

EKR 5 kergejõustiku erialane tasemekoolitus & täiendkoolitus
23.-25.september Tallinn
II osa

23.september – Audentese spordihall (Tondi 84/2)

9:00 – 10:30 Erinevate kergejõustikualade tehnika põhialused – Mairo Tänav(Tänak)

10:30 – 12:00 Üldkehalise ettevalmistuse harjutusvara (Lihastunnetuse õpetamine, sportvõimlemise olulisus ja akrobaatika-harjutused kergejõustiklastele) – Andre Org

12:00 – 12:30 Kohvipaus/lõuna

12:30 – 14:00 Lihaselastsuse ja -jõu kooskõlastatud arendamine – Siim Kelner

14:00 – 15:30 Klassikalise tõstmise tehnika õpetamise alused – Siim Kelner

24.september – Audentese spordihall (Tondi 84/2)

10:00 – 11:30 Teivashüppe õpetamine ja juurdeviivad harjutused – Mairo Tänav(Tänak)

11:30 – 13:00 Kõrgushüppe täiustamine – Mairo Tänav(Tänak)

13:00 – 13:30 Kohvipaus/lõuna

13:30 – 15:00 Takistusjooks – Mati Uusmaa

15:00 – 16:30 Kaugushüppe täiustamine – Ksenija Balta

25.september – Audentese spordihall (Tondi 84/2)

10:00 – 10:45 Heitealade üldised alused – Heiko Väät

10:45 – 11:30 Palliviske õpetamine – Heiko Väät

11:30 – 12:15 Odaviske täiustamine – Heiko Väät

12:15 – 13:00 Vasaraheite täiustamine – Toivo Ruut

13:00 – 13:30 Kohvipaus/lõuna

13:30 – 15:00 Kettaheite täiustamine – Ants Kiisa

15:00 – 16:30 Kuulitõuke täiustamine – Ants Kiisa

KOHVIPAUS KUULUB KOOLITUSHINNA SISSE, SOE LÖUNASÖÖK OMAL KULUL