

TEAMGYM TREENERITE KOOLITUS— JULGESTAMINE JA ABISTAMINE

Võimlemisklubi Akros, Õpetaja 9a, Tartu

17.-18. august 2018

Vastab 3. ja 4. taseme koolitusele

Kursus on mõeldud eelkõige TeamGym'i treeneritele, kuid ka teiste võimlemisalade treeneritele ja kehalise kasvatuse õpetajatele, kel vaja oma töös õpilasi julgendada ja abistada akrobaatiliste harjutuste sooritamisel.

Korraldaja: Võimlemisklubi Akros

Koolitus toimub **inglise keeles**, kohapeal sünkroontõlge

Koolitaja: Kris Jensen (DGI Springsikker)— Taani Võimlemisliidu koolitaja. Bellinge Gymnasterne rühma juhendaja TeamGym'is.

Koolituse osavõtumaks: 50 eurot. Hind sisaldab ingliskeelset õppematerjali.

Osavõtumaks ei sisalda transporti, toitlustamist, ega majutust.

Osavõtumaksu tasumine ülekande teel sularahas kohapeal enne kursuse algust. Arve soovist palume aegsasti teada anda.

Makse saaja: **Võimlemisklubi Akros**

IBAN: EE712200221046955891 (Swedbank)

Selgituseks: TeamGym koolitus 17.-18. august, osaleja nimi (või arve nr arve alusel tasumisel).

Koolitusel väljastatakse osalejatele tunnistus vastavalt kohalviibitud ajale—3. tasemele (max 10 akadeemilist tundi) ja 4. tasemele (max 10 akadeemilist tundi); kokku max 20 akadeemilist tundi.

Registreerimine: hiljemalt 12. augustiks 2018, akros@akros.ee

Registreerimisel märkida elemendid või temaatika, mille kohta koolitusel veel infot soovitakse.

Iga treener võib kaasa võtta kaks võimlejat.

Info: akros@akros.ee, 5246141 (Heigo Klaos), 5115431 (Verner Mägi)

Ajakava

Reede, 17. august

- 8.45- 9.00 Registreerimine
- 9.00-10.30 Teooria praktikas. Põhjalik teooria ülevaade, kasutades praktilisi näiteid (2)
- 10.30- 12.00 Arutelu, osalejate küsimused ja valikvastustega test (2)
- 12.00- 13.00 Lõuna
- 13.00- 15.25 Julgestamise moodul 1– soojendus; salto ette ja salto ette poole pöördega (trampett) (3)
- 15.25- 15.35 Vahepaus
- 15.35- 18.00 Julgestamise moodul 2– ratas kõrvale, salto ette, uppsalto, tirelring ette, salto taha; erinevate elementide kasutamine seeriates (akrorada) (3)
- 18.00- 18.15 Vahepaus
- 18.15- 19.00 Metoodika— tüüpiliste vigade analüüsimine ja treeningu optimeerimine (1)

Laupäev, 18. august

- 9.00- 11.25 Julgestamise moodul 3 – soojendus; pöördtirelring, tireling taha, temposalto, salto taha ülesirutatult; erinevate elementide kasutamine seeriates (akrorada) (3)
- 11.25- 11.30 Vahepaus
- 11.30- 13.00 Julgestamise moodul 4 – toenghüpped (trampett) (2)
- 13.00- 14.00 Lõuna
- 14.30 – 15.00 Osalejate praktiliste ettekannete ettevalmistus. Osalejad valmistavad gruppides ette metoodika praktilise ettekande (igale grupile loositakse eelnevalt võimlemiselemendid, mida teistele õpetatakse) (2)
- 15.00 – 16.30 Praktilised ettekanded gruppide poolt, hindamine ja arutelu (2)