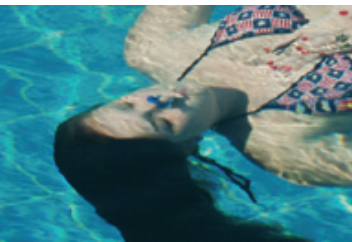




VESIAEROBICOHJAAJAN KOULUTUSOHJELMA

Lohja 27.-29.1.2012 Neidonkeidas
Suomalainen Vesiliikuntainstituutti Oy
WWW.VESILIIKUNTA.COM



TARCOITUS

Ohjelman tarkoituk-sena on kouluttaa uusia ohjaajia, sijaisia tai varahenkilöitä vesiliikuntaan sekä pätevoittä jo toimivia ohjaajia kansainvälisellä tutkinnolla. Tavoitteena on antaa osallistujille valmiudet ohjata trendikäs-tä musiikkivesiliikuntaa.

Koulutus sisältää:

AquaBailamos valmistuksen

1. Tunnin musiikin cd:nä
2. AquaBailamos tunnin dvd-liike-pankki
3. AquaBailamos tunnin kirjallisen tuntuunitelman

Perustiedot

vesirentoutuksesta ja vesijuoksusta

Ennakkotehtävä kirjasta Aquatics Fitness Professional Manual

Ohjausnäyte Jokaisen osallistujan lyhyt ohjausnäyte ja sen arvioni

Tutkintokoe

Aquatic Exercise Associationin, AEA:n Aquatic Fitness Instructor Certification, joka edellyttää kirjallisen kokeen hyväksyttyä suorittamista. Tämä on maailman tunnustettu ohjaaja-tutkinto musiikkivesiliikuntaohjaukseen.

AEA:N TUTKINTO JA VESIAEROBICIN OHJAAJATUTKINTO

Koulutusohjelman yhteydessä on mahdollista suorittaa kansain-välinen Aquatic Exercise Associationin (AEA) vesiliikuntasertifikaatti, joka tunnustetaan ympäri maailmaa. Tämä on kirjallinen monivalintakoe joka perustuu Aquatic Fitness Professional Manual -teokseen. AEA:n sertifikaatissa ei ole käytännön osuutta, mutta suomalaisen Vesiaerobicin ohjaajatutkinnon hyväksytty suorittaminen edellyttää käytännön ohjausnäytön. Koulutusohjelman yhteydessä on mahdollista suorittaa molemmat tutkinnot.



Vesiaerobicohjaajan koulutusohjelma

Eteneminen kuuden tason kautta vuoroin vedessä ja kuivalla

Lopussa "Musta Vyö"

Sisältö

- 1 Valmistautuminen
- 2 Perusteet
- 3 Esimerkkitunti
- 4 Soveltaminen
- 5 Syventyminen
- 6 Näyttö



LEVEL 1 VALMISTAUTUMINEN

Alkaa 8-12 viikkoa ennen kurssin alkua, jolloin on hyvä aloittaa kirjaan perehtyminen. Aquatic Fitness Professional Manual -kirja lähetetään postitse osallis-tujille. Kirjan hinta 55 euroa ei kuulu kurssin hintaan. Suosittelemme, että osallis-tujilla on kuuden (6) kuukau-den kokemus musikkivesi-liikunnan ohjaamisesta.

LEVEL 2

PERUSTEET

- Vesiliikunnan perusteet ja ohjaaminen
- Tasomuunnelmien vaikutukset
- Liikkeiden toteutus
- Fyysinen harjoittelu ja kuntoliikunta vedessä
- Vesiliikuntaympäristöt
- Fysiikan lait vesiliikunnan näkökulmasta

LEVEL 3 ESIMERKKITUNTI

AquaBailamos
AquaBailamos-materiaali ja sen käyttö

- Cd
- Dvd
- Opas AquaBailamos -tunnin ohjaajalle



LEVEL 4

SYVENTYMINEN

- Välineet ja niiden käyttö
- Musiikin käyttö
- Ohjelmien ja koreografian suunnittelu
 - Terveysriskien välttäminen ja turvallisuus
 - Fyysisen kuormituksen arviointi vesiliikunnassa
 - Onnettomuudet, loukkaantumiset ja ohjaajan työhyvinvointi
 - Vesiaerobicin laatukriteerit

LEVEL 5 SOVELTAMINEN

- Eri ikäisten vesiaerobic
- Erytisyryhmät
- Vesiliikunta terveyden edistäjänä
- Painonhallinta ja vesiliikunta
- Vesijuoksu ja syvän veden vesivoimistelu –esimerkkitunti
- Vesirentoutus ja -venyttely

LEVEL 6

NÄYTTÖ

Ohjausnäyte
Kirjallinen koe

KOULUTUSOHJELMAN
LAAJUUS YHTEENSÄ
2 opintopistettä

OSALLISTUMISMAKSU

350 eur/hlö
sisältäen opetuksen, altaan
käytön ja saunomisen,
vesijuoksuoppaan, AquaBailamos
materiaalin (cd, dvd ja ohjaajan
opas) sekä kurssimonisteen.
AquaProClubin jäseniltä 295 eur.
Mainitse jäsenyys
ilmoittautumisen yhteydessä.
Ruokailun ja kahvit sekä
majoituksen jokainen maksaa
itse.

KOULUTUSPAIKKA

Neidonkeidas, Lohja
Runokatu 1

MAJOITUS

MERITURVAssa, joka sijaitsee
uimahallin vieressä. Majoitushinta
sisältää aamiaisen. Hinta pe-su:
220 eur 2-heng. huone/hlö/2vrk
280 eur 1-hh/hlö/2vrk
varaukset ilmoittautumisen
yhteydessä Vesiliikuntainstituuttiin

LOUNAS UIMAHALLISSA

Lauantaina ja sunnuntaina
a 10,00 eur

ENNAKKOPAKETTIHINTA

2 x lounas ja 2 vrk majoitus
aamiaisella
240 eur 2-hengen huone/hlö
300 eur 1-hengen huone/hlö
varaukset ilmoittautumisen
yhteydessä Vesiliikuntainstituuttiin

ILMOITTAUTUMINEN JA TIEDUSTELUT

Suomalainen Vesiliikuntainstituutti
Oy
PL 120, 40101 Jyväskylä
puhelin 014-449 7921
info@vesiliikunta.com
www.vesiliikunta.com

ILMOITTAUTUMISEHDOT

6.1.2012 jälkeen tehdyistä
peruutuksesta laskutetaan
50 % osallistumismaksusta.
Peruutus tulee tehdä kirjallisesti.

TERVETULOA
OPPIMAAN UUTTA
KERTAAMAAN VANHAA JA
PITÄMÄÄN HAUSKAA
VEDESSÄ!



PERJANTAI
27.1.2012

LAUANTAI
28.1.2012

SUNNUNTAI
29.1.2012

15-18
Majoittuminen

8.00
Aamiainen (majoitt.)

7.30 Aamiainen
8.30 Teoria

18.30
Kurssin avaus
ja teoria

9.00 Teoria
10.30 Allas

11.00 Allas
13.30 Lounas

19.15
Allasharjoitus

12.30 Lounas
13.15 Teoria

14.00 Päättökahvi

20.30
Päivän ohjelma
päättyy

16.00 Allas
18.00 Päivällinen

14.30
Hyvää kotimatkaa!

21... Illanvietto