

EKR 4 kergejõustiku erialane tasemekoolitus

15.-17.märts Tartu

I osa

15.märts – Tartu Ülikooli Spordihoone

10:00 – 11:30 Liigutuslike võimete arendamine kergejõustikutreeningul (loeng) – Harry Lemberg

11:45 – 13:15 Erinevate kergejõustikualade tehnika põhialused (loeng) – Harry Lemberg

13:15 – 13:45 Paus

13:45 – 15:15 Vastupidavuse arendamine noorteklassis (loeng) – Ille Kukk

15:30 – 17:00 Juhiseid harrastusjooksja iseseisvaks treeninguks ja enesekontrolliks – Ille Kukk

16.märts – Tartu Ülikooli Spordihoone

10:00 – 11:30 Kiirjooksu tehnika õpetamine (loeng + praktika) – Tiina Torop

11:45 – 13:15 Tõkkejooksu ja teatejooksu õpetamine (loeng + praktika) – Tiina Torop

13:15 – 13:45 Paus

13:45 – 15:15 Lihaselastsuse ja -jõu kooskõlastatud arendamine (loeng) – Ott-Erik Kalmus

15:30 – 17:00 Üldkehalise ettevalmistuse harjutusvara (praktika) – Ott-Erik Kalmus

17:15 – 18:45 Lihastunnetuse õpetamine ja akrobaatikaharjutusi kergejõustiklastele (praktika) – Taavi Truija

17.märts – Tartu Ülikooli Spordihoone

10:00 – 11:30 Laste mitmekülgsest arendamisest ja laste treeningtunni planeerimisest (loeng) – Liina Remmel

11:45 – 13:15 Vastupidavuse treening lastele (praktika) – Liina Remmel

13:15 – 13:45 Paus

13:45 – 15:15 Osavuse ja koordinatsiooni arendamine (loeng) – Liina Remmel

15:30 – 17:00 Osavuse ja koordinatsiooni arendamine (praktika) – Liina Remmel