

Akrobaatikaraja koolitus TeamGym ja akrovõimlemine

14.-15. aprill 2026, Tartu

Koolitusel käsitletakse teemasid, mis on mõeldud akrobaatika treeneritele, kes soovivad teadmisi värskendada või ennast erialaselt täiendada akrobaatikarajal (õhkrajal).

Teemad on julgestamine ja õpetamise metoodika.

Koolitus toimub inglise keeles, vajadusel tõlgitakse.

Koolitusel osalemise eest on võimalik arvestada vastavalt kohal viibitud ajale maksimaalselt 16 täiendkoolituse või 5. taseme koolitustundi.

Korraldaja: Võimlemisklubi Akros
Koolitaja: Simon Smedegaard Hansen (Taani)
Koolituse kuraator: Heigo Klaos, 6. kutsetase
Koht: Tuglase 14, Tartu, Võimlemisklubi Akros
Koolituse maht: 16 akadeemilist tundi
Osavõtutasu: kuni 7.04 registreerimine 160€ 2 päeva, 90€ 1 päev ,
alates 8.04 registreerimisel 180€ 2 päeva, 100€ 1 päev
Osavõtjate arv: koolitus toimub juhul, kui on vähemalt 10 osalejat.

Registreerimine: <https://forms.gle/8LEHk6pL1MavuRb27> kuni **13.04.2026**

Osavõtutasu tasumine hiljemalt **13.04.2026** Võimlemisklubi Akros A/A EE712200221046955891 (selgituseks: õhkraja koolitus ja osaleja nimi). Kui osaleja eest tasub klubi, siis palume see registreerimisel selgelt välja tuua. Arved saadetakse arved enne koolituse toimumist.

Lisainfo: 5246141 (Heigo), akros@akros.ee

AJAKAVA

TEISIPÄEV 14. aprill
8 ak.tundi

9:00 – 9:15	Registreerimine, sissejuhatus koolitusele
9:15 – 12:15	Treeningute planeerimine ja läbiviimine arvestades võimlejate ettevalmistuse taset ja vanust
12:15 – 13:00	Lõunapaus
13:00– 16:15	Akrobaatika treeningute planeerimine – turvaline ning loogiline areng akrobaatikas

KOLMAPÄEV 15. aprill

8 ak.tundi

09:00 - 09:15	Kogunemine
9:15 – 12:15	Akroraja elemendid ja ühendid - rondaat
12:15 – 13:00	Lõunapaus
13:00 – 15:15	Akroraja elemendid ja ühendid - fläkk
15:15 – 15:30	Paus
15:30 – 17:00	Akroraja elemendid ja ühendid - salto taha

Koolitajast:

Simon Smedegaard Hansen

Coached for 20 years, several years as full time coach and sporting director in Sweden and Denmark. Educated at the CoachEd6 university program and danish DIF Diploma Coach, former head of Education Section and member at teamgym Committee at GymDanmark and current member of the leadership group for national safety and development course program "Springsikker". Coached in clubs like Gladsaxe, Lugi, Motus Salto, Roskilde and more and everything from senior elite (both men and women) to development teams and recreational groups.