



Eesti Võimlemisliidu baaskoolitus (3. taseme koolitus) rühmatreeningute treenerile 6.-7. aprill, 20-21. aprill 2024

Koolitusele oodatakse harrastajaid, kes on regulaarselt osalenud rühmatreeningute erinevates tundides, omavad head füüsilist ettevalmistust ning soovivad juhendada rühmatreeninguid ja taotleda selleks Eesti Olümpiakomitee treeneri kutsetunnistust.

Korraldaja: Eesti Võimlemisliit
Koht: Spordiklubi SPARTA (Pärnu mnt. 139c, 11317 Tallinn)
Tundide arv: Maksimaalselt 32 3. taseme koolitustundi. Võimalik koguda ka täiendkoolitustunde.
Osavõtutasu: **295,00 €** – täispakett
80,00 €/päev – täiendkoolitusena võimalik osaleda ka päevade kaupa.

Koolitus toimub juhul, kui osalejate arv on vähemalt 11. Toimumise osas saadetakse informatsioon hiljemalt 1. aprillil. Koolitusel on võimalik osaleda ka üksikutes tundides täiendkoolitusena. Tasu selle eest sõltub valitud tundidest.

Õppeprogramm sisaldab ainult erialast koolitust mahus 32 akadeemilist tundi. Koolituse teemad on vastavuses Eesti Võimlemisliidu õppekavadega, millega saab tutvuda siin <https://www.eevl.ee/oppekavad-ja--materjalid>

Registreerimine lingil: <https://forms.gle/KXNrnp9kT5Baz2tD7> kuni 31. märtsini

Koolituse maksumus on 295.00 €, mis sisaldab ka õpperaamatuid ja videomaterjale. Koolituse 1. osamakse summas 150,00 € tuleb tasuda hiljemalt 5. aprilliks ülekande teel Eesti Võimlemisliidu arveldusarvele EE142200221002104505 (selgitus RT baaskoolitus, osaleja nimi). 2. osamakse 145.00 € tuleb tasuda enne teist koolitusosa. Kui soovite koolituse eest tasuda arve alusel, siis palume see registreerimisel selgelt välja tuua.

Koolituse lõppedes on võimalik 2024. a septembris sooritada kutseksam (teoreetiline + praktiline eksam), mille edukalt läbinutele omistatakse EOK 3. taseme treenerikutse. Kutseksami tegemiseks peavad olema täidetud ka muud tingimused:

- vanus vähemalt 18. aastat
- Tartu või Tallinna Ülikooli EKR_3 spordialaste üldainete läbimist tõendav tunnistus
- esmaabikoolituse läbimist tõendav tunnistus

Lisainfo:
5091644, kadri@goodfit.ee
59192717, teneriin@eevl.ee

AJAKAVA

I OSA

Laupäev, 6. aprill

Teooria (Spordiklubi Sparta, Pärnu mnt 139c, loenguruum)

- 10.30 – 10.45 EOK kutsesüsteemi ja EEVL koolituse tutvustamine.**
(EEVL koolitajad Silja Siller 7. kutsetase ja Kadri Liivak 8. kutsetase)
- 10.45 – 11.30 Oskussõnavara ja harjutuste kirjeldamine.**
(Silja Siller)
- 11.30 – 12.00 Muusika ja liikumise seostamine tunnis.**
(Silja Siller)
- 12.00 – 13.00 Rühmatreeningute erinevad stiilid; treeningtunni ülesehitus;**
(Silja Siller)

Praktilised tunnid (Spordiklubi Sparta, Pärnu mnt 139c, suur saal)

- 13.45 – 14.45 Põhisammud, nende sooritamise tehnika; käte liikumine põhisammudel.**
(EEVL koolitaja Gea Simson, 7. kutsetase)
- 14.45 – 15.15 Põhisammudest liikumiskombinatsioonide moodustamine, nende seostamine muusikaga**
- 15.15 – 16.00 Rühmatreeningu tundide soojendusosa läbiviimine, 1.osa**
(Gea Simson)
- 16.00 – 16.45 Ringtreening/ intervalltreening (näidistund).**
(Gea Simson)

Pühapäev, 7. aprill

Teooria (Spordiklubi Sparta, Pärnu mnt 139c, loenguruum)

- 10.00 – 10.45 Tunnikonspekti koostamine. Koduse ülesande tutvustamine**
(Silja Siller)
- 10.45 – 11.15 Treeningtund, selle ülesehitus ja sisu**
- 11.15 – 12.15 *Stretching* e. venitusharjutused lihashoolduseks**
(EEVL koolitaja Kristi Roosimägi, 7.kutsetase)

Praktilised tunnid (Spordiklubi Sparta, Pärnu mnt 139c, suur saal)

- 13.00 - 14.00 Venitusharjutused lihashoolduseks**
(Kristi Roosimägi)
- 14.00 - 14.45 Intervalltreening/HIIT üldkehalisi harjutusi kasutades (näidistund)**
(Kristi Roosimägi)
- 14.45 – 15.30 Treeningtunni praktiline juhendamine erinevaid meetodeid kasutades**
(Gea Simson)
- 15.30 -16.30 Yoga For Fitness**
(Silja Siller)

II OSA

Laupäev, 20.04

Teooria (Spordiklubi Sparta, Pärnu mnt 139c, loenguruum)

10.30 – 11.30 Treening ja koormused, kehalise koormuse mõju. Organismi energeetilised süsteemid

(EEVL koolitaja S. Siller, 7.kutsetase)

11.30 – 12.15 Lihastreeningu põhialused

(EEVL koolitaja Gea Simson, 7.kutsetase)

Praktilised tunnid (Spordiklubi Sparta, Pärnu mnt 139c, väike saal)

12.30 – 13.15 Lihastegevus erinevate harjutuste sooritamisel

(EEVL koolitaja Riina Suhotskaja, 7.kutsetase)

13.15 – 13.45 Vaheaeg

13.45 – 14.30 Tunni soojendusosa läbiviimine – rühmatöö

14.30 – 16.00 Lihastreeningu harjutuste sooritamise tehnika, harjutusvara erinevatele lihasrühmadele oma keharaskust kasutades

(Gea Simson, Riina Suhotskaja)

16.00 – 17.00 Bodytreeningu tund oma keharaskust kasutades

(Gea Simson)

Pühapäev, 21.04

Praktilised tunnid (Spordiklubi Sparta, Pärnu mnt 139c, suur saal)

10.00 – 11.15 Põhisammudest liikumiskombinatsioonide moodustamine erinevaid õpetusmeetodeid kasutades

(EEVL koolitaja Kristi Roosimägi, 7.kutsetase)

11.15 – 11.45 AerobicFit näidistund

(Kristi Roosimägi)

11.45 – 12.30 Lihastreening kummilintidega ja bodybar´iga

(Gea Simson)

12.30 – 13.15 Rühmatöö ((kodune ülesanne - lihasharjutused)

13.15 - 14.00 Vaheaeg

14.00 – 14.45 Lihastreening hantlitega – harjutuste sooritamise tehnika, harjutusvara

(Silja Siller)

14.45 – 15.30 Soojendusosa läbiviimine juhendamisega

15.30 – 16.30 Bodytoning (treeningtund erinevate vahenditega- stepipink, kettad)

(Silja Siller)