

# VALMENTAJAKOULUTUKSET 2024



Osaamisen  
kasvattaminen  
keskiössä

---

Etene tasoittain,  
räätälöi  
moduulien avulla

---

Valmentajan  
osaamisen  
kehittäminen on  
jatkuvaa



# KOULUTUSSUOSITUS



## SCL Koulutussuositus tähtiseuroille 2022-2024



Ohjauksen perusteet 6h



**Kaikki seuran valmentajat  
ja ohjaajat**

+ Olympiakomitean  
vastuullinen valmentaja  
verkkokurssi 1h.

Perustaso 12h



**Alkeiskilpajoukkueet  
L 1-2, tanssi alkeet**

Vähintään yhdellä  
valmentajalla / joukkue  
+ levelin sääntökoulutus.

Muilla valmentajilla  
vähintään ohjauksen  
perusteet.

*(Olympiakomitean ensimmäinen  
laskennallinen taso)*

Taso I, 80h



**Kilpajoukkueet  
L 3-4, tanssi edistyneet**

Vähintään yhdellä  
valmentajalla / joukkue  
+ levelin sääntökoulutus.

Muilla valmentajilla  
vähintään perustaso.

Taso II, 172h



**Huippujoukkueet  
L 5-6, tanssi SM-taso**

Vähintään yhdellä  
valmentajalla / joukkue  
+ levelin sääntökoulutus.

Muilla valmentajilla  
vähintään taso I.

# 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 innostava ja turvallisen ohjaustyylin omaksuminen sekä hyvän ja monipuolisen harjoituksen suunnittelu. Valmentaja osaa hyödyntää leikkejä ja välineitä oppimisen tukena. **85€/hlö**

## AKROBATIA TEKNIikka LEVEL 1-2

Oppimistavoitteena on tuntea leivaleiden lajitekniikoiden keskeiset liikkeet, progressio ja niiden oikeat suoritustekniikat. Sisällössä on myös vinkkejä parhaiksi koetuista akrobatian opetustavoista sekä suorittamiseen vaadittavan voiman ja liikkuvuuden saavuttamiseen. Liikkeet kuperkeikasta puolivoltteihin **90€/hlö**

## STUNTTITEKNIikka LEVEL 1-2

Oppimistavoitteena on tuntea leivaleiden lajitekniikoiden keskeiset liikkeet, progressio ja oikeat suoritustekniikat. Leivaleiden perusstunttitaitojen suorittamiseen vaadittavan voiman ja liikkuvuuden vaatimukset. Liikkeet lantiotasolta hartiatasolle ja leivaleiden sallimissa rajoissa suorille käsille. **90€/hlö**

**jatkuu→**

## FYSIIKKAHARJOITTELU

Oppimistavoitteena saada tietoa ja ymmärrystä siitä, kuinka huomioida fyysiset ominaisuudet harjoittelun suunnittelussa ja toteutuksessa lajinomaisesti. Täavoitteena 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 lähijaksosta, ennakko- ja välitehtävistä. Tehtävien hyväksytyksi 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. Sis. SUEK Puhtaasti paras-verkkokoulutuksen. Tasokoulutukset tulevat jatkossa sisältämään myös lajispesifejä teemoja, joita pilotoidaan syksyllä 2024.

**190€ / lähijakso yht. 380€/hiö**

## VALITSE KAKSI 6h MODUULIA TÄYDENTÄMÄÄN TASON 1 OPINTOJA

- STUNTTITEKNIikka LEVEL 3-4, 6h
- AKROBATIOATEKNIikka LEVEL 3-4, 6h
- POM-TEKNIikka, 6h
- OHJELMAN KOKOAMINEN CHEER, 6h
- OHJELMAN KOKOAMINEN TANSSI, 6h
- PARISTUNTEKNIikka, 6h



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

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

Oppimistavoitteena on tuntea levälin lajitekniikoiden keskeiset liikkeet ja oikeat suoritustekniikat. Opi vartioimaan liikkeitä ja opettamaan tekniikat turvallisesti ja progression mukaisesti. Liikkeet kerävolteista suoriin volteihin. **90€/hlö**

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

Oppimistavoitteena on tuntea levälin lajitekniikoiden keskeiset liikkeet ja niiden oikeat suoritustekniikat. Opi vartioimaan liikkeitä ja opettamaan tekniikat turvallisesti ja progression mukaisesti. Liikkeet suorien käsien nostoista release- liikkeisiin sekä akrobaattisiin ylös- ja alastuloihin. **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 CHEERTAI TANSSI 6h**

Ohjelman kokoaminen -koulutus antaa cheer-valmentajille vaimiuksia 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**

Paristuntekniikat sekä progressiot teoriassa ja käytännössä. Koulutuksessa pääpaino turvallisudessa ja paristunttien oikeissa liikeradoissa. Selvitämme miten fyysiset vaatimukset nousevat, kun nostajia on vain yksi. Koulutus pyritään pitämään paristuntekniikkaleirin 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)*

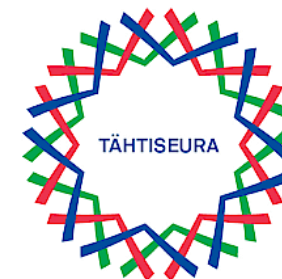
Koulutuskokonaisuus koostuu kahdesta la-su opintojaksosta, kahdesta arki-iltajaksosta etäyhteydellä ja ennakko- ja välitehtävistä. Tehtävien hyväksytysti suorittaminen on kurssin läpäisemisen ehto.

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 tulevat jatkossa sisältämään myös lajispesifejä teemoja, joita pilotoidaan syksyllä 2024.

**183€ / lähijakso yht. 550€/hlö**

## VALITSE KAKSI 6h MODUULIA TÄYDENTÄMÄÄN TASON 2 OPINTOJA

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





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

### **AKROBATIOATEKNIikka LEVEL 5, 6h**

Oppimistavoitteena on tuntea levälinjalajitekniikoiden keskeiset liikkeet ja oikeat suoritustekniikat. Opi varioimaan liikkeitä ja opettamaan tekniikat turvallisesti ja progression mukaisesti. Liikkeet kierrevoimoihin ja niiden variaatioihin. **90€/hlö**

### **STUNTTITEKNIikka LEVEL 5-6, 6h**

Oppimistavoitteena on tuntea levälinjalajitekniikoiden keskeiset liikkeet ja niiden oikeat suoritustekniikat. Opi varioimaan liikkeitä ja opettamaan tekniikat turvallisesti ja progression mukaisesti. Liikkeitä monipuoliset ja vaativat akrobaattiset ylösmenot, transiitit ja alastulot. **90€/hlö**

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

Sisältönä urheilupsykologian perusteet ja tunteiden merkitystä urheilussa sekä psyykkisen valmistautumisen 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 valmistustyyli ja arvot. Kuullaan menestyneiden valmentajien tarinoita. Ylläpidetään motivaatiota valmistamisessa ja saadaan työkaluja valmistustyössä jaksamiseen. **85€/hlö**

# SCL VALMENTAJA TASO 3 →

## SCL VALMENTAJA TASO 3

TULOSSA TARJOLLE 2025, 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 tai hybridinä, valitse vapaasti. 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 syksyisin, 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 teoretietoa 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 aikuisliikunnansuosituksien, iän tuomat haasteet ja mahdollisuudet toimintakyvyssä, monipuolisen ja liikkuvan harjoitustunnin, viikon ja kauden suunnittelu ja lajin soveltaminen kaikille aikuisharrastajille sopivaksi. **35€/hlö**

## TERVETULO A 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.

Sairastapauksissa palautamme osallistumismaksun (vähennettynä toimistokululla 10e) 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.