

Taitoc Taitovalmennuskonsepti 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 – JYVÄSKYLÄ 22.8.2026**

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 taitovalmennuksen 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:

LIKKUMISTAIDOT – 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

- Taitoc-konsepti, motorinen oppiminen ja taitovalmennus

Lähijakso lauantaina 22.8.2026

11.30-13.00 Kehonhallintayhdistelmät + Hyppy-yhdistelmät + liikeyhdistelmät + havainnointi

13.00-14.30 Juoksutekniikka + Suunnanmuutos + havainnointi

14.30-15.00 Tauko

15.00-16.00 Liikeyhdistelmät + tasapaino

16.00-16.30 Teoria – Kehittymisen seuranta

16.30-18.00 Hallintataito - Kehittymisen seuranta kokonaisuus, taidon arviointi ja laadukkaan liikkeen rakenne

Lisätietoja Taitoc Taitovalmennuskonseptista www.taitoc.fi