

## EKR 5 erialane tasemekoolitus programm kevad 2019

### **22.märts Tallinn, Kalevi Spordihall väike saal**

13:00-13:45 Tervisekontroll – Pii Metsavas

14:00-16:00 Kergejõustiklaste toitumisest – Kerstin Joandi

16:15-17:45 Vigastuste ennetamine ja esmaabi – Risto Jamnes

### **23.märts Tallinn, Tere Tennisekeskuse Lavendli saal**

10:00-11:30 Liigutustegevuse analüüs ja testimine – Katre Lust-Mardna

11:45-13:15 Kehahoiu alused ja rühi hindamine – Signe Valgemäe

14:00-15:30 Harjutusvara rühi korrigeerimiseks – Signe Valgemäe

15:45-17:15 Harjutusvara vigastuste ennetamiseks – Katre Lust-Mardna

### **24.märts Tallinn, Kalevi Spordihall suur saal**

9:00-10:30 Sport & Organisatsioon – Jüri Järv

10:45-12:15 Strateegiline juhtimine ja konkurentsieelis. Praktiline ülesanne - Jüri Järv

12:45-13:45 Võistlussüsteemid kergejõustikus ja treener võistlusolukorras - Peeter Randaru

13:45-14:45 Sportlase manageerimine – Aivar Karotamm

15:00-16:30 Sporditurundus ja sponsorlus – Jüri Järv

16:45-17:45 Praktiline meediasuhtlus – Jüri Järv ja Karl Rinaldo

### **5. aprill Tartu, Ülikooli Spordihoone**

09:00-10:30 Madalstardi tehnika ja kurvijooks (teooria+praktika) – Tiina Torop

10:45-12:15 Jooksutehnika täiustamine (teooria+praktika) – Tiina Torop

12:45-14:15 Treeningmeetodid- ja vahendid pikamaa jooksuks – Harry Lemberg

14:30-16:00 Takistusjooks – Harry Lemberg

### **6. aprill Tartu, Ülikooli Spordihoone**

09:00-10:30 Tõkkesprindi tehnika (teooria+praktika) – Tiina Torop

10:45-12:15 Kiirjooksja harjutusvara liigutuslike võimete arendamiseks (teooria+praktika) – Tiina Torop

12:45-14:15 Sportlik käimine – Jekaterina Jutkina

14:30-16:30 Jooksjate jõutreening – Peep Päll

### **7. aprill Tartu, Ülikooli Spordihoone**

09:00-10:30 Kaugushüpe – Tiina Torop

10:45-12:15 Kolmikhüpe – Toomas Klaup & Annabel Luuk

12:45-14:15 Kõrgushüpe- Grete Udras & Mikk-Mihkel Arro

14:30-16:00 Teivashüpe – Harry Lemberg

### **13.aprill Tallinna Spordihall**

10:00-11:30 Kettaheide – Aleksander Tammert

11:45-13:15 Kuulitõuge – Raigo Toompuu

13:45-15:15 Odavise – Peeter Koorep

15:30-17:00 Vasaraheide – Toivo Ruut

### **14.aprill Tallinna Spordihall**

10:00 – 11:30 Laste mitmekülgsest arendamisest ja mängulised treeningud – Liivi Eerik

11:45 – 13:15 Üldkehalised harjutused ettevalmistusperioodil – Liivi Eerik

13:30 – 14:30 300, 400m tõkkejooks – Jaak-Heinrich Jagor