

KERGEJÕUSTIKU EKR 3 ERIALANE TASEMEKOOLITUS

31.MÄRTS-2.APRILL 2023, TALLINN

PROGRAMM

31.märts Kalevi Spordihall (uus toimumiskoht!)

10:00 – 11:30 Liigutuslike võimete arendamine kergejõustikutreeningul – **Liina Rimmel**

11:45 – 13:15 Kergejõustikutreeningu ülesehituse põhimõtetest. Kergejõustiku treeningrühma komplekteerimise põhimõtetest ja laste treeningtunni ülesehituses – **Liina Rimmel**

13:15 – 13:45 Paus

13:45 – 15:15 Erinevate alade tehnika põhialused ja ettevalmistavad harjutused lastele kergejõustiku õpetamiseks – **Liina Rimmel**

15:30 – 17:00 Võistlusmäärused ja ohutustehnika – **Peeter Randaru**

1.aprill Lasnamäe Kergejõustikuhall

10:00 – 11:30 Jooksu algõpetus – **Andres Raja**

11:45 – 13:15 Jooksu algõpetus – **Andres Raja**

13:15 – 13:45 Paus

13:45 – 14:30 Vastupidavust arendavaid harjutusi ja mängu lastegruppidele – **Kädy Tänav(Tänak)**

14:45 – 17:00 WA programm „*Kid's Athletics*“ harjutused kergejõustikualade õpetamiseks – **Kädy Tänav(Tänak)**

2.aprill Lasnamäe Kergejõustikuhall

10:00 – 11:30 Kaugus- ja kolmikhüppe algõpetus – **Kirke Aitsen**

11:45 – 12:30 Kõrgushüppe algõpetus – **Mairo Tänav(Tänak)**

12:45 – 13:30 Teivashüppe algõpetus – **Mairo Tänav(Tänak)**

13:30 – 14:00 Paus

14:00 – 15:30 Kuulitõuke ja kettaheite algõpetus – **Raigo Toompuu**

15:45 – 16:30 Palli- ja odaviske algõpetus – **Heiko Vää**

16:45 – 17:30 Vasaraheite algõpetus – **Krista Viipsi**