

Kepikõnni nooremtreeneri koolitus EKR4 / täiendkoolitus Modern NordicWalking

Koolitus toimub **14-15. oktoobril 2023 Tallinnas, Nõmme Spordikeskuses**. Koolituspäev algab mõlemal päeval kell 9.30 ja lõpeb 18.00.

Koolitus toimub osaliselt inglise keeles. Koolituse hind on 120 eurot (sisaldab lõunasööke).

EKR4 kutset taotlevad treenerid peavad lisaks läbima EKR4 liikumisharrastuse treenerikoolituse.

Koolituse kava teoorias ja praktikas (riietus vastavalt ilmastikuoludele, käimiskepid saab vajadusel koolitajalt):

- 1) Kepikõnni rahvusvaheliste organisatsioonide tegevus
- 2) Kepikõnni analüüs – rüht, kõnd, kõnd keppidega
- 3) Keha toetavad, kaitsevad ja stabiliseerivad mehhanismid
- 4) Lülisammas kui liikumismootor, vaagen ja õlavöö
- 5) 10-astmeline kepikõnni õpetamise metoodika
- 6) Juurdeviivad harjutused
- 7) Peamised tehnikavead ja harjutused nende parandamiseks
- 8) Kepikõnni treening eri tasemel harrastajatele
- 9) Treeningtunni planeerimise üldised põhimõtted ja metoodilised juhised

Koolitajad:

Tiina Arrankoski, Soome

MastersDegree Sport Sciences (University of Jyväskylä, Fin)
Chairwoman of International Council of NW (ICNW)
International Coach Modern NordicWalkingAcademy
SpiralStabilization, SPS Methodteacher and courseorganizer
Chairwoman of theFinnishSpiralStabilizationAssociation
Certified MELT MethodInstructor
ISICO ScoliosisMaster
Member of theFinnishMyFasciaTeam and ScoliosisAssociation
Member of theFinnishPilatesInstructorAssociation

René Meimer

Rahvusvahelise Kepikõnni Liidu INWA National Trainer
Eesti Kepikõnni Liidu asepresident
Tallinna Ülikooli lektor

Koolitusele palume registreeruda 8.oktoobriks: <https://forms.gle/2t9yJTbdnMNSRrYPA>

Täiendav info: Janne Tomberg, info@kepikond.ee, tel 5130413.