

Rullisutreeneri EKR 3 (abitreener) tasemekoolitus

Korraldaja - Eesti Rullisuliit

Aeg - 3-5/09/2021

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

Maht - 28 tundi (ak h)

Hind - 150 eur

Registreerimine hiljemalt - 26. august 2021

Registreerimise link - [Registreeri koolitusele](#)

Koolitajad - Erki Kullap, Inga Mičule, Karin Uudevald, Mart Markus, Tõnis Paalme.

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

Päevakava

Reede, 3. september

- 08:30-09:15 - Rullisutamise ajalugu. 45 min Karin Uudevald
- 09:15-10:00 - Rahvusvahelise spordi struktuur. 45 min Karin Uudevald
- 10:15-11:45 - Erinevad rullisualad. 90 min Erki Kullap
- 12:00 - 12:45 - Erinevad rullisualad. 45 min Erki Kullap
- 12:45-14:00 - Lõuna
- 14:00-15:30 - Rullisuvarustus. 90 min Erki Kullap
- 15:45-16:30 - Rullisuvarustus. 45 min Erki Kullap
- 16:45-19:00 - Rullisutamise baastehnika (praktiline). 135 min Tõnis Paalme

Laupäev, 4. september

- 08:30-10:00 - Võistluskalender ja reeglistik. 90 min
- 10:15-11:45 - Laste treeningute meetoodika, harjutuste valik. 90 min Inga Mičule
- 12:00 - 12:45 - Tunni töökava koostamine seminari vormis. 90 min Karin Uudevald
- 12:45 - 14:00 - Lõuna
- 14:00-15:30 - Rullisutamise (rull-iluuisutamine, teoreetiline) baastehnika. 45 min Karin Uudevald

- 16:00 - 17:00 - rull-iluuisutamine baastehnika (praktiline) 60 min Karin Uudevald
- 17:00 - 18:30 - Praktika - laste treeningute mängulised harjutused 90 min (iga koolitusel osaleja panustab mängudesse ja mängime kõik mängud läbi)

Pühapäev, 5. september

- 09:00-10:30 - Traumad ja vigastused. 90 min
- 10:45-11:30 - Üldfüüsiline ettevalmistus. 90 min Mart Markus
- 11:30-12:45 - Lõuna
- 12:45-13:45 - Kiirrulluisutamise baastehnika (praktiline). 60 min Mart Markus
- 13:45-14:45 - Freestyle baastehnika (praktiline). 60 min Erki Kullap

Mida on vaja lisaks, et pääseda EKR 3 rulluisutreeneri eksamile?

1. Lisaks tuleb läbida treeningute vaatlemine 2 ak h - võimalik käia vähemalt EKR 4 kutsetaseme treeneri tunde vaatlemas - kokkuleppel treeneriga, kas Karin Uudevald, Piret Rink, Triin Juss, Anne-Mari Tamm või Mart Markus. Vaatluse kohta tuleb esitada vaatlusanalüüs. Vormi leiab [siit](#).
2. Erialasele tasemekoolitusele lisaks tuleb läbida spordi üldainete koolitus 30h - Tallinna Ülikooli või Tartu Ülikooli juures - vt esolevate koolituste infot [siit](#).
3. Vajalik on kehtiv esmaabi baaskoolituse (16 tundi) või esmaabi täiendkoolituse (6 tundi) olemasolu (kehtivus on 4 aastat).
4. Praktilise tunni jaoks tuleb ette valmistada tunni töökava ning esitada see enne eksamit kutsekomisjonile. Tunnitöökava vormi leiab [siit](#).
5. Eksamitasudega saab tutvuda Rulluisuliidu [kodulehel](#) (tasuda enne eksamit).

Kirjalik spordi üldainete ja kirjalik ning praktiline erialane eksam

1. Eksami aeg:
23. oktoober 2021, Tallinn. Dokumendid tuleb [spordiregistrisse](#) sisestada hiljemalt 22. september 2021. (Need on dokumendid, mis tõendavad vastavas mahus üld- ja erialase tasemekoolituse läbimist, esmaabikoolituse tõend ja tunnivaatluseanalüüs. Seejuures septembrikuu tasemekoolituse tunnistuse esitab koolitaja ise spordiregistrile).