



## **EEVL EKR\_4 tasemekoolitus (ühine osa kõikidele võimlemisaladele)** **6-7. oktoober, Tallinnas**

*Koolitus on mõeldud kõikidele võimlemistreeneritele, kes soovivad taotleda EKR\_4 (nooremtreener) kutsetaset või kes soovivad täiendada oma teadmisi ning praktilisi oskusi. Koolitus annab soovikohaselt kas EKR\_4 tasemekoolituse tunde või täiendkoolituse tunde vastavalt kohal viibitud ajale (maksimaalselt 20 tundi).*

**Laupäev, 06.10.2018** (Tallinna Ülikooli loodus- ja terviseteaduste instituut, Räägu 49)  
**Teooria päev (10 koolitustundi)**

Auditoorium 406:

09.30-10.00 **Registreerimine**

10.00-11.30 **Võimlemise treeningprotsessi periodiseerimine ja planeerimine**

*Viktor Saaron – EEVL koolitaja, EKR\_7 kutsetase*

11.30-13.45 **Võimlejate toitumise eripärad, praktilised toitumise soovitused treening-ja võistlusperioodiks**

*Siret Saarsalu – toitumisenõustaja ja -terapeut*

13.45-14.30 **LÕUNA**

14.30-16.00 **Võimlejalatel esinevad vigastused, põhjused, ravi ja nende ennetamine**

*Sirli Hinn – Eesti Rahvusballetti füsioterapeut*

16.00-18.15 **Võimlejate motivatsiooni loomine**

*Snežana Stoljarova – spordipsühholoog*

**Pühapäev, 07.10.2018** (Tallinna Ülikooli loodus- ja terviseteaduste instituut, Räägu 49)  
**Praktiline päev (10 koolitustundi)**

Võimla:

09.00-10.30 **Harjutuskomplekside kasutamine soojendusena ja üldkehalise ettevalmistusena**

*Olga Gogoladze – EEVL koolitaja, EKR\_6 kutsetase*

10.30-12.45 **Üldkehaline ettevalmistus edasijõudnutele**

*Peep Päll – PhD, Tartu Ülikooli õppejõud*

12.45-14.00 **LÕUNA**

Auditoorium 406:

14.00-14:45 **Kehaliste võimete arendamine ja testimine**

Aula:

15.00-16.30 **Kehaliste võimete arendamine ja testimine**

*Peep Päll – PhD, Tartu Ülikooli õppejõud*

16:30-18:00 **Koreograafia tund edasijõudnutele**

*Viktoria Voronina – Võimlemisklubi Piruett balletiõpetaja*

**NB! Võimlasse ja aulasse palun kaasa võtta vahetusjalanõud!**



**Osavõtutasu:**

**85.00 €** - 2 päeva maksumus kokku

**45.00 €** - 1 päeva maksumus (kas laupäev või pühapäev)

Osavõtutasu tasumine **hiljemalt 05.10.2018** Eesti Võimlemisliidu A/A EE142200221002104505 (selgituseks EKR\_4 ühised võimlemisalad ja osaleja nimi).

Kui osaleja eest tasub klubi, siis palume see registreerimisel selgelt välja tuua. Klubidele saadetakse arved enne koolituse toimumist.

Registreerimine lingil: <https://goo.gl/forms/lkc93SnA0r6fxr373> hiljemalt 04.10.2018.

Lisainfo: +372 59192717, [teneriin@eevl.ee](mailto:teneriin@eevl.ee)