**Haluatko saada omalta harrastukseltasi kaiken? Tule perehtymään krav magan valmentamiseen!**

**Suomen Krav Maga Liitto on luonut yhdessä suomalaisten kamppailu-urheilun huippuvalmentajien kanssa uniikin kokonaisuuden, jossa itsepuolustuksen ja eri kamppailulajien tekniset yksityiskohdat muodostavat selkeän kokonaisuuden.**

**Tähän päälle saat tiukan setin oppia valmennuksen toteuttamisesta ja harjoitusten suunnittelusta sekä oppimiseen ja opettamiseen liittyviä yksityiskohtia, jotka tekevät myös omasta harjoittelusta ja kehittymisestä parempaa!**

**Samalla saat yleiseurooppalaisen valmentaja- ja ohjaajakoulutus 1. Tason pätevyyden, josta voit sitten liiton parissa jatkaa valmennusoppien kehittämistä.**

**Kenelle sopii?** – Krav Magaa jo jonkin aikaa (1-2 vuotta ja enemmän) harjoitelleille ja omasta kehittymisestä kiinnostuneille. Myös pitkän valmennusuran jo tehneille tämä kokonaisuus on avannut uudet silmät omaan tekemiseen!

**Milloin ja Missä?** – Koulutus järjestetään Helsingissä Herttoniemessä. Koulutukseen kuuluu neljä viikonloppua:

* 9.-10.9 – Krav Maga lajina, itsepuolustuksen opettaminen, itsepuolustuksen lainsäädäntö ja sen soveltaminen opettamisessa, stressitilanteen simulointi ja hallinnan opettaminen sekä luonnollisesti lajin perustekniikat keltaisesta mustaan vyöhön.
* 30.9-1.10 – Valmentajana toimiminen, eri kohderyhmien valmentaminen (aikuiset, nuoret, lapset), nyrkkeilyn perustekniikat sekä lyönti- ja potkuleiri- intensiivi
* 21.-22.10 – Otteluharjoitteet itsepuolustuksessa sekä maassa puolustautuminen, vapaaottelun perustekniikat ja niitä vastaan puolustautuminen sekä matto- ja heitto leiri –intensiivi
* 18.-19.11 – Aseellista hyökkääjä vastaan toimiminen, kolmannen henkilön puolustaminen, väkijoukossa toimiminen sekä vyökoetekniikat.

**Hinta?** – Koulutuksen hinta on 750€ . Jos olet suorittanut jo VOK 1-3 teoriaosat, voit osallistua käytännön harjoitteisiin hintaan 30€/päivä. Toimii myös sinisen, ruskean ja mustan vyön kokeisiin valmistavana harjoitteena!

**Ilmoittautuminen ja lisätiedot?** – Tommi Nyström 040 505 3169 tai [tommi@neona.fi](mailto:tommi@neona.fi) tai suoraan linkistä <https://skml.myclub.fi/flow/events/560881>

SUOMEN KRAV MAGA LIITON VALMENTAJA- JA OHJAAJAKOULUTUS







