

EJL treenerite EKR 3-5 tasemekoolitus

Toimumiskoht: Kääriku

Toimumisaeg: 6.-8.juuli 2018

Koolituse maht: 20 tundi

		Reede, 6.juuli		
	kellaaeg	õppesisu	maht	lektor
1.	14-15 15.30-17.00	Saabumine Loeng: Toitumine ja treening judos	2 t	Vahur Ööpik
2.	17.15- 18.45	Kumi-Kata:Renraku-Waza haardevahetustest (algajad, kesktase, edasijõudnud)	2 t	Vladimir Grill
	19.00	Õhtusöök		
	20.00	Saunaõhtu		

		Laupäev, 7.juuli		
	kellaaeg	õppesisu	maht	lektor
1.	8.00-9.00 9.30-11.00	Hommikusöök Tokui-Waza: Nage-Waza; Katame-Waza, Renraku-Waza	2 t	Glen Viks
2.	11.15-12.45	Tokui-Waza: Nage-Waza; Renraku-Waza	2 t	Künter Rothberg
	13-14	Lõunasöök		

3.	14.15-15.45	Loeng: Väärtuskasvatus	2 t	Anzori Barkalaja
4.	16.00-17.30	Loeng: Võitmine-kaotamine – võrdlus iseenda ja teistega	2 t	Hannes Kuhlbach
5.	17.45-19.00	Tokui-Waza: Nage-Waza; Katame-Waza; Renraku-Waza	2 t	Vladimir Stepanjan
	19.00-19.30	Õhtusöök		
	20.00	Saunaõhtu Pühapäev, 8.juuli		
	kellaaeg	õppesisu	maht	lektor
	8.00-9.00	Hommikusöök		
1.	9.30-11.00	Uchi-komi ekspanderkummidega	2 t	Vladimir Stepanjan
2.	11.15-12.45	KATA-koolitus (+vajadusel eksam peale lõunasööki)	2 t	Jüri Salupere
3.	12.45-14.15	Lihashooldus	2 t	Jüri Salupere
	14.15	Lõunasöök		