



**Eesti Võimlemisliidu 5. taseme koolitus
(ühine osa kõikidele võimlemisaladele)
3-5. mai 2024, Zoom videokoosolekute keskkond ja
Reval-Sport Spordiklubi (Aia 20, 10111 Tallinn)**

Koolitusel käsitletakse Eesti Võimlemisliidu 5. taseme õppekava teemasid, mis on mõeldud kõikide võimlemisalade treeneritele, kes soovivad teadmisi värskendada või ennast erialaselt täiendada. Koolitus annab vastavalt kohal viibitud ajale maksimaalselt 21 5. taseme koolitustundi + 2 täiendkoolitustundi. Koolitust on võimalik läbida ka täiendkoolitusena.

Korraldaja: Eesti Võimlemisliit
Koolituse kuraator: Kersti Kull
Eesti Võimlemisliidu koolitaja, võimlemistreeneri 7. kutsetase
Koht: Zoom videokoosolekute keskkond ja kontaktõppepäev
Reval-Sport Spordiklubi (Aia 20, Tallinn)
Tundide arv: 21 EKR_5 tasemekoolitustundi + 2 täiendkoolitustundi või
23 täiendkoolitustundi
Osavõtutasu: **190,00 € (3 päeva) või 90,00 € (1 päev)**
Osavõtjate arv: Koolitus toimub juhul, kui on vähemalt 20 osalejat.

Registreerimine lingil: <https://forms.gle/Wwf5r2faLMUNVhto8> kuni 1.05.2024.

Osavõtutasu tasumine hiljemalt **1. mai 2024** Eesti Võimlemisliidu A/A EE142200221002104505 (selgituseks Võimlemisliidu EKR_5 koolitus ja osaleja nimi). Kui osaleja eest tasub klubi, siis palume see registreerimisel selgelt välja tuua. Klubidele saadetakse arved enne koolituse toimumist.

NB! Koolituse läbimise eelduseks on osalejal avatud kaamera. Suletud kaamera taga koolitusel osalejatele taseme- ja täiendkoolituse tunde ei arvestata, koolituse raha ei tagastata ning tunnistust koolituse läbimise kohta ei väljastata. Palun kontrollida eelnevalt kaamera töökindlust.

Lisainfo:
Kersti Kull 56566653 kersti@eevl.ee

KOOLITUSE AJAKAVA

REEDE, 3. mai
Zoom videokoosolekute keskkond
5 EKR_5 tasemekoolitustundi või 5 täiendkoolitustundi
16:00 – 16:15 Registreerimine, sissejuhatus koolitusele

- 16:15 – 18:15 Võimlejate toitumise iseärasused, toitumissoovitused kaalu reguleerimiseks.
Toidulisandid ja taastumisvahendid ning nende kasutamine võimlejal.
Teele Tiidt, sportlastele spetsialiseerunud toitumisoustaja
- 18:30 – 20:00 Treeningute planeerimine ja läbiviimine arvestades võimlejate ettevalmistuse taset ja vanust.
Kai Tanni, Eesti Võimlemisliidu koolitaja, 7. kutsetase

LAUPÄEV, 4. mai

Zoom videokoosolekute keskkond

8 EKR_5 tasemekoolitustundi ja 1 täiendkoolitustundi või 9 täiendkoolitustundi

- 09:50 – 10:00 Sissejuhatus koolituspäeva
- 10:00 – 11:30 Doping ja antidoping
Julija Mõnnakmäe Eesti Antidopingu ja Spordieetika Sa, koolitustegevuse koordinaator
- 11.45 – 14.00 Võistlusvõimlejal esinevad vigastused, põhjused, ravi ja nende ennetamine.
Helerin Sarv, füsioterapeut, Eesti Võimlemisliidu koolitaja, 6. kutsetase
- 14:00 – 14:30 LÕUNA
- 14:30 – 17:00 Üld- ja spetsiaalkehaline ettevalmistus erinevatel treeningperioodidel
Kai Tanni, EEVL koolitaja, EKR_7 kutsetase.
- 17.15 – 18.15 Kogemuslugu: Minu 1005 päeva võimlemises.
Natalja Inno, Eesti Võimlemisliidu endine peasekretär (juuli 2021-märts 2023) ja spordidirektor (aprill 2023-märts 2024)

PÜHAPÄEV, 5. mai

Reval-Sport Spordiklubi (Aia 20, 10111 Tallinn)

8 EKR_5 tasemekoolitustundi + 1 täiendkoolitustund või 9 täiendkoolitustundi

- 09:55 – 10:00 Sissejuhatus koolituspäeva
- 10:00 – 12.00 Tõsted, paaristöö ja omavaheline kontakt tõstetel, kehaasendid ja tehnika tõstetel, grupitõsted.
Andre Org, Eesti Võimlemisliidu koolitaja, akrobaatika ja cheerleadingu Treener, 5. kutsetase
- 12.00 – 12.40 LÕUNA
- 12.40 – 14.45 Jõusaal võimlejate treeningus
Margit Saidla, Eesti Võimlemisliidu koolitaja, Reval Spordiklubi spordijuht,
- 15.00 – 17.00 Erinevate vahendite (lisaraskuste kasutamine) üldkehalises treeningus, harjutusvara.
Evelin Daniel, Eesti Võimlemisliidu koolitaja, 6. kutsetase
- 17.15 – 18.15 Keha rütmide arendamine, erinevate rütmimustrite loomine.
Hele- Riin Uib-Pachel, muusik.
- 18.15 – 19.00 Ümarlaud

Kontaktõppepäeva koolitajate tutvustus

Hele-RiinUib-Pachel – Eesti tuntuim niastrummar. Hele-Riin on üks atraktiivsemaid löökpillimängijaid, kelle musitseerimises on ühendatud professionaalsus, täpsus, kiire biit ja erakordne jõud. Teda on sageli nimetatud “töötlemata teemandiks” ja “energiapommiks”. Hele-Riinu rütmi arendamise koolitusosa on erakordselt emotsionaalne ja väljakutseid pakkuv.

Andre Org – Andre on silmajäänud kui treener, kellel on sügavad teadmised ja kirk oma ala vastu. Andre on alati heatujuline ning innustav treener oma sportlastele. Tema õpetamisstiil on julgustav ja toetav ning turvalist keskkonda hindav. Koolitusel jagab Andre oma teadmisi just erinevate tõstete sooritamiseks.

Margit Saidla – Margit on läbi ja lõhki võimlemise taustaga. Lapsepõlves tegelenud iluvõimlemisega, põhilise sportlastee aga läbis ta rühmvõimlejana. Aastast 2022 juhib Margit Reval-Sport spordiklubi treenerite tööd. Justnimelt sellel ajal avastas ta enda jaoks jõusaali maailma. Ta on läbinud mitmeid jõusaali ja rühmatreeningute koolitusi ning koolitusel jagabki Margit oma mõtteid ja teadmisi jõusaali kasutamise võimalustest võimlejate treeningutes lähtudes just erinevate võimlemisalade spetsiifikast.

Evelin Daniel – Evelini ja võimlemise vahele võib panna võrdusmärgi. Evelinist on saanud treener, keda paljud klubid ja lapsed ootavad. Ta on tasakaalustatud kehaarendamise spetsialist, kes kohandab harjutusi vastavalt võimlejate võimetele ja eesmärkidele ning tema positiivne ja toetav suhtumine innustab sportlasi püüdlema hoolsamalt harjutama. Evelin usub, et inimene on pidevas muutumises ja seepärast peab ta ka treeningutes oluliseks pidevat enesearengut ja kasvamist. Eriline väärtus on Evelini harjutusvaral, mida ta koolitusel jagab.