

Tõke kui huvitav treeningvahend

Marika Manglus

Tartu

2014



Tõkkeastumised vahelduvate jalgadega.



Külg ees üle tõkete astumine.





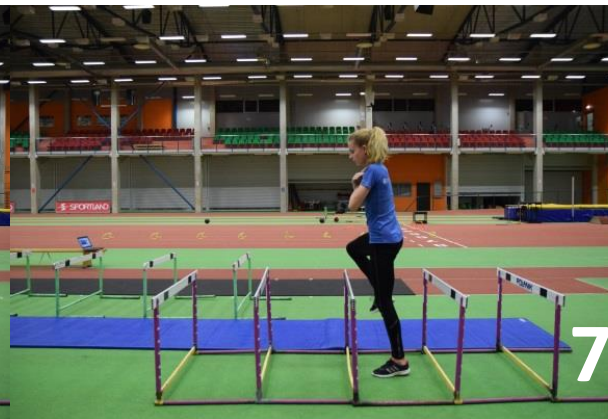
Tõkkeastumine kahe käe hoidega tõkkest. Astuda käte vahelt läbi.



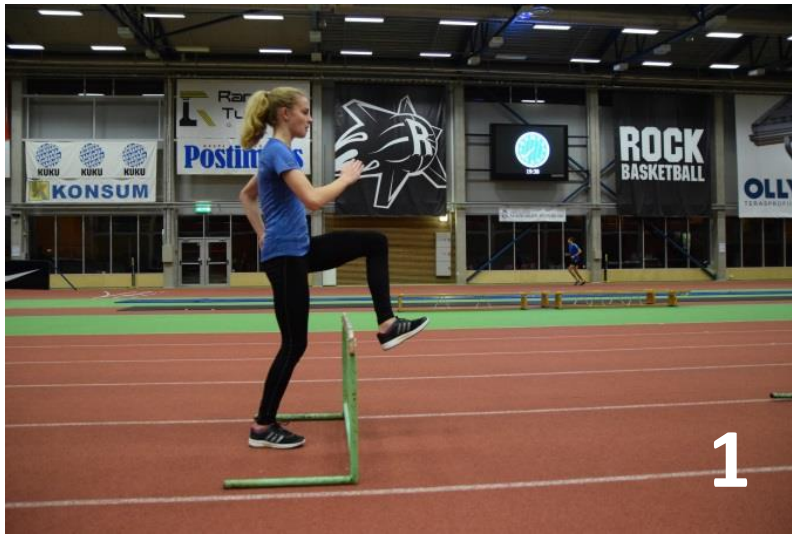
Päkkseis ühel jalal kahe tõkke vahel, tõkkejooksu tõukejala tõkke ületamise imiteerimine vahelduvalt mõlema jalaga.



Tõkked maas
vahelduvalt kõrge
ja madal. Madalast
tõkkest üle
astumine, kõrge
tõkke alt läbi
pugemine.



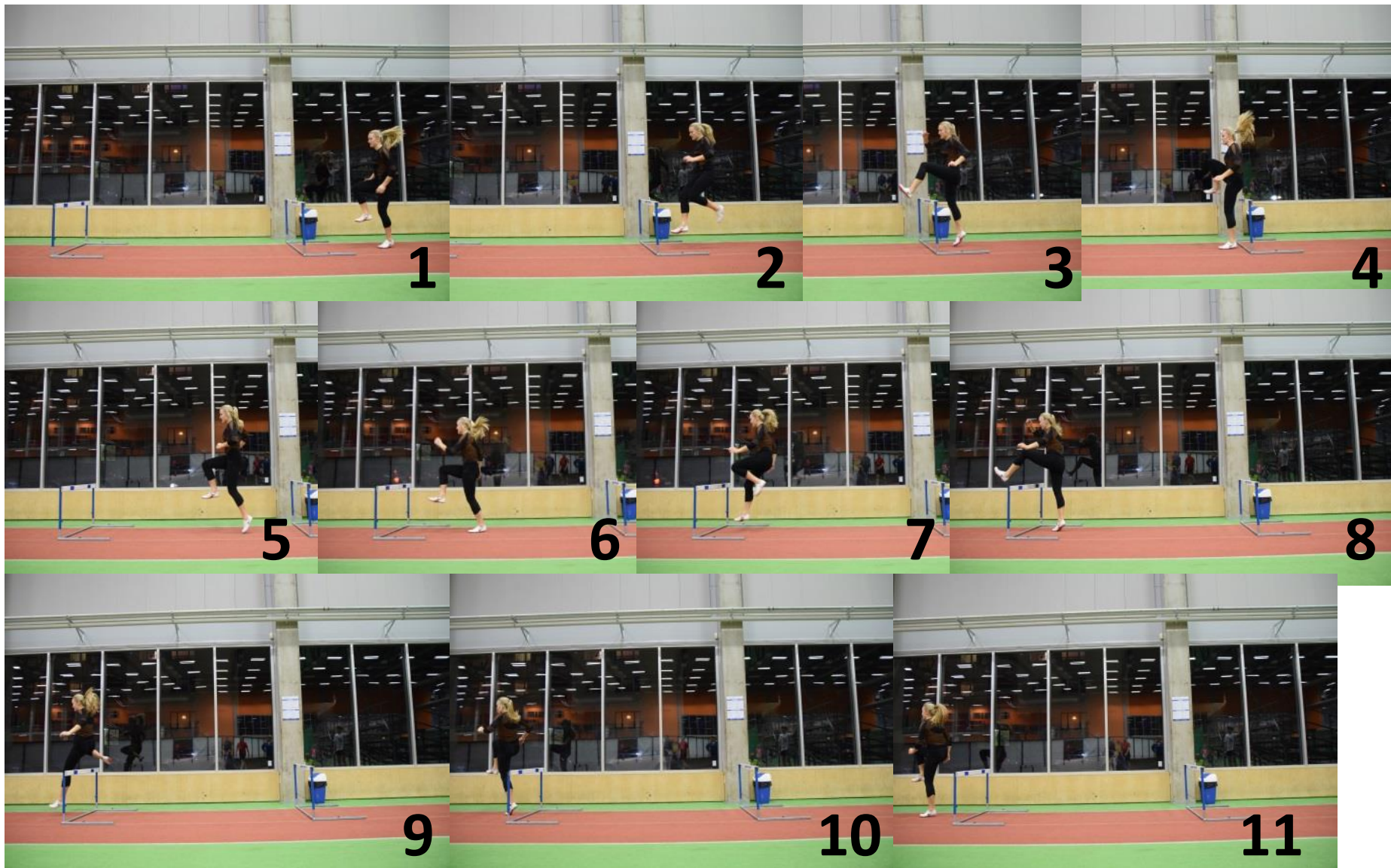
Üle tõkete astumised
vahelduvalt mõlema
jalaga, kaks tõket edasi,
üks tõke tagasi, selg ees.



Tõkke ületamine rõhutades tõukejala kiiret ette tõmbamist. Võistlus selle peale, kumb jalg jõuab enne maanduda, kas hoo-või tõukejalg. Säilitada jooksuasend-kerge kerekalle ette-ka pärast tõkke ületamist!



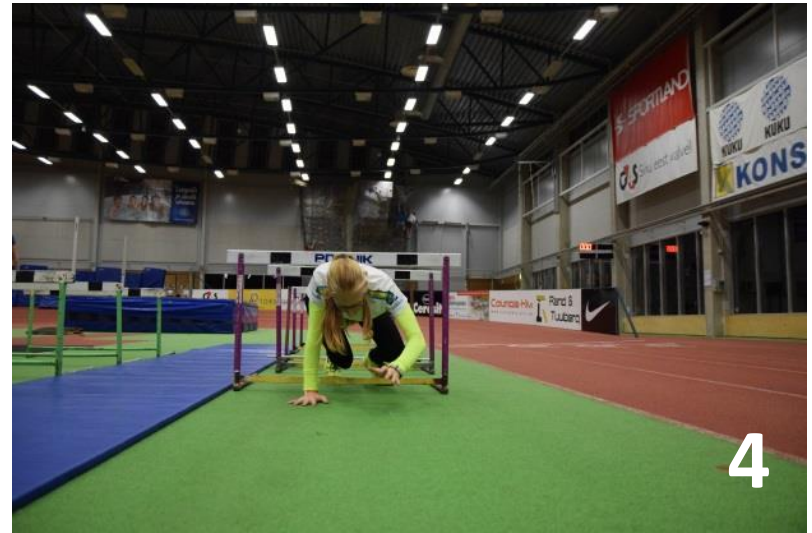
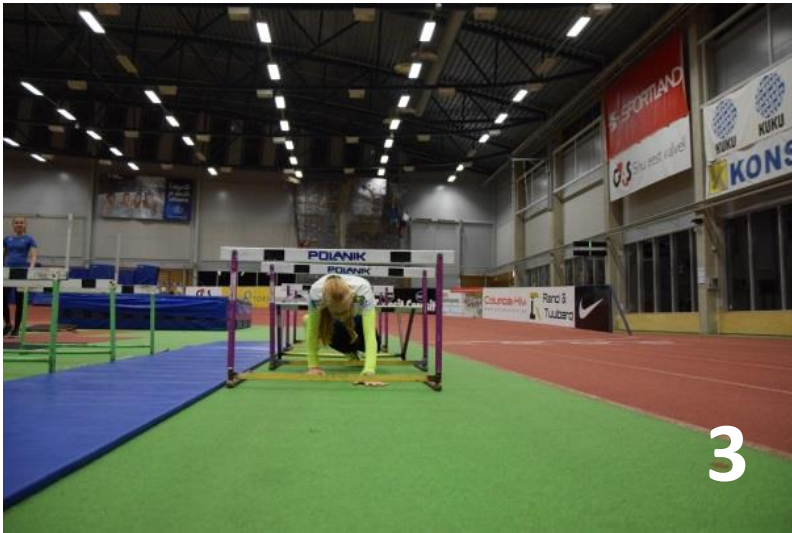
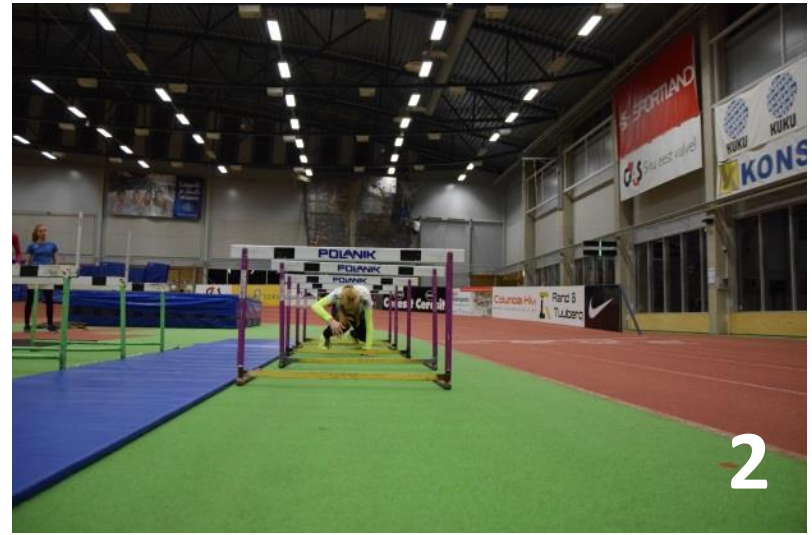
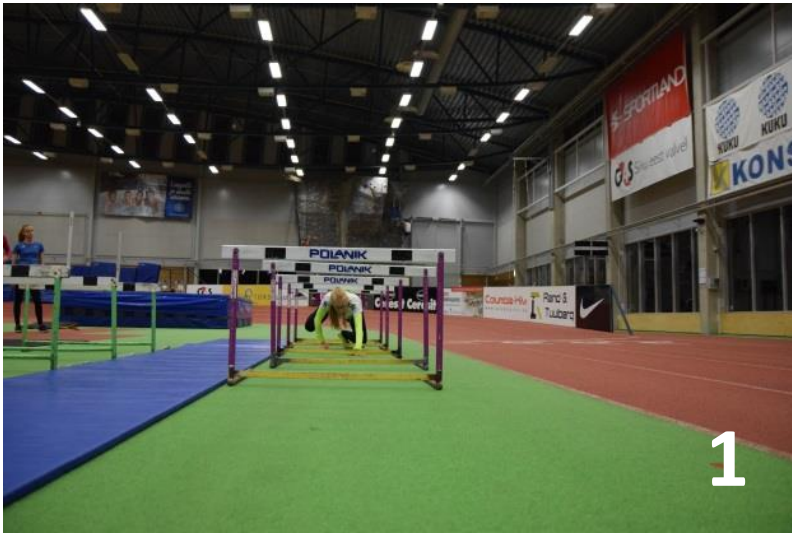
Hüplemine ühel jalal, kus teise jala põlv on hoitud 90° nurga all ees. Haarava liigutusega tõkke ületamine ja kõik kordub teise jalaga.



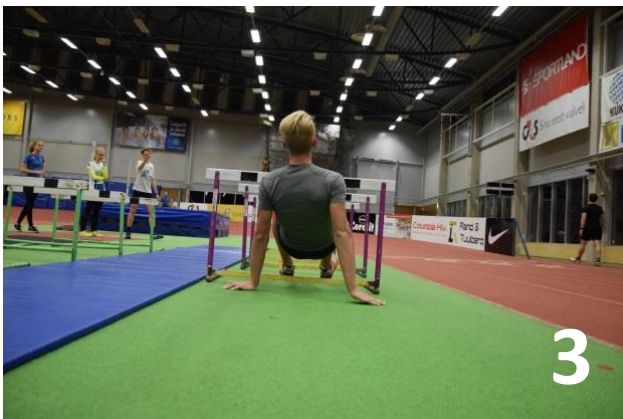
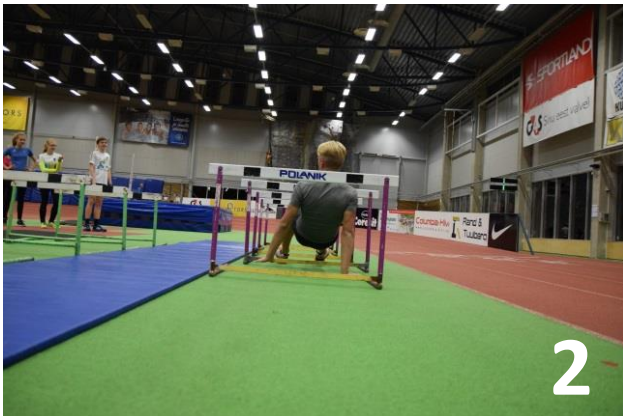
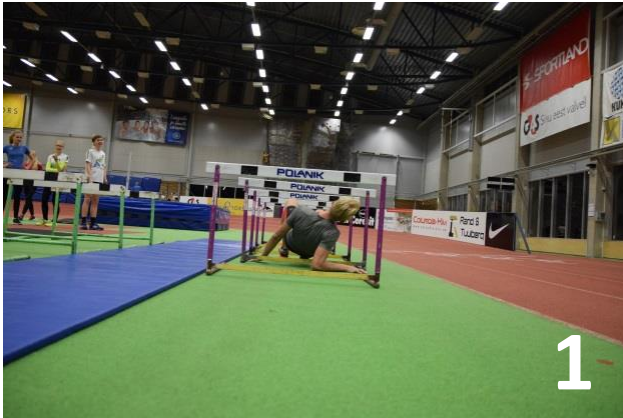
Hüplemine ühel jalal, vabajalg põlvetoosteasendis, tõkke ees jalgade vahetuse järel kiire tõkke ületamine.



Küljega kiired jalavahetus
hüpped üle tõkete.



Eestoenglamang, tõkete alt läbi pugemine, põlved ei puuduta maad.



Tagatoenglamang, liikumine selg ees tõkete alt läbi, hoida puusad rõhtsendis.



3-4 sammuliselt hoolet
tõkkehüpped ühel
jalal, maandumisega
tõukejalale.



Tõkke külgsuunaline edasi-tagasi üle astumine ja kükksammuga tõkke alt edasi –tagasi liikumine (10x).



Eestoeng tõkkel,
rõhutatud
põlvetoostejooksuga
tõkke lükkamine.
Sama ka
hüppejooksuga.



Päkkseisus põlvetooste
tõkke kohale ja
tagasi..



Ühel jalal hüplemised, teine jalg põlvest kõverdatuna hoida tõkke kohal. Säilitada püstine kehaasend!



Jala tõmbamine üle kahe tõkke..



Paigal põiasirutussammud. Vabajalg tõket ei puuduta.



Seis täistallal, hoojala põia tõsted vastu tõkkepuu
alaäärt 10x.





Tõkkel istudes tõkkejooksu tõukejala üle madala tõkke
või koti ette tõmbamine.



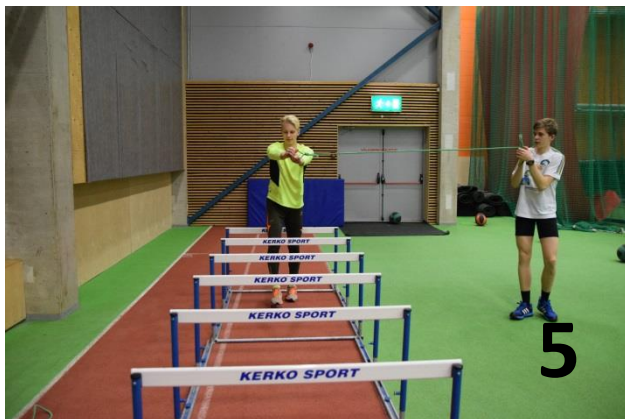
Kastilt koosjalu hüpe maha, hüpped üle tõkete ja maandumine kahele jalale kastile.



Kastil istest koosjalu
hüpped üle kahe
tõkke maandumisega
kõrgemale kastile.



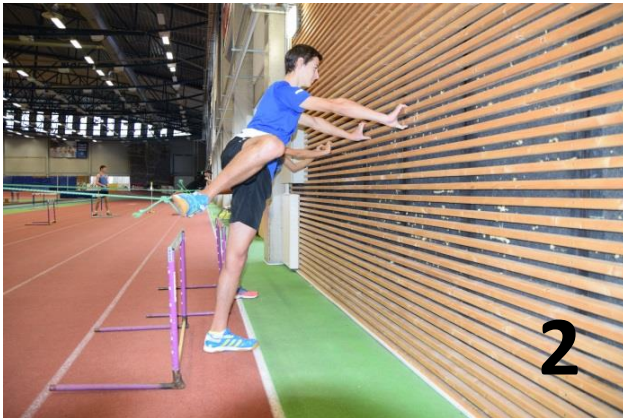
Eestoeng tõkkel, kummiga jala tõmbamine ette.



Tõkke astumine
vahelduvate
jalgadega, käed ees.
Paariline hoiab
küljelt kummi
ühtlaselt pingul.



Üle tõkete astumised, puusadele kinnitatud kumminööriga suurendatakse koormust. Hoida ühtlaselt!



Eestoengpökkseis ühel jala, vabajala küljelt
tõmbamine ette.



Estoeng tõkkel, tugijalg on kummi ühe otsa peal, kummi teine ots on kinnitatud tõukejala külge. Kummiga jala tõmbamine ette põlvetõsteasendisse.



Tugevad hooliigutused tõkke peale. Paariline hoiab tagant kummi pingul (10x).



Küljelt tõkke
ületamine ühe jala
põlvetõstejooksuga.
Tugijalg hoida sirge.



Ühel jalal kiired hüpped üle 4-5 tõkke, seejärel spurt 15-20m



Põlvvetõstejooks üle 4-6 tõkke kahe kiire vahesammuga, tõkete vahe 4-5 pöida, seejärel spurt 15-20m.



Külg ees ühel jalal
üle tõkete hüpped,
tõkete vahel üks
vahehüpe.



Külg ees ühel jalal
üle tõkete hüpped.



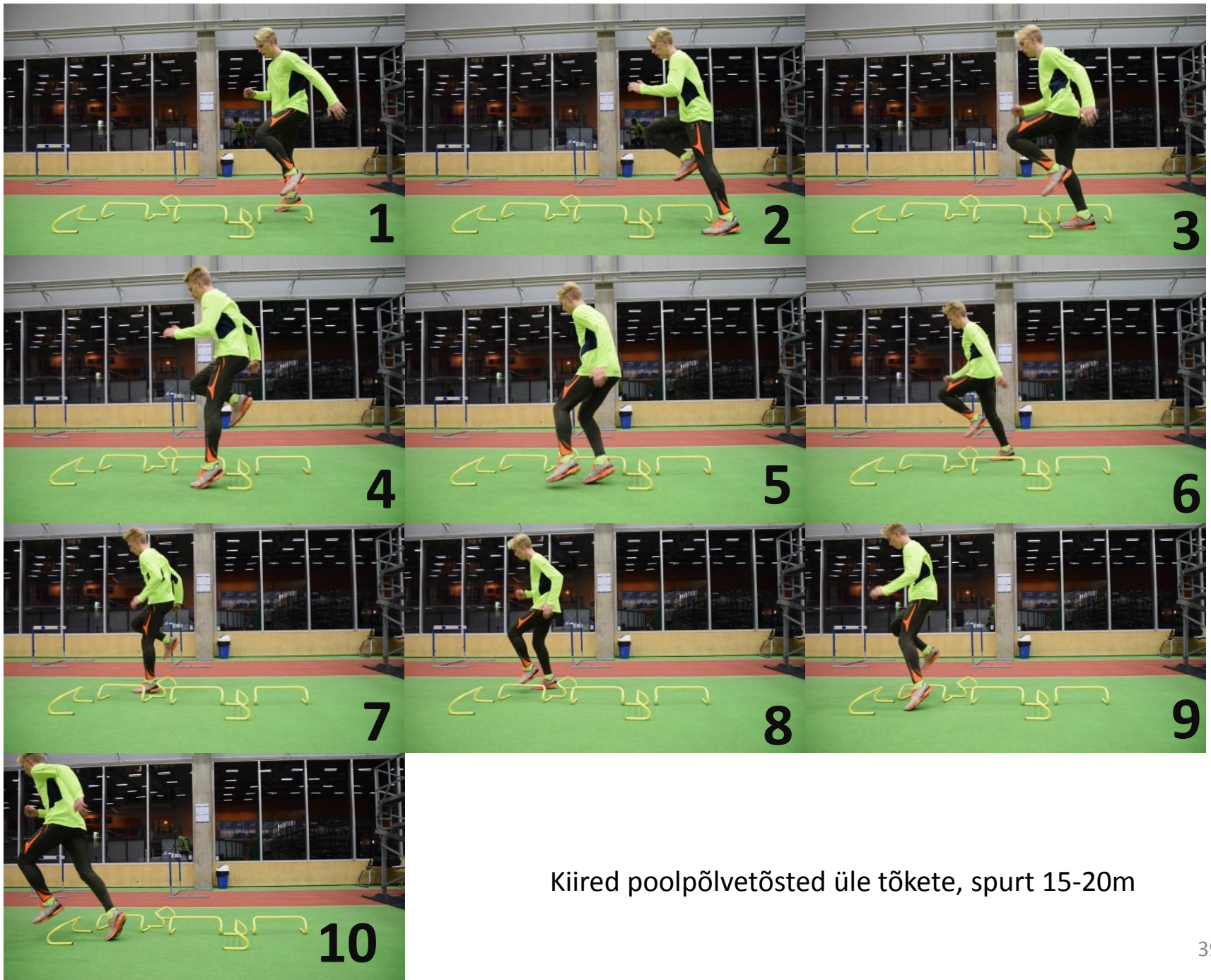
Külg ees
põlvetoostejooks üle
tõkete, tõkete vahel
teha kaks kiiret
sammu.



Hüpped koosjalu
üle 3-4 tõkke,
spurt 15-20m.
Võib ka 2 kiiret
hüpet tõkete
vahele teha.



Koosjalu hüpe üle tõkke, selg ees hüpe tagasi lähteasendisse, hüpe kõrvale, hüpe üle teise tõkke ette, hüpe selg ees üle tõkke tagasi, hüpe kõrvale, spurt 15-20m. Võidu peale.



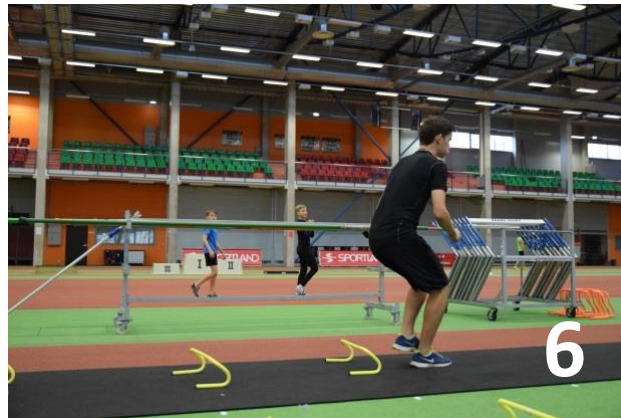
Kiired poolpõlvetõsted üle tõkete, spurt 15-20m



Vastavalt tõkete paigutusele kiired koosjalu hüpped üle tõkete ja seejärel spurt 15-20m.



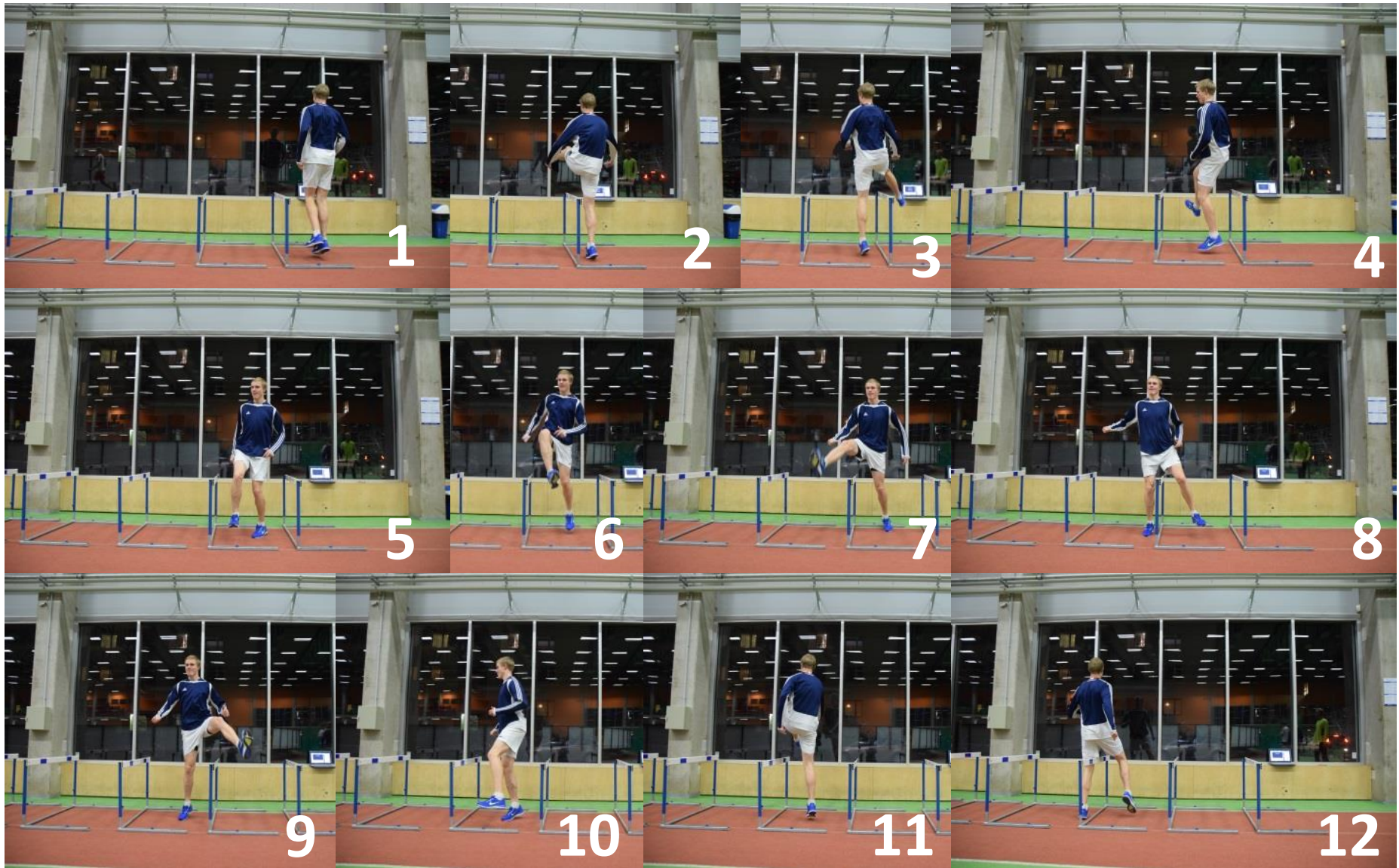
Sik-sak asetusega tõketest põlvetõstejooks üle tõkete, pärast viimast tõket spurt 15-20m.



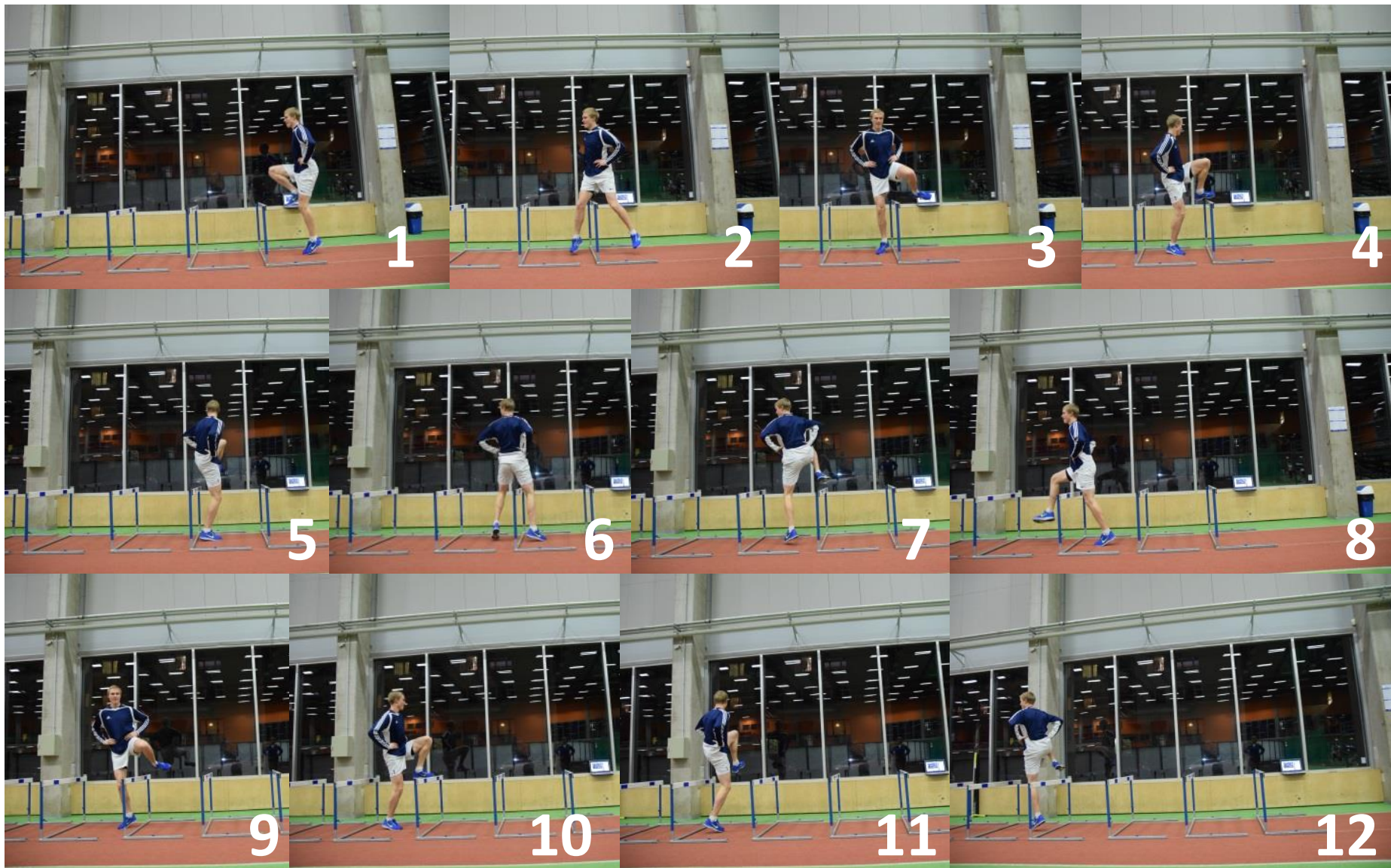
Hüpped ühel jalal, peale maandumist 5-6 sekundit püsida kõverdatud tõukejalal. Seejärel sirutada sama jalg ja lasta uuesti põlvest alla ning hüpata üle järgmise tõkke. Soovitav 4-5 tõket.



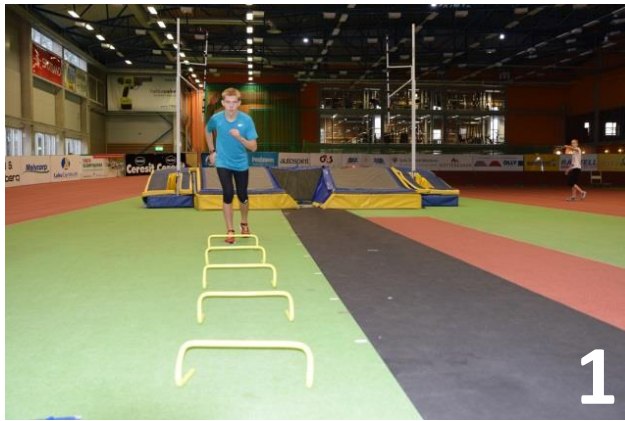
Ristsammpõlvetõstejooks üle tõkete
(hea harjutus odaviskajatele).



Tõkke külgsuunaline ületamine jalatõstesammuga. Tõkke vahel väikese kekssammuga ümber oma telje pöörlev tasakaalustatud liikumine kohapeal. Kõik kordub teise küljega.



Käed puusal, pöörsammuga tõkete ületamine (kettaheitjatele mõeldud harjutus).
„Brazilia twist“



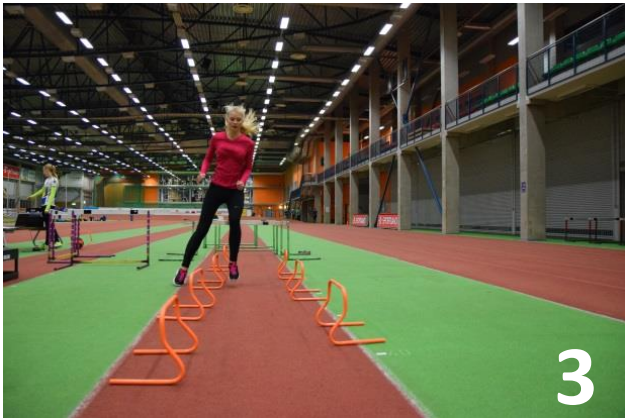
Sik-sak jooks
juurdevõtusammuga
tõkete vahel.



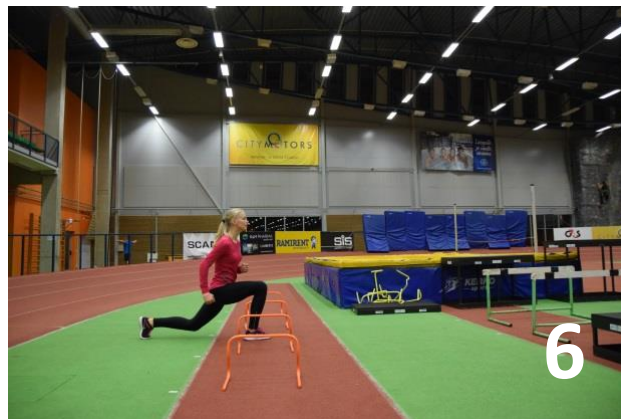
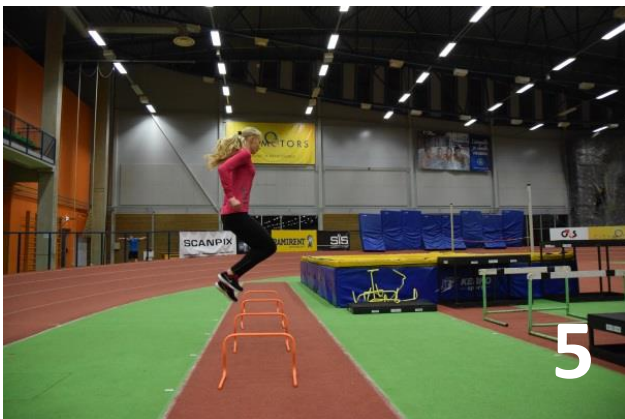
Küljega tõkke suunas ühel jalal hüpped üle tõkke, maandumine hoojalale poolkükkasendisse, hoida asendit 5-6 sekundit ja hüpe tagasi lähteasendisse.



Pöördhüpped üle tõkete.



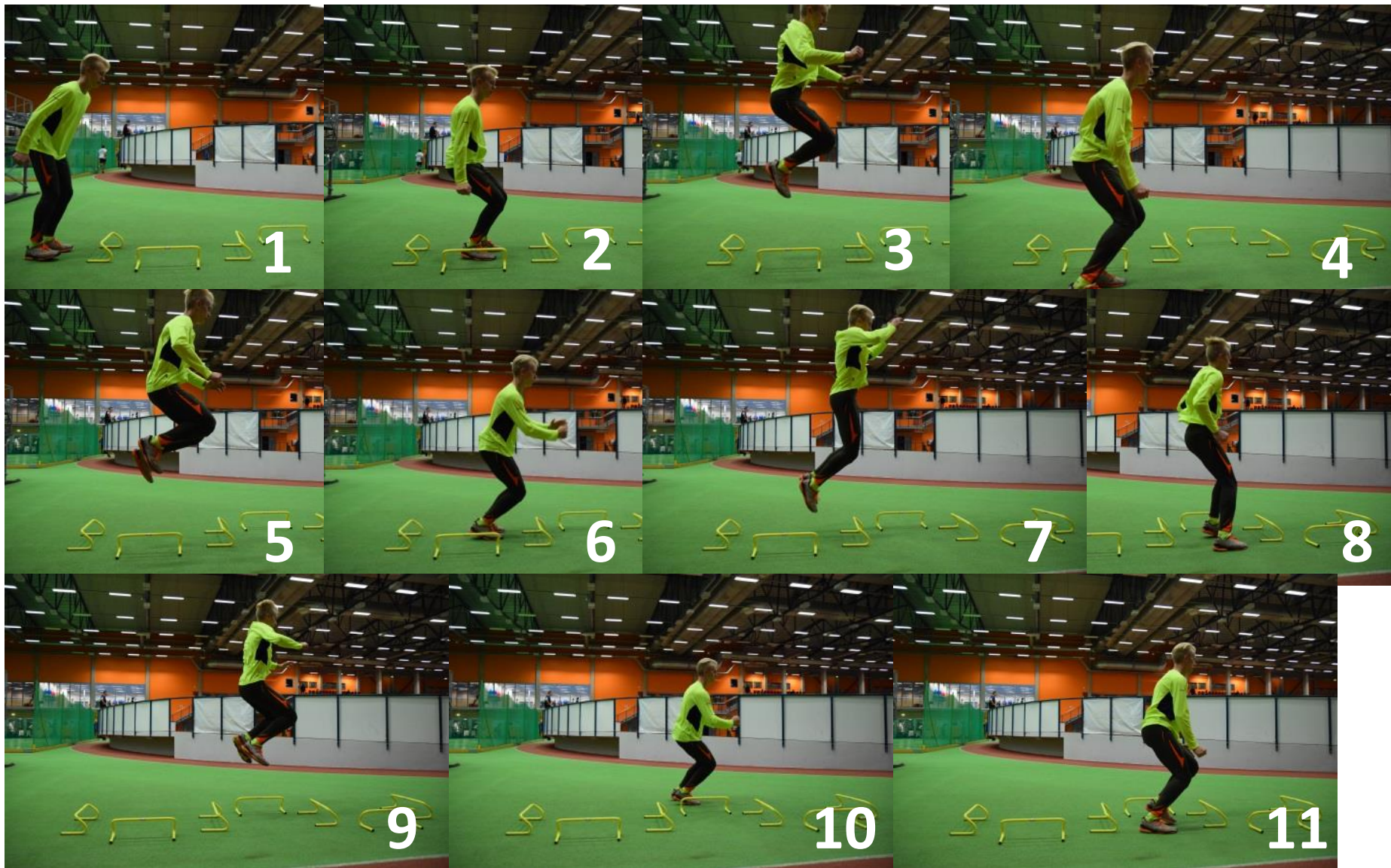
Koosjalu
tõkkehüpped
diagonaalis.



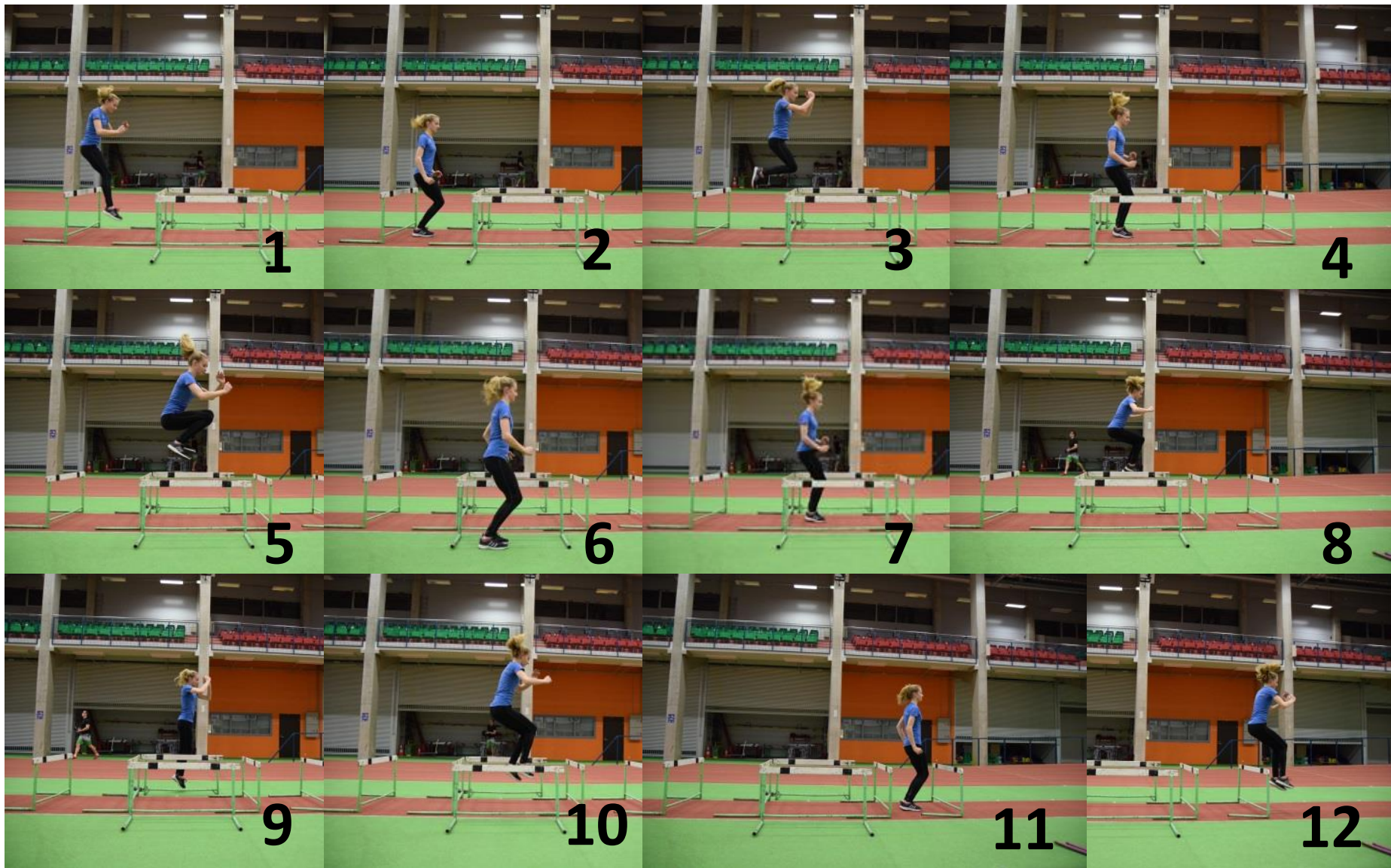
Külg ees koosjalu hüpped üle tõkke, maandumine kahele jalale, hüpe üles maandumisega väljaastesse, hüpe üles, maandudes kahele jalale, järgneb hüpe üle järgmise tõkke.



Ühel jalal
tõkkehüpped ette,
taha ja külgsuunas.
Kokku 10 hüpet.



Koosjalu hüpped kiirusele vastavalt tõkete paigutusele.



Koosjalu hüpped üle tõkete vastavalt tõkete paigutusele.



Hüpe üle tõkke aktiivse kätehooga üles, hoida õhulennul sammasendit, maanduda hoojalale, teha üks jooksusamm ja kõik kordub uuesti.



Algseis seljaga vastu seina, jala hooringid ümber tõkkejala.



Eestoenglamang, üks käsi topispallil, kätekõverdus ja topispalli veeretamine teise käe alla, järgneb taas kätekõverdus.



Kaks erinevat harjutust:

- 1) Tõkke hoidmine ees sirgete kätega kuni 1 min
(nii alt kui pealt hoidega)
- 2) Tõkke hoidmine ees sirgete kätega ja teha kükke
10-12x