



## **EKR 3 vehklemistreenerite tasemekoolitus**

6.-9. juuli 2020

Koolitused toimuvad **Pirita Marina Hotel & Spa konverentsiruumides** (Purje 9, 11911 Tallinn) ja **Mustamäe vehklemisaalis** (Vilde tee 71A, Tallinn). Koolitused viiakse läbi eesti keeles.

### **AJAKAVA**

#### **Esmaspäev, 6. juuli**

Pirita Marina Hotel & Spa konverentsiruum Prangli (Purje 9, 11911 Tallinn)

11:00-12:00 Vehklemise teooria alused, vehklemise ajalugu maailmas ja Eestis – **Kaido Kuur, Jüri Salm**

12:15-12:45 Ohutuse tagamine treeningutel – **Jüri Salm**

12:45-13:15 Treeneri käitumine. EOK treenerite eetikakoodeks – **Jüri Salm**

Mustamäe vehklemissaal (Vilde tee 71A, Tallinn)

14:30-16:00 Üldine ja erialane kehaline ettevalmistus – **Alari Põllu, Jüri Salm**

#### **Teisipäev, 7. juuli**

Pirita Marina Hotel & Spa konverentsiruum Ruhnu (Purje 9, 11911 Tallinn)

10:00-11:30 Vehklemisreeglid: tehnilised reeglid (teoreetiline osa) – **Denis Ostrovski, Jüri Salm**

11:45-13:00 Vehklemisreeglid: varustuse reeglid – **Jüri Salm**

## **Kolmapäev, 8. juuli**

Mustamäe vehklemissaal (Vilde tee 71A, Tallinn)

10:00-17:30

Vehklemisreeglid: tehnilised reeglid (praktiline osa) – **Jüri Salm**

Vehklemistreeningu ülesehitus algajatele – **Samuil Kaminski**

Vehkleja ettevalmistuse alused. Võistlusseisu õpetamine, jalgade töö – **Samuil Kaminski**

Distanti olulisus ja harjutused distantisitunnetusele – **Samuil Kaminski**

Vehklemistehnika - õpetamise metoodika, otsetorge, paarisharjutused – **Samuil Kaminski**

## **Neljapäev, 9. juuli**

Mustamäe vehklemissaal (Vilde tee 71A, Tallinn)

10:00-11:15 Individuaaltunni ülesehitus – **Igor Tšikinjov**

**Tasemekoolituse maht:** 30 akadeemilist tundi

**Hind:** 100 € (koolituse hind sisaldab kohvi, teed ja suupisteid vaheaegadel).

**Registreerimine hiljemalt 1. juuli 2020** [evl@vehklemsliit.ee](mailto:evl@vehklemsliit.ee)

EKR 3 taseme kutseksam toimub **augustis 2020**, täpne aeg on selgumisel.

**EKR3 kutseksami nõudmised** - vanus vähemalt 18 aastat, abitreeneri, tase 3 tasemekoolituse läbimine spordi üldainetes mahus 30 tundi ja spetsialiseerumise erialal – spordialal vähemalt 30 tundi (EKR3 koolitus), kehtiva esmaabi baaskoolituse (16 tundi) või esmaabi täiendkoolituse (6 tundi) läbimine, soovitavalt keskharidus ja spordiala harrastuse kogemus.

Info üldainete koolituste kohta leiab [SIIT](#)

### **Lisainfo:**

Jüri Salm

[evl@vehklemsliit.ee](mailto:evl@vehklemsliit.ee)

+3725044831

## **KOOLITAJATE LÜHITUTVUSTUS:**

**Alari Põllu** – Uus Tase Treeningus peatreener, kes on spetsialiseerunud erinevate spordialade spetsiifiliste füüsiliste võimete arendamisele. EKR 5 taseme korvpallitreener.

**Denis Ostrovski** – Rahvusvahelise B-kategooria vehklemiskohtunik epees ja floretis, osalenud kohtunikuna paljudel tiitlivõistlustel.

**Igor Tšikinjov**- Tituleeritud vehklemistreener, kes on osalenud treenerina neljadel olümpiamängudel ja kelle juhendatavad on võitnud arvukalt tiitlivõistluste medaleid (teiste seas Oksana Jermakova, Peter Vanky, Maria Isaksson, Nikolai Novosjolov).

**Jüri Salm** – Rahvusvahelise B-kategooria vehklemiskohtunik epees, MK-etapi Tallinna Mõõk pikaajaline peakorraldaja, EKR 6 taseme vehklemistreener.

**Kaido Kuur** – Endine vehkleja, neljakordne Tallinna Mõõga võistkondlik võitja, filmi „Vehkleja“ peategelase Märt Avandi vehklemistreener.

**Samuil Kaminski** – Tituleeritud vehklemistreener, kelle õpilaste hulka on kuulunud ka Eesti olümpiaalade läbi aegade edukaim medalivõitja Irina Embrich (Zamkovaja). Eesti parima võistkonna treener 1995.