

Taitoc Taito- ja valmennuskonsepti tarjoaa monipuoliset koulutuskokonaisuudet lasten ja nuorten liikunnallisuuden ja urheilullisuuden kehittämiseen ja tukemiseen. Taitoc-konsepti sisältää kattavat materiaalit motoristen perustaitojen opettamiseen ja valmentamiseen eri ikäisille ja tasoille liikkujille sekä urheilijoille.

TAITOC HALLINTATAITO -KOULUTUS **SKI SPORT FINLAND – ROVANIEMI 12.9.2026**

Hallintataito-koulutuskokonaisuus on suunnattu kaikille liikunnan parissa toimiville.

KOULUTUKSEN KESKEISET PAINOTUKSET:

- Motoristen perustaitojen käyttö ja hyödyntäminen taitoharjoittelussa
- Havaintomotoristen valmiuksien kehittäminen ja tunnistaminen
- Motoristen perustaitojen hyödyntäminen monipuolisissa ja vaihtelevissa ympäristöissä
- Motoristen perustaitojen käytön arviointi ja kehityskohteiden tunnistaminen
- Monipuolisen taito- ja valmennuksen hyödyntäminen lajiharjoittelussa
- Taitoharjoittelu ja fyysisten ominaisuuksien kehittäminen

KOULUTUKSEN SISÄLTÖ:

- Teorialuento 1: Taitoc-konsepti + Hallintataito-kokonaisuus
- Teorialuento 2: Taitoteoria 2
- Teorialuento 3: Kehittymisen seuranta järjestelmä HT 1-2, käyttö ja hyödyntäminen
- Käytännön harjoittelu: Hallintataitoharjoitukset 1-20 + Kehittymisen seuranta järjestelmä HT 1-2

HARJOITUSKOKONAISUUDET:

LIKKUMISTAITO – TASAPAINOTAIDOT - VÄLINEENKÄSITTELYTAIDOT

- Toiminnallinen keskivartalo
- Liikelaajuudet
- Kehonhallintayhdistelmät (voimistelu)
- Hyppy-yhdistelmät
- Pallon heittäminen ja kiinniottaminen
- Juoksutekniikka muodoissa
- Suunnanmuutos + ulkoinen ärsyke (havainnointi)
- Tasapaino

TAITOC-KÄYTTÖJÄRJESTELMÄ

Taitoc-konseptin käyttöjärjestelmä sisältää motoristen perustaitojen oppimisen polun, joka on avattu konkreettisesti eri harjoitusohjelmien avulla. Järjestelmässä on mukana taitoharjoittelun ohjelmointi, harjoitevideot sekä koulutusten materiaalit.

Taitoc-käyttöjärjestelmä sisältää myös kehittymisen seurantatyökalut, jotka tukevat oppimisen tunnistamista sekä yksilöllisen taitovalmennuksen toteutusta.

Taitoc-käyttöjärjestelmän harjoitusohjelmat ja harjoitevideot tukevat valmentajien, opettajien ja ohjaajien arkea sekä mahdollistavat suunnitelmallisen sekä johdonmukaisen etenemisen valmennus- ja opetustilanteissa

KOULUTUKSEN OHJELMA

Etäluento tiistaina 4.8.2026 klo. 17.00–19.00

- Taitoc-konsepti, motorinen oppiminen ja taitovalmennus

Lähijakso 12.9.2026

10.00–11.30 Kehonhallintayhdistelmät + tasapaino

11.30–12.30 Lounas

12.30–14.00 Hyppy-yhdistelmät + liikeyhdistelmät + havainnointi

14.00–15.00 Juoksutekniikka + havainnointi

15.00–15.30 Tauko

15.30–16.30 Suunnanmuutos + havainnointi

16.30–17.00 Teoria – Kehittymisen seuranta

17.00–18.00 Hallintataito - Kehittymisen seuranta kokonaisuus, taidon arviointi ja laadukkaan liikkeen rakenne

Lisätietoja Taitoc Taitovalmennuskonseptista www.taitoc.fi