



Veematka abitreenerite EKR 3 koolitus

1.osa - teooria

Veebiloengud Zoom-keskkonnas, algusega kell 19.00

03.11	Ülevaade veematkasporti korraldusest Eestis. Aerutamise distsipliinid. Erinevad veematkaalused.	4 ak/h loeng
06.11	Abitreeneri roll ja vastutus, soovitatavad töökeskkonnad. Treenitavate ettevalmistus treeningusessiooniks.	4 ak/h loeng
11.11	Treeneri personaalne profiil. Turvalisus treening tingimustes <ul style="list-style-type: none"> nõuded treeninguteks ohutusmeetmed käitumine õnnetusjuhtumite korral 	5 ak/h loeng
13.11	Lühiajaline aerutaja areng, füüsilised arengu etapid. Turvalisus treening tingimustes <ul style="list-style-type: none"> nõuded treeninguteks ohutusmeetmed, käitumine õnnetusjuhtumite korral 	4 ak/h loeng
18.11	Üldfüüsiline ettevalmistus, baasharjutused <ul style="list-style-type: none"> vastupidavuse arendamine – baasharjutused, tegevused jõuõimete arendamine – baasharjutused paindumus ja koordineerimine – baasharjutused. ettevalmistuse testimine, hindamine 	3 ak/h loeng
2.osa – praktika Karuskosel, Soomaal		
14.11	Aerutamisdistsipliinid. Erinevad veematkaalused.	6 ak/h seminar/ praktikum
14.11	Aerutamisevarustus ja vahendid: <ul style="list-style-type: none"> varustuse kasutamine treeningutel varustuse hooldus ja korrashoid täiendavad treeningvahendid 	4 ak/h seminar/ praktikum
15.11	Treenitavate ettevalmistus treening sessiooniks	2 ak/h seminar/ praktikum
15.11	Põhioskuste ette näitamise viisid: <ul style="list-style-type: none"> Põhilised aerutamiseoskused (kehaasend, ühendumus, jõu ülekandmine, tunnetus) Varustuse tõstmine, kandmine, sidumine Veeskamine ja maabumine 	8 ak/h seminar/ praktikum

	<ul style="list-style-type: none"> ● Edasiaerutamine ● Tagurpidi aerutamine ● Peatumine (edasi ja tagurpidi) ● Juhtimine, keeramine ja manööverdamine ● Küljele liikumine ● Ümberminemise vältimine 	
--	---	--

Koolituse hind:

- 200.00 EUR/ 1 inimese kohta, kui kasutate praktilisel õppel koolitaja aerutamisarustust (süsta/kanuu, põll, aer, ohutusvest, kuivülikond)
- 150.00 EUR/ 1 inimese kohta, kui on oma varustus.

Koolitusrühma suurus: 8 inimest

Info ja registreerimine: info@matkaliit.ee, tel 529 7549 Pille Väljataga

Koolitajad:

Rene Valner.

Rene on aerutanud varasest lapsepõlvest alates. Teinud seda paljudes maailma eri paigus. Ta on meie keeruliseimate matkade juht, hoolitseb leavastiku korrasoleku eest, annab oma teadmisi ja oskusi edasi koolitades.

British Canoeing Advanced Sea Kayak Leader

British Canoeing Canoe Leader

British Canoeing Sheltered Water Canoe and Kayak Coach

British Canoeing Sea Kayak Coach

Foundation Safety and Rescue Training Provider

Mariell Jüssi

Mariell hakkas süstamatku tegema täisealiseks saamisest saati. Marielli lemmikuteks on pikad matkad ja Ristnas süstasurfamine. Põhiliselt valmistab Mariell matku ja koolitusi ette ja nõustab kõigis küsimustes.

British Canoeing Sea Kayak Leader

British Canoeing Canoe Leader

British Canoeing Sheltered Water Canoe and Kayak Coach