



MAASTOHIIHTO - OHJAAJAKURSSI

Maastohiihdon ohjaajakurssi keskittyy maastohiihdon opetuksen perusteisiin sekä omien maastohiihtotaitojen kehittämiseen. Lisäksi paneudutaan maastohiihdon terveysliikuntavaikutuksiin ja opetellaan huoltamaan hiihtovälineistöä.

Kurssin käyneellä on hyvät valmiudet toimia maastohiihdon ohjaajana erilaisissa ympäristöissä.

Kurssin kesto 9 päivää

Kurssin sisältö

- * omat taidot
- * perinteinen ja luistelutekniikka
- * maastohiihdon opettamisen perusteet
- * hiihtomaa opettamisen ja oppimisen välineenä
- * hiihtoleikit
- * maastohiihto terveysliikuntamuotona
- * hiihtoretken ohjaaminen ja järjestäminen
- * taitotestit ja kirjallinen koe

Varusteet

- * maastohiihtovarusteet: perinteinen ja luistelu
- * päivän hiihtoretkeen soveltuva reppu ja muuta välineistöä
- * sisäliikuntavarusteet
- * suksenhuoltovälineet
- * opintokirja ja alan kirjallisuutta

Kurssimaksu Hinta on SHOryn jäseniltä 500 eur ja muilta 550 € sisältäen majoituksen, täysihoidon, opetuksen, materiaalin sekä kurssilla tarvittavan hissilipun. Kurssilainen vastaa itse vakuutusturvastaan.

Hakemukset Hakuaika kursseille alkaa 1.9. ja päättyy 15.11.2010. Hakemukset osoitteessa www.vuokattisport.fi . Mikäli kurssille on enemmän tulijoita kuin on kurssipaikkoja, etusijalla ovat ne hakijat, joilla on valmis työpaikka jossain hiihtokoulussa ja/tai jonkun SHOryn jäsenen suositus.

Tiedustelut Vuokatin Urheiluopisto/Nina Schroderus puh. 044-385 4121
shory@hiihdonopettajat.com

SHOry pidättää oikeuden muuttaa kurssien sisältöä ja hintoja.