

# VALMENTAJAKOULUTUKSET 2022



Osaamisen  
kasvattaminen  
keskiössä

---

Etene tasoittain,  
räätälöi  
moduulien avulla

---

Valmentajan  
osaamisella on  
väliä

CHEERLEADINGLIITTO

SCL

SCL

UNDER



# PERUSTASO MODUULIT 6H

## 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. Valmentaja saa kurssin käytyään pääsyn Active Cheer-materiaalipankkiin. **80€/hlö (ostettavissa myös seurakoulutuslisenssinä)**

## AKROBATIOKNIikka LEVEL 1-2

Oppimistavoitteena on tuntea lajitekniikoiden keskeiset liikkeet ja niiden oikeat suoritustekniikat. Sisällössä on myös vinkkejä parhaiksi koetuista akrobatian opetustavoista sekä suorittamiseen vaadittavan voiman ja liikkuvuuden saavuttamiseen. Liikkeet kuperkeikasta puolivolteihin **80€/hlö**

## STUNTTITEKNIikka LEVEL 1-2

Oppimistavoitteena on tuntea lajitekniikoiden keskeiset liikkeet, progressio ja oikeat suoritustekniikat. Levelien perusstunttitaitojen suorittamiseen vaadittavan voiman ja liikkuvuuden vaatimukset. Liikkeet hartiatasolta suorille kahdella ja yhdellä jalalla, tuetut erikoisylösmenot ja -alastulot. **80€/hlö**

**jatkuu→**

## FYSIIKKAHARJOITTELU

Saa tietoa ja ymmärrystä siitä, kuinka huomioida fyysiset ominaisuudet harjoittelun suunnittelussa ja toteutuksessa. Tavoitteena on, että valmentaja hallitsee voiman, nopeuden, kestävyys ja liikkuvuuden kehittämisen pääperiaatteet. Valmentaja tunnistaa riskit liikuntavammojen syntyyn ja toteuttaa niitä ehkäiseviä keinoja valmennuksessa. **80€/hlö**

## TANSSITEKNIikka 1

Uudistettu tanssitekniikka-koulutus valmentajille. Oppimistavoitteena on tuntea lajitekniikoiden keskeiset liikkeet ja niiden oikeat suoritustekniikat. Sisällössä on myös vinkkejä parhaiksi koetuista cheertanssin opetustavoista sekä suorittamiseen vaadittavan voiman ja liikkuvuuden saavuttamiseen. **80€/hlö**

## VUOROVAIKUTUSAIDOT

Opi kehittämään omaa vuorovaikutusosaamistasi valmentajana ja opi toimimaan innostavasti ja tehokkaasti ryhmän kanssa. Joukkuetta ei ole ilman vuorovaikutusta yksilöiden välillä ja valmentajan tulee osata tukea urheilijoiden vuorovaikutusta. Tunnista ryhmän voimavara ja haasteet. Opi havaitsemaan muutoksia joukkueessa ja viestimään sen vaatimalla tavalla. Inspiroidu harjoitteista ja luo positiivista ilmapiiriä oman joukkueen pariin. **80€/hlö**

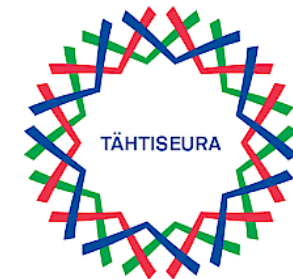
# SCL VAMENTAJA TASO 1 68H + 12H

## VALMENTAJAKOULUTUS TASO 1, 68h

*(edeltävät opinnot: 12h vapaasti valittavia moduuleja)*

Koulutuskokonaisuus koostuu kahdesta la-su 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, ravitsemus, urheilun etiikka ja urheilijakeskeinen valmennus.

**160€ / lähijakso yht. 320€/hlö**



## VALITSE KAKSI 6h MODUULIA TÄYDENTÄMÄÄN TASON 1 OPINTOJA

- STUNTTITEKNIikka LEVEL 3-4, 6h
- AKROBATIOtekniikka LEVEL 3-4, 6h
- POM-tekniikka, 6h
- Ohjelman kokoaminen CHEER, 6h
- Ohjelman kokoaminen TANSSI, 6h
- PARISTUNTEKNIikka, 6h



### **AKROBATIATEKNIikka LEVEL 3-4, 6h**

Oppimistavoitteena on tuntea levelin lajitekniikoiden keskeiset liikkeet ja oikeat suoritustekniikat. Opi varioimaan liikkeitä ja opettamaan tekniikat turvallisesti ja progression mukaisesti. Liikkeet kerävolteista suoriin voltteihin. **80€/hlö**

### **STUNTTITEKNIikka LEVEL 3-4, 6h**

Oppimistavoitteena on tuntea levelin lajitekniikoiden keskeiset liikkeet ja niiden oikeat suoritustekniikat. Opi varioimaan liikkeitä ja opettamaan tekniikat turvallisesti ja progression mukaisesti. Liikkeet suorien käsien nostoista yli käsien irtoaviin liikkeisiin sekä akrobaattisiin ylös- ja alastuloihin. **80€/hlö**

### **POMTEKNIikka 6h**

Hyvän pom-tekniikan vaatimukset ja vinkkejä sen harjoitteluun teoriassa ja käytännössä. Synkronisaation harjoittelu ja tanssijoiden liikekielen yhtenäistäminen. **80€/hlö**

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

Ohjelman kokoaminen -koulutus antaa cheer-valmentajille valmiuksia rakentaa toimiva ohjelma arvostelukaavakkeen perusteella. Koulutuksessa käydään läpi yleistä ohjelman rakenteesta, kokoamisesta ja arvostelusta. Sekä miten arvostelukaavaketta luetaan ohjelman rakennusvaiheessa. **80€/hlö**

### **PARISTUNTEKNIikka 6h (Coed Camp yhteydessä)**

Paristuntteknikat sekä progressiot teoriassa ja käytännössä. Koulutuksessa pääpaino turvallisuudessa ja paristunttien oikeissa liikeradoissa. Miten fyysiset vaatimukset nousevat, kun nostajia on vain yksi. **80€/hlö**

# SCL VALMENTAJA TASO 2 160H + 12H

## VALMENTAJAKOULUTUS TASO 2, 160h (TAI LPT TAI URHEILIJASTA VALMENTAJAKSI TUTKINTO)

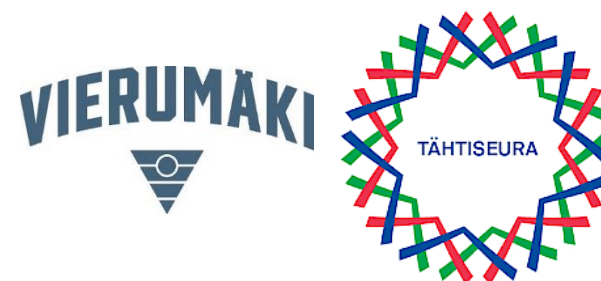
(edeltävät opinnot: tason 1 kokonaisuus)

Koulutuskokonaisuus koostuu kolmesta la-su yhteisjaksosta ja ennakko- ja välitehtävistä. Yhteisjaksosta kaksi on lähiopetusta opistolla ja yksi arki-iltoina (4 iltaa) etäyhteydellä. 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; urheilijan ja joukkueen vuosisuunnittelu ja toteutus, kuormittumisen ja palautumisen ymmärtäminen, kilpamenestyksellinen tavoitteenasettelu, oman valmentajuuden kehittäminen, harjoittelun testaus ja analysointi.

173€ / lähijakso yht. 520€/hlö

## VALITSE KAKSI 6h MODUULIA TÄYDENTÄMÄÄN TASON 2 OPINTOJA

- STUNTTITEKNIikka LEVEL 5-6, 6h
- AKROBATIOATEKNIikka LEVEL 5, 6h
- MINÄ VALMENTAJANA, 6h
- PSYYKKINEN VALMENNUS, 6h



### **AKROBATIOKÄNNÄKÖTASO 5, 6h**

Oppimistavoitteena on tuntea levelin lajitekniikoiden keskeiset liikkeet ja oikeat suoritustekniikat. Opi varioimaan liikkeitä ja opettamaan tekniikat turvallisesti ja progression mukaisesti. Liikkeet kierrevoltteihin ja niiden variaatioihin. **80€/hlö**

### **STUNTTITEKNIIKKA TASO 5-6, 6h**

Oppimistavoitteena on tuntea levelin lajitekniikoiden keskeiset liikkeet ja niiden oikeat suoritustekniikat. Opi varioimaan liikkeitä ja opettamaan tekniikat turvallisesti ja progression mukaisesti. Liikkeinä monipuoliset ja vaativat akrobaattiset ylösmenot, transiitot ja alastulot. **80€/hlö**

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

Sisältönä urheilupsykologian perusteet, motivaatio ja tunteiden käsittely urheilussa sekä psyykkisen valmentautumisen tekniikoita. Tarjotaan valmentajille apua tavoitteiden asettamiseen yhdessä joukkueen kanssa sekä keinoja kilpailuun valmistautumisessa. Pohditaan joukkuehengen ja ilmapiirin vaikutusta joukkueen toimintaan. **80€/hlö**

### **MINÄ VALMENTAJANA 6h**

Valmentajan tehtävä on johtaa harjoituksia ja vaikuttaa urheilijan suorittamiseen fyysisellä, henkisellä ja kulttuurisella tavalla. Miten valmentaja olla paras mahdollinen tuki joukkueelle? Löydetään oma valmennustyyli ja arvot. Kuule menestyneiden valmentajien tarinoita. Ylläpidä motivaatiosi valmentamisessa ja saa työkaluja valmennustyössä jaksamiseen. **80€/hlö**



# SCL VAMENTAJA TASO 3 →

## SCL VALMENTAJA TASO 3

TULOSSA TARJOLLE AIKAISINTAAN VUONNA 2023 KUN SAATU RIITTÄVÄ MÄÄRÄ TASO 2 KÄYNEITÄ.

## AMMATILLINEN TASO, VAT (VEAT)

HAKU SUORAAN OPPILAITOKSEEN. SUOSITUKSET JA AIEMMAN KOULUTUSTASON TARKASTUS LIITOSTA. YHTEISTYÖ NÄYTTÖTUTKINTOIHIN LIITOLTA.

## KORKEAKOULUTASO

HAKU SUORAAN OPPILAITOKSEEN. YHTEISTYÖ OPINNÄYTETÖIHIN LIITOLTA.

# SCL SÄÄNTÖKOULUTUKSET

### Kilpailusääntökoulutus verkossa, valitse vapaasti

- 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

# SCL TEEMAKOULUTUKSET

## CHEERLEADINGIÄ MIKRO-ikäisille

Koulutuksen oppimistavoitteina on ymmärtää lasten motorisen kehityksen vaiheet sekä kasvatusmahdollisuudet liikunnan parissa. Kuinka rakentaa paljon liikettä sisältävä harjoitus, joka motivoi lasta osallistumaan aktiivisesti. Miten olla helposti lähestyttävä ohjaaja, joka viestii asioista myös koteihin. Koulutuksesta saat mukaasi laajan leikkipankin ja paljon uusia ideoita. **35€/hlö**

## CHEERLEADINGIÄ ERITYISRYHMILLE

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

## CHEERLEADINGIÄ KLASSIKOILLE

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

## TERVETULOA OHJAAJAKSI

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

## **PERUUTUSEHDOT**

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

*Sairastapauksissa palautamme osallistumismaksun ko. pvm:n kattavalla lääkärintodistusta vastaan, vähennettynä 10e toimistokululla. Todistuksen toimitus järjestäjälle viimeistään seitsemän (7) vuorokauden kuluttua koulutuksesta. Estyneen osallistujan tilalle voidaan kustannuksitta vaihtaa toinen henkilö samasta seurasta.*

*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.*