

Kergejõustiku EKR 3 erialane tasemekoolitus

18.-20. september 2026, Tallinn

18. september – Tallinna Kergejõustikuhall (Herne 30)

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

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

13:15 – 13:45 Paus

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

15:30 – 16:15 Teivashüppe algõpetus (praktika) – **Harry Lemberg**

16:30 – 17:15 Kõrgushüppe algõpetus (praktika) – **Mikk-Mihkel Arro**

19. september – Tallinna Kergejõustikuhall (Herne 30)

10:00 – 13:00 WA programm Kids' Athletics harjutused kergejõustikualade õpetamiseks (praktika) – **Krista Viipsi**

13:00 – 13:30 Paus

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

16:30-17:00 Paus

17:00-18:30 Võistlusmäärused ja ohutustehnika (loeng) – **Allan Pilt**

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**