

Tallinna Ülikooli Terviseteaduste ja Spordi Instituut kutsub Teid osalema koolitusel

Erinevate ujumisviiside tehnikaõpetamisest

Aeg: **18. veebruar 2012**, koolitus algab kell 10.00 – 17.15

Koolitus toimub Õismäe Vaba Aja Keskuses. Aadressil Ehitajate tee 109a Tallinn.

Koolitusele on oodatud osalema kõik, kes tegelevad aktiivselt laste ja noorte kehalise kasvatus ja spordiga ning näevad ujumise algõpetuse alaste teadmiste täiendamises oma erialast arenguvõimalust.

Koolitusel keskendutakse ujumistehnika analüüsile ja käsitledes erinevate ujumisviiside tehnikaõpetust (selilikrool, rinnulikrool, rinnuliujumine ja liblikujumine)

Koolitaja: Maie Murashev - 45 aastat ujumistreeneri staaži, on treeninud Eesti noortekoondist ja tema juhendatud ujujaid on kuulunud Eesti koondisesse. IV kategooria ujumistreener.

Pakutava koolituse **maht** on 8 ah

Koolituse osavõtumaks 50 EUR (sisaldab kohvipause, praktilist tegevust ujulas). Osaleja saab Tallinna Ülikooli täiendkoolituse tõendi.

Oma osalemissoovist palun anda teada hiljemalt .10.02.2012 <http://www.tlu.ee/?LangID=1&CatID=4523> või e-mailile katrin.soidra-zujev@tlu.ee (registreerimisel palume näidata osaleja nimi ja isikukood, organisatsioon koos täpse aadressi ja registrikoodiga kellele arve väljastada, telefon ja E-mail)

Koolituse sisust lähtuvalt palun kaasa võtta vajalik varustus praktiliseks tunniks basseinis viibimiseks.

Planeeritav Ajakava:

9.45 – registreerimine koolitusele
10.00 - 11.30 algõpetuse tões, selilikrool, rinnuliujumine)
11.30 - 11.45 kohvipaus
11.45 - 13.15 praktiline tegevus ujulas
13.15 - 14.00 lõuna vaheaeg
14.00 - 15.30 teoreetiline loeng jätkub (rinnulikrool, liblikujumine)
15.30 - 15.45 kohvipaus
15.45 -17.15 praktiline tegevus ujulas

Täiendav informatsioon ja registreerimine:

Katrin Soidra-Zujev
Täiendkoolituse projektijuht
tel 699 6555 või gsm 56 473 623
katrin.soidra-zujev@tlu.ee