

Nooremtreeneri EKR 4 kergejõustiku erialane tasemekoolitus

I osa 14.-15. november Tartu

Programm

Laupäev, 14. november (Tartu Ülikooli Akadeemiline Spordihoone)

10.30 – 12.00 Liigutuslike võimete arendamine kergejõustikutreeningul (teooria) – *Harry Lemberg*

12.00 – 13.30 Jõu arendamine kergejõustikus – klassikaline tõstmine (teooria ja praktika) – *Urmas Treier*

13.30 – 14.00 Lõuna

14.00 – 15.30 Osavuse ja koordineerimise arendamine (teooria) – *Kaja Hermlin*

15.30 – 17.00 Osavuse ja koordineerimise arendamine (praktika) – *Kaja Hermlin*

Pühapäev, 15. november (Tartu Ülikooli Akadeemiline Spordihoone)

9.00 – 11.00 Kiirjooksu tehnika õpetamine – *Tiina Torop*

11.00 – 12.00 Teatejooksu õpetamine – *Tiina Torop*

12.00 – 12.30 Lõuna

12.30 – 14.00 Tõkkejooksu õpetamine – *Tiina Torop*

14.00 – 16.15 Kaugushüppe ja kolmikhüppe õpetamine – *Tiina Torop*

16.15 – 17.45 Teivashüppe õpetamine – *Harry Lemberg*