



Jang Su
Terveysliikunta

Jangsu-ohjaajakoulutus

Uusi Jangsu -ohjaajakoulutus alkaa marraskuussa

Aika: 26. marraskuuta 2022 kello 16.00

Paikka: Mekaanikonkatu 15B, 00880 Helsinki

Jangsu -koulutus on suunnattu ihmisen hyvinvoinnista kiinnostuneille henkilöille. Koulutus painottuu suurelta osin käytännön harjoitteluun, eikä koulutukseen osallistuvilta vaadita aiempaa liikunta-alan koulutusta. Koulutuksen käytyäsi sinulla on mahdollisuus ohjata Jangsu Basic - ja Jangsu Health -tunteja.

Jangsu on itsepuolustuslajien harjoitusmenetelmiä ja fysioterapiaa yhdistävä liikuntamuoto, jonka on kehittänyt mestari In-Seon Hwang. Hwang on käyttänyt menetelmää vuosia menestyksekkäästi ja hoitanut ihmisiä sen avulla onnistuneesti.

Koulutettu Jangsu -ohjaaja auttaa ihmisiä liikkumaan terveellisesti ja kohottamaan yleiskuntoaan oikeilla liikevalinnoilla. Jangsu -menetelmä auttaa ymmärtämään ihmiskehon toimintaa ja se on ratkaisu monien TULES-oireiden terapeuttiseen harjoitteluun. Jangsu -koulutuksessa perehdytään sekä ryhmä- että yksilötuntien ohjaamiseen. Jangsu-ohjaajan työnjälki näkyy. Ohjaaja saa harrastajiltaan kiitosta hyödyllisistä ja harrastajaa auttavista liikeharjoituksista. Ne motivoivat ihmisiä omaksumaen terveyttä edistäviä elämäntapoja.

*Jangsu on itsepuolustuslajien harjoitusmenetelmiä ja
fysioterapiaa yhdistävä liikuntamuoto, jonka on kehittänyt
mestari In-Seon Hwang.*





Jang Su
Terveysliikunta

Koulutuksen sisältö

Koulutus sisältää sekä läsnä että etäyhteydellä toteutettuja moduuleja. Koulutus kestää kokonaisuudessaan vuoden.

Koulutuksen pääteemat

1. Jangsu -liikuntamenetelmän perusteet
2. Jangsu -perusliikkeet ja liikesarjat sekä kehoa huoltavat harjoitukset
3. Jangsu-liikeharjoitusten terapeuttiset tavoitteet
4. TULES-terapian toteutus Jangsu -menetelmällä
5. Ryhmä- ja yksilöohjaustaidot



Jangsu-ohjaajakoulutuksen lähiopetus on intensiivistä ja sisältää runsaasti käytännön harjoittelua.

Jangsu-ohjaajakoulutuksen lähiopetus on intensiivistä ja sisältää runsaasti käytännön harjoittelua. Koulutuksen tavoitteena on terapeuttisen harjoittelun ymmärtäminen ja ohjaustaitojen haltuun ottaminen. Lähikoulutustapaamisia järjestetään kahdeksan kertaa.

Etänä toteutettavassa teoriaopetuksessa keskitytään seuraaviin teemoihin:

1. Jangsu -menetelmän ideologia ja harjoitusperiaatteet
2. Toiminnallisten liikeketjujen pääpiirteet ja toiminnallinen voimantuotto (suurimmat lihasryhmät, yleisimmät liikkeet)
3. Uni ja liikunta
4. Tules-ongelmat ja niiden hoito

Peruskoulutuksen jälkeen siirrytään omatoimiseen harjoitteluvaiheeseen, jossa Jangsu -liikunnan ohjaajaoppilas ohjaa ryhmä- ja yksilöliikuntatunteja.



Jang Su
Terveysliikunta

Koulutuksen suorittaminen ja hinta

Koulutus sisältää välikokeita ja päättökokeen.

Kokeessa testataan ohjaajaoppilaan Jangsu -liikunnan ymmärrystä ja soveltamiskykyä TULES-oireisiin, eritasoiisiin fyysisiin tavoitteisiin ja erilaisiin asiakasryhmiin. Päättökokeen voi uusia kaksi kertaa.

Päättökokeessa kokelaan tulee pitää 10 minuuttia kestävä, usealle henkilölle suunnattu liikuntatuokio. Sen lisäksi kokelaan tulee pitää 15 minuuttia kestävä yksilöohjaus.

Koulutuksen suorittaneille myönnetään Jangsu-ohjaajalisenssi. Lisenssi on voimassa yhden kalenterivuoden. Lisensoiduilla ohjaajalla on lupa pitää kaupallisia Jangsu -liikuntatunteja.

Koulutuksen hinta on 1 540 € (alv. 10 %). Hinta sisältää koulutuksen, koulutustodistuksen, ohjaajalisenssin yhden vuoden ajalle sekä Jangsu-hupparin ja harjoitusmaton.

Jangsun perustaja In-Seon Hwang toimii koulutuksen jälkeen uusien ohjaajien tukena. Myös muut kokeneet Jangsu -ohjaajat tutoroivat uusia ohjaajia ja antavat yhteisöllistä apua ja käytännön tukea Jangsu-toiminnan käynnistämiseen ja pyörittämiseen.

Ilmoittautuminen ja lisätietoa

Ilmoittaudu koulutukseen sähköpostitse osoitteeseen info@jangsu.fi. Kerro ilmoittautuessasi nimesi, osoitteesi, sähköpostiosoitteesi, puhelinnumerosi sekä syntymäaikasi. Kerro myös lyhyesti taustastasi ja siitä, miksi olet kiinnostunut toimimaan Jangsu-ohjaajana.

Lisätietoa liikuntamuodosta: www.jangsu.fi

Tervetuloa koulutukseen!

