

Programm EKR 3 erialane tasemekoolitus

Reede 21.09.2018

Teoorialoengud

14:00-15:30 Liigutuslike võimete arendamine kergejõustikutreeningul - Ants Nurmekivi & Harry Lemberg (2h)

15:45-17:15 Kergejõustikutreeningu ülesehituse põhimõtetest. Kergejõustiku treeningrühma komplekteerimise põhimõtetest ja laste treeningtunni ülesehitusest - Ants Nurmekivi & Harry Lemberg (2h)

17:30-18:15 Erinevate alade tehnika põhialused – Harry Lemberg (1h)

Laupäev 22.09.2018

Teoorialoengud

09:00-09:45 Laste mitmekülgsest arendamisest – Kädy Tänav(Tänak) (1h)

10:00-11:30 Võistlusmäärustest ja ohutustehnikast– Peeter Randaru (2h)

Paus

Praktilised tunnid

12:00-16:00 Jooksu algõpetus, jooksuharjutused, püstilähe, lähtejooks erinevatest stardiasenditest, pendelteatejooks (praktika) – Rauno Kirschbaum (5h)

Laupäev 29.09.2018

Praktilised tunnid

09:00-09:45 Teivashüppe algõpetus (praktika) – Hennit Küppas (1h)

10:00-10:45 Kaugushüppe algõpetus (praktika) – Tõnu Lepik (1h)

11:00-11:45 Kolmikhüppe algõpetus (praktika) – Tõnu Lepik (1h)

12:00-12:45 Erinevad hüppeharjutused hallis, staadionil, maastikul (praktika) – Tõnu Lepik (1h)

13:00-13:45 Kõrgushüppe algõpetus (praktika) – Allan Elerand (1h)

Pühapäev 30.09.2018

Praktilised tunnid

09:00-09:45 Palliviske algõpetus (praktika) – Heiko Väärt (1h)

09:45-10:30 Kuulitõuke algõpetus (praktika) – Heiko Väärt (1h)

10:45-11:30 Kettaheite algõpetus (praktika) – Heiko Väärt (1h)

11:30-12:15 Vasaraheite algõpetus (praktika) – Heiko Väärt (1h)

Paus

13:00-16:00 Rahvusvahelise Kergejõustiku programmist „Laste Kergejõusik“ (teooria + praktika) – Kädy Tänav(Tänak) (4h)