



**Taido**  
Luovaa kamppailua

# TAIDOKAN TAPAHTUMA- JA KOULUTUSOPAS 2022-

Mitä?

Miksi?

Kenelle?

Milloin?

## Esipuhe

Tässä oppaassa on kuvattu, mitä tapahtumia lajissa järjestetään omassa seurassa tapahtuvan toiminnan lisäksi ja missä vaiheessa erilaisia tapahtumia ja koulutuksia suositellaan käytäväksi. Lisäksi oppaassa kerrotaan monipuolisista valmentaja- ja ohjaajakoulutusmahdollisuuksista. Tämä opas sisältää heti alussa yhteenvetokuvan Suomen Taidon vyöjärjestelmä, koulutukset ja tapahtumat. Kuvassa esitetyjä tapahtumia ja koulutuksia on avattu tarkemmin tässä materiaalissa.

Useat tapahtumat sopivat mainiosti käytäväksi säännöllisesti jopa vuosittain. Osa tapahtumista on suunnattu selkeästi harrastuksen alkuvaiheessa käytäväksi ja osa on suunnattu jo pidempään lajin parissa toimineille harrastajille. Kaikille löytyy varmasti mieluista toimintaa.

Toivotamme sinulle hyviä hetkiä harrastuksen, kiinnostavien taidotapahtumien sekä ohjaaja- ja valmentajakoulutusten parissa!



# Sisältö

## Esipuhe

### Suomen Taidon vyöjärjestelmä, koulutukset ja tapahtumat.....2

### Leireistä lisäpotkua väri­vöille.....3

Taido lajina -perusteet: Perustekniikat ja liikkuminen

Taido lajina -perusteet: Hokei ja jissen

Taido lajina -perusteet: Unshin ja tengi

Yleisleiri

Kesäleiri ja kv-seminaarit

Lasten Suuri Budoleiri

Muut Suomen Taidon leirit

Seurojen järjestämät leirit

### Tapahtumia ja lajikoulutuksia etenkin mustille vöille.....5

Dan-leiri

Tuomaritoiminnan perusteet

Vyökoepuoltajien koulutus

Vyökokeen pitäjien koulutus

### Ohjaajakoulutuksista varmuutta ja osaamista.....6

Kaikille taido-ohjaajille yhteinen 1-tason koulutus

Taido-ohjaajan starttikoulutus

Unshin ja tengi

Eettiset kysymykset ja budoetiketti

5 ohjauskertaa

### 1-tason koulutus.....7

Taidon lajitaitojen ohjaaminen ja opettaminen moduulit (50h)

Kamppailulajien yhteinen 1-tason junioriohjaajakoulutus

Suomen Karateliiton 1-tason ohjaajakoulutus

Liikunnan aluejärjestöjen 1-tason ohjaajakoulutus

### 2-tason koulutus.....9

Kamppailulajien yhteinen 2-tason ohjaaja- ja valmentajakoulutus

### 3-tason koulutus.....10

Kamppailulajien yhteinen 3-tason valmentajakoulutus

### Muita koulutuksia ja materiaaleja oman kiinnostuksen ja tarpeen mukaan.....11

Tervetuloa ohjaajaksi -verkkokoulutus

Puhtaasti paras -verkkokoulutus

Vastuullinen valmentaja -verkkokoulutus

Et ole yksin -verkkokoulutus

Nuori mieli urheilussa -verkkokoulutus

Reilusti paras -verkkokoulutus

Yhdistystoiminnan itseopiskelumateriaali

Seuran hallinnon verkkokurssi

Urheiluseurojen taloushallinnon verkkokoulutus

Suomisport seuroille -palveluesittely

Vastuullinen kamppailuseura -materiaalit

# SUOMEN TAIDON VYÖJÄRJESTELMÄ, KOULUTUKSET JA TAPAHTUMAT

Vyö	Vyökoevaatimukset	Suosittelavat leirit ja tapahtumat	Ohjaaja- ja valmentaja-koulutus	Muuta
7.kyu		Painopiste harrastamisessa on oman salin harjoituksissa.		
6.-5.kyu	<u>Sen-tai-nō-hokei</u> tai <u>sen-in-no-hokei</u> <u>Jōdan no kobo</u> (Gen-ka-ten-kō)	Suosittelavia leirejä ovat teemaleirit, jotka esittelevät taidoa laajasti: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perustekniikat ja liikkuminen</li> <li>• Hokei ja jissen</li> <li>• Unshin ja tengi</li> </ul>		Minimiaika 4kk
4.-3.kyu	<u>Untai-no-hokei</u> tai <u>un-in-no-hokei</u> <u>Chūdan-no-kobo</u> (Kō-ten-gen-ka)	Lisäksi: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yleisleiri</li> <li>• Kesäleiri</li> <li>• Muut leirit</li> <li>• Kv-seminaarit</li> <li>• Seurojen tapahtumat</li> </ul>	Etenkin ruskeavöisille suositellaan jo VOK1-tason koulutustarjontaa: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Taidon lajitaitojen ohjaaminen ja opettaminen moduulit</li> <li>• Kamppailulajien yhteinen VOK1-tason juniori-ohjaajakoulutus</li> <li>• SKL:n VOK1-tason ohjaajakoulutus</li> <li>• Alueiden VOK1-tason ohjaajakoulutus</li> </ul>	Minimiaika 10kk
2.kyu	<u>Hentai-no-hokei</u> tai <u>hen-in-no-hokei</u> <u>Gedan-no-kobo</u> (Gen-ten-kō-ka)	Harrastaja voi osallistua myös kilpailuihin: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cup-kilpailut</li> <li>• SM-kilpailut</li> <li>• Kv-ystävyysskilpailut</li> </ul>	Kaikkien ohjaajien tulee käydä VOK1-tason saamiseksi jokin edellä mainituista sekä: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Taido-ohjaajan starttikoulutus</li> <li>• Unshin ja tengi</li> <li>• Eettiset kysymykset ja budoetiketti</li> <li>• 5 taido-ohjauskertaa min 45min/kerta, sekä suunnitelman ja arvioinnin palauttaminen</li> </ul>	Minimiaika 18kk Oltava vähintään 13v.
1.kyu	<u>Nen-tai-no-hokei</u> tai <u>nen-in-no-hokei</u> <u>Gedan-no-kobo</u> (Gen-ka-sō-in-kō-ten)		Muista myös AHOT-mahdollisuus.	Minimiaika 12kk Oltava vähintään 15v.
1.dan	Nen-hokei Jissen	Suosittelavia leirejä ovat: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dan-leiri</li> <li>• Yleisleiri</li> <li>• Unshin ja tengi</li> <li>• Kv-tapahtumat</li> <li>• Valmennusryhmän toiminta</li> <li>• Ohjaajafoorumi</li> <li>• Kilpailut</li> <li>• Tuomarikoulutus</li> </ul>		Minimiaika 24kk Oltava vähintään 18v.
2.dan	<u>Ten-tai-no-hokei</u> tai <u>ten-in-no-hokei</u> Jissen		Mahdollista lisäkoulutusta ohjaajille ja valmentajille on tarjolla mm. tasoilla 2-3: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kamppailulajien yhteinen VOK2-tason ohjaajakoulutus (suuntautumisena joko junioriohjaaja, aikuisharrastaja-ohjaaja tai kilpavalmennus)</li> <li>• Kamppailulajien yhteinen VOK3-valmentajakoulutus</li> <li>• URVA</li> <li>• VAT</li> <li>• VEAT</li> <li>• Mentorikoulutus</li> </ul>	Minimiaika 24kk <b>Suoritettu 1-taso</b>
3.dan	Ten-hokei Jissen			Minimiaika 36kk Ei enää puolta
4.dan	<u>Ten sei no hokei</u> ja vapaavalintainen tai/in no hokei, jissen, essee	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vyökokeen pitäjä- ja puoltajakoulutukset</li> </ul>		Minimiaika n. 48kk Kutsusta Vyökokeiden pito-oikeus kyu-arvoille  Arvokilpailuissa tuomarilta vaaditaan 4.dan.
5.dan	<u>Chi sei no hokei</u> ja vapaavalintainen tai/in no hokei, jissen, essee			Minimiaika n. 60kk Kutsusta
6.dan	<u>Jin sei no hokei</u> ja vapaavalintainen tai/in no hokei, jissen essee			Minimiaika n. 72kk Kutsusta Vyökokeiden pito-oikeus 4-5.daneille
7.dan	<u>En mei no hokei</u> ja vapaavalintainen tai/in no hokei, essee			Minimiaika n. 84kk Kutsusta
8.dan	<u>Sei-i no hokei</u> ja vapaavalintainen tai/in no hokei, essee			Minimiaika n. 96kk Kutsusta Vyökokeiden pito-oikeus 6-7.daneille

# Leireistä lisäpotkua

Suomen Taido järjestää harrastajilleen monenlaisia leirejä. Valkoisella vyöllä painopiste harrastamisessa on oman salin harjoituksissa, mutta jo ensimmäisen vyökokeen jälkeen kannattaa lähteä leireille! Tässä on esitely leirejä, jotka toteutuvat säännöllisesti vuosittain. Sopivia leirejä löydät itsellesi omaa yön väriä kuvaavan symbolin avulla.

## Taido lajina -perusteet: Perustekniikat ja liikkuminen

Tämä teemaleiri on suunnattu 6.-2.kyu vyöarvoille ja se soveltuu mainiosti myös ensimmäiseen dan-vyökokeeseen tähtäville kertaukseksi.

Leiripäivä keskittyy taidon perusteisiin, jotka luovat pohjaa niin hokeille kuin ottelullekin. Opetus on käytännönläheistä ja tavoitteena on, että leirin jälkeen taidoka:

Tuntee

- lajin perusasennot
- yleisimmät perustekniikat

Ymmärtää

- viiden tekniikkaluokan ominaispiirteet
- taidoliikkumisen peruseräät

**Vyösuositus:**



**Ikäsuositus:**

13+

## Taido lajina -perusteet: Hokei ja jissen

Tämä leiri on suunnattu 6.-2.kyu vyöarvoille ja se soveltuu mainiosti myös kaikille kisa-kauteen valmistautuville sekä ensimmäiseen dan-vyökokeeseen tähtäville kertaukseksi.

Leiripäivän aikana tutustutaan käytännönläheisesti kilpailuhokein keskeisiin osa-alueisiin (esim. rytminvaihtelut, asenne, unsoku ja kamae), jotka toimivat myös tuomareille hokein arvosteluperusteina (hokein kymmenen kohtaa).

Jissenin osalta käydään läpi hallinnan perusteita, väistämistä, unsokua ja etäisyyden käyttöä sekä kamaeta ottelussa.

Lisäksi leirillä tutustutaan jissenin kilpailusääntöjen mukaiseen arviointiin (tekniikan viisi kohtaa).

**Vyösuositus:**



**Ikäsuositus:**

13+

## Taido lajina -perusteet: Unshin ja tengi

Tämä leiri on tarkoitettu kaikille taidokoille, ja leirille voi osallistua vaikka joka vuosi kehittääkseen tengiosaamistaan. Leirille kannattaa osallistua ensimmäisen kerran jo harrastuksen alkuvaiheessa ja sen jälkeen säännöllisin väliajoin.

Leirillä syvennetään omia lajitaitoja unshinin ja tengitekniikoiden osalta sekä perehdytään niiden harjoittelun lisäksi turvallisiin avustuksiin.

Tavoitteena on, että koulutuksen jälkeen taidoka

- tuntee ja ymmärtää unshinin ja tengi-harjoittelun merkityksen osana taido-harjoittelua
- hallitsee unshin ja tengi-tekniikoihin liittyviä avustuksia.

Leiri tarjoaa huikeat mahdollisuudet vartalonhallinnan kehittämiseen. Se toteutetaan osittain tatamilla ja osittain telinesalissa. Käytössä on muun muassa permanto, volttrata ja trampoliini. Taidokoiden lisäksi ohjaajina on aina voimisteluun ja taitoharjoitteluun erikoistuneita osaajia.

**Vyösuositus:**



**Ikäsuositus:**

12+

## Yleisleiri

Yleisleiri on yksi Suomen Taidon suosituimmista tapahtumista ja se sopii myös ensimmäiseksi leiriksi harrastuksen alkuvaiheessa.

Leirin aiheet ja ohjaajat vaihtelevat vuosittain eli joka vuosi. pääsee laajentamaan osaamistaan eri seurojen harrastajien kanssa.

Viikonlopun aikana siis hikoillaan hyvässä seurassa, saunotaan ja syödään hyvin. Leiri järjestetään Pajulahden urheiluopistolla, jossa harjoittelupuitteet ovat erinomaiset.

### Vyösuositus:



### Ikäsuositus:

13+

## Kesäleiri ja kv-seminaarit

Taidossa arvokilpailut käydään kahden vuoden välein. Välivuosina järjestetään usein **kesäleiri**, jossa aiheet vaihtelevat. Kannattaa osallistua, sillä leirillä tapaa muiden seurojen harrastajia mukavan tekemisen parissa. Leirillä on nähty usein myös ulkomaalaisia ohjaajia.

Kansainvälisten tapahtumien yhteydessä järjestetään aina seminaari, se tarkoittaa leiritapahtumaa, joka saattaa sisältää myös kiinnostavia teoriaosuuksia.

Sekä kesäleireillä, että kv-seminaariessa on usein tasoryhmiä eri ikäisille ja vyöarvon omaaville harrastajille. Toisin sanoen: jokaiselle jotakin.

### Vyösuositus:



### Ikäsuositus:

13+

## Lasten Suuri Budoleiri

Suuri Budoleiri on kamppailulajien 8-14-vuotiaille harrastajille tarkoitettu lajileiri, joka järjestetään Tampereella, Varalan Urheiluopistolla. Ajankohta on usein keskuun toinen viikonloppu eli mainio startti kesälomalle! Aikuiset voivat osallistua leirille leirituristeina.

Vuosien varrella mukana olevien lajien kokoonpano on vaihdellut. Mukana ovat olleet mm. aikido, taido, WT taekwondo, judo ja ITF Taekwon-Do.

Leireillä on vauhdikkaan lajiharjoittelun ja lajikokeilujen lisäksi kesäistä hengailua kavereiden kanssa sekä leiriohjelmaan kuuluu käynti Särkänniemessä!

### Vyösuositus:



### Ikäsuositus:

7-14

## Muut Suomen Taidon leirit

Muita leirejä voivat olla esimerkiksi itsepuolustusleiri, murskausleiri, erikoishokeileirit, otteluleirit jne.

### Vyösuositus:



### Ikäsuositus:

13+

## Seurojen järjestämät leirit

Seurat järjestävät myös monenlaisia leirejä erilaisista aiheista, joten kannatta olla silmä tarkkana, kun tapahtumakutsuja julkaistaan. Seurojen järjestämät leirit ovat usein yksipäiväisiä ja ne järjestetään seuran omalla salilla. Seurojen leireillä käy myös kansainvälisiä opettajia ja opetus on laadukasta. Usein leirillä saa oppia erikoishokeista tai jostakin muusta kiinnostavasta lajisäällöstä. Seurojen leireille kannattaa lähteä rohkeasti mukaan!

### Vyösuositus:



### Ikäsuositus:

13+

# Tapahtumia ja lajikoulutuksia etenkin mustille vöille

## Dan-leiri

Dan-leiri on tarkoitettu nimensä mukaisesti daneille eli mustille vöille. Leirin yhteydessä suoritetaan myös uusia mustia vöitä eli vyökokelaat ovat myös tervetulleita leirille.

Dan-leirillä on vaihtuvat aiheet aina vuosittain ja leiri onkin oiva paikka mustille vöille kokoontua yhteen vaihtamaan napakoiden tekniikoiden lisäksi myös ajatuksia.

Viikonlopun aikana siis hikoillaan hyvässä seurassa, saunotaan ja syödään hyvin. Leiri järjestetään Pajulahden urheiluopistolla, jossa harjoittelupuitteet ovat erinomaiset.

### Vyösuositus:



### Ikäsuositus:

18+

## Tuomaritoiminnan perusteet

Kun vuosia kertyy mittariin ja vyön väri tummuu, voi uusi ulottuvuus löytyä myös tuomaritoiminnasta. Tuomariksi voi ryhtyä 1.dan vyökokeen ja hyväksytysti suoritettun tuomarikoulutuksen jälkeen.

Tuomaritoiminnan perusteet -koulutus on tarkoitettu taidon tuomaritoiminnasta kiinnostuneille, ensikertalaisille sekä pidemmän tuomarointitauon pitäneille kertauksena (koulutusta voidaan suositella myös kilpailijoille, jotta rakentuu näkemys siihen, mihin asioihin tuomarit keskittävät kilpailutilanteissa huomiota).

Koulutuksessa on teoriaosuuden lisäksi käytännön osuus, jolloin kaikki osallistujat saavat paljon käytännön treeniä. Käytäntöosuutta suositellaan myös aiemmin koulutuksen käyneille tuomareille, jotka haluavat treenata tuomarina toimimista ennen kisakauden alkua.

Tuomaritoiminnan perusteet -koulutukseen liittyy myös sääntökoe. Kilpailusääntöihin tutustutaan itseopiskeluna ennen koulutusta ja sääntökoe suoritetaan Tuomaritoiminnan perusteet -koulutuksen yhteydessä.

**Tiesitkö?** Suomen Taido Dan-yhdistyksen jäsentapahtumia ovat myös:

- Vuosikokous
- Dan-tapahtuma
- Dan-käffet

Kulloinkin voimassa olevat kilpailusäännöt löytyvät Suomen Taidon www-sivuilta Kilpailutoiminta -otsikon alta. Itse sääntökoe tehdään verkkolomakkeella, joten koulutukseen tarvitaan mukaan läppäri, pädi tai älypuhelin sekä käytännön osuuteen taioipuku.

Tuomaritoiminnan perusteet -koulutukseen osallistujan tulee olla vähintään 2.kyu

### Vyösuositus:



### Ikäsuositus:

18+

## Vyökoepuoltajien koulutus

Puoltaja vastaa seuran vyökokeisiin osallistuvien taidokoiden riittävästä teknisestä ja henkisestä valmiudesta sekä muodollisten vaatimusten täyttamisestä kuhunkin vyöarvoon. Tavoitteena on, että jokaisessa seurassa on oma vyökoepuoltaja. Puoltajakoulutus on tarkoitettu jo toimiville tai toimeen ryhtyville daneille. Koulutus on tarkoitettu käytäväksi säännöllisin väliajoin. Koulutuksessa keskeisiä sisältöjä ovat puoltajan tehtävät ja vastuut.

### Vyövaatimus:



### Ikävaatimus:

18+

## Vyökokeen pitäjien koulutus

Koulutus on tarkoitettu kaikille kyyvyökokeita pitäville ja tai pitäjiksi aikoville. Koulutus on tarkoitettu käytäväksi säännöllisesti. Minimivaatimus osallistumiselle on 4.dan.

### Vyövaatimus:



### Ikävaatimus:

18+

# Ohjaajakoulutuksista varmuutta ja osaamista

Suomen Taidolla on vahvat opettajakoulutusperinteet. Ohjaajakoulutusta kehitetään jatkuvasti, ja viimeisin laaja uudistus tehtiin vuosina 2019-2022. Tavoitteena on, että jokaisella salilla on osaavia opettajia ja ohjaajia ja että harjoittelu on laadukasta ja turvallista kaikilla saleilla ympäri Suomen.

Suomen Taidon valmentaja- ja ohjaajakoulutusjärjestelmä on luotu noudattaen suomalaisen valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen perusteita. Se on kokonaisuus, joka tarjoaa taidokalle mahdollisuuden kehittyä hyväksi taido-ohjaajaksi. Koulutusjärjestelmä on osittain kytketty myös vyökoejärjestelmään, sillä **2.danin vyökokeeseen taidokalta vaaditaan suoritettu 1-taso.**

Suomalaisen valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen perusteet tarjoavat mallin yhteisestä rakenteesta ja oppimiskäsityksestä, määrittelee lajeille yhteiset osaamistavoitteet ja oppisisällöt ja antaa esimerkkejä oppimistehtävistä ja arviointitavoista.

Kaikkiaan Suomalainen valmentaja- ja ohjaajakoulutusjärjestelmä koostuu viidestä eri tasosta, mutta tässä oppaassa käsitellään Suomen Taidon, Suomen Karateliiton ja kamppailulajien yhdessä järjestämät koulutukset tasoilla 1-3 sekä lyhyesti alueiden järjestämää koulutusta tasolla 1.

Ohjaaja- ja valmentajakoulutus Suomen Taidossa				
Suomen Taido myöntää tasot 1-3				
1-taso, laajuus 70h	2-taso, laajuus 100h	3-taso, laajuus 150h	IV-taso	V-taso
Taido-ohjaajan starttikurssi Verkkokoulutus (4h)	Kamppailulajien yhteinen 2-tason valmentajakoulutus sis. lajiosan. Toteutetaan yhteistyössä Varalan urheiluopiston kanssa. Opiskelijalla on mahdollisuus painottaa sisältöjä oman tarpeen ja kiinnostuksen mukaan.	Kamppailulajien yhteinen 3-tason valmentajakoulutus sis. lajiosan. Toteutetaan yhdessä urheiluopistojen kanssa.	4- ja 5-tasolla koulutusta järjestävät urheiluopistot, korkeakoulu ja yliopistot	
Unshin ja tengi (3h)				
Eettiset kysymykset ja budoetiketti (2h)				
5 ohjauskertaa, minimissään 45min/krt ja raportointi (11h)	<input type="checkbox"/> Aikuisharrastajaohjaaja			
Taidon oma Lajitaitojen ohjaaminen ja opettaminen -kokonaisuus (yht. 50h) koostuu 6 moduulista	<input type="checkbox"/> Junioriohjaaja			
Kamppailulajien yhteinen 1-tason junioriohjaajakoulutus (50h)	<input type="checkbox"/> Kilpavalmentaja			
Suomen Karateliiton 1-tason ohjaajakoulutus yhteistyössä Vierumäen kanssa (50h)	*) 2 ja 3-tason välillä suositellaan vähintään vuoden aktiivista ohjaaja- ja valmentajakokemusta			
*) 1 ja 2-tason välillä suositellaan vähintään kahden vuoden aktiivista ohjaajakokemusta		= Kaikille taido-ohjaajille yhteinen koulutus		
		= Valinnaiset koulutusvaihtoehdot		

Suomen Taidon, Suomen Karateliiton ja kamppailulajien yhdessä järjestämät koulutukset tasoilla 1-3.



# Kaikille taido-ohjaajille yhteinen 1-tason koulutus

Seuraavilla sivuilla esitellään 1-tason koulutusmahdollisuuksia tarkemmin. Osallistuitpa sitten mihin tahansa 1-tason koulutuskokonaisuuteen, niin 1-tasoon kuuluu kaikille yhteisinä opintoina:

- Taido-ohjaajan starttikurssi
- Unshin ja tengi
- Eettiset kysymykset ja budoetiketti

sekä näiden lisäksi 5 ohjauskertaa.

Kokonaisuuden laajuus on 20h.

Kouluttautumaan voi lähteä kuka tahansa aiheesta kiinnostunut eli tiettyä vyöarvoa tai aiempaa osaamista ei vaadita. 1-tason koulutuksiin on kuitenkin syytä lähteä ajoissa (n. 1-2 vuotta ennen 2.danin vyökokeen suorittamista), sillä 1-taso vaaditaan 2.dan vyökokeeseen pääsyyn.

## Taido-ohjaajan starttikoulutus

Taido-ohjaajan starttikoulutus on tarkoitettu aloittelevalle ohjaajalle ensimmäiseksi koulutukseksi. Tavoitteena on, että starttikoulutuksen jälkeen henkilö voi toimia seurassa apuohjaajana ja hän pystyy ohjaamaan yksittäisiä harjoitteita itsenäisesti. Koulutus toteutetaan kokonaan verkossa.

**Vyösuositus:**



**Ikäsuositus:**

15+

## Unshin ja tengi

Jo leiriosiossa esitelty Unshin ja tengi kuuluu jokaisen taido-ohjaajan pakollisiin osiin 1-tasolla. Unshin ja tengi kuuluvat taidoon niin olennaisesti, että jokaisen harjoituksia ohjaavan halutaan tuntevan ja ymmärtävän unshinin ja tengi-harjoittelun merkitys osana taidoharjoittelua. Lisäksi ohjaajalta odotetaan, että hän hallitsee unshin ja tengi-tekniikoihin liittyviä avustuksia.

**Vyösuositus:**



**Ikäsuositus:**

12+

## Eettiset kysymykset ja budoetiketti

Kaikki harjoituksia ohjaavat taidokat ovat tärkeässä roolissa ohjattaviensa kasvulle ja kehitykselle. Siksi ohjaajan tai ohjaajaksi aikovan tulee tuntee avoimen ja luottamusta synnyttävän ilmapiirin sekä tunne ja vuorovaikutustaitojen perustekijät. Tähän osioon on integroitu myös SUEK:in Puhtaasti paras -verkkokoulutus sekä Nuori mieli urheilussa -osio. Tämä kokonaisuus suoritetaan kokonaisuudessaan verkossa.

**Vyösuositus:**



**Ikäsuositus:**

15+

## 5 ohjauskertaa

Ohjaajaksi ja valmentajaksi oppii harjoituksia suunnitteleamalla, ohjaamalla ja arvioimalla. Tästä syystä ohjaajatason saavuttamiseksi 1-tasolla tehdään myös käytännön harjoittelua ohjaamalla harjoituksia omassa seurassa.

**Vyösuositus:**



**Ikäsuositus:**

18+

# 1-tason koulutusvaihtoehtoja

Ohjaajatasojen peruslogiikassa ohjaaminen ja kouluttautuminen tapahtuvat samaan aikaan. Ohjaajan ei tarvitse suorittaa kokonaisuutta tasoa, ennen kuin aloittaa ohjaamisen.

1-tason koulutus on tarkoitettu seurassa ohjaamista aloittaville tai jo hieman kokeamista omaaville ohjaajille. 1-tasolla keskitytään yksittäisten harjoitusten suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin.

1-tason koulutuksia toteutetaan sekä lähiopetuksena että verkossa ja lisäksi harjoitustehtäviä tehdään omassa seurassa/ toimintaympäristössä.

1-tason laajuus on yhteensä 70 tuntia (sis. kaikille taido-ohjaajille yhteiset opinnot, jotka esiteltiin aiemmassa kappaleessa).

1-taso voidaan suorittaa usealla vaihtoehdoisella tavalla. Vaihtoehtoja esitellään seuraavissa kappaleissa.

**Vyösuositus:**



**Ikäsuositus:**

15+

## Taidon lajitaitojen ohjaamisen ja opettaminen moduulit (50h)

Kokonaisuus muodostuu seuraavista moduuleista ja niihin sisältyvistä harjoitustehtävistä:

- Ohjaajan vuorovaikutustaidot
- Taitojen oppiminen ja opettaminen
- Turvallinen ja terveellinen taidoharjoittelu
- Dooko gokai perustekniikoiden opettamisessa
- Hokein opettaminen
- Jissenin opettaminen

Tämä kokonaisuus suoritetaan itsenäisesti verkossa. Ohjaaja voi edetä moduuleissa oman aikataulunsa mukaisesti ja materiaalit ovat jatkuvasti saatavilla. Etenemistä ei ole rajoitettu. Itseopiskelumateriaalien suorittamisen lisäksi tehdään ohjaamiseen liittyviä oppimistehtäviä. Koulutuslupana toimii käyttäjälleen ilmainen [Google Classroom](#). Oppimislupaan materiaalit koostuvat mm. kirjallisista aineistoista, oppimistehtävistä ja videoista. Henkilö tarvitsee osallistumiseen gmail-tilin.



**Suosittelaa pääasiassa aikuisia ohjaaville.**

8

## Suomen Karateliiton 1-tason ohjaajakoulutus (50h)

Koulus muodostuu omatoimisesta opiskelusta verkkoympäristössä, oppimistehtävien tekemisestä, yhteisistä webinaareista sekä lajiosasta (karate, taido tai hokutoryu ju-jutsu).

Koulutus koostuu seuraavista teemoista:

- Liikuntaa läpi elämän
- Harjoittelun suunnittelu
- Oppiminen ja opettaminen harjoitus-tilanteessa
- Taitoharjoittelu
- Fyysinen harjoittelu
- Ohjaaja positiivisen ilmapiirin ja vuorovaikutuksen luojana sekä ylläpitäjänä
- Vastuullinen valmentaja
- Puhtaasti paras

Koulutus toteutetaan yhteistyössä Vierumäen Urheiluopiston kanssa monilajisena. Opinnot suoritetaan Vierumäen omalla oppimislustalla, johon jokainen opiskelija saa omat tunnukset ennen koulutuksen alkua.



**Suosittelaa pääasiassa aikuisia ohjaaville.**

## Kamppailulajien yhteinen 1-tason junioriohjaajakoulutus

Koulutuksessa käydään läpi lasten liikunnan ja urheilun perusteet, ohjaajan rooli ja toiminta, perusliikkumisen ohjaaminen, lasten kehitysvaiheet liikunnan kannalta, opettamisen ja taidon oppimisen perusteita sekä tyypillisiä urheiluvammoja ja niiden ensiapua. Koulutus järjestetään monilajisena (aikido, itf taekwon-do, taido, karate, hokutoryu ju-jutsu, karate, nyrkkeily). Eri lajien toimintatavoista ja harjoituksista saa ideoita ja perspektiiviä omaan ohjaamiseen.

Tavoitteena on, että koulutuksen jälkeen koulutettava

- tietää lasten taidoharjoittelun eettiset ja kehittävät periaatteet
- kykenee ohjaamaan leikinomaisen ja monipuolisen taidoharjoituksen lapsille
- ymmärtää junioritaidon merkityksen koko lajille.



**Suosittelaa pääasiassa junioreita ohjaaville.**

## Liikunnan aluejärjestöjen 1-tason ohjaajakoulutus (50h)

Liikunnan aluejärjestöt tarjoavat VOK 1 tasolle koulutusta. Tavoitteena on luoda perusta yksittäisen harjoituskerran laadukkaaseen toteuttamiseen. Koulutus koostuu teemakoulutuksista, joista kolme koulutusta on suunnattu vain aikuisten harraste-liikunnan ohjaajille ja viisi vain lasten valmentajille, muut osiot sopivat kaikille. Teemakoulutusten kesto vaihtelee 2-7 tunnin välillä ja sen lisäksi niihin liittyy oppimis-tehtäviä sekä ennakkotehtävät.

Koulutukseen osallistuja voi halutessaan osallistua yksittäisiin teemakoulutuksiin oman kiinnostuksen mukaan. Koko VOK I tason suorittaakseen koulutukseen osallistuja suorittaa 50 tunnin yleisopinnojen (oman valinnan mukaan) lisäksi lajiliiton edellyttämät lajiopinnot.

Teemakoulutuksia ovat:

- Kannustava valmentaja ja ohjaaja
- Ihmisen elinjärjestelmät ja harjoittelu
- Oppiminen ja opettaminen harjoitustilanteissa
- Liikunnallinen ja urheilullinen elämäntapa
- Fyysinen harjoittelu
- Harjoittelun suunnittelu ja arviointi
- Valmentajana ja ohjaajana kehittyminen
- Liikunta aikuisen arjessa
- Vinkkejä ohjaustuokioihin

 **Soveltuu sekä junioreita että aikuisia ohjaaville.**

## 2-tason ohjaaja- ja valmentajakoulutus (100h)

Lajiliittojen koulutukset etenevät järjestyksessä. Kakkostason koulutuksen edellytyksenä on ykköstason koulutuksen suorittaminen tai vastaavan osaamisen todentaminen.

Kakkostason koulutuksen tavoitteena on, että valmentaja pystyy toteuttamaan suunnitelmallisen harjoitusvuoden tai -kauden. Taso antaa valmiudet pitkäjänteiseen taidoharjoittelun suunnitteluun ja opettamiseen.

## Kamppailulajien yhteinen 2-tason ohjaaja- ja valmentajakoulutus n. 120h

Kaikkien koulutukseen osallistujien yhteisissä koulutussisällöissä on huomioitu VOK-perusteiden lisäksi lasten ja nuorten ohjauksen erityispiirteitä ja osaamistavoitteita sekä vastuullisuuden teemoja. Osallistuja valitsee koulutuksessa painopisteeksi joko

- lasten ja nuorten ohjauksen
- aikuisharrastajien ohjaamisen tai
- urheiluvalmennuksen.

2-tasolla tavoitteena on, että valmentaja osaa suunnitella, ohjata ja arvioida harjoitusvuoden laadukkaasti sille kohderyhmälle, jonka kanssa hän toimii.


2-tason sisällöt keskittyvät

- urheiluosaamiseen
- ihmissuhdetaitojen kehittämiseen
- valmentajan voimavaroihin ja
- itsensä kehittämisen taitoihin

Koulutuksessa harjoituksia tehdään niin luokassa, kuin liikuntasaleissa, joten varustaudu lähijaksoihin liikuntavarustein!

Koulutus sisältää etä- ja verkko-opintoja, omatoimista opiskelua, lähijaksoja sekä lajiosan.

Kamppailulajien 2-tason koulutus toteutetaan yhdessä Varalan Urheiluopiston kanssa. Mukana olevat lajiliitot edustavat seuraavia lajeja: judo, karate, taido, hokutoryu ju-jutsu, taekwondo, itf taekwon-do, muay thai, nyrkkeily sekä miekkailu- ja nykyaikainen 5-ottelu.

 **Osallistumisvaatimuksena on 18-vuoden ikä, vähintään 2 vuotta ohjauskokemusta ja suoritettu VOK1-taso tai vastaavat tiedot.**

## 3-tason valmentaja-koulutus (150h)



3-taso eli valmentajataso on tarkoitettu ohjaajille, jotka vastaavat nuorten ja/tai aikuisten valmennuksesta.

Koulutus järjestetään yhteistyössä urheiluopistojen ja muiden kamppailulajiliittojen kanssa.

Kolmostason koulutus on pidempi koulutusprosessi, jossa erityisesti lajiosaamisessa päästään hyvin syvälle. Tavoitteena on antaa valmiudet valmentajana toimimiseen, etenkin kilpavalmennuksen näkökulmasta.

Kolmostasolla tavoitteena on, että valmentaja osaa tukea urheilijan kokonaisvaltaista kehittymistä koko urheilijan uran ajan.

Lajien yhteisissä koulutuksissa lisätään yhteistyötä, keskustellaan ja opitaan yli lajirajojen. Näin saavutetaan laajempi näkökulma valmentamiseen, unohtamatta lajikohtaista lähestymistä aiheisiin.

3-tason koulutuksen laajuus on 150 h lähiopetusta ja lisäksi käytännön harjoittelua sekä oppimistehtäviä. Koulutus sisältää oppimistehtäviä lähijaksoja ennen ja niiden välissä. Koulutuksessa käytetään lähiopetuksen lisäksi sähköistä oppimisympäristöä. Koulutuksen hyväksytyt suorittaminen edellyttää hyväksytyjä käytännön näyttöä sekä oppimistehtäviä.

Koulutus sisältää myös taidon lajiosan, jossa valmennetaan tavoitteellisesti harjoittelevaa taidokaa tai pysyvää tavoitteellisesti harjoittelevaa ryhmää kahden kauden ajan kohti päätavoitetta esim. syksystä kevääseen ja pääkilpailuihin (sis. ohjelman ja harjoitusten suunnittelu, seuranta ja raportointi).

Lisäksi tutustutaan joko maajoukkue- tai valmennusleiriin harjoituksia seuraten. Samassa yhteydessä tehdään valmentajan ja urheilijan haastattelut. Lisäksi tehdään edellisistä arvokilpailuista videoanalyysi ja lyhyt raportointi. Nimetty mentori toimii näissä palautteen antajana.

**i Osallistumisvaatimuksena suoritettu lajin 2-taso tai vastaavat tiedot. Käytännön valmennustyötä vähintään 2 vuotta tai merkittävä urheilijaura. Hakijalla tulee olla valmentava tai oma valmennusryhmä. Opiskelijalla tulee olla mentori, joka tukee valmentajana kehittymistä.**

## Muita koulutuksia ja materiaaleja oman kiinnostuksen ja tarpeen mukaan

Tarjolla on paljon tietoa, verkkokoulutuksia ja palveluita, jotka saattavat kiinnostaa aktiivitoimijoita. Tähän on kerätty kokoelma erilaisia vinkkejä, joihin voi tutustua oman kiinnostuksen mukaan!

### Tervetuloa ohjaajaksi - verkkokoulutus

Olympiakomitean Tervetuloa ohjaajaksi -koulutus on tarkoitettu uusille, aloitteleville ohjaajille tai seurojen valmentajakerhojen käyttöön uusien ohjaajien perehdyttämiseksi tehtävään. Verkkokoulutus kestää 35 min ja sitä voi katsoa pienissä paloissa.

 [Koulutukseen tästä](#)

### Puhtaasti paras -verkkokoulutus

SUEK:n Puhtaasti paras on verkkokoulutus, jonka avulla niin urheilijat, urheilijan tukihenkilöt kuin kaikki muutkin urheilutoimijat voivat oppia ja varmistaa tietonsa antidopingasioista. Verkkokoulutuksessa on myös videoita sekä harjoitus- ja pohdinta-tehtäviä. Koulutuksen suorittamiseen kuluu noin 35 minuuttia. Koulutus sisältyy myös Taidon lajitaitojen ohjaaminen ja opettaminen moduuleihin sekä Suomen Karateliiton 1-tason ohjaajakoulutukseen.

 [Koulutukseen tästä](#)

### Vastuullinen valmentaja - verkkokoulutus

Vastuullisen valmentajan verkkokurssilla tutustut vastuulliseen ja hyvään valmentamiseen sekä opit fyysisesti, henkisesti ja sosiaalisesti turvallisen toimintaympäristön edistämisestä. Kurssin kesto on noin 1 - 1,5h. Koulutus sisältyy myös Taidon lajitaitojen ohjaaminen ja opettaminen moduuleihin sekä Suomen Karateliiton 1-tason ohjaaja-koulutukseen.

 [Koulutukseen tästä](#)

### Et ole yksin -verkkokoulutus

Et ole yksin -verkkokoulutus tarjoaa valmentajille ja muille urheiluseuroissa toimiville välineitä puuttua epäasialliseen käytökseen, häirintään ja väkivaltaan.

 [Koulutukseen tästä](#)

### Nuori mieli urheilussa verkkokoulutus

Nuori mieli urheilussa -verkkokurssi kaikille valmentajille (noin 30 min) on suunnattu 10–15-vuotiaiden lasten ja nuorten valmentajille eri lajien urheiluseuroissa. Kurssi tutustuttaa toimintatapoihin, joiden avulla valmentaja voi harjoituksissa tukea ja vahvistaa nuorten mielen hyvinvointia. Toimintatavat ovat sovellettavissa myös muiden ikäryhmien toimintaan. Koulutus sisältyy myös Taidon lajitaitojen ohjaaminen ja opettaminen moduuleihin.

 [Koulutukseen tästä](#)

### Reilusti paras -verkkokoulutus

SUEK:n Reilusti paras on verkkokoulutus, joka auttaa niin urheilijoita ja urheilutoimijoita tunnistamaan kilpailumanipulaation ilmiönä sekä antaa työkaluja sen kohtaamiseen. Kurssin kesto n. 35 minuuttia.

 [Koulutukseen tästä](#)

### Yhdistystoiminnan itseopiskelumateriaali

Scope-hankkeen tarjoamat viisi lyhyttä verkkopaksoa käsittelevät yhdistyshallintoa, taloushallintoa, varainhankintaa, viestintää ja vuorovaikutusta sekä riskienhallintaa. Oletpa luottamushenkilö, vapaaehtoinen tai työntekijä, saat jaksojen kautta perustiedot ja taidot, joita tarvitaan yhdistyksen tai pienen järjestön toiminnan pyörittämisessä. Jaksot koostuvat keskeisestä tiedosta, tapaus-esimerkeistä ja tehtävistä, joiden avulla voit testata osaamisesi. Yhden jakson opiskeluun kuluu noin 1 - 1,5 tuntia.

 [Koulutukseen tästä](#)

## Seuran hallinnon verkkokurssi

Seuran toiminnan perusta on hyvin hoidettu hallinto. Olympiakomitean verkkokurssilla perehdytään seuran hyvään hallintoon ja yhdistystoiminnan peruseriaatteisiin. Kurssi on suunnattu kaikille seuratehtävissä toimiville, etenkin seuran hallituksen jäsenille ja toimihenkilöille. Kurssi on maksuton ja sen kesto on noin 15 minuuttia.

 [Koulutukseen tästä](#)

## Urheiluseurojen taloushallinnon verkkokoulutus

Seurojen taloushallinnon koulutus on verkkokoulutus. Verkkokoulutus koostuu kuudesta n. 10-15 min opintojaksosta. Koulutussisällöt ovat yhdistyksen talouden suunnittelu, periaatteet sekä säännöt toimintasuunnitelman ja talousarvion laadinta, talouden toteutus ja seuranta, kirjanpito ja tilinpäätös ja hyvä hallintotapa. Koulutus sopii hyvin seurojen hallitusten jäsenille sekä pää- ja osatoimimisille taloushallinnon vastuuhenkilöille.

 [Koulutukseen tästä](#)

## Suomisport seuroille

Suomisport Seurapalvelu säästää seurasi aikaa ja resursseja, jotta seurasi voi keskittyä itse toimintaan.

- Tehokas talouden hallinta: laskutuksen piilokulujen ja hitauden poistuminen, maksut suoraan seurallasi, reaaliaikainen maksujen seuranta.
- Veloitukseton käyttöönotto ja riskitön palvelu: ei vuosi-, kuukausi- tai käyttöönottokustannuksia. Ota käyttöön ja testaa ilman sitoutumista. Suomisport-asiakaspalvelu on aina tukenasi.
- Kaikki seuran palvelut yhdessä paikassa: jäsenyydet, tapahtumien markkinointi, ryhmät ja joukkueet, lisenssi-urheilijat, seuraviestintä, OKM-tukihaku, Tähtiseurakehittämisen työkalut kaikki yhdessä paikassa.
- Yksinkertainen ja helppo käyttöliittymä.
- Tietoturvan ja yhdistyslain mukainen palvelu: palvelu kaikille seuroille lajista ja koosta riippumatta.

 [Palveluesittelyyn tästä](#)

## Tähtiseuraohjelma

Kaikille seuroille avoin laatuohjelma kutsuu mukaansa niin pienet kuin suuretkin seuramat. Ohjelma tarjoaa seuroille erilaisia työkaluja ja asiantuntijoiden apua seuran itsearviointiin ja auditointiin sekä helppokäyttöisen Tähtiseura-verkkopalvelun Suomisportissa. Tähtiseura-ohjelman materiaalit on koottu seurojen yksilölliset tarpeet huomioiden – jokainen seura voi löytää tukimateriaaleista juuri omalle kehittämisen polulle soveltuvia työkaluja. Ohjelman avulla jokainen seura voi ottaa omia edistysaskeleita menestyäkseen nyt ja tulevaisuudessa.

 [Infoa miten mukaan Tähtiseuratoimintaan](#)

## Vastuullinen kamppailuseura - materiaalit

Olympiakomitea ja sen jäsenjärjestöt ovat sitoutuneet Urheilujärjestöjen vastuullisuusohjelmaan vuosina 2020 - 2024. Vastuullisuusohjelman viisi pääkohtaa ovat:

- hyvä hallinto
- turvallinen toimintaympäristö
- yhdenvertaisuus ja tasa-arvo
- ympäristö ja ilmasto
- antidoping

Urheiluyhteisön tavoitteena on vastuullinen urheilu ja liikunta, jossa toteutuvat seuraavat periaatteet:

- Toimintamme on läpinäkyvää, avointa ja osallistavaa.
- Urheilu tuottaa iloa ja positiivisia kokemuksia. Yksikään ei koe kiusaamista, häirintää tai muuta epäasiallista käytöstä.
- Kaikki ovat tervetulleita mukaan toimintaamme.
- Toimimme kestävästi myös tulevia sukupolvia kohtaan.
- Urheilemme reilusti ja puhtaasti.

Oheiseen linkkiin on kerätty sekä Olympiakomitean että kamppailulajien materiaaleja vastuulliseen toimintaan.

 [Materiaaleihin tästä](#)