



Eesti Tõstesportdiliit korraldab koostöös Eesti Maadlusliidu ja Eesti Maaspordikeskusega

**EKR3 abitreeneri kutse täiendkoolitus**  
**Tõstetreenerite eriala koolitus**  
( E-Piim Spordihall, Aiavilja 1 Paide,)

**01.02. – laupäev**

**9.30 – 11.00 koolitus (1,5h)**

1. Soojendus
2. Rebimine ja juurdeviivad harjutused

Osalised saavad ise paralleelselt kõiki harjutusi läbi teha.

**02.02. – pühapäev**

**8.30 – 10.00 koolitus (1,5h)**

1. Soojendus
2. Tõukamine ja juurdeviivad harjutused
  - a) rinnalevõtt
  - b) ülestõuge
3. Ülesanded paarides

**11.00 – 12.00 demovõistlus - SK „Vargamäe”**

- Koolitus vastab siis kahel päeval kokku **EKR 3.** taseme praktikale **4 AT** (3 tundi) mahus.
- Koolitaja - Eesti noorte ja juuniorite koondise peatreeneri, Igor Baškirovi tase - EKR 6.

**Registreerimine: [toomas@maaspordikeskus.ee](mailto:toomas@maaspordikeskus.ee); telefon +372 5814 5848**

**NB!**

- Koolitusele häälestumiseks soovitame eelnevalt lugeda õppematerjale:  
[http://www.tosteliit.ee/upload/editor/files/Jaan\\_Loko\\_algus\\_kuni\\_lk\\_186\\_lopp.pdf](http://www.tosteliit.ee/upload/editor/files/Jaan_Loko_algus_kuni_lk_186_lopp.pdf)  
ja <http://www.tosteliit.ee/Oppematerjalid>
- Vajalik on isikukood ja postiaadress, kuhu hiljem koolitustõendi ETL poolt allkirjastatuna ja koolitustõendite registrikande alusel saadame.