

KERGEJÕUSTIKU EKR 3 ERIALANE TASEMEKOOLITUS

27.-29.SEPTEMBER 2024, TALLINN

PROGRAMM

27.september

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**

28.september

10:00 – 11:30 Jooksu algõpetus – **Tiina Torop**

11:45 – 13:15 Jooksu algõpetus – **Tiina Torop**

13:15 – 13:45 Paus

13:45 – 14:30 Kaugushüppe algõpetus – **Tiina Torop**

14:45 – 15:30 Kõrgushüppe algõpetus – **Mairo Tänav(Tänak)**

15:45 – 16:30 Teivashüppe algõpetus – **Mairo Tänav(Tänak)**

29.september

10:00 – 13:00 WA programm „*Kid's Athletics*“ harjutused kergejõustikualade õpetamiseks – **Krista Viipsi**

13:00 – 13:30 Paus

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