

KERGEJÕUSTIKU EKR 3 ERIALANE TASEMEKOOLITUS

22-24.APRILL 2022, TALLINN

PROGRAMM

22.aprill Tallinna Spordihall

10:00 – 10:45 Laste mitmekülgsest arendamisest – **Kädy Tänav(Tänak)**

10:45 – 12:15 Ettevalmistavad harjutused lastele kergejõustiku õpetamiseks – **Kädy Tänav(Tänak)**

12:15 – 12:45 Paus

12:45 – 14:15 Vastupidavust arendavaid harjutusi ja mängu lastegruppidele – **Kädy Tänav(Tänak)**

14:30 – 15:15 Erinevate alade tehnika põhialused – **Mikk Pahapill**

15:30 – 17:00 Võistlusmäärustest ja ohutustehnikast – **Peeter Randaru**

23.aprill Tallinna Spordihall / Kalevi 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 – 15:15 Kergejõustikutreeningu ülesehituse põhimõtetest. Kergejõustiku treeningrühma komplekteerimise põhimõtetest ja laste treeningtunni ülesehitusest – **Mikk-Mihkel Arro**

24.aprill Tallinna Spordihall

10:00 – 10:45 Teivashüppe algõpetus – **Hennit Küppas**

11:00 – 11:45 Kõrgushüppe algõpetus – **Grete Udras**

12:00 – 13:30 Kaugus- ja kolmikhüppe algõpetus – **Epp Maasik**

13:30 – 14:00 Paus

14:00 – 15:30 Kuulitõuke ja kettaheite algõpetus – **Mikk Pahapill**

15:45 – 17:15 Odaviske ja vasaraheite algõpetus – **Mikk Pahapill**