

EJL treenerite koolituse kava III – V EKR taseme taotlejatele

Toimumiskoht: Tartu, A. Le Coq Spordihallis.

Toimumisaeg: 27.-28. jaanuar 2018

Koolituse maht: 16 t.

		Laupäev, 27.jaanuar		
	kellaeg	õppesisu	maht	lektor
1.	10-10.15	Saabumine		
2.	10.15-11.00	Eetika (käitumine treeningutel, võistlustel)	1 t	Enno Raag – Võru Rei, EKR 6; Anne Välja – koolitusjuht
3.	11.15 – 12.45	Treeningu koormuse mitmeaastane planeerimine (maht ja intensiivsus)	2 t	Ando Pehme - TÜ sporditeaduste ja füsioteraapia instituut, dotsent
4.	13.00-17.00	Kohtunike uute reeglite tutvustamine (sh Lõunapaus 1 t)	4 t	Evert Rööpson – Kohtunike kolleegium, esimees
3.	17.15-18.45	SKE - Jõusaali näidistund saavutussportlastele	2 t	Peep Päll – TÜ Akadeemiline Spordiklubi, EKR 7
	18.45-19.15	Kutsekvalifikatsiooni taotlemisest		Elis Põhjala – peasekretär; Anne Välja - koolitusjuht

Pühapäev, 28.jaanuar				
	kellaeg	õppesisu	maht	lektor
1.	10.15- 11.45	UKEMI (kukkumised, rullumise, roomamised; kerelihaseid treenivad üksik- ja paarisharjutused)	2 t	Riina Toomis – Tartu Do, EKR 5
2.	12.00- 13.30	Mängumeetod UKEMI- oskuste arendamiseks ja kinnistamiseks	2 t	Toni Eylandt - Toni Judokool; EKR 6
5.	13.45- 14.30	Dan-kolleegiumi tegevuse planeerimine	1 t	Jüri Salupere – Dan-kolleegium, esimees
6.	14.30- 16.00	Füsioteraapia	2 t	Jüri Salupere – Füsioterapeut

Kimono ja/või dressid kaasa!