

SPOT OF TALLINN	
UNIVERSAALLAAGER 28.06 - 02.07.2021	
ESMASPÄEV	
10:00 - 10:15	Kogunemine
10:15 - 11:00	Hommikuvõimlemine
11:00 - 13:00	Treening "Akrobaatika ala tutvustus"
13:00 - 14:00	Lõuna
14:00 - 15:00	Treening "Kätelseis ja hundiratas"
15:00 - 15:30	Paus
15:30 - 17:00	Sportmängud
TEISIPÄEV	
10:00 - 10:15	Kogunemine
10:15 - 11:00	Hommikuvõimlemine
11:00 - 13:00	Töötuba "Alghüpped batuudil"
13:00 - 14:00	Lõuna
14:00 - 15:00	Treening "Salto ette / taha"
15:00 - 15:30	Paus
15:30 - 17:00	Kuubikujaht keskuses
KOLMAPÄEV	
10:00 - 10:15	Kogunemine
10:15 - 11:00	Hommikuvõimlemine
11:00 - 13:00	Treening "Parkour sissejuhatus"
13:00 - 14:00	Lõuna
14:00 - 15:00	Treening "Parkour kombinatsioonid / väljakutsed"
15:00 - 15:30	Paus
15:30 - 17:00	Väljakutsed batuudil / seinal jooks bowlis
NELJAPÄEV	
10:00 - 10:15	Kogunemine
10:15 - 11:00	Hommikuvõimlemine
11:00 - 13:00	Treening "Tõukeratta sissejuhatus street pargis"
13:00 - 14:00	Lõuna
14:00 - 15:00	Treening "Hüpped resile"
15:00 - 15:30	Paus
15:30 - 17:00	Tõukeratta väljakutsed/ tõukratta hooldus
REEDE	
10:00 - 10:15	Kogunemine
10:15 - 11:00	Hommikuvõimlemine
11:00 - 13:00	Treening "Salto pööretega / kahekordsed saltod"
13:00 - 14:00	Lõuna
14:00 - 15:00	Treening "Painduvuse arendamine"
15:00 - 15:30	Paus
15:30 - 17:00	Parkourraja võistlus