

EKR4 TASEMEKOOLITUS NOVEMBER 2022

3.NOVEMBER – Lasnamäe kergejõustikuhall

9.00 – 17.00 Laste Kergejõustiku töötuba – World Athletics

4.NOVEMBER – Lasnamäe kergejõustikuhall

9.00 – 16.00 Laste Kergejõustiku töötuba - World Athletics

18.NOVEMBER – Lasnamäe kergejõustikuhall

9.00 – 9.45 Laste treeningtunni planeerimine - Kädy Tänav (Tänak)

9.45 – 10.30 Koordinaatsiooni ja osavusmängud – Kädy Tänav (Tänak)

10.45 – 12.15 Sprindi õpetamine - Kädy Tänav (Tänak)

12.15 – 13.00 Teatejooks – Kädy Tänav (Tänak)

13.00 – 14.30 Tõkkejooks – Kelly Kvarnstrom

19.NOVEMBER – Lasnamäe kergejõustikuhall

10.00 – 11.30 Kergejõustiku alade tehnika põhialused – Mairo Mairo Tänav (Tänak)

11.30 – 13.00 Teivashüppe õpetamine – Mairo Tänav (Tänak)

13.30 – 15.00 Kaugus- ja kolmikhüppe õpetamine – Mikk-Mihkel Arro

15.00 – 16.30 Kõrgushüppe õpetamine – Grete Udras

20.NOVEMBER – Lasnamäe kergejõustikuhall

10.00 – 10.45 Jõu arendamine lastel/noorte – Raigo Toompuu

10.45 – 12.15 Kuulitõuke ja kettaheite õpetamine – Raigo Toompuu

12.45 – 14.15 Vasaraheite õpetamine – Krista Viipsi

14.15 – 15.45 Palli- ja odaviske õpetamine – Heiko Väät