

KERGEJÕUSTIKU EKR 3 ERIALANE TASEMEKOOLITUS

22-24. APRILL 2022, TALLINN

PROGRAMM

22.aprill Tallinna Spordihall

10:00 – 10:45 Laste mitmekülgsest arendamisest

10:45 – 12:15 Ettevalmistavad harjutused lastele kergejõustiku õpetamiseks

12:15 – 12:45 Paus

12:45 – 14:15 Vastupidavust arendavaid harjutusi ja mängu lastegruppidele

14:30 – 16:00 Võistlusmäärustest ja ohutustehnikast

16:15 – 17:00 Erinevate alade tehnika põhialused

23.aprill Tallinna Spordihall

10:00 – 11:30 Jooksu algõpetus

11:45 – 13:15 Jooksu algõpetus

13:15 – 13:45 Paus

13:45 – 15:15 Liigutuslike võimete arendamine kergejõustikutreeningul

15:30 – 17:00 Kergejõustikutreeningu ülesehituse põhimõtetest. Kergejõustiku treeningrühma komplekteerimise põhimõtetest ja laste treeningtunni ülesehitusest

24.aprill Tallinna Spordihall

10:00 – 10:45 Teivashüppe algõpetus

11:00 – 11:45 Kõrgushüppe algõpetus

12:00 – 13:30 Kaugus- ja kolmikhüppe algõpetus

13:30 – 14:00 Paus

14:00 – 15:30 Kuulitõuke ja kettaheite algõpetus

15:45 – 17:15 Odaviske ja vasaraheite algõpetus