

Karatetreenerite Tartu ja Tallinna koolitused

EKR 3 tasemekoolitus 30 ah

Koolitus toimub juhul, kui Eesti Vabariigi seadused Covid-19 leviku tõttu seda lubavad !

I koolitus Koht ja aeg: **5.-6.12.2020 Falco karatesaal, Tartu**

15 (ah) akadeemilist tundi eriala taseme tõstmise koolitus

Registreerimine: 20. november – 5. detsember 2020

Kohustuslik kirjalik registreerimine: priit@ivl.ee

Maksumus: **50 €**

II koolitus Koht ja aeg: **kevad 2021 Tallinn 15 ah**

Koolituskava I koolitus 5.-6.12.2020 Tartu :

Riietus - karategi

Palume kaasa võtta sülearvuti või selle puudumisel nutitelefon

1. EKR3 õppekava, riiklik treenerite koolitussüsteem, eksamite korraldus, e-kutse taotlemine ja isikliku konto loomine Priit Seli 2 ah
2. Noorkaratekade kehaline areng, rüht ja kasvuspurt ja sellega seonduvad ohud ning koormuste valikud Eva Mengel 4 ah
3. Treeningu ülesehitus – soojendus Lauri Mengel 6 ah
 - 3.1. üldsoojendus
 - 3.2. erialane soojendus
 - 3.3. soojendus kohapeal
 - 3.4. soojendus ringselt joostes
 - 3.5. soojendus akrobaatikaharjutustega
 - 3.6. soojendus spordivahenditega
 - 3.7. soojendus reaktsiooniharjutustega
 - 3.8. mänguline soojendus

Praktika – kolitusel osalejad koostavad ja näitavad ette paari kaupa soojenduse ülesehituse koos harjutuste valikuga

4. Noorkaratekade painduvuse, jõu ja tehnika arendamine lektori teatame hiljem 3 ah

Ajakava: teatame hiljemalt **01.12.2021**

Laupäev 8 ah pühapäev 7 ah

Tasumine:

Eesti Karate Föderatsioon

EE862200221002161991

Selgitus: nimi , EKR3 Tartu koolitus

Summa: **50 €**

Koolitustasu peab olema laekunud hiljemalt **3.detsember** ja maksekorraldus on vaja saata priit@ivl.ee

Tähtajaks koolitustasu maksmata jätnud treenerid koolitustele ei pääse !

Priit Seli

EOK karate kutsekomisjoni esimees