

EKR 4 kergejõustiku erialane tasemekoolitus

6.-7.aprill Tallinn

II osa

6.aprill – Lasnamäe Kergejõustikuhall

10:00 – 11:30 Võistlusmäärused ja ohutustehnika treenerile (loeng) – Peeter Randaru

11:45 – 13:15 Kõrgushüppe õpetamine (praktika) – Grete Udras

13:15 – 13:45 Paus

13:45 – 15:45 Kaugus- ja kolmikhüppe õpetamine (praktika) – Kirke Aitsen

16:00 – 17:30 Teivashüppe õpetamine (praktika) – Mairo Tänav(Tänak)

7.aprill – Lasnamäe Kergejõustikuhall

10:00 – 11:30 Odaviske õpetamine – Heiko Väät

11:30 – 13:00 Kuulitõuke õpetamine – Heiko Väät

13:00 – 13:30 Paus

13:30 – 15:00 Kettaheite õpetamine – Heiko Väät

15:00 – 16:30 Vasaraheite õpetamine – Heiko Väät