



Eesti Vehklemisliit

Kadaka tee 63, 12915 Tallinn, Eesti Vabariik

EKR 4 vehklemistreenerite tasemekoolitus

26.-28. august ja 14. september 2024

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

AJAKAVA

Esmaspäev, 26. august 2024

Mustamäe vehklemissaal (E. Vilde tee 71A, Tallinn)

10.00-16.00

- Vehklemistehnika - väljaaste ja sööstrünnak - **Samuil Kaminski**
- Vehklemistehnika - haarded, ülekanded, avalöögid - **Samuil Kaminski**
- Vehklemistehnika - positsioonid ja kaitsed - **Samuil Kaminski**

Teisipäev, 27. august 2024

Mustamäe vehklemissaal (E. Vilde tee 71A, Tallinn)

9.00-16.00

- Taktikaline osa individuaalvõistlusel ja võistkonnavõistlusel – **Meelis Loit**
- Vehklemistreeningu ülesehitus edasijõudnutele – **Samuil Kaminski**
- Ettevalmistuse planeerimine. Treeningplaan ja treeningpäevik – **Samuil Kaminski**
- Vehkleja reaktsiooni- ja koordinatsiooniharjutused – **Samuil Kaminski**

Kolmapäev, 28. august 2024

Kalevi Spordihalli VIP ruum (Juhkentali 12, Tallinn)

10.00-16.30

- Psühholoogiline ettevalmistus. Eneseregulatsiooni tehnikad ja nende kasutamine – **Snezana Stoljarova**
- Vehklemisreeglid: tehnilised reeglid – **Denis Ostrovski**
- Vehklemisreeglid: organisatoorsed reeglid – **Jüri Salm**
- Vehklemisreeglid: reklaami reeglid – **Jüri Salm**

Laupäev, 14. september 2024

Mustamäe vehklemissaal

10.00-11.30

- Vehklemisvarustuse hooldus ja kontroll – **Alar Källe**

EKR 4 tasemekoolituse maht: 50 akadeemilist tundi

Hind: 175 €.

Koolituse hind sisaldab kohvi, teed ja suupisteid vaheaegadel.

Koolitusi arvestatakse ka täiendkoolitusena (treenerikutse taastaotlejad, EKR 6 ja kõrgema tasemega treenerid). Koolitustele on võimalik registreerida koolituspäevade kaupa eraldi:

26. augusti täiendkoolitused – 45 eurot

27. augusti täiendkoolitused – 60 eurot

28. augusti täiendkoolitused – 55 eurot

14. septembri täiendkoolitus – 15 eurot

Registreerimine hiljemalt 19. august 2024 info@vehklema.ee. Kirjas ära märkida kas soovitakse osaleda EKR 4 tasemekoolitusel või täiendkoolitustel (täpsustada koolituspäevad).

[Kutse andmise kord treeneri kutsetele](#)

[Erialase täiendkoolituse arvestamise alused](#)

Lisainfo:

Jüri Salm

+3725044831

info@vehklema.ee