

KERGEJÕUSTIKU EKR 3 ERIALANE TASEMEKOOLITUS
17.-19.SEPTEMBER 2021
PROGRAMM

17. september Kalevi Spordihall

10:00 – 11:30 Liigutuslike võimete arendamine kergejõustikutreeningul – *Harry Lemberg*

11:45 – 13:15 Kergejõustikutreeningu ülesehituse põhimõtetest. Kergejõustiku treeningrühma komplekteerimise põhimõtetest ja laste treeningtunni ülesehitusest – *Harry Lemberg*

13:15-13:45 Paus

13:45 – 14:30 Erinevate alade tehnika põhialused – *Harry Lemberg*

14:45 – 16:15 Võistlusmäärustest ja ohutustehnikast – *Peeter Randaru*

18. september Tallinna Spordihall

10:00 – 11:30 Jooksu algõpetus – *Mairo Tänav(Tänak)*

11:45 – 13:15 Jooksu algõpetus – *Mairo Tänav(Tänak)*

13:15 – 13:45 Paus

13:45 – 14:30 Kõrgushüppe algõpetus – *Mairo Tänav(Tänak)*

14:30 – 15:15 Teivashüppe algõpetus – *Mairo Tänav(Tänak)*

15:30 – 16:15 Kaugushüppe algõpetus – *Tõnu Lepik*

16:15 – 17:00 Kolmikhüppe algõpetus – *Tõnu Lepik*

19. september Tallinna Spordihall

09:00 – 09:45 Laste mitmekülgsest arendamisest – *Kädy Tänav(Tänak)*

10:00 – 13:00 Laste kergejõustik IAAF – *Kädy Tänav (Tänak)*

13:00 – 13:30 Paus

13:30 – 14:15 Kuulitõuke algõpetus – *Alar Madilainen*

14:15 – 15:00 Kettaheite algõpetus – *Alar Madilainen*

15:15 – 16:00 Odaviske algõpetus – *Alar Madilainen*

16:15 – 17:00 Vasaraheite algõpetus – *Alar Madilainen*