

## **EJL treenerite tasemekoolituse kava III-V KV tasemele**

**Toimumiskoht:** Tallinn, Decora judosaal, Laki 36.

**Toimumisaeg:** 26. jaanuar 2019

**Koolituse maht:** 8 t.

**Koolituse hind:** 15€

**Laupäev, 26.jaanuar**

### **9.45 Saabumine**

**10.00-11.30 Tokui-Waza: Nage-Waza; Katame-Waza, Renraku-Waza;**

Jaan Lutsar 5 DAN, EKR 7 tase, Aitado Judoklubi; aitado@aitado.ee

**11.45 – 14.45 (sh lõunapaus)Kohtunike uute reeglite tutvustamine**

Evert Rööpson, 1 DAN; Kohtunike kolleegiumi esimees;  
evert.roopson@gmail.com

**15.00- 15.45 Judo 4.-5. a lastele**

Aleksandr Marmeljuk 3 DAN, EKR 5 tase, M-Dojo Spordiklubi;  
A.marmeljuk@hotmail.com

**16.00- 17.30 Tokui-Waza:Tomoe-Nage**

Ivan Novitski, 5.DAN; EKR 7 tase; Buffen-Do; ivan.novitski@mail.ee

**17.30 – 18.15 ÜKE ja/või lihashooldus**

Jüri Salupere, 4 DAN, DAN-kolleegiumi esimees, MyFitness  
füsioterapeut/personaaltreener; juri.salupere@gmail.com

**NB: Koolituspäev toimub kimonos!**

Registreerimine kuni 23.01.2019 - elis@judo.ee

Anne Välja

5 DAN, EJL koolitusjuht

valja.anne@gmail.com