

## KERGEJÕUSTIKU EKR 3 ERIALANE TASEMEKOOLITUS

15.SEPTEMBER – 17.SEPTEMBER 2023, TARTU

### PROGRAMM

#### 15.september

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**

#### 16.september

10:00 – 11:30 Jooksu algõpetus – **Tiina Torop**

11:45 – 13:15 Jooksu algõpetus – **Tiina Torop**

13:15 – 13:45 Paus

13:45 – 15:15 Kaugus- ja kolmikhüppe algõpetus – **Tiina Torop**

15:30 – 16:15 Kõrgushüppe algõpetus – *lektor selgumisel*

16:30 – 17:15 Teivashüppe algõpetus – **Harry Lemberg**

#### 17.september

10:00 – 10:45 Vastupidavust arendavaid mänge ja harjutusi lastele – **Annabel Luuk**

11:00 – 13:15 WA programm „*Kid's Athletics*“ harjutused kergejõustikualade õpetamiseks – **Margit Randver**

13:15 – 13:45 Paus

13:45 – 15:15 Kuulitõuke ja kettaheite algõpetus – **Madis Paju**

15:30 – 16:15 Palli- ja odaviske algõpetus – **Madis Paju**

16:30 – 17:15 Vasaraheite algõpetus – **Madis Paju**