

## EJL treenerite EKR 3-5 tasemekoolitus

**Toimumiskoht:** Tallinn, Pirita Marina hotell

**Toimumisaeg:** 25-27. september 2020

**Koolituse maht:** 26 akadeemilist tundi

<b>Reede, 25. september</b>					
	<b>Kellaeg</b>	<b>Õppesisu</b>	<b>Tase</b>	<b>Maht</b>	<b>Lektor</b>
	18.00-18:30	Saabumine			
1.	<b>18.30-20.00</b>	<b>Maadlusaal (2. korrus): Judo spetsiifika – soojendus enne võistlust</b>	<b>EKR 3, 4, 5</b>	2 t	Mattias Kuusik

<b>Laupäev, 26. september</b>					
	<b>Kellaeg</b>	<b>Õppesisu</b>	<b>Tase</b>	<b>Maht</b>	<b>Lektor</b>
	8.00-9.00	Hommiõök (kui on hotellis majutatud)			
1.	<b>9.30-11.00</b>	<b>Aegna (3. korrus): Võitmine ja kaotamine – motivatsioon kui mootor</b>	<b>EKR 3, 4, 5</b>	2 t	Hannes Kuhlbach
2.	<b>11.15-12.45</b>	<b>Aegna (3. korrus): Võimete ealine areng ja põhiküsimused teel eneseteostusele</b>	<b>EKR 3, 4, 5</b>	2 t	Hannes Kuhlbach
	13.00-14.00	Lõuna			
3.	<b>14.00-15.30</b>	<b>Judosaal (0. korrus): Judo spetsiifika – soojendus lastele</b>	<b>EKR 3, 4, 5</b>	2 t	Toni Eylandt
4.	<b>15.45-17.15</b>	<b>Aegna (3. korrus): Õpetamise pedagoogilised printsiibid ja meetodid ning treeningu meetodid</b>	<b>EKR 3, 4, 5</b>	2 t	Raivo Puhke
5.	<b>17.30-19.00</b>	<b>Aegna (3. korrus):: Treeningu mitmeaastane ja aastaringne planeerimine</b>	<b>EKR 3, 4, 5</b>	2 t	Raivo Puhke
6.	<b>19.15-20.45</b>	<b>Aegna (3. korrus):: Organismi geneetiliste eelduste ja fenotüübiliste muutuste arvestamine treeninguprotsessis</b>	<b>EKR 3, 4, 5</b>	2 t	Raivo Puhke

		<b>Pühapäev, 27. september</b>			
	<b>Kellaaeg</b>	<b>Õppesisu</b>	<b>Tase</b>	<b>Maht</b>	<b>Lektor</b>
	8.00-9.00	Hommikusöök (kui on hotellis majutatud)			
1.	<b>09.30-12.45</b>	<b>Judosaal (0. korrus): Üldkehaline ja spetsiaalkehaline ettevalmistus</b>	<b>EKR 3, 4, 5</b>	4 t	Andre Seppa
	13.00-14.00	Lõuna			
2.	<b>14.15-15.45</b>	<b>Judosaal (0. korrus): Judo spetsiifika Kesa-Gatame</b>	<b>EKR 3, 4, 5</b>	2 t	Riina Toomis
3.	<b>15.45-17.15</b>	<b>Judosaal (0. korrus): Judo spetsiifika</b>	<b>EKR 3, 4, 5</b>	2 t	Künter Rothberg
4.	<b>17.30-19.00</b>	<b>Judosaal (0. korrus): Judo spetsiifika</b>	<b>EKR 3, 4, 5</b>	2 t	Edward Murel
5.	<b>19.15-20.45</b>	<b>Judosaal (0. korrus): Judo spetsiifika</b>	<b>EKR 3, 4, 5</b>	2 t	Sergei Marmeljuk

Eesti Judoliit jätab endale õiguse teha koolituskavas muudatusi!