

**EKR 5 kergejõustiku erialane tasemekoolitus & täiendkoolitus  
17.-18.september Tartu  
I osa**

**17.september – Tartu Ülikooli spordihoone, Ujula 4**

09:00 – 10:30 Osavuse ja koordineerimise arendamine – Liina Remmel

10:30 – 11:15 Laste mitmekülgsest arendamisest – Liina Remmel

*11:15 – 11:30 Kohvipaus*

11:30 – 13:00 Osavuse ja koordineerimise arendamine – Liina Remmel

13:00 – 13:45 Laste treeningtunni planeerimisest – Liina Remmel

*13:45 – 14:15 Paus (lõuna omal kulul)*

14:15 – 15:45 Vastupiduvuse treening (mängud, harjutused) – Harry Lemberg

15:45 – 17:15 Treeningumeetodid kesk- ja pikamaajooksus ning pikamaajooksja jõutreening – Harry Lemberg

**18.september – Tartu Ülikooli spordihoone, Ujula 4**

09:00 – 10:30 Kiirjooksu õpetamine ja täiustamine + harjutusvara – Tiina Torop

10:45 – 12:15 Madalstart ja teatejooks – Tiina Torop

*12:15 – 12:45 Kohvipaus (lõuna omal kulul)*

12:45 – 14:15 Tõkkejooksu tehnika õpetamine. Sammude seadmine pikal tõkkedistantsil-  
Tiina Torop

14:30 – 16:00 Käimise üldised alused ja sportlik käimine – Virgo Adusoo

**KOHVIPAUS KUULUB MÕLEMAL PÄEVAL KOOLITUSHINNA SISSE, SOE LÕUNASÖÖK OMAL KULUL**