

Täiendkoolitus kehalise kasvatus õpetajatele, treeneritele ja kõigile spordihuvilistele

## **„VENITUSHARJUTUSED JA JÕUHARJUTUSED KÕIGILE“**

Kutsume Teid osalema kehalise kasvatus õpetajatele, treeneritele ja kõigile spordihuvilistele suunatud täiendkoolitusele „**Venitusharjutused ja jõuharjutused kõigile**“, mis toimub **reedel, 25. novembril 2011 a. Tartus**, Tartu Ülikooli spordihoones aadressil Ujula 4.

Täiendkoolitus on mõeldud kõigile, kes soovivad omandada uusi teadmisi lihasjõu arendamise ja venitusharjutuste sooritamise alal. Lihasjõu liike on erinevaid, samuti on jõutreening erinev eri spordialadel ja vastavalt vanusele. Venitusharjutuste kohta saab näha palju erinevaid harjutusi. Koolitus annab võimaluse omandada 8 täiendkoolitustundi, mis on vajalikud kutsekvalifikatsiooni säilitamiseks.

### **KOOLITUSE PÄEVAKAVA**

10.00 – 11.30 **Venitusharjutuste metoodika**

Rein Jalak

11.45 – 13.15 **Koordinatsioon spordis. Venitusharjutused (DVD)**

Rein Jalak

13.15 - 14.00 Paus

14.00 – 15.30 **Jõutreeningu põhialused**

Peep Päll

15.45 – 17.15 **Jõutreening eri treeningseadmetel**

Peep Päll

**Osavõtutasu:** 20 eurot osaleja kohta **Registreeri koolitusele -**

**<http://www.eformular.com/reinjalak/liikumisharrastus.html>**

Kohtade arv on piiratud. Minimaalne osavõtjate arv koolituse toimumiseks on 25 inimest.

**Kontaktinfo:** [rein@spordiinfo.ee](mailto:rein@spordiinfo.ee) või tel. 5011500.

### **ESINEJAD**

**Peep Päll**

Tartu Ülikooli kehakultuuriteaduskonna raskejõustiku lektor, PhD. Võitnud Euroopa meistrivõistlustel jõutõstmises 1 kuldmedali, 3 hõbemedalit ja 4 pronksmedalit. Eesti meistrivõistlustel võitnud üle 25 kuldmedali. Tartu Pere Leiva võrkpallimeeskonna üldkehalise ettevalmistuse treener aastatel 2004 – 2010. Tartu Ülikooli korvpallimeeskonna üldkehalise ettevalmistuse treener aastast 2011.

**Rein Jalak**

Ühenduse Sport Kõigile asepresident. Tartu Ülikooli Pärnu kolledži dotsent.

Töötanud kolledži direktorina ja professorina Rahvusvahelises Ülikoolis Audentes, professorina Tallinna Pedagoogikaülikoolis, olnud Spordimeditsiini Sihtasutuse juhataja, Tartu Ülikooli treeningprotsessi uurimise laboratooriumi juhataja. Eesti koondise arst 1998, 2000, 2004a. olümpiamängudel. N. Liidu korvpalli meistrivõistluste kuldmedal 1991a. arst - treenerina. Kirjutanud arvukalt raamatuid spordi ja liikumise alal.