

EKR 4 kergejõustiku erialane tasemekoolitus

11.-12. aprill 2026 Tartu

I osa

11.aprill – Tartu Ülikooli Spordihoone

9:30 – 11:00 Liigutuslike võimete arendamine kergejõustikutreeningul (loeng) – *lektor selgumisel*

11:15 – 12:45 Erinevate kergejõustikualade tehnika põhialused (loeng) – *lektor selgumisel*

12:45 – 13:15 Paus

13:15 – 14:45 Laste mitmekülgsest arendamisest ja laste treeningtunni planeerimisest (loeng) –
Liina Remmel

15:00 – 16:30 Vastupidavuse treening lastele (praktika) – **Liina Remmel**

16:45 – 18:15 Lihastunnetuse õpetamine ja akrobaatikaharjutusi kergejõustiklastele (praktika) –
lektor selgumisel

12.aprill – Tartu Ülikooli Spordihoone

9:30 – 11:00 Lihaselastsuse ja -jõu kooskõlastatud arendamine (loeng) – **Ott-Erik Kalmus**

11:15 – 12:45 Üldkehalise ettevalmistuse harjutusvara (praktika) – **Ott-Erik Kalmus**

12:45 – 13:15 Paus

13:15 – 14:45 Osavuse ja koordinatsiooni arendamine (loeng) – **Liina Remmel**

15:00 – 16:30 Osavuse ja koordinatsiooni arendamine (praktika) – **Liina Remmel**

EKR 4 kergejõustiku erialane tasemekoolitus

24.-26. aprill 2026 Tallinn

II osa

24. aprill – Tallinna Kergejõustikuhall

10:00 – 11:30 Kiirjooksu tehnika õpetamine (loeng + praktika) – *lektor selgumisel*

11:45 – 13:15 Tõkkejooksu ja teatejooksu õpetamine (loeng + praktika) – *lektor selgumisel*

13:15 – 13:45 Paus

13:45 – 15:15 Kaugus- ja kolmikhüppe õpetamine (praktika) – **Kirke Aitsen**

15:30 – 17:00 Võistlusmäärused ja ohutustehnika treenerile (loeng) – **Allan Pilt**

25. aprill – Tallinna Kergejõustikuhall

10:00 – 11:30 Kõrgushüppe õpetamine (praktika) – **Mairo Tänav(Tänak)**

11:45 – 13:15 Teivashüppe õpetamine (praktika) – **Mairo Tänav(Tänak)**

13:15 – 13:45 Paus

13:45 – 15:15 Vastupidavuse arendamine noorteklassis (loeng) – **Toomas Tarm**

15:30 – 17:00 Juhiseid harrastusjooksja iseseisvaks treeninguks ja enesekontrolliks (loeng) – **Toomas Tarm**

26. aprill – Tallinna Kergejõustikuhall

10:00 – 11:30 Odaviske õpetamine – **Heiko Väärt**

11:30 – 13:00 Kuulitõuke õpetamine – **Heiko Väärt**

13:00 – 13:30 Paus

13:30 – 15:00 Kettaheite õpetamine – **Heiko Väärt**

15:00 – 16:30 Vasaraheite õpetamine – **Heiko Väärt**