

KEPIKÕNNI TREENERI TASEMEKOOLITUS

08.11.2025

Tallinn, Nõmme Spordikeskuse seminariruum (Külmallika 15a)

TASE 3 – ABITREENER

Eesmärk – anda treenerile/juhendajale baasteadmised kepikõnnist ning selle õpetamisest

Kell 09.45	Kogunemine, registreerimine
Kell 10.00 – 11.30	Sissejuhatus, treenerite koolituse süsteem Eestis ja INWAs Kepikõnni mõiste ja taust. Varustus, sobivad liikumispaidad
Kell 11.45 – 13.15	Praktiline õpe väljas: kepikõnni tehnika, õpetamise metoodika
Kell 13.15 – 14.00	Lõuna
Kell 14.00 – 15.30	Praktiline õpe väljas: põhilised vead, nende parandamine.
Kell 15.30 – 16.45	Praktiline õpe väljas: liikumine maastikul. Videote salvestamine iseseisvaks tööks.
Kell 17.00 – 18.30	Harrastajate erinevad tasemed ja tehnika. Grupis liikumine ja ohutus. Treeningu üldpõhimõtted.

Koolitajad:

Rene Meimer

Janne Tomberg, INWA National Trainer, EKR4 kepikõnni treener

Kodune ülesanne

tähtaeg lepitakse kokku koolitusel

Enda kepikõnni tehnika analüüsimine, kokkuvõtte kirjutamine lähtuvalt õpitust.