



EESTI VÕIMLEMISLIIDU TASEMEKOOLITUS

Võimlemine 3. tase (1. osa)

24. - 25. septembril 2022. a.

Laupäev, 24. september

Teooria (Reval Sport, Aia 20, Tallinn)

09.30 – 10.00 Registreerimine

10.00 – 10.25 EOK kutsesüsteemi ja EEVL koolituse kodukorra tutvustamine
(EEVL koolitaja Silja Siller 7. kutsetase)

10.30 – 11.45 Oskussõnavara ja harjutuste kirjeldamine
(EEVL koolitaja Silja Siller 7. kutsetase)

11.55 – 12.30 Muusika ja liikumise seostamine tunnis
(EEVL koolitaja Silja Siller 7. kutsetase)

12.30 – 13.15 LÕUNA

Teooria (Reval Sport, Aia 20, Tallinn)

13.15 – 14.10 Võimlemise organisatsiooniline struktuur
(Natalja Inno, EEVL)

14.15 – 16.45 Tunnikonspekti koostamine
Võimlemise treeningtund, selle ülesehitus ja läbiviimise meetoodikad
Harjutuste klassifikatsioon
(EEVL koolitaja Kai Tanni 6. kutsetase)

Praktilised tunnid (Reval Sport, Aia 20, Tallinn)

Võimla:

17.15 – 18.30 Rütmioskuse arendamine võimlemisharjutustega
(EEVL koolitaja Kai Randrüüt 5.kutsetase)

*Võimlemine on võluv!
Gymnastics is magic!*

Pühapäev, 25. September

Praktilised tunnid (Reval Sport, Aia 20, Tallinn)

Võimla:

9.00 – 9.15 Registreerimine

9.15 – 10.45 Üldkehalised harjutused(oma keha raskusega), võimlemisvahendeid kasutades.
(EEVL koolitaja Viktor Saaron 7. kutsetase)

11.00 – 13.15 Võimlemisharjutuste tehnika ja õpetamine algajatele
Põhiasendid
Kõnni- ja jooksvormid, hüplemised ja hüpped
(EEVL koolitaja Kersti Kull 6. kutsetase)

13.15 – 14.00 LÕUNA

14.00 – 15.15 Võimlemistreeningu soojendusosa läbiviimine ja juhendamine

15.30 – 16.45 Võimlemistreeningu juhendamine
(EEVL koolitaja Kai Tanni 6. kutsetase)

OSALEJA INFO

Võimlemistreenerite baaskoolitus on jaotatud kolmele nädalavahetusele:

- 1. osa 24. – 25. september 2022**
- 2. osa 15 – 16. oktoober 2022**
- 3. osa 5. november 2022**

- ✓ Baaskoolitus toimub EOK poolt kinnitatud 3. taseme eriala õppekava järgi.
- ✓ Koolitusel on võimalik omandada põhilisi teoreetilisi teadmisi ja praktilisi oskusi, mis on vajalikud 3. taseme kutseeksami sooritamiseks.
- ✓ Palume arvestada, et treenerikutse taotlemiseks ja eksamite edukaks sooritamiseks on vajalik osaleda kõikides loengutes ja praktilistes tundides!
- ✓ Arvuteid ja nutiseadmeid on lubatud kasutada loengutes õppetöö (märkmete tegemise) eesmärgil.
- ✓ Videomaterjalid on kättesaadavad lingilt: https://www.youtube.com/playlist?list=PL_VmO-glH4jCm_0Bzck394GGrwVuNr9gp
- ✓ Koolituse lõppedes kantakse kõikide osalejate koolitustundide arv otse Spordiregistris süsteemi. Tundide arv vastab koolitusel füüsiliselt kohal viibitud ajale.
- ✓ 3. taseme taotlemiseks peab erialaseid koolitustunde olema kokku vähemalt 30.
- ✓ Kutseeksamile pääsemiseks on vajalik läbida lisaks ka spordi üldainete kursus(mahuga 30 h) mida pakuvad ülikoolid.
- ✓ Kutseeksameid (teooria ja praktiline) viiakse läbi 2 korda aastas – septembris ja veebruaris.
- ✓ 3. taseme kutseeksami sooritamiseks peab osaleja olema võimeline läbi viima treeningtundi, tagades selles osavõtjate ohutuse; tundma kehaliste võimete arendamise põhireegleid; valdama võimlemise oskussõnavara ja spetsiifilist harjutusvara ning oskama neid tunnis kasutada.
- ✓ Kutsetunnistuse kehtivuse aeg on 4 aastat.