

EMF, TREENERITE koolitus, 12.11.2016, Tallinn, Ülemiste, Toit's
(Marko Saareke)

“treeningu OHUTUS”

Teemad minu kogemustest ja LASTEGA treeningute läbielatust. (ainult näidete paasil)

Ühe protsessi algusest lõpuni - uus LAPS motokrossi trenni ja sealt tervelt koju (üks treener).

OHUTU treeningu läbiviimine, ei hakka sel hetkel kui laps on mootorrattal ja rajal, vaid palju varem!!!

1. Lapse ettevalmistus:

2. Enda ettevalmistus:

3. Mida trenni kaasa võtta:

4. Kuidas OHUTULT trenni minna ja trennist tulla:

5. Rajale jõudes:

6. Lapsevanemate kaasamine:

7. Soojendus ennem trenni:

8. Rattad ja rajale:

9. Välised ohud millega pead arvestama:

10. Peale trenni:

11. Trenni analüüs:

12. Näiteid juhtumistest ja küsimused- kuidas siis käituda:

13. Küsimused- vastused

Ohutuid treeninguid!