

# SUOMEN KRAV MAGA LIITTO RY VALMENTAJA- JA OHJAAJAKOULUTUS SEKÄ YLEMPIEN VÖIDEN INTENSIIVIPÄIVÄT

1.7.2021

## SUOMEN KRAV MAGA LIITTO RY VALMENTAJA- JA OHJAAJAKOULUTUS SEKÄ YLEMPIEN VÖIDEN OSAAMISVAATIMUKSET

### Tavoitteet

Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen tavoitteena on varmistaa jokaisen krav maga harrastajan nousujohteinen ja jatkuva kehittyminen itsepuolustuksen huippusuorittajaksi.

Tähän tähdätään järjestämällä intensiivisiä harjoituspäiviä niin krav maga tekniikan ja fyysisen itsepuolustuksen saralla kuin enemmän tietopohjaiseen teoriakoulutukseen laadittujen materiaalien avulla.

Keskeistä on mahdollisuus kehittää itseään ja tätä kautta auttaa muita kehittymään.

### SKML eri vyöasteilla vaadittavat näytöt

Vyöaste	Teoriaosaaminen	Tekninen osaaminen
<b>Sininen vyö (VOK 1 teoria)</b>	Krav Maga historia ja systematiikka  Krav Maga oppiminen ja opettaminen  Taitoharjoittelun perusteet  Fyysisen harjoittelun perusteet	SKML vyökoevaatimukset siniseen vyöhön saakka
<b>Ruskea Vyö (VOK 1 teoria ja käytäntö) Itsepuolustusohjaaja (instructor)</b>	Taitoharjoitteiden käytännön laadinta hyödyntäen lajianalyysiä	SKML Vyökoevaatimukset ruskeaan vyöhön saakka  Ryhmän ohjaaminen  Yksittäisen harjoituksen rakenne  Perusopetusmenetelmät käytännössä
<b>Musta vyö (VOK 2) Itsepuolustusvalmentaja, (Coach)</b>	Itsepuolustuksen lajianalyysi  Lajianalyysin mukaisen harjoituksen rakentaminen	SKML vyökoevaatimukset mustaan vyöhön vaadittavalta osalta.

	Harjoitusryhmien tavoitteen mukainen ohjelmointi ja sisällön laatiminen	Lajianalyysin mukaisten harjoitusten rakentaminen. Itsepuolustustilanteiden analyttinen arviointi ja harjoitteiden mukauttaminen.
<b>Musta vyö (2 ja ylemmät danit) (VOK 3) Valmentaja, Coach</b>	Taitoharjoittelun suunnittelu ja ohjelmointi  Fysiikkaharjoittelun suunnittelu ja ohjelmointi	Leirien ja intensiivipäivien pitäminen  Eri ryhmille kohdennettujen kurssien ja harjoitusohjelmien suunnittelu

## Koulutuksen suorittaminen

### Verkkokurssit

- Verkkokursseille voi ilmoittautua ja ne voi suorittaa oman aikataulunsa mukaisesti
- Verkkokursseista saa todistukset automaattisesti ja niiden suoritteet merkitään passiin
- Eri valmentajatasoihin vaadittavat käytännön valmentajanäytöt palautetaan verkkoalustalla annettuun osoitteeseen.

### Taitoharjoittelu

- Taitoharjoittelua varten järjestetään keväisin ja syksyisin intensiivipäivät ja leirit
- Keräämällä riittävän määrän suoritteita passiin ja saamalla tätä kautta arvioinnit kuntoon, voi ryhtyä valmistelemaan näyttöjä.

### Näytöt

- Näytöt tehdään näytön vastaanottajan kanssa sovitusti
- Kun näytöt on tehty, saa koulutuksesta todistuksen

### Kustannukset

- VOK 1 verkkokurssipaketin hinta on 250 €
- VOK 1 neljän intensiivipäivän hinta on 240 €
- VOK 2 verkkokurssipaketin hinta on 250 €
- VOK 2 Neljän intensiivipäivähinta on 240 €
- VOK 2 ampuma-asekurssin hinta on 120 €
- VOK 2 voimankäyttövälinekurssin hinta 90 €
- VOK 3 kurssin hinta on 600 €

## Koulutukset

Taso	Vaadittava osaaminen	Valmistava käytännön koulutus	Valmistava teoriakoulutus	Näytöt
VOK 1	<p>Osaa perusteet vaadituista teoriaosuuksista.</p> <p>Osaa vaatimusten mukaiset käytännön osuudet</p>	<p>1 x Aseuhkatilanteet ja toimintataktiikat</p> <p>1 x Teräase- ja muut lyömäväline hyökkäykset sekä toimintataktiikat</p> <p>1 x Maassa Puolustautuminen</p> <p>1x Otteista vapautuminen, maahanviennit ja hallintaotteet</p> <p>1 x leiritapahtumaan osallistuminen oman salin ulkopuolella</p>	<p>Verkkokurssit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Krav Maga historia ja kehittyminen</li> <li>- Krav Maga oppiminen ja opettaminen</li> <li>- Krav Maga Uhka- ja vaaratilanteet, psykologia ja toiminta</li> <li>- Krav Maga hätävarjelu ja itsepuolustus</li> <li>- Krav Maga vyökoejärjestelmä</li> </ul>	<p>Ohjausnäytöt (yksittäiset 60- 90 min pituiset harjoitukset) ja näiden suunnitelmat</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. aseuhat</li> <li>2. Teräase ja muut lyömävälineet</li> <li>3. Maassa puolustautuminen</li> <li>4. Otteista vapautuminen, maahan viennit, kaadot, heitot ja hallintaotteet</li> </ol>
VOK 2	<p>Ymmärtää lajianalyysin merkityksen harjoittelun perustana ja kykenee soveltamaan sitä analysoidessaan tilanteita ja suunnitellessaan harjoituksia</p>	<p>1 x Aseuhkatilanteet ja toimintataktiikat</p> <p>1 x Teräase- ja muut lyömäväline hyökkäykset sekä toimintataktiikat</p> <p>1 x Maassa Puolustautuminen</p> <p>1 x Otteista vapautuminen, heitot, kaadot, maahan viennit ja hallintaotteet</p> <p>1x ampuma-aseleiri</p>	<p><b>Verkkokurssit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Itsepuolustuksen harjoittaminen ja harjoittelu</li> <li>- Uhkatilanteiden anatomia ja tilanteen arviointi</li> <li>- Osaamisen arviointi</li> <li>- Harjoittelijan kehityssuunnitelman laatiminen</li> <li>- Krav Maga Online järjestelmän käyttäminen</li> </ul>	<p>Valmennuskertomus valitusta ryhmästä ja sen opettamisessa tehdyistä havainnoista.</p> <p>Lajianalyysin pohjalta laadittu tilanneanalyysi yksittäiseen harjoitukseen.</p>

		1x Voimankäyttövälineleiri 3 x leiritapahtumaan osallistuminen oman salin ulkopuolella		
VOK 3	Osaa monistaa krav maga filosofian eri käyttäjäryhmille sopivaan muotoon.  Osaa suunnitella harjoituskokonaisuudet siten, että asetetut tavoitteet saavutetaan.	Pitää vähintään yhden intensiivipäivän kustakin aihealueesta  On mukana pitämässä vähintään yhtä leiritapahtumaa	Olympiakomitean / lajiliiton järjestämiin taito- ja fysiikkaseminaareihin osallistuminen  Krav Maga Online järjestelmän hyödyntäminen valmennustyössä	Leiri- ja intensiivipäivien pitäminen  Harjoitusohjelmien laadinta  Oman henkilökohtaisen kehityspolun ja vuosisuunnitelman laadinta
<b>Taso</b>	<b>Vaadittava osaaminen</b>	<b>Valmistava käytännön koulutus</b>	<b>Valmistava teoriakoulutus</b>	<b>Näytöt</b>

### Yhteenveto

Krav Magan ja itsepuolustuksen huippuosaajaksi ei tulla yksittäisillä kursseilla vaan se on pitkä polku, jonka päässä huomaamme, että tarvitsemme jatkuvasti lisää tietoa ja harjoitusta. Aina löytyy jotain mitä hioa.

Erityisesti ne, joiden tavoitteena on saavuttaa mustan vyön arvo, tulee todella keskittyä ymmärtämään mistä krav magassa ja itsepuolustuksessa on kysymys. Itsepuolustuksen kokonaisuus pitää olla hallussa ja se kokonaisuus ei ole pelkästään tekninen.