUSTEET CHEER & TANSSI – ALOITA TÄSTÄ!

Aloitteleva valmentaja saa perusvalmiudet ryhmän ohjaamiseen ja hallintaan.

Oppimistavoitteena valmentajalle on innostavan ja turvallisen ohjaustyylin omaksuminen sekä hyvän ja monipuolisen harjoituksen suunnittelu. Valmentaja osaa hyödyntää leikkejä ja välineitä oppimisen tukena. **85€/hlö**

## STUNTI- JA AKROBATIA TEKNIikka LEVEL 1

Tekniikka-koulutus cheervalmentajille. Oppimistavoitteena on tuntea lajitekniikoiden keskeiset liikkeet ja niiden oikeat suoritustekniikat. Opi varioimaan liikkeitä ja opettamaan tekniikat turvallisesti. **90€/hlö**

## STUNTI- JA AKROBATIA TEKNIikka LEVEL 2

Tekniikka-koulutus cheervalmentajille. Oppimistavoitteena on tuntea lajitekniikoiden keskeiset liikkeet ja niiden oikeat suoritustekniikat. Opi varioimaan liikkeitä ja opettamaan tekniikat turvallisesti. **90€/hlö**

**jatkuu→**

## FYSIIKKAHARJOITELU

Oppimistavoitteena saada tietoa ja ymmärrystä siitä, kuinka huomioida fyysiset ominaisuudet oman ikätason harjoittelun suunnittelussa ja toteutuksessa. Tavoitteena on, että valmentaja hallitsee voiman, nopeuden, kestävyuden ja liikkuvuuden kehittämisen pääperiaatteet. Valmentaja tunnistaa riskit liikuntavammojen syntyyn ja toteuttaa niitä ehkäiseviä keinoja valmennuksessa. **90€/hlö**

## TANSSITEKNIikka 1

Oppimistavoitteena on tuntea Freestyle Pom- lajitekniikoiden keskeiset liikkeet ja niiden oikeat suoritustekniikat. Sisällössä myös vinkkejä parhaiksi koetuista opetustavoista sekä yleistä tanssitekniikkaa baletin ja jazzin puolelta. **90€/hlö**

## VUOROVAIKUTUSAIDOT

Opi kehittämään omaa vuorovaikutusosaamistasi valmentajana ja opi toimimaan innostavasti, helposti lähestyttävästi ja tehokkaasti valmennustilanteissa. Oppimistavoitteena on kehittää valmentajan omaa sekä joukkueen välistä vuorovaikutusta. Opi havaitsemaan muutoksia joukkueessa ja viestimään sen vaatimalla tavalla. Inspiroidu harjoitteista ja luo positiivista ilmapiiriä oman joukkueen toimintaan.

**85€/hlö**

# SCL VAMENTAJA TASO 1 68H + 12H

## VALMENTAJAKOULUTUS TASO 1, 68h

*(Edeltävät opinnot: 12h vapaasti valittavia moduuleja. Tarjonnassa keväällä ja syksyllä, toteutuu jos ilmoittautuneita yli 10)*

Koulutuskokonaisuus koostuu kahdesta la-su (tai ma-to) lähijaksosta, ennakko- ja välitehtävistä. Tehtävien hyväksytysti suorittaminen on kurssin läpäisemisen ehto. Välitehtävät tehdään tukemaan arjen valmennustyötä, eli osallistujalla tulee olla oma valmennettava joukkue, jonka harjoitussuunnitelmaan hän pääsee vaikuttamaan. Koulutussisältöinä; fyysinen kasvu ja kehitys, fyysiset ominaisuudet, harjoittelun suunnittelu, ravitseminen, urheilun etiikka ja urheilijakeskeinen valmennus. Sis. SUEK Puhtaasi paras-verkkokoulutuksen. Tasokoulutukset sisältävät myös lajispesifejä teemoja.

**190€ / lähijakso yht. 380€/hlö (Neljän päivän koulutus 480€, sis. yhden vuorokauden täysihoidon enemmän)**

## VALITSE KAKSI 6h MODUULIA TÄYDENTÄMÄÄN TASON 1 OPINTOJA

- STUNTTI- JA AKROBATIOATEKNIikka LEVEL 3 tai LEVEL 4, 6h
- POM-TEKNIikka, 6h
- OHJELMAN KOKOAMINEN CHEER, 6h
- OHJELMAN KOKOAMINEN TANSSI, 6h
- PARISTUNTEKNIikka, 6h



**PUHTASTI  
PARAS**

**Tason 1 moduulit tarjolla syksyisin ja toteutetaan jos ilmoittautuneita on yli 10.**

### **STUNTI- JA AKROBATIOATEKNIikka LEVEL 3, 6h**

Tekniikka-koulutus cheervalmentajille. Oppimistavoitteena on tuntea lajitekniikoiden keskeiset liikkeet ja niiden oikeat suoritustekniikat. Opi varioimaan liikkeitä ja opettamaan tekniikat turvallisesti. **90€/hlö**

### **STUNTI- JA AKROBATIOATEKNIikka LEVEL 4, 6h**

Tekniikka-koulutus cheervalmentajille. Oppimistavoitteena on tuntea lajitekniikoiden keskeiset liikkeet ja niiden oikeat suoritustekniikat. Opi varioimaan liikkeitä ja opettamaan tekniikat turvallisesti. **90€/hlö**

### **FREESTYLE POM 6h**

Hyvän pom-tekniikan vaatimukset ja vinkkejä sen harjoitteluun teoriassa ja käytännössä. Synkronisaation harjoittelu ja tanssijoiden liikekielen yhtenäistäminen. **90€/hlö**

### **OHJELMAN KOKOAMINEN CHEER TAI TANSSI 6h**

Ohjelman kokoaminen -koulutus antaa cheer-valmentajille valmiuksia rakentaa toimiva ohjelma arvostelukaavakkeen pohjalta. Koulutuksessa käydään läpi yleistä tietoa ohjelman rakenteesta, kokoamisesta ja arvostelusta sekä level-kohtaisia pääpainoja ja useimmiten tuomareilta kysytyjä kysymyksiä. **85€/hlö**

### **PARISTUNTEKNIikka 6h**

Paristuntteknikat sekä progressiot teoriassa ja käytännössä. Koulutuksessa pääpaino turvallisuudessa ja paristunttien oikeissa liikeradoissa. Selvitämme miten fyysiset vaatimukset nousevat, kun nostajia on vain yksi. Koulutus pyritään pitämään paristuntteknikkaleirin Coed Campin yhteydessä. **90€/hlö**

# SCL VALMENTAJA TASO 2 160H + 12H

## VALMENTAJAKOULUTUS TASO 2, 160h

*(Edeltävät opinnot: koko I tason opinnot. Tarjonnassa syksyllä, toteutuu jos ilmoittautuneita yli 12)*

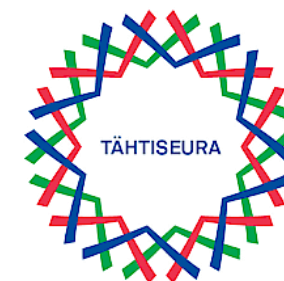
Koulutuskokonaisuus koostuu kahdesta la-su opintojaksosta, kahdesta arki-iltajaksosta etäyhteydellä ja ennakko- ja välitehtävistä. Tehtävien hyväksytysti suorittaminen on kurssin läpäisemisen ehto.

Välitehtävät tehdään tukemaan arjen valmennustyötä, eli osallistujalla tulee olla oma valmennettava joukkue, jonka harjoitussuunnitelmaan hän pääsee vaikuttamaan. Koulutussisältöinä; valmennuksen vuosisuunnittelu ja toteutus, kuormittumisen ja palautumisen ymmärtäminen, psyykinen valmennus, urheilun etiikka sekä oman valmennusfilosofian jalostaminen. Tasokoulutukset sisältävät myös lajispesifejä teemoja.

**183€ / lähijakso yht. 550€/hlö**

## VALITSE KAKSI 6h MODUULIA TÄYDENTÄMÄÄN TASON 2 OPINTOJA

- STUNTTI- JA AKROBATIA TEKNIikka LEVEL 5 tai LEVEL 6, 6h
- MINÄ VALMENTAJANA, 6h
- PSYYKKINEN VALMENNUS, 6h





**Tason 2 moduulit tarjolla syksyisin ja toteutetaan jos ilmoittautuneita on yli 10.**

### **STUNTTI- JA AKROBATIOKNIikka LEVEL 5, 6h**

Tekniikka-koulutus cheervalmentajille. Oppimistavoitteena on tuntea lajitekniikoiden keskeiset liikkeet ja niiden oikeat suoritustekniikat. Opi varioimaan liikkeitä ja opettamaan tekniikat turvallisesti. **90€/hlö**

### **STUNTTI- JA AKROBATIOKNIikka (syventävä) LEVEL 6, 6h**

Tekniikka-koulutus cheervalmentajille. Oppimistavoitteena on tuntea lajitekniikoiden keskeiset liikkeet ja niiden oikeat suoritustekniikat. Opi varioimaan liikkeitä ja opettamaan tekniikat turvallisesti. **90€/hlö**

### **PSYKKINEN VALMENNUS CHEERLEADINGISSÄ 6h**

Sisältönä urheilupsykologian perusteet ja tunteiden merkitystä urheilussa sekä psyykkisen valmentautumisen tekniikoita. Tarjotaan valmentajille apua tavoitteiden asettamiseen yhdessä joukkueen kanssa sekä keinoja henkiseen kilpailuun valmistautumiseen. Pohditaan joukkuehengen ja ilmapiirin vaikutusta joukkueen toimintaan. **85€/hlö**

### **MINÄ VALMENTAJANA 6h**

Valmentajan tehtävä on johtaa harjoituksia ja vaikuttaa urheilijan suorittamiseen fyysisellä, henkisellä ja kulttuurisella tavalla. Miten valmentaja voi olla paras mahdollinen tuki joukkueelle? Löydetään oma valmennustyyli ja arvot. Kuullaan menestyneiden valmentajien tarinoita. Ylläpidetään motivaatiota valmentamisessa ja saadaan työkaluja valmennustyössä jaksamiseen. **85€/hlö**

# SCL VAMENTAJA TASO 3 →

## SCL VALMENTAJA TASO 3

TULOSSA TARJOLLE 2026, TAI KUN LAJIKENTÄLLÄ ON RIITTÄVÄ MÄÄRÄ TASO 2 KÄYNEITÄ.

## AMMATILLINEN TASO, VAT (VEAT)

HAKU SUORAAN OPPILAITOKSEEN. SUOSITUKSET JA AIEMMAN KOULUTUSTASON TARKASTUS LAJILIITOSTA. YHTEISTYÖ TUTKINNON NÄYTTÖIHIN LAJILIITOLTA.

## KORKEAKOULUTASO

HAKU SUORAAN OPPILAITOKSEEN. YHTEISTYÖ OPINNÄYTETÖIHIN JA PROJEKTEIHIN LAJILIITOLTA.

# SCL SÄÄNTÖKOULUTUKSET

**Kilpailusääntökoulutus verkossa. Toteutuu keväisin ja/tai syksyisin jos ilmoittautuneita on yli 10)**

- SÄÄNTÖKOULUTUS L 1-2, kilpailusäännöt sääntötuomareiden kouluttamana 2-4h 35e/hlö
- SÄÄNTÖKOULUTUS L 3-4, kilpailusäännöt sääntötuomareiden kouluttamana 2-4h 35e/hlö
- SÄÄNTÖKOULUTUS L 5-6, kilpailusäännöt sääntötuomareiden kouluttamana 2-4h 35e/hlö (tallenne)

# SCL TEEMAKOULUTUKSET

Tarjolla tarpeen mukaan, toteutuu jos ilmoittautuneita on yli 10.

## CHEERLEADINGIÄ MIKRO-ikäisille / VARHAISKASVATUSikäisille

Koulutuksen oppimistavoitteina on ymmärtää lasten psykofyysisen kehityksen vaiheet sekä kasvun mahdollisuudet liikunnan parissa. Kuinka rakentaa paljon liikettä sisältävä harjoitus, joka motivoi lasta osallistumaan aktiivisesti. Miten olla helposti lähestyttävä ohjaaja, joka luo harjoitukseen tunnelman johon lapsi haluaa palata aina uudelleen. Koulutuksesta saat mukaasi laajan leikkipankin ja paljon uusia ideoita. **35€/hlö**

## CHEERLEADINGIÄ ERITYISRYHMILLE

Koulutus sisältää teorian tietoa soveltavasta liikunnasta ja sen ohjaamisesta. Osallistujilta odotetaan rohkeaa ja ennakkoluulotonta asennetta sekä jonkin verran ohjauskokemusta. Aiempaa kokemusta erityisryhmien ohjaamisesta ei tarvita. **35€/hlö**

## CHEERLEADINGIÄ KLASSIKOILLE / TYÖIKÄISILLE AIKUISILLE

Koulutuksen sisältönä on aikuisliikunnansuosituksia, iän tuomat haasteet ja mahdollisuudet toimintakyvyssä, monipuolisen ja liikkuvan harjoitustunnin, viikon ja kauden suunnittelu ja lajin soveltaminen kaikille aikuisharrastajille sopivaksi. **35€/hlö**

## TERVETULOJA OHJAAJAKSI

Verkkomateriaalin kautta pääset tutustumaan seuraaviin aiheisiin ohjaustyön alussa: toimiminen urheiluseurassa, miksi valmennan, näin toimin harjoitustilanteessa, miten voin kehittyä lisää. **MAKSUTON**

## **VERKKOMATERIAALI**

# ***PERUUTUSEHDOT***

Ilmoittautuminen Suomen Cheerleadingliiton koulutuksiin on aina sitova, vaikka peruutus tehtäisiin ennen viimeistä ilmoittautumispäivää.

**Alla olevat peruutusehdot eivät koske VOK-koulutuksia.** Mikäli osallistuja sairastuu ennen VOK-koulutuksen lähijaksoa, tulee väliin jäänyt lähijakso korvata seuraavalla vastaavalla lähijaksolla. Korvaava lähijakso maksaa opiston täysihoidon verran. Sairastapauksissa palautamme täysihoitokulut (vähennettynä peruutusmaksulla 40€) lääkärintodistusta vastaan.

Sairastapauksissa palautamme osallistumismaksun (vähennettynä peruutusmaksulla 10€) lääkärintodistusta vastaan. Lääkärintodistuksen tulee kattaa koulutuksen ajanjakso. Lääkärintodistus tulee toimittaa Suomen Cheerleadingliiton toimistolle valmentajan tai seuran toimesta viimeistään seitsemän (7) vuorokauden kuluttua koulutuksen päättymisestä. Estyneen osallistujan tilalle voidaan kustannuksitta vaihtaa toinen henkilö samasta seurasta. Mikäli estyneen osallistujan tilalle ei samasta seurasta löydy osallistujaa, koulutusmaksua ei siirretä toiseen koulutukseen.

Koulutus voidaan peruuttaa järjestäjän taholta, mikäli ilmoittautuneita ei ole riittävästi. Mikäli Cheerleadingliitto joutuu perumaan tilaisuuden vähäisen osallistujamäärän tai kouluttajan sairastumisen vuoksi, hyvitetään osallistujalle koko osallistumismaksu. Oikeudet muutoksiin pidetään.