

Kergejõustiku EKR 3 erialane tasemekoolitus

18.-20. september 2026, Tallinn

18. september – Tallinna Kergejõustikuhall (Herne 30)

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**

15:30 – 17:00 Võistlusmäärused ja ohutustehnika – **Allan Pilt**

19. september – Tallinna Kergejõustikuhall (Herne 30)

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 Väärt**

20. september – Tallinna Kergejõustikuhall (Herne 30)

10:00 – 13:00 Jooksu algõpetus (loeng + praktika) – **Tiina Torop**

13:00 – 13:30 Paus

13:30 – 15:00 Kaugus- ja kolmikhüppe algõpetus (loeng + praktika) – **Tiina Torop**

15:15 – 16:00 Kõrgushüppe algõpetus (praktika) – *lektor selgumisel*

16:15 – 17:00 Teivashüppe algõpetus (praktika) – *lektor selgumisel*