



EKR 3 vehklemistreenerite tasemekoolitus

23.09.2023, 24.09.2023, 09.10-10.10.2023

Koolitused toimuvad **Kalevi Spordihalli VIP ruumis** (Juhkentali 12, Tallinn) ja **Mustamäe vehklemissaalis** (E. Vilde tee 71A, Tallinn). Koolitused viiakse läbi eesti keeles.

AJAKAVA

Laupäev, 23. september 2023

Kalevi Spordihalli VIP ruumis (Juhkentali 12, Tallinn)

- 10.00-12.30 Vehklemisreeglid: tehnilised reeglid – Denis Ostrovski

Pühapäev, 24. september 2023

Kalevi Spordihalli VIP ruumis (Juhkentali 12, Tallinn)

- 11.00-13.00 Üldine ja erialane kehaline ettevalmistus – Alari Põllu
- 13.30-14.30 Vehklemise teooria alused, vehklemise ajalugu maailmas ja Eestis – Kaido Kuur, Jüri Salm
- 14.30-15.30 Vehklemisreeglid: varustuse reeglid – Jüri Salm
- 15.30-16.00 Ohutuse tagamine treeningutel – Jüri Salm
- 16.00-16.30 Treeneri käitumine. EOK treenerite eetikakoodeks – Jüri Salm

Esmaspäev, 9. oktoober 2023

09.00-13.30 Mustamäe vehklemissaal (Vilde tee 71A, Tallinn)

Koolitaja: Samuil Kaminski

- Vehklemistreeningu ülesehitus algajatele
- Vehkleja ettevalmistuse alused. Võistlusseisu õpetamine, jalgade töö
- Distsantsi olulisus ja harjutused distantsitunnetusele

Teisipäev, 10. oktoober 2023

09.00-12.00 Mustamäe vehklemissaal (Vilde tee 71A, Tallinn)

Koolitaja: Samuil Kaminski

- Vehklemistehnika - õpetamise metoodika, otsetorge, paarisharjutused
- Individuaaltunni ülesehitus

Tasemekoolituse maht: 30 akadeemilist tundi

Hind: 150 € (koolituse hind sisaldab kohvi, teed ja suupisteid vaheaegadel).

Registreerimine hiljemalt 17. september 2023 info@vehklema.ee

EKR 3 taseme kutseksam toimub novembris 2023, täpne aeg on selgumisel.

EKR3 kutseeksami 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

info@vehklema.ee

+3725044831