

## Vibuspordi treenerite erialane koolitus, EKR tase 3

Maht: 30 akadeemilist tundi

Aeg: 29.04-1.05.2017

Koht: Kajamaa viburada

Koolitaja: Anu Uusmaa

Maksumus: 70 € (sisaldab kohvipause) või 25 €/päev

Osalejate vahendid: kerge tõmbetugevusega vibu komplekt ja võimlemiskumm.

### Päevakava

8:30-10:00 I osa (teooria)

10:30-12:00 II osa (praktika)

12:30-14:00 III osa (teooria)

14:00-15:00 lõuna

15:00-16:30 IV osa (praktika)

17:00-18:30 V osa (teooria)

### 29.04.2017

#### Erinevate vibuliikide tutvustus

- › Tehnilised iseärasused, sportvibu ehk olümpiavibu (*recurve*), plokkvibu (*compound*), pikkvibu (*longbow*), vaistuvibu (*instinctive bow*), lihtvibu (*barebow*)

#### Erineva tasemega vibuvarustus

- › Erinevate vibulaskmisinventari tootvate firmade tutvustus.
- › Täpsem varustuse iseloomustus suunitlusega algajatele ja noortele.

#### Vibulasketehnika põhitõed

- › Üldiseloomustus – visuaalse ettekujutuse loomine n-ö standardtehnikast
- › Õpetamisprotsessi meetoodika ja abivahendid – imitatsioon, demonstratsioon, kummilindi kasutamine, treeningvibu.
- › Vibulasketehnika jalgade asendist kuni järeltõmbeni. Standard ja sagedasemad vead.

#### Ohutustehnika

- › Ohutusnõuded vibuplatsile/treeningsaalile
- › Ohutud vibu nõõristamise ja noolestamise võimalused.

#### Praktiline laskmine

30.04.2017

### **Algajate vibuvarustuse valik, hooldus ja parandamine**

- › Varustuse valik vastavalt vanusele ja füüsilistele iseärasustele.
- › Vibu ja noolte korrashoid ja hoidmine.
- › Elementaarne varustuse parandamine – sulgede ja otste liimimine, nokide ja otste vahetus, nokipunkti parandamine / uue tegemine, noolealuse vahetamine.

### **Vibusporditreeningute läbiviimine algajatele**

- › Millised eeldused peaksid olema, et tegeleda vibuspordiga?
- › Jõukohased tegevused sõltuvalt vanusest ja edasijõudmistasemest.
- › Treeneripoolne ettevalmistus treeningtunniks.
- › Soojendus- ja venitusharjutused enne ja peale treeninguid.

### **Vibutreeningute didaktilised aspektid**

- › Algõpetuses kasutatavad võtted, erinevused pedagoogikas ja andragoogikas

### **Praktiline laskmine**

1.05.2017

### **Ülevaade vibuspordiajaloo ja organisatsioonidest**

- › Vibuspordi ajalugu Eestis ja maailmas
- › Vibulaskmine olümpiamängudel
- › Rahvusvahelised organisatsioonid
- › Traditsioonilised suunad ja tulevikusuundumused

### **Vibuspordiga tegelemine Eestis**

- › Erinevad klubid, nende traditsioonilised ja arendatavad suunad

### **Erinevate võistlusformaatide tutvustus**

- › Võistlusharjutused, vanuseklassid, platsi / raja kirjeldus, erinevused võistlusreeglites ja vibuklassides
- › Märkimissüsteemid, arvestuskaardid, kohtunike töö.
- › Nõuded võistlejatele – võistlustele pääs, riietus, varustus jms

### **Ausa mängu põhimõtted ning ohutusnõuded treeningutel ja võistlustel**

- › Distsipliin treeningutel.
- › Ausa mängu (*fair play*) põhimõtted ja nende järgimine.
- › Vibuspordi kirjutamata (viisakus)reeglid.

Koolitus on korraldatud koostöös vibuklubidega Sagittarius MTÜ ja Tallinna Vibukool MTÜ.