

EKR 4 RULL-ILUUISUTAMISE TASEMEKOOLITUS

Korraldaja - Eesti Rulluisuliit

Aeg - 8-9, 22-23. juuli ja 27. august 2021

Koht - Rocca al Mare Myfitness, Meerhofi väliplats või vihmase ilma korral sisesaal (täpsustatakse).

Maht - 50 ak h

Hind - 350 eur

Registreerimine - 30. juunit 2021 e-maili teel rulliluisutamine@rulluisuliit.ee (nimi, e-mail, tel nr, isikukood, klubi)

Koolitajad - Anne-Mari Tamm, Karin Uudevald, Triin Juss

Koolituse osad tunnid on praktilised, kus osalejale on vaja võtta kaasa rulluisud (quad), botased ja riietuda sportlikult.

Päevakava

Kellaaeg	Aine	Maht	Õppejõud	Asukoht
N, 8.07.2020				
8:00-9:30	Rull-iluuisutamise alad (üksiksõit, paarissõit, paaristants, solotants, kujunduisutamine, show, koolisõit)	2 ak h	K. Uudevald	Rocca al Mare My Fitness
9:45-11:15	Treeningprotsessi planeerimine (õppetreeningastme etapid). Planeerimise spetsiifika rull-iluuisutamises	2 ak h	K. Uudevald	Rocca al Mare My Fitness

11:30-13:00	Rollart - komponendid (sõiduoskus, üleminekud, esitus, kompositsioon)	2 ak h	A. Tamm	Rocca al Mare My Fitness
13:00-14:00	Lõuna			
14:00-15:30	Jätkub: Rollart - komponendid (sõiduoskus, üleminekud, esitus, kompositsioon)	2 ak h	A. Tamm	Rocca al Mare My Fitness
15:45-17:15	Spetsiaal- ja üldkehaline ettevalmistus (Harjutusvara, vahendid). 2h (Praktiline)	2 ak h	T. Juss	Rocca al Mare My Fitness
R, 9.07.2021				
8:00-9:30	Sõiduoskuse teooria (sammude põhisõnavara)	2 ak h	T. Juss	Meerhof
9:45-11:15	Sõiduoskuse teooria (harjutused sõiduoskuse arendamiseks)	2 ak h	T. Juss	Meerhof
11:15-12:15	Lõuna			Meerhof
12:15-13:45	Sõiduoskuse praktika I	2 ak h	T. Juss	Meerhof
14:00-15:30	Sõiduoskuse praktika II	2 ak h	T. Juss	Meerhof
15:45-17:15	Sõiduoskuse praktika III	2 ak h	T. Juss	Meerhof
N, 22.07.2021				
8:00-9:30	Hüpete tehnika ja õpetamise metoodika (1x hüpete tehnika, õpetamise metoodika, tüüpvead) I	2 ak h	A. Tamm	Meerhof
9:45-11:15	Hüpete tehnika ja õpetamise metoodika (1x hüpete tehnika,	2 ak h	A. Tamm	Meerhof

	õpetamise metoodika, tüüpvead) II			
11:15-12:15	Lõuna			
12:15-13:45	Hüpete praktika I	2 ak h	A. Tamm	Meerhof
14:00-15:30	Hüpete praktika II	2 ak h	A. Tamm	Meerhof
15:45-17:15	Hüpete praktika III	2 ak h	A. Tamm	Meerhof
R, 23.07.2021				
8:00-9:30	Piruettide tehnika ja õpetamise metoodika (põhiasendid, sissesõidud, õpetamise metoodika, tüüpvead) I	2 ak h	K. Uudevald	Meerhof
9:45-11:15	Piruettide tehnika ja õpetamise metoodika (põhiasendid, sissesõidud, õpetamise metoodika, tüüpvead) II	2 ak h	K. Uudevald	Meerhof
11:15-12:15	Lõuna			
12:15-13:45	Piruettide praktika I	2 ak h	K. Uudevald	Meerhof
14:00-15:30	Piruettide praktika II	2 ak h	K. Uudevald	Meerhof
15:45-17:15	Piruettide praktika III	2 ak h	K. Uudevald	Meerhof
N, 26.08.2021				
8:00-9:30	Hindamine (tehniline paneel). Komponentide, hüpete, piruettide hindamine - QOE. Hindamine Eestis (B-kategooria võistlus) I	2 ak h	K. Uudevald	Rocca al Mare My Fitness

9:45-11:15	Hindamine (komponentide, hüpete, piruettide hindamine - QOE.) II	2 ak h	K. Uudevald	Rocca al Mare My Fitness
11:30-13:00	Hindamine Eestis (B-kategooria võistlus) III	2 ak h	K. Uudevald	Rocca al Mare My Fitness
13:00-14:00	Lõuna			
14:00-15:30	Hindamise praktika. Algaja tasemel üksikkava koostamine. (praktiline)	2 ak h	K. Uudevald	Rocca al Mare My Fitness
15:45-17:15	Rullitest. (praktiline) ÜKE test. (praktiline)	2 ak h	K. Uudevald, T. Juss	Rocca al Mare My Fitness