Eesti Vehklemisliit
Kadaka tee 63, 12915 Tallinn, Eesti Vabariik

EKR 3 vehklemistreenerite tasemekoolitus

5., 6. ja 10. detsember 2026

Koolitus toimub Mustamäe vehklemissaalis (E. Vilde tee 71A, Tallinn). Koolitus viiakse läbi eesti keeles. Osa õppemahust läbitakse praktilise kodutöö ja videokoolitusena.

AJAKAVA

Laupäev, 5. detsember 2026

Kellaaeg	Teema	Koolitaja
10.00–11.00	Vehklemistreeningu ülesehitus algajatele	Anatoli Jasnov
11.00–12.30	Vehkleja ettevalmistuse alused. Võistlusseisu õpetamine, jalgade töö	Anatoli Jasnov
12.30–13.30	Distantsi olulisus ja harjutused distantsitunnetusele	Anatoli Jasnov
13.30–14.00	Ohutuse tagamine treeningutel	Jüri Salm
14.00–14.30	Treeneri käitumine. EOK treenerite eetikakoodeks	Jüri Salm
14.30–15.30	Vehklemisreeglid: tehnilised reeglid – praktiline osa koos testiga; teoreetiline osa läbitud videokoolitusena (Denis Ostrovski)	Jüri Salm

Pühapäev, 6. detsember 2026

Kellaaeg	Teema	Koolitaja
09.00–11.00	Üldine ja erialane kehaline ettevalmistus	Alari Põllu
11.00–12.00	Varustuse reeglid	Jüri Salm

Neljapäev, 10. detsember 2026

Kellaaeg	Teema	Koolitaja
10.00–11.00	Vehklemise teooria alused, vehklemise ajalugu maailmas ja Eestis	Jüri Salm
11.00–13.30	Vehklemistehnika – õpetamise metoodika, otsetorge, paarisharjutused	Peeter Nelis
13.30–14.30	Individuaaltunni ülesehitus	Peeter Nelis

Koolituse maht ja hind: kokku 30 akadeemilist tundi, millest 5 tundi on praktiline kodutöö ja 2 tundi läbitakse videokoolitusena. Koolituse hind **250 €**.

Registreerimine hiljemalt **30. novembriks 2026** e-posti aadressil **info@vehklema.ee**

Lisainfo:

Jüri Salm

info@vehklema.ee