

EKR 4 kergejõustiku erialane tasemekoolitus

22.-24.oktoober Tallinn

I osa

22. oktoober – Kalevi Spordihall (KSH)/Tallinna Spordihall (TSH)

10:00 – 11:30 Erinevate alade tehnika põhialused (TSH) – Erki Nool

11:45 – 13:15 Üldkehalise ettevalmistuse harjutusvara (TSH) – Grete Udras

13:15 – 13:45 Paus

13:45 – 15:15 Lihaselastsuse ja -jõu kooskõlastatud arendamine (KSH) – Priit Ailt

15:30 – 17:00 Lihaselastsuse ja -jõu kooskõlastatud arendamine (TSH) – Priit Ailt

17:00 – 18:30 Võistlusmäärustest ja ohutustehnikast (KSH) – Peeter Randaru

23.oktoober – Kalevi Spordihall (KSH)/Tallinna Spordihall (TSH)

09:00 – 10:30 Osavuse ja koordinatsiooni arendamine (KSH) – Liina Remmel

10:45 – 11:30 Laste mitmekülgsest arendamisest ja treeningtunni planeerimisest (KSH) – Liina Remmel

11:45 – 13:15 Osavuse ja koordinatsiooni arendamine (TSH) – Liina Remmel

13:15 – 14:00 Laste mitmekülgsest arendamisest ja treeningtunni planeerimisest (TSH) – Liina Remmel

14:00 – 14:30 Paus

14:30 – 16:00 Vastupidavuse arendamine noorteklassis (TSH) – Ille Kukk

16:15 – 17:45 Juhiseid harrastusjooksja iseseisvaks treeninguks ja enesekontrolliks (TSH)– Ille Kukk

24.oktoober – Kalevi Spordihall (KSH) /Tallinna Spordihall (TSH)

09:00 – 11:15 Lihastunnetuse õpetamine, sportvõimlemise olulisus ja akrobaatikaharjutused kergejõustiklastele (TSH) – Natalia Cherneyko

11:30 – 13:00 Jooksu tehnika õpetamine (KSH) – Tiina Torop

13:00 – 13:30 Paus

13:30 – 16:30 Kiirjooks, tõkkejooks, teatejooks (TSH) – Tiina Torop

EKR 4 kergejõustiku erialane tasemekoolitus

30.-31.oktoober Tallinn

II osa

30.oktoober Tallinna Spordihall

10:00 – 11:30 Teivashüppe õpetamine – Hennit Küppas

11:45 – 13:15 Kaugushüppe õpetamine – Sven Andresoo

13:15 – 13:45 Paus

13:45 – 15:15 Kolmikhüppe õpetamine – Sven Andresoo

15:15 – 16:00 Kõrgushüppe õpetamine – Sven Andresoo

16:15 – 17:45 Erinevad hüppeharjutused – Sven Andresoo

31.oktoober Tallinna Spordihall

10:00 – 10:45 Palliviske õpetamine – Heiko Väärt

10:45 – 11:30 Odaviske õpetamine – Heiko Väärt

11:30 – 12:15 Vasaraheite õpetamine – Heiko Väärt

12:15 – 13:00 Heitealade juurdeviivad harjutused – Heiko Väärt

13:00 – 13:30 Paus

13:30 – 15:00 Kettaheite õpetamine – *Ants Kiisa või Heiko Väärt*

15:15 – 16:45 Kuulitõuke õpetamine – *Ants Kiisa või Heiko Väärt*