

Abitreeneri EKR 3 kergejõustiku erialane tasemekoolitus

30. september-1. oktoober ja 3.-4. oktoober 2020 Tallinn

Programm

Kolmapäev, 30. september (Zoom keskkonnas)

9.00 – 10.30 Kergejõustikutreeningute ülesehituse põhimõtetest. Kergejõustiku treeningrühma komplekteerimise põhimõtetest ja laste treeningtunni ülesehitusest – *Harry Lemberg*

10.30 – 12.00 Võistlusmäärustest ja ohutustehnikast – *Peeter Randaru*

Neljapäev, 1. oktoober (Zoom keskkonnas)

9.00 – 10.30 Liigutuslike võimete arendamine kergejõustikutreeningul – *Harry Lemberg*

Laupäev, 3. oktoober (Tallinna Spordihall)

10.00 – 10.45 Laste mitmekülgsest arendamisest – *Kädy Tänav (Tänak)*

11.00 – 14.00 Laste kergejõustik IAAF programm (praktika) – *Kädy Tänav (Tänak)*

14.00 – 14.30 Paus

14.30 – 15.15 Kaugushüppe algõpetus

15.15 – 16.00 Kolmikhüppe algõpetus

Pühapäev, 4. oktoober (Tallinna Spordihall)

10.00 – 13.00 Jooksu algõpetus – *Mairo Tänav (Tänak)*

13.00 – 13.30 Paus

13.30 – 14.15 Kõrgushüppe algõpetus – *Mairo Tänav (Tänak)*

14.15 – 15.00 Teivashüppe algõpetus – *Mairo Tänav (Tänak)*

15.00 – 15.45 Kuulitõuke algõpetus

15.45 – 16.30 Kettaheite algõpetus

16.30 – 17.15 Odaviske algõpetus

17.15 – 18.00 Vasaraheite algõpetus