

Ülevaade Ameerika Ujumisest
Kuidas arendada 5.ndat Stiili ujumises?
Ujumise Vundament

Aeg: 22. Jaanuar 2017 kella 10.00 – 16.30

Koht: Kohtla-Järve (Ahtme linnaosa), Maleva 4, Maleva Põhikool

Koolitus on aktsepteeritud Eesti Ujumisliidu poolt ning selle viib läbi Ameerika Ujumisliidu poolt akrediteeritud treener **Merle Liivand**

Koolitus on mõeldud kõikidele treenerikategoriatele ning ujumissõpradele ja sobib igale vanusegrupile.

Programm:

10.00.-11.30 Ujumise Vundament – mis see on ja kuidas muu maailm ujumist arendab. Kuidas lõigata maksimaalne kasu juba noorte ujujatega

11.30 – 11.50 Paus

11.50 – 12.45 Ujumise salarelv - 5. stiili tehnika ja tema olemus.

12.45 - 13.00 Paus

13.00 - 14.00 Ujumise tehnika ja õpetus Ameerika Ujumisliidus. Küsimused- vastused

14.00.-14.30 Paus – edasi praktilisele poolele basseini

14.30 - 15.30 Praktiline osa basseinis – harjutused enne basseini hüppamist ja basseinis

15.30 – 16.30 Delfiini liikumine ja „Merineitsi“ koolitus võistlusspordiks

Koolituse kestus – 7 akadeemilist tundi

Koolituse hind – 35 eurot

Registreerimine kuni 18 jaanuarini meiliaadressile ukaktiiv1@gmail.com, info Sergei Mihhailov, telefon 5200344.