



Ujumistreenerite EKR 5 erialakoolitus

2025.a kevadel toimuv EKR 5 ujumistreenerite erialakoolitus koosneb 70 ak/tunnist:

- iseseisvast onlines osast (38 ak/t)
- kohapeal toimuvatest koolitustest (24 ak/t)
- treeningplaani koostamise seminarist (8 ak/t)

Hind kokku 660 eurot.

1. ONLINE KOOLITUSED (38 ak/tundi)

Online koolitused tuleb vaadata www.smartcoaching.ee keskkonnas. Smartcoaching pani kõik koolitused kokku ühte pakkumisse, paketi hinnaga 400 eurot mille leiab siit:

<https://www.smartcoaching.ee/video?t=ekr5>

Eraldi vaadates:

- 1) Liblikujumise tehnika 6 ak <https://www.smartcoaching.ee/video/peter-mankoc-butterfly>
- 2) Seliliujuine 7 ak <https://www.smartcoaching.ee/video/peter-mankoc-backstroke>
- 3) Rinnuliujumine 7 ak <https://www.smartcoaching.ee/video/peter-mankoc-breaststroke>
- 4) Vabaltujumine 6 ak <https://www.smartcoaching.ee/video/peter-mankoc-freestyle>
- 5) Pöörded ja stardid 6 ak <https://www.smartcoaching.ee/video/peter-mankoc-starts-turns>
- 6) Treeningmetoodika 6 ak <https://www.smartcoaching.ee/video/treeningu-metoodika>

Kõik koolitused tuleb ära vaadata, vastata koolituse lõpus olevatele küsimustele, alles siis saab alla laadida tunnistuse.

Kui kõik koolitused on vaadatud, saata korraga kõik tunnistused eulikutsekomisjon@gmail.com, Vladimir Kunitsõn laeb ise need üles minu.treenerikutse.ee keskkonda.

Tunnistused saata hiljemalt 15.06.2025.

2. KOHAPEAL TOIMUVAD KOOLITUSED (24 ak/tundi).

- 1) Uujate jõutreeningud – 8 ak/t.

Koolitaja – Mati Arend.

Toimumiskoht EUL seminariruum, Tondi 84/3 ja Audentese jõusaal Tondi 84/2.

Koolituse kuupäev reede 09.05.2025

Registreerimise lõppkuupäev 25.04.2025

Hind 80 eur. Link tasumiseks <https://pay.every-pay.eu/lp/s4kguo>

Registreerimine ja lisainfo [siin](#)

2) Uujate toitumine – 8 ak/t.

Koolitaja - Kristin Tamberg.

Toimumiskoht EUL seminariruum, Tondi 84/3.

Koolituse kuupäev reede 16.05.2025

Registreerimise lõppkuupäev 01.05.2025

Hind 80 eur. Link tasumiseks <https://pay.every-pay.eu/lp/evns99>

Registreerimine ja lisainfo [siin](#)

3) Noorsportlaste motivatsiooni ja vaimse heaolu toetamine – 8 ak/t.

Koolitaja - Ingrid Tullus.

Toimumiskoht EUL seminariruum, Tondi 84/3.

Koolituse kuupäev reede 23.05.2025

Registreerimise lõppkuupäev 10.05.2025

Hind 80 eur. Link tasumiseks <https://pay.every-pay.eu/lp/qe9hy7>

Registreerimine ja lisainfo [siin](#)

3. TREENINGPLAANI KOOSTAMISE SEMINAR (8 ak)

Treeningplaani koostamise seminari läbimiseks tuleb:

- vaadata treeningmetoodika koolitust (mis on online koolituste seas, 6 ak)
- koostada aastane treeningplaani spordirühmale
- esitada seminaril oma treeningplaani ja kuulata/analüüsida teiste kutsetaotlejate treeningplaani.

Seminari viib läbi Tõnu Meijel ja toimub EUL seminariruumis, Tondi 84/3.

Seminarid toimuvad esmaspäev, 28.04 või reede, 02.05 kell 9.00-14.00. Valida tuleb ainult üks kuupäev.

Treeningseminari eest saab kokku 8 ak/tundi (iseseisev töö treeningplaani koostamisel, selle esitamine ja teiste treeningplaanide kuulamine).

Kõik, kes soovivad osaleda seminaril, peavad sellest teatama hiljemalt 1. aprilliks täites alloleva vormi:

<https://forms.gle/osWc9pdsLDn6eYnK8>

Seminari hind 20 eur. Link tasumiseks <https://pay.every-pay.eu/lp/qticke>

Lisaküsimuste korral palun võtke ühendust:

Vladimir Kunitsõn

eulkutsekomisjon@gmail.com

55 69 25 69