

# Ujumistreenerite EKR 5 erialakoolitused

## Kevad 2024

Sellel kevadel toimuv EKR 5 erialakoolitus koosneb:

- iseseisvad online koolitused (49 ak),
- 2 kontaktkoolitust (14 ak)
- treeningplaani seminar (8 ak)

### 1. Online koolitused

Online koolitused tuleb vaadata [www.smartcoaching.ee](http://www.smartcoaching.ee) online keskkonnas, kokku 49 ak/tundi.

Smartcoaching pani kõik koolitused kokku ühte paketti, mille leiab siit:

<https://www.smartcoaching.ee/video?t=ekr5> (paketi hind on odavam, kui neid eraldi ostes)

Koolitused eraldi:

- 1) Liblikujumise tehnika - 6 ak/t <https://www.smartcoaching.ee/video/peter-mankoc-butterfly>
- 2) Seliliujumine - 7 ak/t <https://www.smartcoaching.ee/video/peter-mankoc-backstroke>
- 3) Rinnuliujumine - 7 ak/t <https://www.smartcoaching.ee/video/peter-mankoc-breaststroke>
- 4) Vabaujumine - 6 ak/t <https://www.smartcoaching.ee/video/peter-mankoc-freestyle>
- 5) Pöörded ja stardid - 6 ak/t <https://www.smartcoaching.ee/video/peter-mankoc-starts-turns>
- 6) Uujate üldkehaline ettevalmistus - 11 ak/t <https://www.smartcoaching.ee/video/toomas-paju-ujumistreenerite-uke>
- 7) Treeningmetoodika - 6 ak/t <https://www.smartcoaching.ee/video/treeningu-metoodika>

NB! Kõik koolitused tuleb ära vaadata, vastata koolituse lõpus olevatele küsimustele, alles siis saab alla laadida tunnistuse. Kui koolitused on vaadatud, tuleb kõik tunnistused edastada

[vladimir.kunitson@gmail.com](mailto:vladimir.kunitson@gmail.com). Vladimir laeb ise need üles minu.treenerikutse.ee keskkonda.

Tunnistused tuleb saata hiljemalt 15.06.2024.

### 2. Kontaktkoolitused (ka täiendkoolitustena)

1.Treeningmeetodite koolitus (pikamaa ujumise, keskmää ujumise ja sprinditreeningu meetodid).

Aeg: 10.04.2024 kell 8.30 - 13.30.

Koolitajad: Aivi Kulla, Kregor Zirk ja Ralf Tribuntsov.

Koht: EUL seminariruumis, Tondi 84, kolmandal korrusel.

Maht: 6 ak tundi.

Hind: 70 eur.

Registreerimine (kuni 05.04.24): [siin](#)

2.Uujate toitumine.

Aeg: 05.05.2024 kell 9.00 - 16.15.

Koolitaja: Kristin Tamberg

Koht: EUL seminariruumis, aadress Tondi 84.

Maht: 8 ak tundi.

Hind: 80 eur

Registreerimine (kuni 28.04.24): [siin](#)

3. **Treeningplaani seminar** (8 ak – treeningmetoodika onelines, iseseisev töö treeningplaani koostamisel, selle esitamine ja teiste treeningplaanide kuulamine)

Treeningplaani seminaril osalemiseks peab:

- Vaatama treeningmetoodika online koolitust (6 ak/t)  
<https://www.smartcoaching.ee/video/treeningu-metoodika>
- Koostama aastase treeningplaani spordirühmale.
- Treeningplaani seminaril esitama oma treeningplaani ja kuulama ning analüüsima teiste kutsetaotlejate treeningplaanide.

Treeningplaani seminar:

- Seminari viib läbi Tõnu Meijel.
- Seminari toimub kahel päeval 13.05 kell 9.00-14.00 või 24.05 kell 9.00-14.00 (valida tuleb ainult üks, endale sobivaim kuupäev).
- Seminari hind 20 eur.

Kõik kes soovivad osaleda seminaril palun sellest teatada hiljemalt 01.maiks meiliaadressile [vladimir.kunitson@gmail.com](mailto:vladimir.kunitson@gmail.com). Edasine täpsem info saadetakse registreerunutele nädala jooksul.

**Lisaküsimuste korral võtke ühendust:**

Eesti Ujumisliidu koolituste juht - Vladimir Kunitsõn  
[Vladimir.kunitson@gmail.com](mailto:Vladimir.kunitson@gmail.com)  
Telefon 55 69 25 69