

KERGEJÕUSTIKU EKR 3 ERIALANE TASEMEKOOLITUS
26.-28.SEPTEMBER 2025, TALLINN
PROGRAMM

26. september

Kalevi Spordihall

10:00 – 11:30 Liigutuslike võimete arendamine kergejõustikutreeningul – **Harry Lemberg**

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

13:15 – 13:45 Paus

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

Tallinna Kergejõustikuhall

15:30 – 16:15 Teivashüppe algõpetus – **Hennit Küppas**

16:30 – 18:00 Võistlusmäärused ja ohutustehnika – **Allan Pilt**

27. september Tallinna Kergejõustikuhall

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 – 16:30 – Kõrgushüppe algõpetus – **Allan Elerand**

28. september Tallinna Kergejõustikuhall

10:00 – 13:00 WA programm Kids Athletics harjutused kergejõustikualade õpetamiseks – **Krista Viipsi**

13:00 – 13:30 Paus

13:30 – 16:30 Heitealade algõpetus (kuul, ketas, pall, oda, vasar) – **Heiko Väät**