|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | |  | C:\Users\Mariken\AppData\Local\Temp\oriss_sp_hoone.jpg |   Lp Eesti heitekoondise liige/treener  Oled oodatud Eesti heitekoondise seminarlaagrisse Orissaares 22. - 26. oktoobril 2013.  Oma teadmisi ja kogemusi jagavad lisaks Eesti edukatele heitetreeneritele Gerd Kanter, Erki Nool, Risto Mätas, Soome vasaraheite treener Jarmo Pöyry ja tunnustatud Hiina meditsiini spetsialist dr Rene Bürkland.  Seminarlaagri kava:  **Teisipäev, 22. oktoober**  13.30 - 15.00 Saabumine, l*õunasöök*  15.00 – 15.30 Seminarlaagri avamine – alarühma vastutav treener Ants Kiisa  15.30 – 16.30 Loeng „Kuidas leida noorsportlasena motivatsiooni ja meelekindlust“ – Erki Nool  16.45 – 17.30 Ettekanne „Visketreeningute sageduse ja viskevõimsuse seos võistlustulemusega“ –  Sulev Lepik  17.45 – 18.45 Loeng ja näidistreening „Olümpiatõstmise põhimõtetest ja tehnikast“ - Leho Pent  19.00 - 19.45 Ühistreening – ringtreening – Erki Nool  20.00 – 20.45 *Õhtusöök*  21.00 Kuulitõuke ja mitmevõistluse ümarlaud   * Naiste kuulitõukest – Enn Roosi * Meeste kuulitõukest – Ants Kiisa * Mitmevõistusest – Enn Roosi * Arutelu   **Kolmapäev, 23. oktoober**  7.50 - 8.00 *Rivistus*  8.00 – 8.45 *Hommikusöök*  9.30 - 10.30 Ühistreening „Harjutusi kuulitõukajale“ Ants Kiisa \* Ühistreening „Harjutusi vasaraheitjale“  10.30 – 11.30 Ühistreening „Harjutusi odaviskajale“ Risto Mätas Jarmo Pöyry  11.30 – 12.30 Ühistreening „Harjutusi kettaheitjale“ Gerd Kanter  13.30 – 14.15 *Lõunasöök*  15.30 – 16.30 Loeng „Hiina meditsiinist“ Rene Bürkland  16.45 – 18.45 Ühistreening „Hiina meditsiini harjutusi“ – Rene Bürkland  18.00 - 18.45 Orissaare sügisene kuulitõukevõistlus  19.00 - 19.45 Rühmatreeningud „Erialaseid harjutusi topispalliga“   * kuulitõukajad ja kettaheitjad – Gerd Kanter; * odaviskajad – Risto Mätas; * vasaraheitjad – Jarmo Pöyry.   20.00 – 20.45 *Õhtusöök*  21.00 Vasaraheitjate ümarlaud   * Naiste vasaraheitest – Toivo Ruut * Meeste vasaraheitest – Mart Olman * Arutelu   **Neljapäev, 24. oktoober**  7.50 - 8.00 *Rivistus*  8.00 – 8.45 *Hommikusöök*  9.30 - 10.30 Ühistreening „Harjutusi kuulitõukajale“ Ants Kiisa \* Ühistreening „Harjutusi vasaraheitjale“  10.30 – 11.30 Ühistreening „Harjutusi odaviskajale“ Risto Mätas Jarmo Pöyry  11.30 – 12.30 Ühistreening „Harjutusi kettaheitjale“ Gerd Kanter  13.30 – 14.15 *Lõunasöök*  15.00 – 16.00 Videoanalüüs rühmades  15.00 - 15.30 \* Kuulitõuge \* Vasaraheide  15.30 - 16.00 \* Kettaheide \* Odavise  16.30 – 17.30 Ühistreening – ringtreening „Suur kompleks“ – Ants Kiisa  18.00 – 19.00 Sõpruskohtumine korvpallis: Eesti heitekoondis (kapten Gerd Kanter) – Orissaare Rock  (kapten Margus Nurja)  19.00 – 20.00 Saun  20.15 – 21.00 *Õhtusöök*  21.00 Kettaheitjate ümarlaud   * „Noored heitjad oma vanuseklassi rahvusvahelistel tiitlivõistlustel“ – Enn Roosi * Meeste kettaheitest – Gerd Kanter * Naiste kettaheitest – Enn Roosi * Arutelu   **Reede, 25. oktoober**  7.50 - 8.00 *Rivistus*  8.00 – 8.45 *Hommikusöök*  9.30 – 10.30 Loeng „Kuidas treenida vigastusi saamata“ – Jarmo Pöyry  10.45 – 13.00 Matk  13.30 – 14.15 *Lõunasöök*  14.30 – 16.00 Videoanalüüs rühmades  14.30 - 15.15 \* Kuulitõuge \* Vasaraheide  15.15 - 16.00 \* Kettaheide \* Odavise  17.45 – 18.15 Ühistreening „Heitja erialaseid jõuharjutusi“ – Jarmo Pöyry  18.30 - 19.15 Rühmatreeningud – ettevalmistavaid harjutusi   * kuulitõukajad ja kettaheitjad – Ants Kiisa; * odaviskajad – Risto ja Rauno Mätas; * vasaraheitjad – Jarmo Pöyry.   19.15 - 20.15 Saun  20.15 – 21.00 *Õhtusöök*  21.00 Odaviskajate ümarlaud   * Meeste odaviskest – Risto Mätas * Naiste odaviskest – Toomas Merila * Arutelu   **Laupäev, 26. oktoober**  7.50 – 8.00 *Rivistus*  8.00 - 8.45 *Hommikusöök*  10.00 – 11.00 Videoanalüüs rühmades  10.00 - 10.30 \* Kuulitõuge \* Vasaraheide  10.30 - 11.00 \* Kettaheide \* Odavise  11.15 – 13.00 Ühistreening – üldkehaline ettevalmistus  13.15 – 13.45 Seminarlaagri kokkuvõte ja lõpetamine  14.00 *Lõunasöök*  Kolmapäeva õhtul on soovijatele avatud loomingulise tegevuse töötuba Pritsumajas.  Seminarlaagris osalejad saavad koolitustõendi.  **Koondislastel palume täita kutsele lisatud tabeli.**  Hinnad:  Seminarlaager koos toitlustamise ja majutusega  õpilastele ja üliõpilastele – 105 eurot,  täiskasvanud sportlastele – 110 eurot,  treeneritele – 115 eurot.  Toitlustuse ja majutuseta  õpilastele ja üliõpilastele – 10 eurot,  täiskasvanud sportlastele – 15 eurot,  treeneritele – 25 eurot.  Seminari päevahind õpilastele ja üliõpilastele – 5 eurot,  täiskasvanud sportlastele – 10 eurot,  treeneritele – 12 eurot.  Registreeruda palume hiljemalt 18. oktoobril e-posti teel (antskiisa@gmail.com).  Ants Kiisa  Alarühma vastutav treener  tel 56640851  [antskiisa@gmail.com](mailto:antskiisa@gmail.com) |
|  |