

## Rulluisutamise tasemekoolitus - EKR 3, abitreener

Korraldaja - Eesti Rullisuliit

Aeg - 06-08/09/2019, oktoober

Koht - Pirita Majandusgümnaasium (õppeklass ja spordisaal) / Meerhofi spordiväljak / Pirita kooli väli korvpalliplats. Kuiva ilmaga teeme praktilise koolituse välitingimustes.

Maht - 28 tundi

Hind - 80 eur

Registreerimine hiljemalt - 27. august 2019

Registreerimise link - <https://forms.gle/FgsN9r6XHMGfrJTq5>

Koolitajad - Karin Uudevald, Mart Markus, Tõnis Paalme, Erki Kullap

Teoreetiline ja praktiline rulluisutamise erialane EKR 3, abitreeneri tasemekoolitus vastab Rullisuliidu kutsekomisjoni poolt kinnitatud õppekavale.

### Päevakava

6. Sept 9:00 -18:00 (9:00-10:30, 10:30-12:00, lõunapaus 1h, 13:00-14:30, 14:30-16:00, 16:30-18:00)

- Rulluisutamise ajalugu. 1ak h. Erki Kullap
- Rahvusvahelise spordi struktuur. 1ak h. Karin Uudevald
- Võistluskalender ja reeglistik (rull-ilu, freeskate). 1ak h. Karin Uudevald (rull-ilu), Erki Kullap
- Erinevad rullisualad (rull-ilu, freestyle, freeskate). 2ak h. Erki Kullap, Tõnis Paalme, Karin Uudevald
- Rullisuvarusustus (rull-ilu, freestyle, freeskate). 2ak h. Erki Kullap, Tõnis Paalme, Karin Uudevald
- Traumad ja vigastused, kaitsmed. 2 ak h. Karin Uudevald
- Üldfüüsiline ettevalmistus (rull-ilu). 1 ak h. Karin Uudevald

7. Sept 9:00 -18:00 (9:00-10:30, 10:30-12:00, lõunapaus 1h, 13:00-14:30, 14:30-16:00, 16:30-18:00)

- Rulluisutamise baastehnika (rull-ilu, freeskate näitel). 2ak h. Karin Uudevald, Tõnis Paalme
- Laste treeningute meetodika, harjutuste valik. 2 ak h. Karin Uudevald
- Praktiline - Baastehnika. 2 ak h (rull-ilu, freeskate). Karin Uudevald, Tõnis Paalme
- Praktiline - Laste treeningute mängulised harjutused 4 ak h, Karin Uudevald, Tõnis Paalme

8. Sept 13:00-20:00 (13:00-14:30, 14:45-16:15, 16:30-18:00, 18:30-20:00)

- Võistluskalender ja reeglistik (kiirrull). 1ak h. Mart Markus
- Erinevad rullisualad (kiirrull). 1ak h. Mart Markus
- Rullisuvarusustus (kiirrull). 1ak h. Mart Markus

- Rulluisutamise baastehnika (kiirroll). 2ak h. Mart Markus
- Üldfüüsiline ettevalmistus (kiirroll). 1 ak h. Mart Markus
- Praktiline baastehnika 2 ak h (kiirroll). Mart Markus

Lisaks tuleb läbida treeningute vaatlemine 2 ak h - võimalik käia vähemalt EKR 5 kutsetaseme treeneri tunde vaatlemas - kokkuleppel treeneriga, kas Karin Uudevald, Piret Rink, Triin Juss või Mart Markus.

Vaatluse kohta tuleb esitada vaatlusanalüüs. Vormi leiab siit -

<https://drive.google.com/file/d/0B6zyYoKVaiwvZ2pNY3huWDFLMEU/view?usp=sharing>

Praktilise osa tunde on võimalik asendada ka juba läbitud seminaridega, kus on samuti räägitud rulluisutamise baastehnikast.

Lisaks tuleb arvestada järgnevaga:

- Erialasele tasemekoolitusele lisaks tuleb läbida spordi üldainete koolitus 30h - Tallinna Ülikooli või Tartu Ülikooli juures - <http://www.sport.ee/et/treenerid#ankur2>
- Kirjalik ja praktiline erialane eksam - 23. Oktoober (Praktilise tunni jaoks tuleb ette valmistada tunni töökava ning esitada see enne eksamit kutsekomisjonile).
- Kirjalik spordi üldainete eksam - leppida kokku kutsekomisjoni liikmega eksami aeg.