

TREENERITE TASEMEKOOLITUS

KERGEJÕUSTIK



EKR TASE

3



TREENERITE TASEMEKOOLITUS

KERGEJÕUSTIK

EKR tase 3

Käesolev õpik on uuendatud versioon 2006. aasta väljaandest. Uuendatud õppematerjali aluseks on Rahvusvahelise Kergejõustikuliidu kergejõustikutreenerite õppematerjal „Run, Jump, Throw“ ja Rahvusvahelise Kergejõustikuliidu õppematerjal „Kid’s Athletics“. Uuendatud õpikut täiendasid kergejõustikutreenerid Harry Lemberg ning Kädy Tänav (Tänak).

2019. aasta väljaannet rahastab Spordikoolituse ja -Teabe Sihtasutus.

Õpik on vastavuses Eesti Kergejõustikuliidu kinnitatud õppekavadega. Õpik on piirangutega kasutamiseks kergejõustikutreenerite koolitusel.



JOOKSU ALUSED	5
EESMÄRGID	5
BIOMEHAANILISED ASPEKTID	5
LIIGUTUSTE STRUKTUUR	5
JOOKSUTEHNIKA ÕPETAMINE	5
JOOKSUHARJUTUSED TEHNIKA TÄIUSTAMISEKS	6
MÄNGUD	7
■ KIIRJOOKS	8
MÄNGULISED TEGEVUSED KIIRJOOKSU ARENDAMISEKS	11
MADALLÄHE	12
■ KESK- JA PIKAMAAJOOKS	16
TREENING KESK- JA PIKAMAAJOOKSUS	17
MÄNGULISED TEGEVUSED LASTE VASTUPIDAVUSE ARENDAMISEKS	20
■ TEATEJOOKSUD	22
PENDELTEATEJOOKS	22
MÄNGULISED TEGEVUSED TEATEVAHETUSE ÕPPIMISEKS	22
TEATEPULGA „SISEMINE“ VAHETUS	23
TEATEVAHETUS	23
TEATEVAHETUSALA ja MÄRGID	23
■ TÖKKEJOOKS	27
KIRJELDUS	27
MÄNGULINE TEGEVUS TÖKKEJOOKSU ÕPPIMISEKS	30
■ TAKISTUSJOOKS	31
FAASIDE KIRJELDUS	31
■ SPORTLIK KÄIMINE	34
FAASIDE KIRJELDUS	34
HÜPETE ALUSED	37
HÜPPETEHNIKA ÕPETAMINE	38
HARJUTUSED HÜPETE ÕPETAMISEKS	39
MÄNGUD	40
TREENINGTEGEVUSE KORRALDUS JA OHUTUS	41
■ KAUGUSHÜPE	42
■ KOLMIKHÜPE	46
LASTE MÄNGULISED TEGEVUSED KOLMIKHÜPPE ÕPPIMISEKS	49
■ KÖRGUSHÜPE	50
FAASIDE KIRJELDUS	50

■ TEIVASHÜPE	54
FAASIDE KIRJELDUS	54
MÄNGULISED TEGEVUSED TEIVASHÜPPE ÕPPIMISEKS	58
HEIDETE ALUSED	59
SISSEJUHATUS	59
MÄNGUD	62
PALLIVISE	64
■ ODAVISE	66
FAASIDE KIRJELDUS	66
■ KUULITÕUGE	71
HÜPPEGA TEHNIKA	71
FAASIDE KIRJELDUS	71
PÖÖRDEGA TEHNIKA	75
FAASIDE KIRJELDUS	75
■ KETTAHEIDE	80
FAASIDE KIRJELDUS	80
■ VASARAHEIDE	84
FAASIDE KIRJELDUS	84
■ RAHVUSVAHELISE KERGEJÕUSTIKULIIDU (IAAF) TREENERITE EETIKAKOODEKS	89



Jooksualasid ei loeta tavaliselt tehniliste alade hulka. Oma loomulikkuse tõttu tunduvad jooksualad lihtsaina, eriti kui neid võrrelda näiteks teivashüppe või vasaraheitega. Sõltuvalt distantsi pikkusest on põhisuunitlus kas kiirusele või vastupidavusele. Kui aga on tegemist madalstardi või teatevahetusega, tõkke- või takistusjooksuga, ilmnevad kohe ka suured nõuded tehnilisele sooritusele. See polegi nii lihtne ja sportlane peab selleks spetsiaalselt valmistuma.

Märkus. Selles raamatus on sportlik käimine ühendatud jooksualadega. Sportliku käimise võistlusmääruseid ja tehnika spetsiifikat käsitletakse „Sportliku käimise“ peatükis.

EESMÄRGID

Kõikide jooksualade põhieesmärk on saavutada maksimaalne või vajalik optimaalne kiirus ning säilitada seda kogu distantsi vältel. Selle ülesande täitmiseks sprindis peab sportlane kontsentreerima maksimaalse kiiruse saavutamisele ja säilitamisele. Tõkkejooksus on ülesanne sama, kuid lisandub tõkete ületamise nõue. Pikamaajooksude peaesmärk on pingutuse optimaalne jagamine.

BIOMEHAANILISED ASPEKTID

Jooksja kiiruse määravad sammupikkus ja sammusagedus. Optimaalne sammupikkus sõltub sportlase kehaehitusest, kasvust, tehnikast ja tema poolt igasse sammu suunatava pingutuse suurusest. Viimast mõjutavad sportlase oma lihasjõud, avaldatava pingutuse võimsus ja mobiilsus. Optimaalne sammusagedus sõltub sportlase individuaalsetest iseärasustest, tema jooksutehnikast ja koordineeritusest.

Erialane vastupidavus ja taktika on olulised vajaliku kiiruse säilitamiseks nii sprindis kui ka ülipikamaajooksus, muutub vaid nende osatähtsus.

LIIGUTUSTE STRUKTUUR

Iga jooksusamm koosneb toe- ja lennufaasist. Toefaas jaguneb eestooks ja äratõukeks. Lennufaasi esimeses osas kõverdatakse hoojalg põlveliigesest ning seejärel „rebitakse“ ette.

Tugifaasi mõlemad osad on väga olulised. Eestugifaasis toimub faktiliselt sportlase keha ette liikumise mõningane aeglustumine, mida põia aktiivse rajale asetamisega püütakse vähendada, eriti sprindis. Selle faasi ajal akumuleeritakse lihastesse energiat, kuna jalg amortisatsiooni eesmärgil kõverdub.

Äratõukefaas on ainus sammu osa, mis kiirendab sportlase keha edasiliikumist. Sportlase eesmärk on luua suurim või hädavajalik jõud vajalikus suunas võimalikult lühikese ajaperioodi vältel. See jõud luuakse jalalihaste kontraktsiooniga nende sirutuse ajal. Selleks et saavutada igal sammul maksimaalne kiirendus, on oluline, et saavutataks täielik sirutus põia-, põlve- ja puusaliigestes samaaegse teise jala aktiivse hooliigutusega ja käte energilise tööga.

JOOKSUTEHNIKA ÕPETAMINE

Tehnikat võib õpetada, selgitades sprindi põhielemente: reaktsiooni, stardikiirendust, maksimaalse kiiruse saavutamist ja selle säilitamist. Kuna nende elementide üheaegne treenimine pole võimalik, kasutatakse mitmesuguseid erinevaid harjutusi, mis on suunatud nende spetsiifiliste jooksuelementide täiustamisele.

Olulised momendid:

- reaktsiooni täiustamine (erinevate stardisignaalide ja stardiasendite kasutamine, näiteks selili, istudes, seistes);
- sammusageduse suurendamine (kõrge põlvetõste rõhutamine ja hooliigutuse amplituudi vähendamine);
- sammupikkuse suurendamine (tugijala täieliku sirutamise kallal töötamine);
- täiendavad harjutused ja võtted, mis on suunatud põia aktiivsele maha asetamisele, ülakeha püstisele asendile, käte võimsale, kuid lõdvestatud tööle; mitmesuguste jooksu ja tõkkejooksuga seotud mängude laialdane kasutamine.

Mida tuleks vältida:

- tähelepanu kontsentreerimist vaid mõnele üksikule harjutusele või võttele;
- sprindis vaid maksimaalsele pingutusele keskendumist, kasutamata jooksu erineva pikkusega distantsidel;
- väsimust maksimaalse kiiruse arendamisel;
- täistallal jooksmist sprindis.

Märkus. Jõud ja kiirus arenevad noortel sportlastel järk-järgult. Seepärast tuleb harjutused ja koormused hoolikalt valida, arvestades sportlaste vanust ja ettevalmistust.

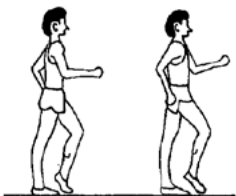
JOOKSUHARJUTUSED TEHNIKA TÄIUSTAMISEKS

Põhilisi jooksuharjutusi tuleb kasutada igal treeningul pärast üldsoojendust ja venitusharjutusi ning need peavad kestma umbes 10 minutit.

Harjutusi tehakse üks kord 15 kuni 30 m.



Sääretõstejooks. Puudutada kannaga tuharaid.
Harjutust sooritada 20–30 m.



Põiajooks. Põidate suur aktiivsus ja liikuvus.
Harjutust sooritada 15 m.



Kõrge põlvetõstejooks. Rõhutada reietõstet ja aktiivset põia maha panekut.
Harjutust sooritada 20–30 m.



Kõrge põlvetõstejooks koos haarava sirutusega põveliigesest.

Harjutust sooritada 20–30 m.

Märkus. Põia liikumine peab olema aktiivne, tugijalg põveliigesest sirutunud.

Esimese grupi harjutused. Kombineeritud ja variatiivsed võtted:

- Põhiharjutused algul ühe, siis teise jalaga.
- Kõrge põlvetõstejooks – kolm jooksusammu – sääretõstejooks – kolm jooksusammu – kõrge põlvetõstejooks jne.
- Kõrge põlvetõstejooks – sääretõstejooks – kolm jooksusammu – kõrge põlvetõstejooks jne.

Koormus: üks kord 40–60 m.

Teise grupi harjutused. Kombineeritud ja treeningvõtted:

- Kõrge põlvetoostega jooksult üleminek sprindile.
- Säätetoostejooksult üleminek sprindile.
- Põlveliigesest haarava sirutusega kõrgelt põlvetoostejooksult üleminek sprindile.

Koormus: üks kord 40–60 m.

Kolmanda grupi harjutused. Kädetöö täiustamine:

- Asetage käed reitele, kiirendusjooks 20 m, hoidke käed samas fikseeritud asendis.
- Alustage jooksu allalastud kätega, hiljem jookske tavalises maneeris.
- Tõstke käed üles, kiirendusjooks 20 m, laske käed alla ja jookske edasi tavalises maneeris.

Koormus: üks kord 40–60 m.

Neljanda grupi harjutused. Edasi-tagasi:

- Kiirendusjooks 10 m – seejärel inertsiga 10–15 m – kiirendusjooks 10 m – seejärel 10–15 m inertsiga.

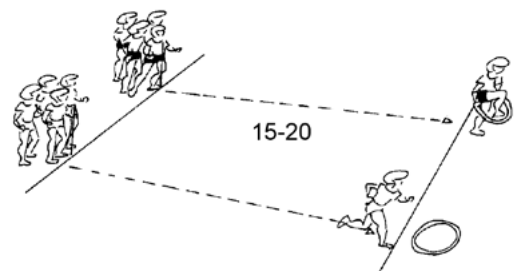
Koormus: üks kord 40–60 m.

MÄNGUD

SPRINDIMÄNG

Distanti kaugemas otsas on igal võistkonnal rõngas. Sportlased jooksevad rõngani, ronivad sellest läbi ja tagasi joostes annavad käepuudutusega stardi järgmisele jooksjale.

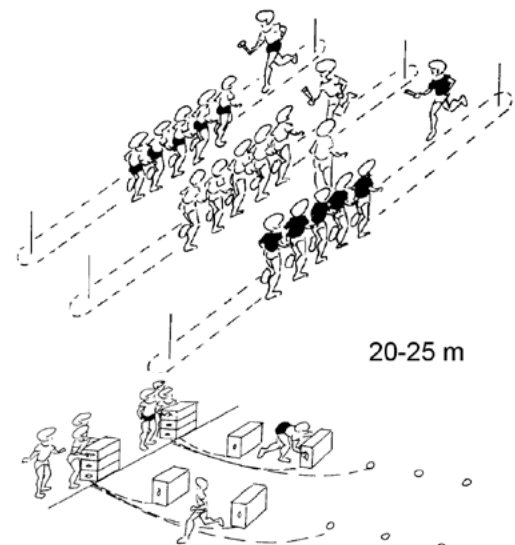
Alternatiiv: kõik jooksjad ronivad ühel ajal läbi rõnga, seejärel jooksevad tagasi stardipaika.



TEATEVÕISTLUS

Võistkonnad jooksevad üksteise selja taga ümber kahe pöördpunkti. Iga võistkonna esimene jooksja hoiab teatepulka. Signaali järel jookseb sportlane oma võistkonna eest distant sil seni, kuni jõuab võistkonna viimase jooksjani. Teatepulk antakse edasi uuele liidriks, kes sellega ära jookseb, jne.

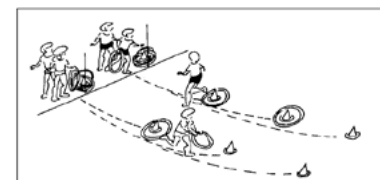
Alternatiiv: jooks muusika järgi.



TÖKKEJOOKSUMÄNG

Igale võistkonnale antakse pappkarbid. Märgitakse kohad, kuhu need tuleb viia. Esimene jooksja viib oma karbi esimesele märgile, pöördub tagasi ja käepuudutuse järel stardib järgmine jooksja. Teine jooksja viib oma karbi teisele märgile jne. Esimene ring lõpeb, kui kõik karbid on laiali jaotatud. Järgmistes ringides kasutatakse karpe tõketena. Võimalik on süstikteatejooks ja pöördega teatejooks. Viimases ringis korjatakse karbid üksteise järel stardipaika.

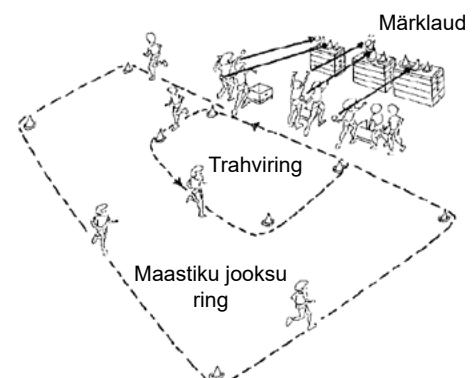
Märkus. Vahed tuleb panna selliselt, et need võimaldaksid joosta kindla (ühe-, kahe- või kolmesammulise) rütmiga.



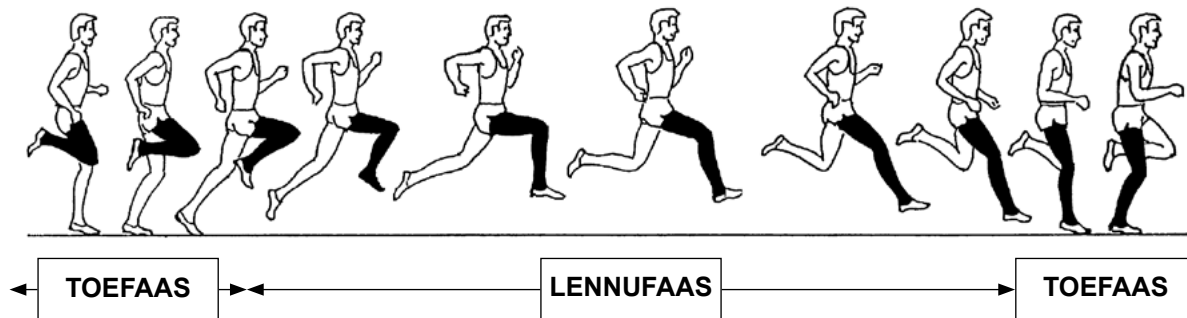
VASTUPIDAVUSMÄNG

Jooksjad peavad maastikul läbima teatud arvu ringe 200–400 m pikkusel trassil. Igal ringil on ka koht heideteks. Sportlased võivad jooksu jätkata alles märgi tabamise järel. Märgi mittetabamise korral kolme katsega lisandub trahviring.

Alternatiiv: võistkondlik jooks. Võistkond võib jooksu jätkata vaid siis, kui selle kõik liikmed tabasid märki või läbisid trahviringi.



■ KIIRJOOKS



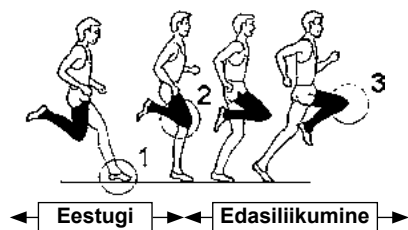
FAASIDE KIRJELDUS

Iga jooksusamm koosneb TOEFAASIST (mida võiks jaotada eestoefaasiks ja äratõukefaasiks) ja LENNUFAASIST (mida võiks jaotada hoofaasiks ja kõverdusfaasiks).

- Toefaasis ja jala ettebimisel pärast äratõuget sportlase kiirus väheneb (eestoefaas), seejärel aga suureneb (äratõukefaas).
- Lennufaasis toimub hoojalaga hooliigutus jooksja kehast eespool ja jalg sirutub maandumiseks (eeshoog), samal ajal kui tõukejalg kõverdub ja sooritab hooliigutuse ette jooksja keha suunas.

TOEFAAS

EESMÄRK: õppida maandumisel minimeerima kiiruse kadu ja suurendama edasiliikumise kiirust maksimumini.

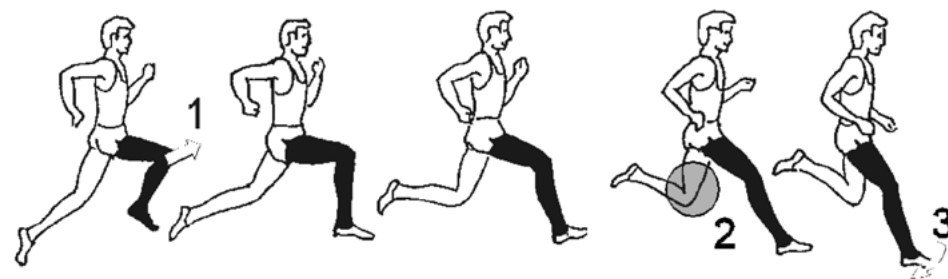


TEHNILINE SOORITUS

- Maandumine päkale (1).
- Tugijala minimaalne kõverdumine amortisatsiooni ajal, hooliigutuse võimendumine (2).
- Äratõukel sirutuvad puusa-, põlve- ja põialiigesed täielikult.
- Hoojala reis tõuseb kiiresti horisontaalse tasapinna suunas.

LENNUFAAS

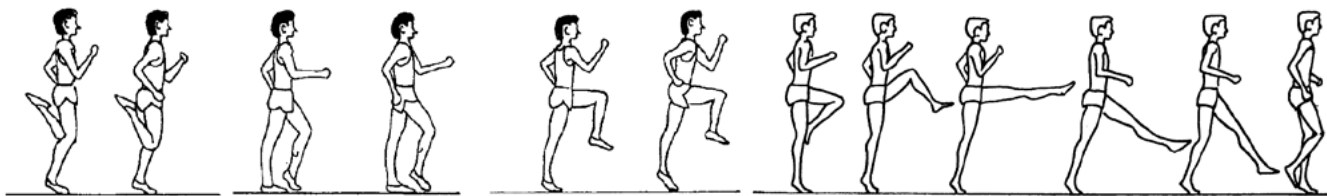
EESMÄRK: omandada oskus suurendada edasiliikumise kiirust maksimumini ja ette valmistada põia efektiivseks maha asetamiseks („löömiseks“).



TEHNILINE SOORITUS

Hoojala põlv liigub ette-üles (et kindlustada edasiliikumine ja suurendada sammupikkust) (1). Tugijala kõverdumine põlveliigesest on suurim vertikaali faasis (2). Käte hooliigutused on aktiivsed, kuid lõdvestatud. Tugijalg liigub „sööstlikult“ taha (et minimeerida maandumise pidurdavat toimet) (3).

1. PÕHIHARJUTUSED



Kasutage põhiharjutusi soojenduse lõpetavas osas:

Sääretõstejooks.

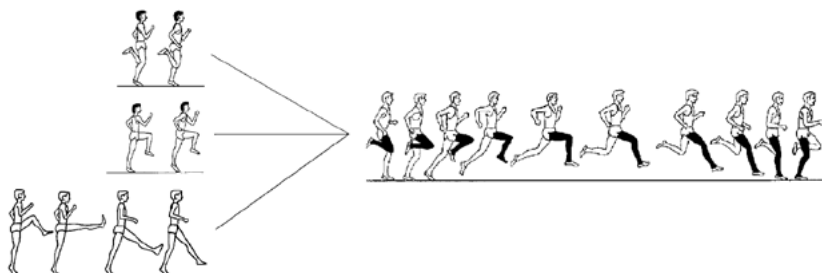
Pöiajooks.

Kõrge põlvetõstejooks.

Kõrge põlvetõstejooks koos haarava sirutusega põlveliigesest.

EESMÄRK: täiustada põhilisi jooksuharjutusi.

2. PÕHIMEETODID

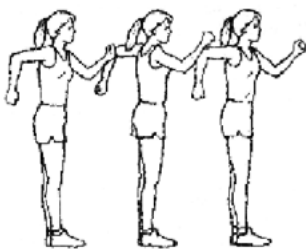


Kombinatsioonid ja variatiivsus.

Kombinatsioonid ja üleminek (vaata joonist).

EESMÄRK: kiiruslike võimete ja koordinaatsiooni arendamine.

3. KÄTEJOOKS



Käed peavad edasi-tagasi liigutades olema kogu aeg küünarliigesest 90° nurga all. Esmalt sooritada paigal, seejärel käes, sõrgil ja siis jooksul. Harjutust tehkes sirutada sõrmed välja ja käte üles liikumisel suunata nad jooksu suunda. Käte- ja näolihased peavad olema lõdvestunud. Vaade otse ette ja kerge kehakallutus ettepoole.

4. JOOKS VASTUPANU ÜLETAMISEGA



Kasutage vastupanuks partneri abi või lisavahendit. Ärge kasutage liiga suurt vastupanu. Kindlustage tugijala täielik sirutus ja lühiajaline kontakt rajaga.

EESMÄRK: täiustada edasiliikumise faasi ja arendada erialast jõudu.

5. TAGAAJAMISJOOKS

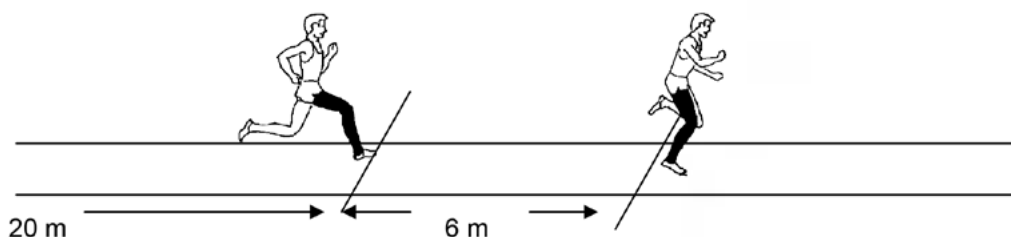


EESMÄRK: reaktsioonikiiruse ja kiirendusvõime arendamine.

Kasutage keppi või köit (1,5 m). Jookske joonel.

Esimene jooksja laseb kepi (või köie) käest, et tagaajamisjooks saaks alata.

6. KIIRENDUSJOOKS



Märgistage 6 m pikkune tsoon. Üks jooksja ootab tsooni äärel. Kiirendage, kui teine jooksja jõuab tsooni.

EESMÄRK: maksimaalse jooksukiiruse ja kiirendusvõime arendamine.

7. LENDLÄHTEST KIIRJOOKS 10–30 m



Märgistage 30 m pikkune tsoon.

Kiirendusjooks 20–30 m.

Märgistatud tsoon püüdke läbida maksimaalse kiirusega.

Sama harjutust võib sooritada ka paarides. Õpilased alustavad lendlähtest kõrvuti jooksu ja proovivad liikuda järjest kiireneva tempoga kõrvuti kuni kiirjooksu alguseni. Kui ületatakse kiirjooksu alguse joon, proovivad mõlemad sprintida nii kiirelt kui võimalik kiirjooksu alas 20 meetrit.

EESMÄRK: maksimaalse kiiruse arendamine.

8. JOOKSURÜTM

Individuaalsed jooksud.

Jooksurütm peab varieeruma. Näiteks 400 m: 100 m 5000 m kiirusega, siis 100 m 3000 m kiirusega, järgmine 100 m 1500 m kiirusega ja viimane 100 m keskmine 800 m kiirus, mitte finišikiirus.

Tehke progresseeruvalt sama rütmiga kolm ringi.

Kasutage rütme loominguks, arendamiseks vajalikke „käike“.

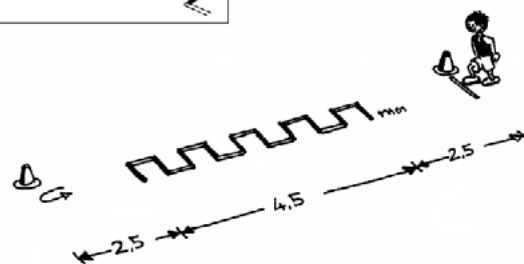
MÄNGULISED TEGEVUSED KIIRJOOKSU ARENDAMISEKS

REDELIJOOKS

Sammusageduse harjutamiseks läbida rada võimalikult kiiresti ja korrektselt. Võib sooritada nii individuaalselt kui ka võistkondlikult ajale.

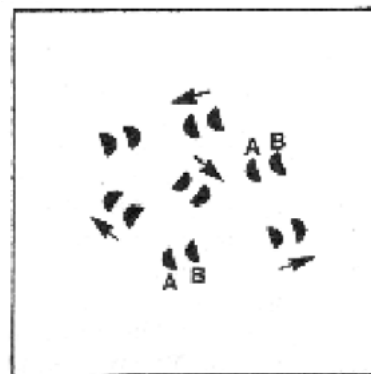
Vead:

- * Astumine redeli peale.
- * Kiirustamine ja astumine üle mitme tähise.
- * Käed ei tööta korrektselt või ei tööta üldse.



JÄLITUSJOOKS

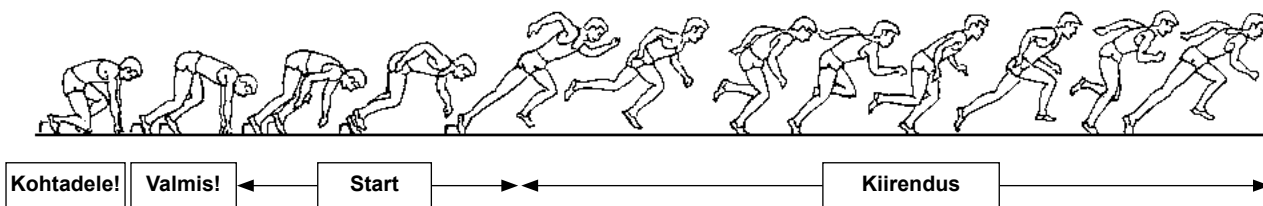
Paarid jooksevad vabalt. Sportlane A jookseb ees ja sportlane B jälitab. A üritab B-d maha raputada. Vile peale vahetatakse rollid.



SIRGEJOOKSUD

Õpetaja määrab ristkülikukujulise ala. Ristküliku pikemad küljed on kiirjooksuks ja lühemad kõndimiseks. Lapsed jaotavad ennast kahe, kolme või nelja kaupa gruppideks. Esimene grupp võtab ennast kõrvuti stardijoonele, üks stardijoonel olevatest lastest annab stardikäskluse, mille peale jooksevad nad nii kiirelt, kui saavad, sirge lõpuni. Siis kõnnivad ristküliku lühema külje ja jõudes pikema külje juurde, võtavad taas ennast kõrvuti ja järgmine laps annab stardikäskluse jooksmiseks. Sama tegevust kordavad ka teised grupid. Läbitakse õpetaja poolt ette antud jooksude arv.

MADALLÄHE



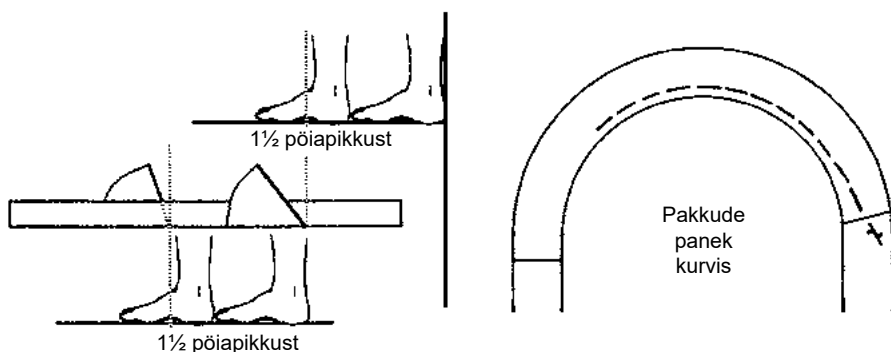
FAASIDE MÄÄRATLUS

Madallähe jaotatakse nelja faasi: asend „KOHTADELE!“, asend „VALMIS!“, ÄRATÕUGE ja KIIRENDUS (lähtekiirendus).

- Asendis „Kohtadele!“ asub jooksja stardipakkudele ja võtab lähteasendi.
- Asendis „Valmis!“ võtab jooksja optimaalse lähteasendi (tõstab puusad).
- Liikumise algaasis tõukab jooksja pakkudelt ja teeb esimese sammu.
- Kiirendusfaasis suurendab jooksja kiirust, minnes üle distantsijooksule.

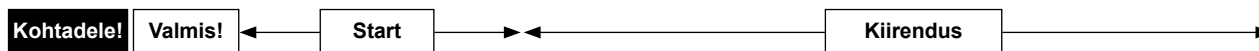
LÄHTEPAKKUDE PAIGALDAMINE JA REGULEERIMINE

EESMÄRK: lähtepakkude paigaldamine, et need sobiksid jooksjale ja vastaksid ta kasvule ning kehalistele võimetele.



TEHNILINE SOORITUS

- Esimene pakk asetatakse lähtejoonest $1\frac{1}{2}$ põiapikkuse kaugusele.
- Tagumine pakk asetatakse esimesest pakkust $1\frac{1}{2}$ põiapikkuse kaugusele.
- Esimese paku kaldenurk on tavaliselt laugjam.



ASEND „KOHTADELE!“

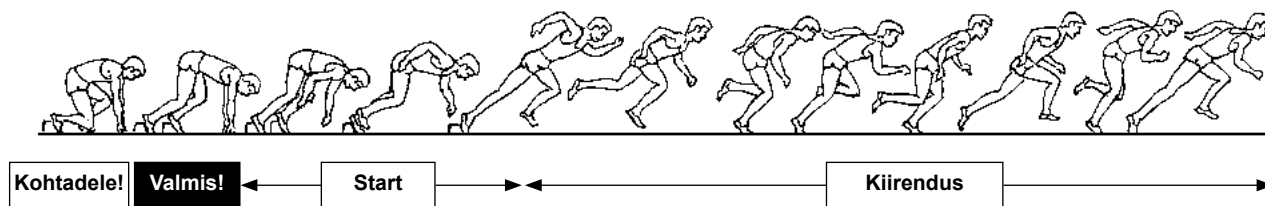
EESMÄRK: omandada vastav lähteasend.

TEHNILINE SOORITUS

- Mõlemad põiad on kontaktis pakkude ja rajaga.
- Tagumise jala põlv toetub rajale.
- Sirged käed toetuvad rajale õlgade laiuselt, sõrmed on harali.
- Kukul on selja kõrgusel, silmavaade suunatud alla.



- Keharaskus jaotub võrdselt kõikide toetuspunktide vahel.

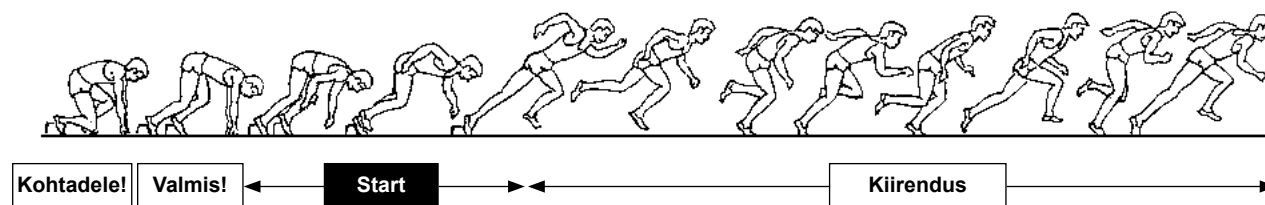
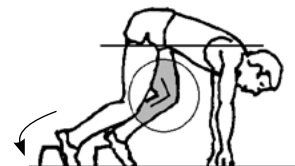


ASEND „VALMIS!“

EESMÄRK: omandada optimaalne lähteasend.

TEHNILINE SOORITUS

- Pöid (kand) on tugevalt pakkudele surutud.
- Eesoleva jala põveliiges on kõverdatud täisnurga all.
- Tagumise jala põveliiges on kõverdatud 120–140kraadise nurga all.
- Puusad on veidi kõrgemal õlgadest, ülakeha on ette kallutatud.
- Õlad on kätest veidi eespool.

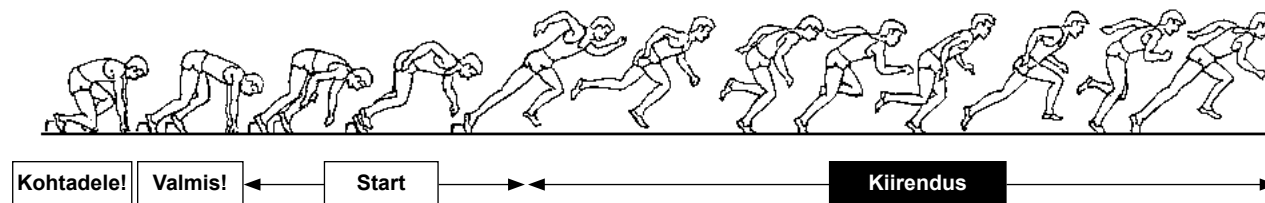


ÄRATÕUKEFAAS

EESMÄRK: õppida pakkudelt äratõuget ja esimese sammu sooritust.

TEHNILINE SOORITUS

- Mõlema jala tugeva äratõuke tulemusel keha sirutub ja liigub ettekal- lutust säilitades ette.
- Käed eemalduvad rajalt ühel ajal, järgnevad vastassuunalised hooliigutused.
- Äratõuge tagumiselt pakult on võimas ja kiire, eesolevalt pakult olu- liselt kestvam ja mitte nii võimas.
- Tagumine jalg sooritab kiire hooliigutuse ja keha liigub sööstlikult ette.
- Äratõukel sirutuvad põlve- ja reieliiges täielikult.



KIIRENDUSFAAS (LÄHTEKIIRENDUS)

EESMÄRK: saavutada kiiruse suurenemine ja efektiivne üleminek distantsijooksule.

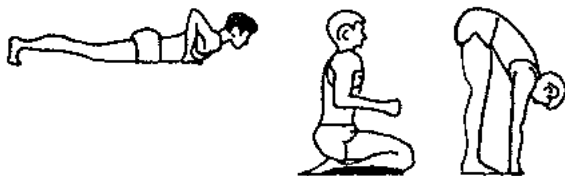
TEHNILINE SOORITUS

- Eesoleva jala pöid sooritab kiire äratõuke.
- Säilitatakse sööstlik ette liikumine.
- Säärte liikumine ette toimub paralleelselt rajaga.
- Sammupikkus ja -sagedus suurenevad iga sammuga.



1. LÄHTED ERINEVATEST ASENDITEST

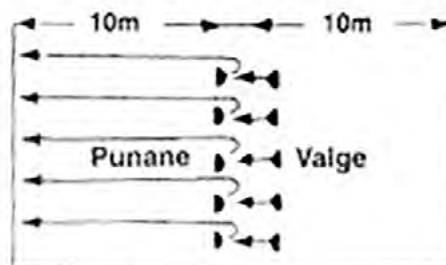
A. Erinavad asendid lähteks



Lähteharjutusi võib sooritada individuaalselt või grupis.

„PUNASTE JA VALGETE VÕITLUS“

Lapsed istuvad paarikaupa teineteise vastas 1–3 m kaugusel; üks paariline on „punane“, teine „valge“. Kui treener hüüab: „Punane!“, peab „punane“ laps reageerima nii kiiresti kui võimalik – püsti hüppama, ümber pöörama ja jooksmas 10 m kaugusel tema selja taga oleva joone taha, ilma et „valge“, kes hüppab püsti samal ajal, jõuaks teda puudutada. Kui treener hüüab: „Valge!“, toimub kõik vastupidi. Kasutada erinevaid stardiasendeid (kõhuli, selili, kükk jne).



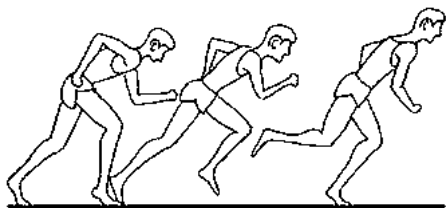
B. Lähted kindla märguande peale, näiteks „Hopp!“, ning palli veeretamise või viskamise peale.

C. Lähted kindla värvi peale.

Kasutada näiteks kolme värvi märke (nt kollane, punane, roheline). Kokku on lepitud, et start toimub näiteks rohelise värvi peale. Kui treener viskab kollase tähise, siis starti ei toimu, kui aga rohelise, siis tuleb startida.

EESMÄRK: parandada tähelepanu kontsentratsiooni ja kiirendusvõimet.

2. LÄHTED SIGNAALI JÄRGI

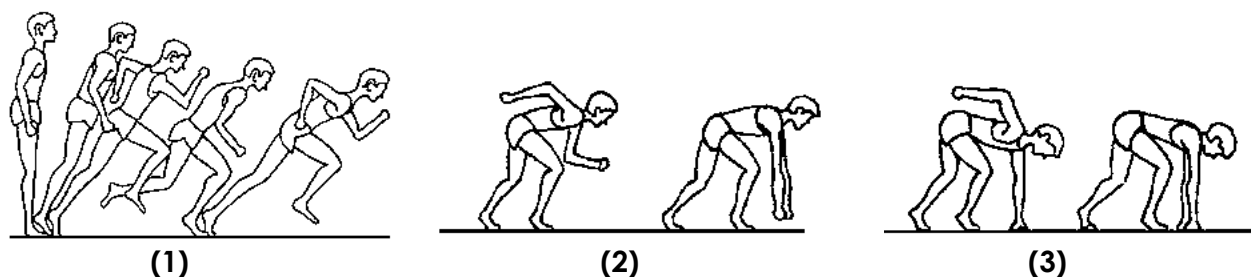


Kasutage erinevaid lähtesignaale: heli- ja valgussignaali ning seostatud variante.

EESMÄRK: arendada tähelepanu kontsentratsiooni ja reaktsioonikiirust.

3. ERINEVAD PAIGALTLÄHTED

„Kukkumisega“ lähted ilma käskluseta (1). Keha kallutatakse tugevasti ette, et tasakaal hakkaks kaduma, seejärel joostes tasakaal taastada keha püsti joostes.



Püstilähted suurest ettekallutusest (2).

Püstilähted ühe või mõlema käe toel (3). Eelnevast püstiasendist toetatakse eesolev käsi selliselt maha, et osa keharaskust kanduks käele.

EESMÄRK: omandada kiirendusoskus.

4. ASEND „KOHTADELE!“



Paigaldage ja leidke lähtepakkude õige asend.

Selgitage ja näidake ette põhilised lähteasendid.

Treenige neid asendeid treeneri või kaaslane jälgimisel.

EESMÄRK: asendi „Kohtadele!“ omandamine.

5. ASEND „VALMIS!“



Selgitage ja näidake ette asend „Valmis!“.

Treenige asendeid „Kohtadele!“ ja „Valmis!“ käsklust andmata. Arvestage treeneri või partneri märkustega.

EESMÄRK: asendi „Valmis!“ omandamine.

6. LÄHE JA LÄHTEKIIRENDUS

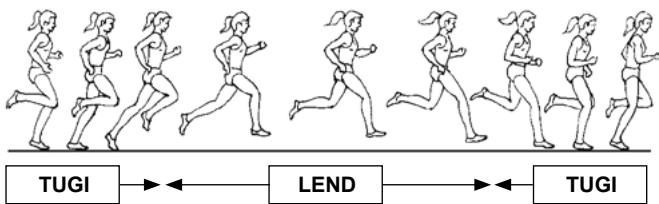


Lähtest käsklusega ja ilma kuni 20–30 m jooks.

Kasutage lähteks kurvi ja sirget, käsklusega ja ilma, kaaslastega ja üksi. Arvestage treeneri või kaaslane märkustega.

EESMÄRK: täiustada tervikliikumist.

■ KESK- JA PIKAMAAJOOKS

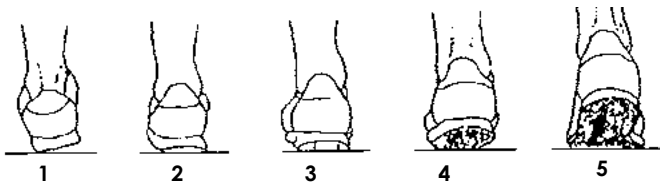


TEHNILINE SOORITUS

Kesk- ja pikamaajooksus on sammu struktuur analoogiline kiirjooksusammuga, kuid järgmiste erinevustega:

- Pöia liikumine rajale erineb jooksu rütmilt (vähem aktiivne).
- Hoojalg sooritab liigutuse ette (säär on praktiliselt paralleelne rajaga).
- Sirutus puusa-, põlve- ja põialiigeses on täielik (keskmaajooksus) või mittetäielik (pikamaajooksus).
- Põlv ei tõuse nii kõrgele kui kiirjooksus.
- Käte liigutused on sujuvamad, küünarliigesest rohkem või vähem sirutunud.

JALA MAHAASETAMINE



EESMÄRK: omandada efektiivne põiatöö.

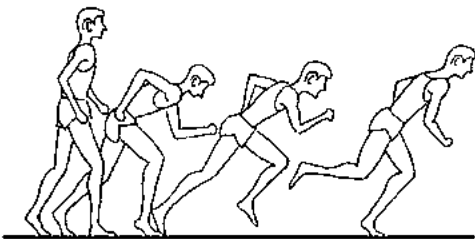
TEHNILINE SOORITUS

- Pikamaajooksus puudutab rada esmalt pöia välisserv (1-3).
- Lühematel distantsidel puudutab rada esmalt pöia keskosa (4).
- Äratõukel sirutub põid täielikult (tallaaluste lihaste anatoomiline painutus) (1-5).

Jala mahaasetamine on väga individuaalne.

PÜSTILÄHE

Püstilähtel astutakse sammseisu, asetatakse ette tugevam jalg ja viiakse ette selle vastaskäsi. Nii algab käte ja jalgade koostöö esimesest sammust. Keha kallutatakse ette. Keha ette kallutades säilitada pea normaalne asend keha suhtes ja suunata vaade alla rajale. Lähtest väljuda tagumise jala reit energiliselt ette rebides koos käte samaaegse energilise tööga, vältida pea äkilist heitmist kuklasse. Noored peavad proovima startida mõlema jalaga.

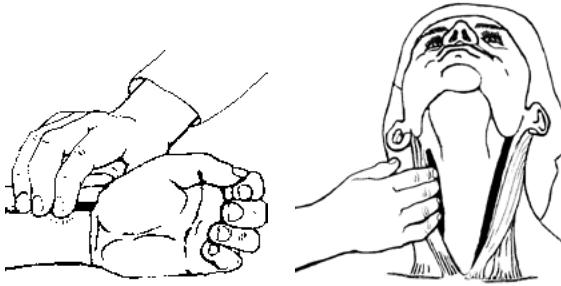


EESMÄRK: õppida püstilähtest efektiivselt startima.

TEHNILINE SOORITUS

- Esimene jalg on lähtejoone taga ja teine jalg umbes õlgade laiuse kaugusel taga.
- Raskus on esimesel jalal.
- Käed töötavad jalgadega sünkroonselt.

PULSI MÕÕTMINE



EESMÄRK: õppida mõõtma pulsisagedust, et õigesti määrata treeninguaegset koormust.

TEHNILINE SOORITUS

- Pulssi mõõdetakse randmelt või kaelalt.
- Mõõtmiseks kasutatakse nimetis- või keskmist sõrme, kuid mitte põialt.
- Pulssi mõõdetakse 10 sekundi jooksul. Korrutades 6ga, saadakse 1 minuti pulsisagedus.
- Pulssi mõõdetakse 10 sekundi jooksul vahetult pärast koormust.

TREENING KESK- JA PIKAMAAJOOKSUS

Keskmaajooksjad peavad arendama nii üldist kui ka konkreetsele distantsile spetsiifilist vastupidavust, täiustama organismi energiatootmise süsteemide võimekust.

Üldine vastupidavus on aeroobne vastupidavus, mis tähendab, et südamel-veresoonkond kindlustab organismi hapnikuvajaduse lihastööks ning vajalik energia saadakse peamiselt rasvade ainevahetusest.

Iga distantsi spetsiifiline vastupidavus on kombinatsioon aeroobsest ja anaeroobsest vastupidavusest, kuna hingamis- ja südamel-veresoonkond ei suuda organismi intensiivse lihastöö korral täies ulatuses vajaliku hapnikuga kindlustada, lülituvad tõesse suuremal määral ka anaeroobsed protsessid, mis on aluseks anaeroobsele vastupidavusele.

Mida pikem on distants, seda suurem on aeroobse vastupidavuse osakaal teiste vastupidavusliikide suhtes. Mida lühem distants, seda olulisem on anaeroobne vastupidavus.

Kesk- ja pikamaajooksjate kõige olulisemad treeningumeetodid

Kestusmeetod: jooks suhteliselt pikkadel distantsidel, suhteliselt püsiva kiirusega ja ilma puhkepausita. Kestustreeningut kasutatakse üldise vastupidavuse arendamiseks ja taastumiseks pärast intensiivseid koormusi.

Intervallmeetod: löikude korduv läbimine mitteküllaldase puhkeintervalliga. Jooksu kiirus, distantsi pikkus ja puhkepauside pikkus on eelnevalt määratletud. Treeningut on võimalik jagada ekstensiivseks ja intensiivseks. Kui eesmärgiks on üldise vastupidavuse arendamine, kasutatakse ekstensiivseid löike ja pausid pole pikad. Kui põhirõhk on keskmaadistantsidele omase anaeroobse vastupidavuse (erialase vastupidavuse) arendamisel, kasutatakse treeningutel lühemaid kiireid löike (200–400 m), seega on tegemist intensiivse intervallmeetodiga.

Märkus. Intervallmeetodit, mille puhul distants, kiirus ja puhkus pole täpselt määratletud või sportlane teeb otsused ühe või teise näitaja kohta treeningu käigus, nimetatakse fartlekiks (mäng kiirusega). Fartlekmeetodit kasutatakse tavaliselt maastikul üldise ja erialase vastupidavuse arendamiseks.

Treeningukoormused kesk- ja pikamaajooksus määratakse tavaliselt järgmiste parameetritega:

- Kiirus, meetrid sekundis, minutid kilomeetritele, minutid miilile jne.
- Distants, meetrid, kilomeetrid, miilid ja jooksu aeg (sekundid, minutid, tunnid) või seeriade arv koos korduste arvuga seerias.
- Puhkus/taastumine, aeg erinevate korduste, seeriade vahel (sekundid, minutid, distants).

ÜLDISE VASTUPIDAVUSE ARENDAMINE

Üldise vastupidavuse arendamise põhivahenditeks on keetusjooks ja ekstensiivne intervallmeetod. Energiatootmine peab põhinema aeroobsel energiavarustusel. Neid meetodeid kasutatakse aasta ringi ja need peavad vastama järgmistele nõuetele:

- *Aeglane keetusjooks* (eesmärk: taastumine)
Kiirus: aeglane rütm; Maht: kuni 30 minutit; Puhkus: puhkepausita.
- *Aeglane pikk jooks* (eesmärk: üldise vastupidavuse arendamine)
Kiirus: maratonirütm ja aeglasem; Maht: 90–150 minutit; Puhkus: puhkepausita.
- *Keskmise kiirusega keetusjooks* (eesmärk: üldise vastupidavuse arendamine)
Kiirus: poolmaratoni ja maratonirütm; Maht: 30–60 minutit; Puhkus: puhkepausita.
- *Kiire keetusjooks* (eesmärk: üldise vastupidavuse arendamine ja anaeroobse läve tõstmine)
Kiirus: 10 km ja poolmaratonirütm; Maht: 10–45 minutit; Puhkus: puhkepausita.
- *Fartlek* (eesmärk: aeroobse ja laktaatse süsteemi vastupidavuse arendamine)
Kiirus: rütm „variatiivne mäng kiirusega“; Maht: 10–45 min, mis suureneb vastavalt võistlusdistsantsile; Puhkus: pausita, „kerget“ osa täidab aktiivne rahulik jooks.
- *Ekstensiivne intervalltreening* (eesmärk: rõhutatult aeroobse vastupidavuse arendamine ja anaeroobse läve tõstmine)
Kiirus: 3000–10 000 m rütm; Maht: suureneb vastavalt võistlusdistsantsile; Puhkus: sõltub treeningtegevuse iseloomust.

Märkus: rahulikku keetusjooksu tuleks kasutada aasta ringi ka taastumisvahendina.

Ekstensiivse intervalltreeningu näide

- a) $2 \times 10 \times 200$ m (3000 m tempo, paus lõikude vahel = lõikude läbimise aeg ja paus seeriade vahel 5 minutit)
- b) 15×400 m (5000 m tempo, paus lõikude vahel = lõikude läbimise aeg);
- c) 1 minut, 2 minutit, 3 minutit, 4 minutit, 5 minutit, 4 minutit, 3 minutit, 2 minutit, 1 minut (10 000 m tempo, paus = lõikude läbimise aeg).

Märkus: ekstensiivse intervallmeetodi kasutamisel on oluline, et kiirus oleks soovitud raamides, õige pingutusastmega ja sportlane veendunud võimaluses treening lõpetada. Liiga suur kiirus ekstensiivsel intervalltreeningul on kõige tüüpilisem viga.

Intervalltreeningud võib jaotada kaheks vastavalt tegevusele intervallide (lõikude läbimise) vahel. Klassikalise intervalltreeningu puhul on puhkepausid passiivsed, kõnnitakse või sõrgitakse. Kuid uudset intervalltreeningut „New Interval Training“ kasutatakse efektiivsemalt mõlema, aeroobse ja laktaatse energiasüsteemi arendamiseks, mille puhul taastumine intervallide vahel on väga aktiivne, „veerev“ taastav jooks. „Veerev“ aktiivne taastav jooks sõltub treenitusest. Näiteks treenitud jooksjatel on 100 m „veereva“ taastava jooksu läbimise aeg sagedasti vähem kui 25–30 sekundit. Uus intervalltreening on spetsiifiline kordustreening, kus treeninguefekt leiab aset lõikudevaheliste pauside ajal.

Klassikalise intervalltreeningu 15×400 m (3000 m tempo), pausidega 90 sekundit, võrdlus uue intervalltreeninguga:

- a) 15×400 m (5000 m tempo), paus = 100 m „veerev“ taastav jooks
- b) $3 \times 5 \times 400$ m (3000 m tempo), paus = 100 m „veerev“ taastav jooks ja 3 minutit
- c) $3 \times 5 \times 400$ m (5000 m, 3000 m, 5000 m, 1500 m, 5000 m tempo), paus = 100 m ja 800 m „veerev“ taastav jooks

Intervalltreening võib varieeruda sõltuvalt:

- a) *Kordused* Korduste kogu arv treeningul, mis võib olla jaotatud seeriatega
- b) *Kestvus* Korduste ajaline kestvus või distants
- c) *Intensiivsus* Korduste rütm, tempo, kiirus
- d) *Taastumine* Korduste ja seeriade vaheline pauside aeg
- e) *Taastumise tegevus* Käimisest kuni kerge jooksuni või enam aktiivne jooks nagu uuel intervalltreeningul

JOOKSUKIIRUS VASTUPIDAVUSE ARENDAMISE TREENINGUTEL

Treeningute planeerimisel peavad treenerid lähtuma eelkõige jooksja hetkeseisust, mitte tema isiklikust rekordist. Kiirust võib kasutada kui juhust sportlase treeningrütmi (pingutusastmeks) nii keustreeningu kui ka intervalltreeningu puhul. „3000 m tempo“ tähendab, et treenigrütm kordusteks peab olema samasugune nagu sportlase selle päeva keskmine 3000 m võistlustulemus. Kavandades treeninguid ettevalmistaval perioodil, peavad treenerid hoiduma kasutamast „planeeritavat võistluskiirust konkreetsel distantsil“ intervalltreeningute puhul,

kuna „planeeritud kiirus“ ei peegelda adekvaatselt tegelikku jooksurütmi pingutusastet antud hetkel. Näiteks võib 82 sekundit 400 m löikude läbimiseks olla „kerge“ pingutus, kui sportlane on antud päeval värske. Samas võib 82 sekundit tunduda oluliselt raskemana, erineva pingusastmega ja võib mõjuda füsioloogiliselt hoopis tugevamini samale sportlasele erinevatel ettevalmistusetaappidel või kui sportlane on väsinud seisundis. Lisaks tuleb treeningute planeerimisel arvestada sportlase muid igapäevaseid tegemisi ning ilmafaktoreid.

Kasutades treeningrütmi või -tempot, tähendab see, et lõigukiirus määratletakse vastavalt antud päevale, sportlase treenitusele, erinevate energiasüsteemide kriteeriumitele. Treeninggrupis kasutatav planeeritud aeg võib olla sobilik grupis ühele või kahele sportlasele, kuid mitte kõikidele antud grupis. Kasutades treeningrütmi ja -tempot“, tähendab see, et iga sportlane treenib individuaalselt temale sobiva rütmiga lähtuvalt sooritusvõimest ja arendades seda kehalist võimekust, mida nad antud etapil vajavad.

ERIALASE VASTUPIDAVUSE ARENDAMINE

Erialane vastupidavus on spetsiifiline konkreetsele võistlusdistsantsile ja põhivahendiks on intensiivne intervallmeetod. Kiirus, mida selle meetodi puhul kasutatakse, peaks tavaliselt vastama sportlase jooksurütmile konkreetsele võistlusdistsantsil. Samas võib kasutatav kiirus intensiivse intervallmeetodi puhul põhineda ka eeldatavale võistluskiirusele ja seda meetodit kasutatakse siis eelkõige võistlusperioodi eel ja võistlusperioodil.

Märkus. Intensiivse intervalltreeninguga (nimetatakse ka laktaatseks treeninguks) kaasneb kõrge piimhappe kontsentratsioon ja seetõttu ei peaks seda meetodit kasutama palju noorsportlaste ettevalmistuses.

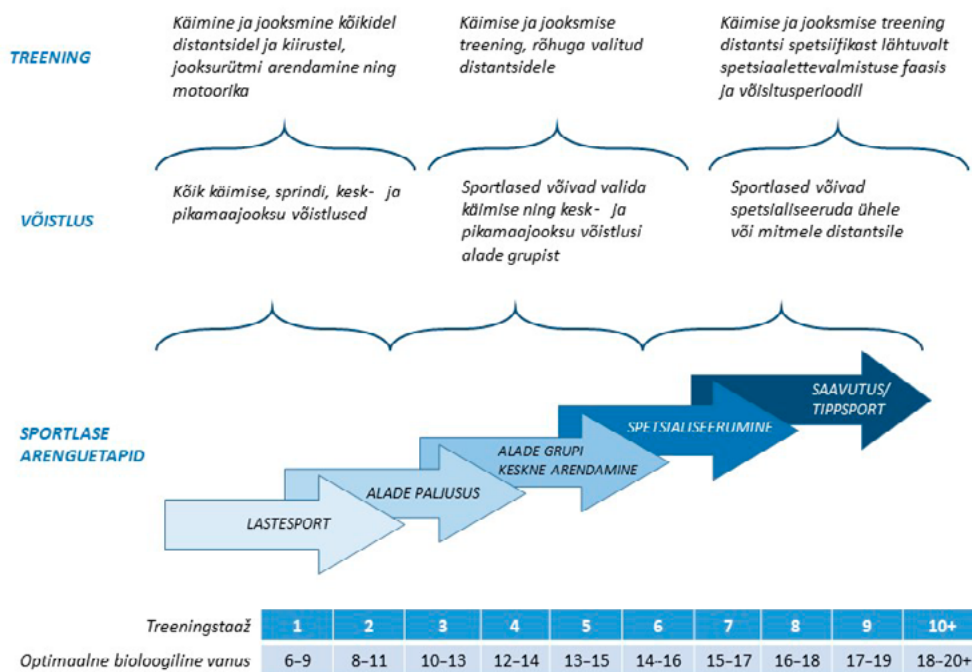
Intensiivne intervalltreening (Eesmärk: erialase vastupidavuse arendamine)

Kiirus: põhineb eelkõige võistlusdistsantsi rütmile

Maht: suureneb võistlusdistsantsi pikenedes

Puhkepaus: sõltub konkreetse treeningu pingutusastmest, paus passiivne, aktiivne ja uue intervalltreeningu puhul väga aktiivne

Võistlusdistsantsi erialane vastupidavuse arendamine muutub tähtsaks sportlase spetsiaallettevalmistuse või võistlemise faasis.



IAAFi treeningute ja võistluste rühmuasetused sportlase erinevatel arenguetappidel

ÕPPIMINE JA JOOKSUTEHNIKA TREENING

Jooksmisel on sportlase liigutuslike oskuste omandamiseks kaks põhilist tehnilist oskust:

- 1) Funktsionaalne ja tehniliselt efektiivne biomehaaniline jooksuliigutus
- 2) Teadlikult, efektiivselt kontrollitud ja selgelt väljenduv jooksurütm

Teadliku ja kontrollitud jooksurütm oskuste arendamise kogemused on näidanud, et sportlaste võime rütmi tunnetada on parem või halvem, see on sarnane sellega, et mõni inimene on loomult musikaalsem kui teine. Uuringud on samuti näidanud, et sportlased on võimelised arendama oma rütmitunnetust. Jooksurütm, mida treenerid kasutavad, on seotud võistlusaegse rütmiga ehk pingutusastmega, mitte eeldatava ajaga.

Algajatele jooksjatele võib anda ülesande joosta 400 m nii, et esimene 100 m 10 000 m tempoga, teine 100 m 5000 m tempoga, järgmine 100 m 3000 m tempoga ja viimane 100 m 1500 m tempoga. Kui sportlastel pole kogemust, mis tunne neil on erinevatel distantsidel, tuleb anda neile ülesanne joosta iga 100 m veidi kiiremini kui eelmine ja lõpus oleks neil 1500 m jooksu aegne tunne.

Briti treener Frank Horwilli „Horwilli 4 sekundi reegel“ ütleb, kui sportlane jookseb 1500 m 4 minutiga (400 m 64 sek), peaks ta olema võimeline jooksuma 800 m 2 minutiga (400 m 60 sek), 3000 m 8.30ga (400 m 68 sek), 5000 m 15.00 (400 m 72 sek) ja 10 000 m 31.40ga (400 m 76 sek). Horwilli reegel sobib samuti poolmaratoni ja maratoni puhul.

TREENINGUKOORMUSE SUURENDAMINE

Treeningukoormusi tuleb hoolikalt planeerida ja süstematiseerida. Alljärgnev võiks olla abiks treeningtöö planeerimisel.

Kestusjooks ja ekstensiivne intervalltreening:

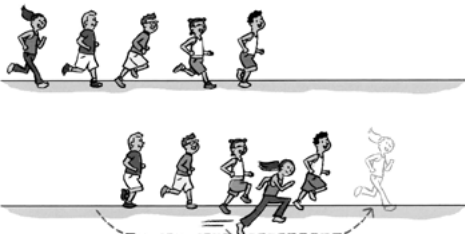
1. Suurendada iganädalasi treeninguid aeroobse energiatootmise režiimis.
2. Suurendada treeningute mahtu (jooksudistantsi ja kestust või koormuse suurust).
3. Suurendada kiirust (lühendada jooksudistantsi kestust või koormuse suurust).
4. Kohandada individuaalset kiirust treeningutestide tulemuste alusel.

Intensiivne intervalltreening:

1. Suurendada treeningute mahtu koormuse suurendamisega (säilitades distantsi pikkuse ja kiiruse).
2. Suurendada treeningute mahtu koormuse kestvuse kaudu (säilitades samal ajal kiiruse ja koormuse).
3. Suurendada koormuse intensiivsust (kiirust).
4. Lühendada puhkeintervalle koormuste vahel.

MÄNGULISED TEGEVUSED LASTE VASTUPIDAVUSE ARENDAMISEKS

„JOOKSE ETTE“



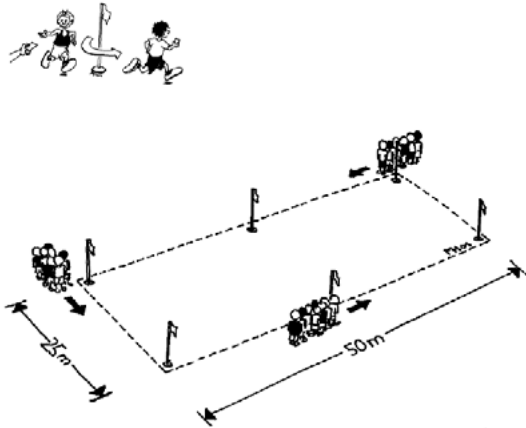
Õpilased on kolonnis ja hakkavad sörkjooksuga liikuma. Viimane jookseb kiirjooksuga ette esimeseks. Nii kui viimane on ette jõudnud, stardib tagant uus õpilane esimeseks. Kui õpilasi on rohkem, siis võib kasutada ka teist varianti, kus joostakse paarides. Õpilased on kahekaupa kolonnis. Kolonn hakkab sörkjooksuga liikuma, õpetaja vile peale spurdist kumbki paariline omalt poolt kiirjooksuga esimeseks.

KÕND-JOOKS

Lapsed jaotatakse ringi peale kahekaupa (või rohkem) võrdsete vahedega. Treeneri märguande peale hakkavad kõik hoogsalt kõndima, ainult üks kindel paar hakkab jooksuma. Kui jooksjad jõuavad järgmise paari, siis alustab

jooksmist järgmine paar ja eelnevalt jooksnud paar alustab hoogsal sammul kõndimist. Nii liigutakse ringi peal, et alati üks paar jookseb ja ülejäänud kõnnivad hoogsal sammul. Läbitakse õpetaja määratud aeg või vahemaa.

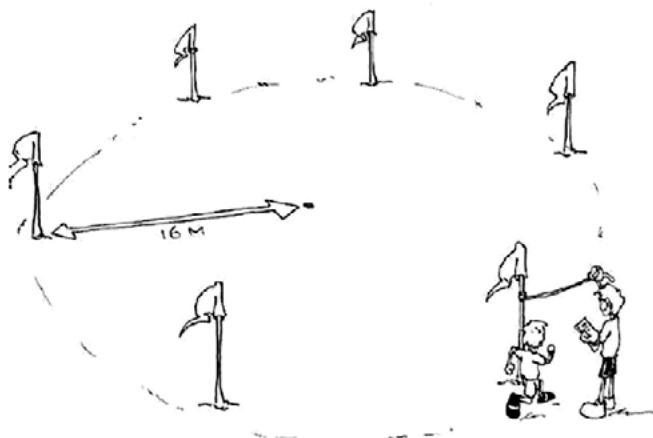
KAHEKSAMINUTILINE KESTVUSVÕIDUJOOKS



Moodustatakse võistkonnad (minimaalselt 2). Kõik alustavad ühel ajal ringil jooksmist, igaüks oma tempos läbiseigi. Kõigil osalejatel on käes üks tähis (pall, kaart, kork vms), millega joostakse üks ring. Ringi läbides pannakse see märk maha ja võetakse uus tähis. Maas võiks olla kaks ämbrit (rõngas, kast vms), esimesse pannakse märk, millega ring joosti, ja teisest võetakse uus märk, millega ringile minnakse. Kui aeg täis saab, loetakse kokku, mitu märki on ära pandud ehk mitu ringi võistkonna peale joosti. Märkid, mis jäid laste kätte, punkte ei too. Võidab võistkond, kellel on kõige rohkem punkte. Vastavalt laste vanusele võib valida jooksmiseks määratud aega.

KIIRUSE TUNNETAMINE

Ülesandeks on läbida etteantud ring kindla aja jooksul.



Sportlane peab minema jooksmas ja saabuma treeneri juurde tagasi, kui eeldab, et etteantud aeg on täis saanud. Näiteks 3 minutit. Soovitav kasutada soojendusjooksul. Sama tegevust võivad noored teha ka gruppides ja peavad ühiselt jõudma otsusele, millal treeneri juurde tagasi suunduda.



■ TEATEJOOKSUD

PENDELTEATEJOOKS

Võimaluse korral kasutada nooremate laste puhul teatevahetuse õppimisel rõngast või pehmet teatepulka.

1. Teatepulga hoide õpetamine.
2. Teatepulga vahetamine rinnati (käeulatuse kaugusel, paremad käed kohakuti).
3. Teatepulga vahetus liikumisel ümber teatevahetuse posti.
4. Teatepulga vahetus keskmise kiirusega jooksult.
5. Teatepulga vahetus täiskiirusega jooksult.

Teatepulga üleandja sirutagu parem käsi koos pulgaga rinna kõrgusel ette 5–6 m enne vahetusposti. Vastuvõtja seisku vahetuspostist vasakul püstilähte asendis liikumatult, parem käsi veidi kõverdatud ümber posti paremal, peopesa haardevalmis. Koos pulga haaramisega liikugu vastuvõtja parem käsi sujuvalt tagasi ümber posti. Esi-mestel jooksusammudel lüüa-suruda pulk alumise otsaga vastu keha.



Sagedamini esinevad vead:

- Vastuvõtja sõrmed on pulga haaramisel harali.
- Vastuvõtja sõrmed on pulga haaramisel kõverdatud.
- Pulk ulatatakse liiga vara või liiga hilja.
- Joostakse pulka ülemisest otsast hoides.

MÄNGULISED TEGEVUSED TEATEVAHETUSE ÕPPIMISEKS

- Laps, kes ootab teatepulka (rõngast), hakkab liikuma pulgaga (rõngaga) kaasvõistleja lähenedes.
- Vahetada pulk (rõngas) kiiresti ja korrektselt.

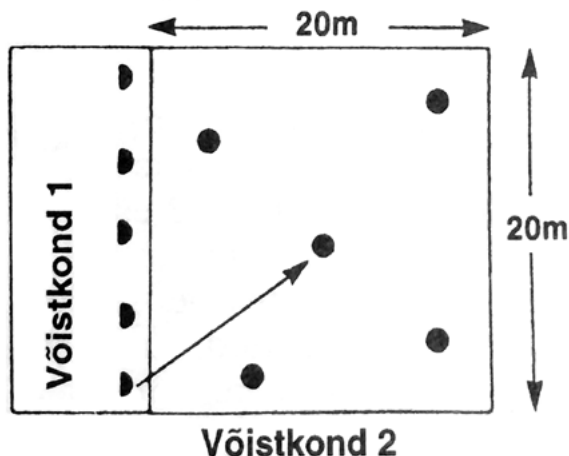
Sagedamini esinevad vead:

- Pulk võetakse vastu paigalt, ilma liikumata.
- Pulk võetakse valesse kätte.
- Pulk võetakse vastu kahe käega.



TAGAAJAMINE

Märgistage 20 × 20 m suurune väljak. Kahe võistkonna lapsed jooksevad vabalt selle väljaku piires; 1. võistkonna omad seisavad välisserval (või üksteise selja taga kolonnis). Treeneri märguande peale püüab üks laps 1. võistkonnast puudutada mõnda 2. võistkonna liiget. Kui teda on puudutatud, peab see sportlane väljakult lahkuma. Puudutuse teinud laps aga jookseb kiirelt tagasi ja annab teatevahetuse järgmisele võistkonnakaaslasele, kes püüab samuti mõnda 2. võistkonna last puudutada. Võistlus toimub aja peale, kuni kõik 1. võistkonna lapsed on jooksnud. Seejärel vahetatakse rollid.

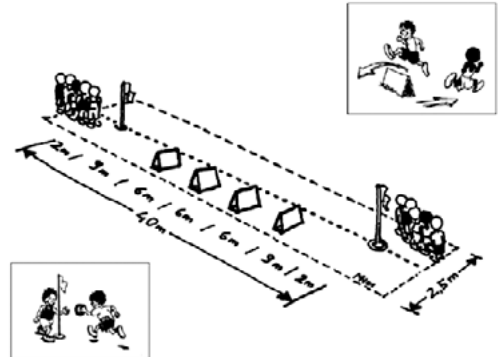


AJA MÕÕTMINE

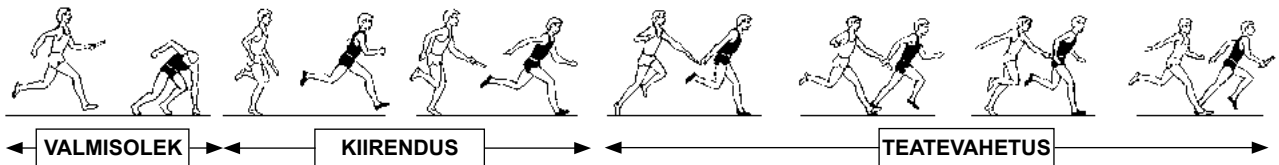
Võistkond A võtab kolonni, esimesel liikmel on teatepulk, võistkond B läheb 10–15 m kaugusel asuva tähiseni ja moodustab ümber selle ringi. Võistkonna B ühel liikmel on pall ja nad hakkavad ringis palli andma käest-kätte, lugedes ära, mitu ringi jõuavad nad teha, samal ajal kui võistkond A jookseb ükshaaval ümber nende. Seejärel vahetatakse kohad. Võistkond, kes saab joostes kiirema aja, on võitja.

TÖKKE-TEATEJOOKS

Võistkond jaotatakse pooleks. Teatepulk on selle kolonni esimesel liikmel, kes alustab tõkkejooksuga. Esimene liige jookseb tõkkejooksu ja annab teatepulga järgmisele, tagasi tulles joostakse tavaline sprint. Võistlus lõpeb, kui jõutakse oma kohale tagasi. Võistlus toimub aja peale.



TEATEPULGA „SISEMINE“ VAHETUS



Teatevahetus jagatakse kolmeks faasiks: **ETTEVALMISTUS, KIIRENDUS JA ÜLEANDMINE.**

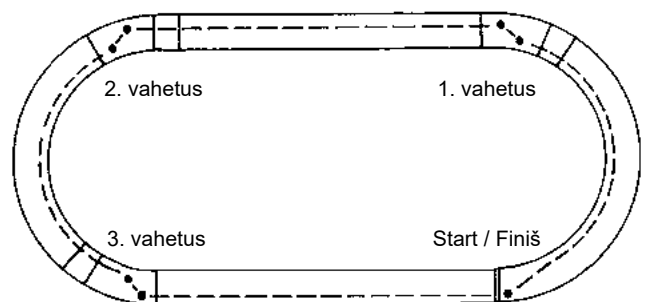
- Ettevalmistusfaasi ajal säilitab teatepulga andja maksimaalse kiiruse, teatepulga saaja aga võtab lähteasendi.
- Kiirendusfaasis sünkroniseerivad jooksjad oma kiiruse (üleandja säilitab maksimaalse kiiruse, teatepulga saaja kiirendab maksimumini).
- Üleandmise faasis toimub teatepulga üleandmine võimalikult kiiresti vastavalt võistlusmäärustele.

TEATEVAHETUS

EESMÄRK: saavutada maksimaalselt kiire teatevahetus.

TEHNILINE SOORITUS

- Esimese etapi jooksja jookseb raja siseservas, teatepulk paremas käes.
- Teine jooksja saab teatepulga vasakusse kätte ning kolmandale jooksjale lähenedes jookseb ta raja välisserval.
- Kolmas jooksja, saanud teatepulga paremasse kätte, läheneb viimase etapi jooksjale raja siseserval joostes.
- Neljas jooksja saab teatepulga vasakusse kätte.

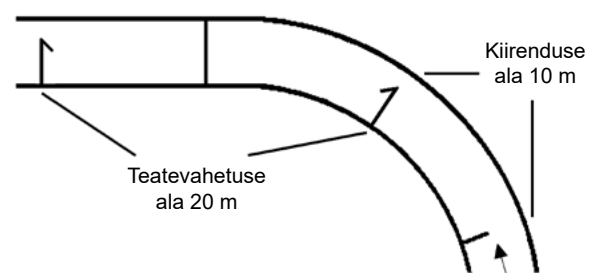


TEATEVAHETUSALA ja MÄRGID

EESMÄRK: sooritada kiire ja määrustepärane teatevahetus.

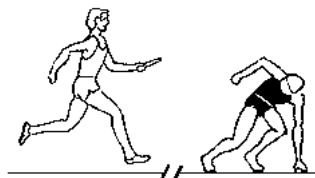
TEHNILINE SOORITUS

- Teatepulga üleandmine peab toimuma teatevahetuse alas, mille pikkus on 30 meetrit.
- Teatevahetuse alas kasutatakse soovitatavalt märgistust jooksu alustamiseks.



ETTEVALMISTUSTSOON

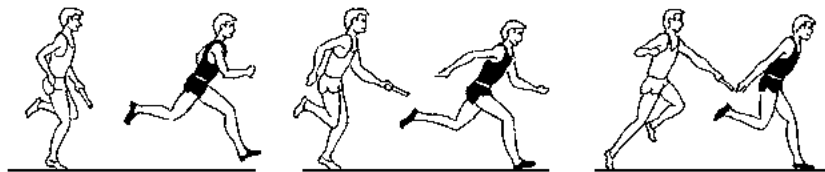
EESMÄRK: (teateandja) maksimaalse kiiruse säilitamine; (teate vastuvõtja) kindla lähteasendi ja optimaalse lähtemomendi omandamine.



TEHNILINE SOORITUS

- Teatepulka üle andev jooksja läheneb maksimaalse kiirusega.
- Teatepulga saajal on põiad ülles tõstetud ja jalad põvelüügesest kõverdunud, kere suunatud ette.
- Teatepulga saaja vaade on suunatud kontrollmärgile ja ta lähtub kohe, kui teatepulga andja sellele läheneb.

KIIRENDUSFAAS

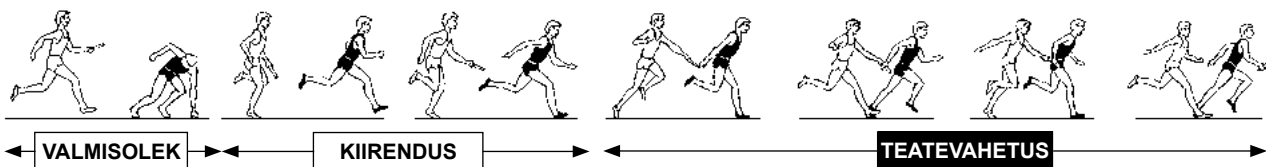


EESMÄRK: maksimaalse kiiruse säilitamine ja õigeaegse käskluse andmine teatepulga üleandmiseks (ülesanne teatepulka üle andva jooksja jaoks) ning sooritada kiirendus õigesti (teatepulga saaja ülesanne).

TEHNILINE SOORITUS

- Teatepulga saava jooksja kiirendus peab olema stabiilne.
- Teatepulka üle andev jooksja annab teadet ootavale jooksjale häälega käskluse pulga vastuvõtmiseks.
- Teatepulga saaja sirutab käe taha ja teatepulka üle andev jooksja sirutab käe ette.

ÜLEANDMISE FAAS



EESMÄRK: teatepulga kiire ja kindel üleandmine.

TEHNILINE SOORITUS

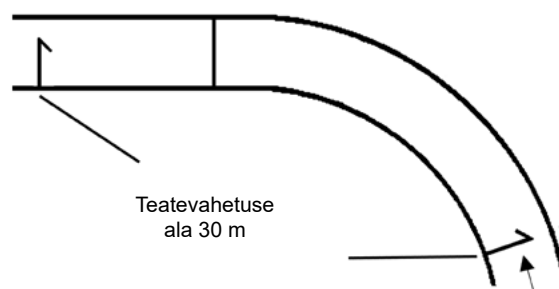
- Teatepulka andev jooksja kontsentreerib kogu tähelepanu teatepulga vastu võtva jooksja käele.
- Teatepulga üleandev jooksja annab teatepulga vastuvõtja kätte.
- Teatepulga vastuvõtnu surub pulga kohe, kui on tajunud kontakti, tugevalt pihku.
- Pulga üleandmise järel jätkavad mõlemad jooksjad oma rajaserval.
- Teadet üle andev jooksja peab rajale jääma teatevahetuse lõpuni.

TEATEVAHETUSE KOHT

EESMÄRK: saavutada teatepulga üleandmine optimaalsel kiirusel.

TEHNILINE SOORITUS

- Jooksjad sünkroniseerivad oma kiirused kiirenduse ja üleandmise 30 m pikkuses tsoonis.
- Algajatele jooksjatele on optimaalseks üleandmise kohaks 30 m tsooni keskosa.
- Kogenud jooksjail toimub teatevahetus üleandmise tsooni viimases kolmandikus.
- Teatevahetuse edu võtmeks on teadet vastu võtva jooksja korrektne kontrollmärk ja ühtlane kiirendus.

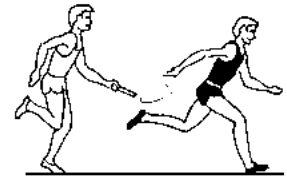


ALT ÜLES TEATEVAHETUS

Kommentaar: suhteliselt ohutu vastuvõtmine.
EESMÄRK: täiustada kiiret ja kindlat üleandmist.

TEHNILINE SOORITUS

- Vastuvõttev jooksja sirutub käe taha reie kõrgusele.
- Teatepulga üleandja paneb teatepulga alt kaarega võtja tahasirutatud pihku.
- Jooksjatevaheline kaugus peab olema 1 m või rohkem.

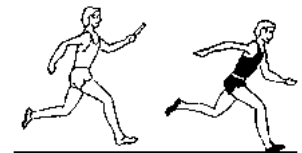


ÜLEVALT ALLA TEATEVAHETUS

EESMÄRK: kiire ja kindla teatevahetuse saavutamine.

TEHNILINE SOORITUS

- Vastuvõtva jooksja käsi on väljasirutatult taga, peopesa vertikaalses asendis, põial suunaga allapoole.
- Teatepulga üleandja langetab teatepulga ülevalt alla vastuvõtva jooksja avatud peopesale.
- Jooksjatevaheline kaugus peab olema 1 m või rohkem.

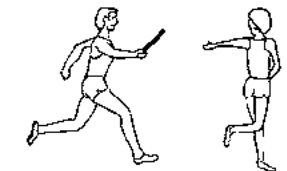


4 × 400 m TEATEJOOKSU VISUAALNE TEATEVAHETUS

EESMÄRK: kindlustada kindel ja kiire teatevahetus.

TEHNILINE SOORITUS

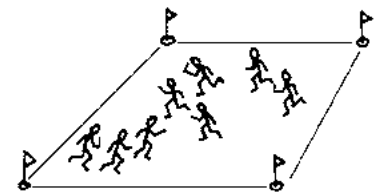
- Teate vastuvõtja jälgib raja siseserva ja sirutab teatepulga vastuvõtuks vasaku käe taha.
- Vastuvõtja-jooksja kiirendab, et tema kiirus vastaks teadet üle andva jooksja kiirusele.
- Teadet vastu võtvale jooksjale lähenedes hoiab üleandja teatepulka paremas käes püsti.
- Teatepulga vasaku käega vastu võtnud jooksja vahetab selle kohe paremasse kätte.



1. VISUAALSE (PILGUGA KONTROLLITAVA) TEATEVAHETUSE DEMONSTREERIMINE

Grupp liigub vabalt 40 × 40 m väljakul, paari peale teatepulk.
 Teatepulk liigub ette, taha ja külje pealt.
 Paarid vahetavad teatepulka 20 m pikkuses tsoonis.

EESMÄRK: teatepulga visuaalse vahetuse õppimine.



2. MITTEVISUAALSE (NÄGEMISKONTROLLITA) TEATEVAHETUSE DEMONSTRATSIOON

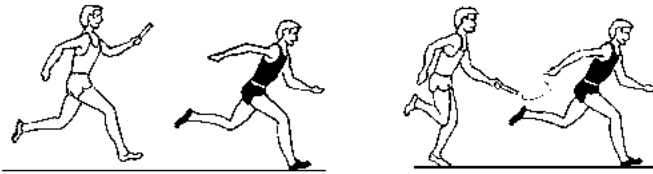


Paarid vahetavad teatepulka vaheldumisi algul kõndides, seejärel joostes.

Demonstreeritakse ülalt alla ja alt üles teatevahetust. Korratakse. Neljaliikmelistes gruppides liigub pulk paremast vasakusse ja vasakust paremasse kätte. Gruppides tegevust võib kasutada ka soojendusjooksul.

EESMÄRK: õppida teatepulga üleandmist nägemiskontrollita.

3. TEATEVAHETUS NÄGEMISKONTROLLITA SUURENEVAL KIIRUSEL

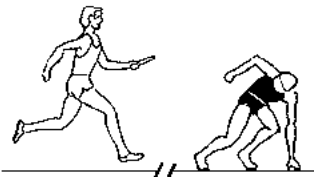


Teatevahetus paarides.

Pulka vahetatakse keskmisel kuni suurel kiirusel 50–70 m tsoonis (2–3 vahetust). Kasutatakse teate ülalt alla üleandmise tehnikat.

EESMÄRK: täiustada teatevahetust tunduvalt suuremal kiirusel.

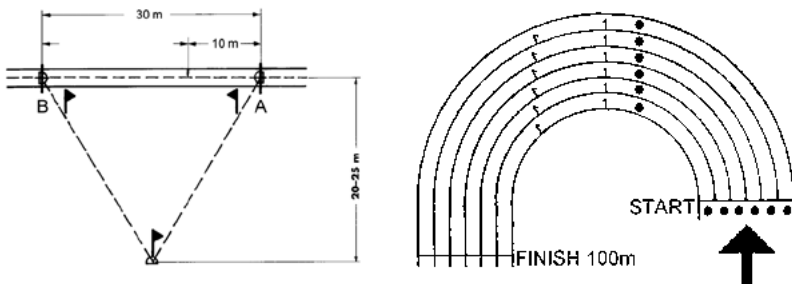
4. MÄRGISTAMINE JA LÄHTEASEND



Märgistage kiirenduseks vajaminev vahemaa ja treenige lähteasendit. Kasutage erinevaid lähteasendeid (püstilähe ühe või kahe käe toega ja ilma). Teatepulka andev jooksja läheneb submaksimaalse kiirusega.

EESMÄRK: ettevalmistusfaasi omandamine nägemiskontrollita teatevahetuseks.

5. TESTIMINE JA VÕISTLUSED



1. Pulga liikumise kiirus: fikseerige pulga liikumise aeg punktist A punkti B.
2. Võistlus paaride vahel: kiireimad jooksevad välimisi (pikemaid) radu.

EESMÄRK: omandada teatevahetuse tehnika suuremal kiirusel ja võistlustingimustes.

6. TERVIKLIK TEATEVAHETUS



Neljaliikmelised võistkonnad, harjutatakse konkurentsis ja eraldi. Kasutage lühemaid (4 × 50 või 4 × 75 m) distantse ja erinevaid kiiruseid.

EESMÄRK: omandada tehnika erinevates tingimustes.

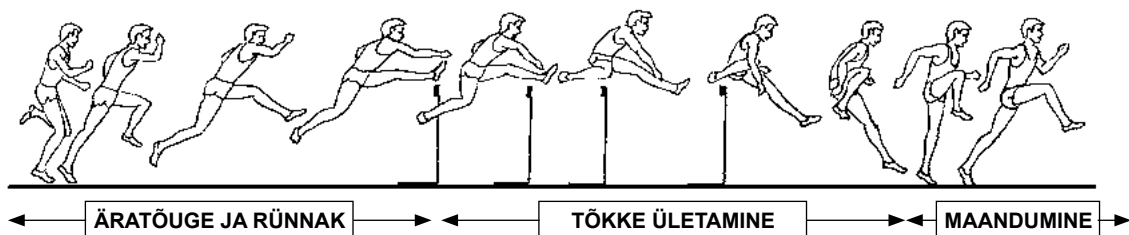
■ TÖKKEJOOKS

Tökkejooksu algõpetusel kasutada madalamaid tõkkeid ja tõkete vahe on väiksem kui võistlustel. Tehnika täiustamisel pikendage esmalt tõkete vahet ning seejärel tõstke tõkete kõrgust. Noortele tuleks õpetada tõkete ületamist mõlema jalaga.

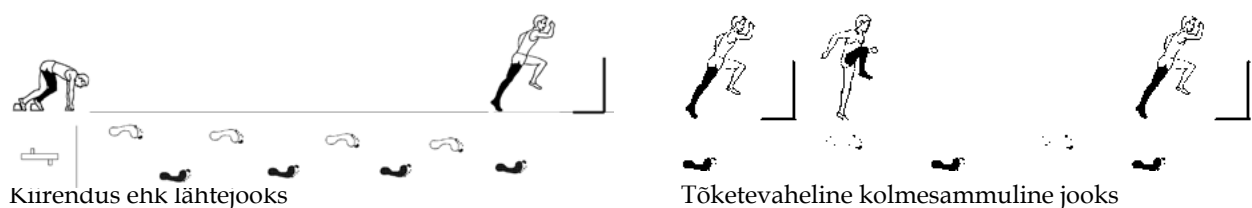
KIRJELDUS

Tökkesprint koosneb kahest elemendist: SPRINDIST tõkete vahel ja TÖKKE ÜLETAMISEST (mida võib jagada äratõukeks koos tõkkele sööstuga ja tõkkest üleastumiseks koos maandumisega tõkke taha).

- Tökkesprinter kontsentreerib oma tähelepanu kolmesammulise jooksurütmi kordamisele tõkete vahel.
- Tõkke ületamisel püüab jooksja minimeerida õhulennu aega ja valmistuda järgneva jooksusammuks.



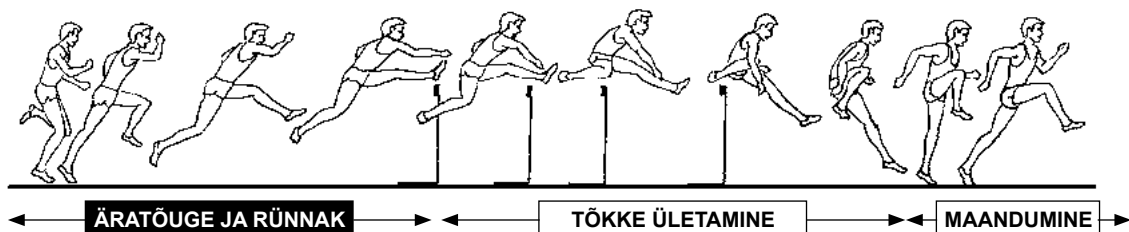
LÄHTEJOOKS ja KOLMESAMMULINE RÜTM



EESMÄRK: õppida saavutama maksimaalset jooksukiirust enne esimest tõket ning säilitama kiirust tõkete vahel.

TEHNILINE SOORITUS

- Esimese tõkkeni joostakse kaheksa sammuga (tõukejalg on esimesel lähtepakul).
- Ülakeha võtab püstiasendi varem kui sprindi lähtejooksul.
- Tõkete vahe joostakse kolme sammuga (lühike-pikk-lühike).
- Õhulend kestab tõkkele äratõukest maandumiseni.

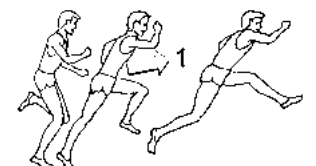


ÄRATÕUKEFAAS

EESMÄRK: lennutrajektoori valdamine, tõkke kohal massikeskme tõusu minimeerimine.

TEHNILINE SOORITUS

- Keha kõrge asend tõkke ründamisel.
- Liikumine on suunatud rohkem ette kui üles (tõkkele tuleb peale joosta, mitte hüpata).
- Tõukejala puusa-, põlve- ja põialiiges sirutuvad täielikult.
- Hoojala reis sooritab kiire hooliigutuse horisontaalasendis.

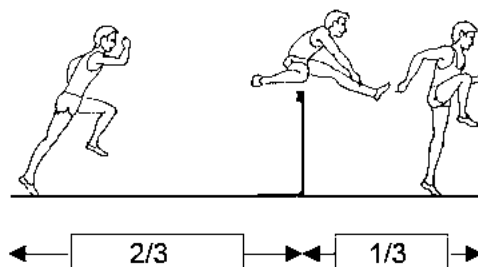


TÖKKE ÜLETAMISE FAAS

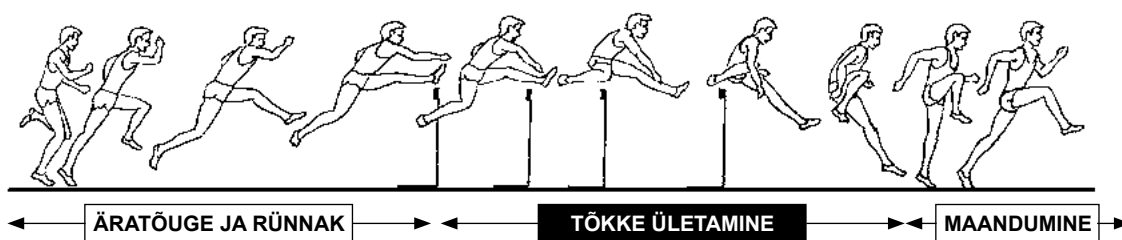
EESMÄRK: minimeerida õhulennu aega ja kiiruse kadu.

TEHNILINE SOORITUS

- Äratõuge toimub otse tõkke eest põiaga (tõkkesammu 2/3 pikkuse kauguselt).
- Pärast tõkke ületamist tuuakse hoojalg võimalikult kiiresti alla rajale.
- Maandumine on aktiivne ja toimub põiale (kand ei puuduta rada).



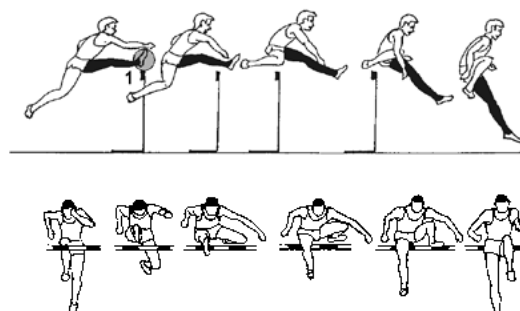
TÖKKE ÜLETAMISE FAAS. HOOJALG



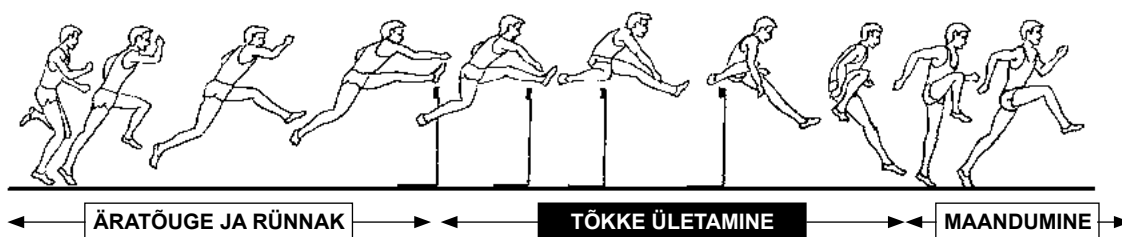
EESMÄRK: ülakeha ettekalde maksimeerimine ja tõkke kohal viibimise aja minimeerimine.

TEHNILINE SOORITUS

- Hoojala säär sirutub aktiivselt ette jooksu suunas.
- Hoojala põid on painutatud (1).
- Kõrgemate tõkete ületamisel on ülakeha rohkem ette kallutatud kui madalamate tõkete ületamisel.
- Õlad on tõkkega paralleelsed.



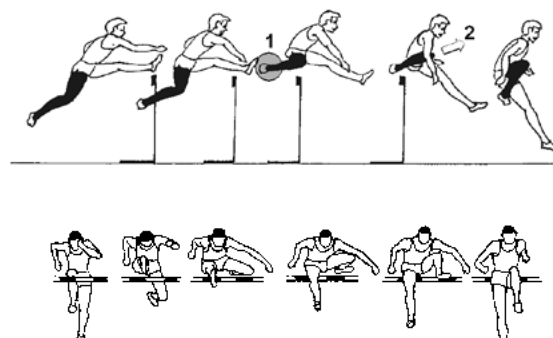
TÖKKE ÜLETAMISE FAAS. TÕUKEJALG

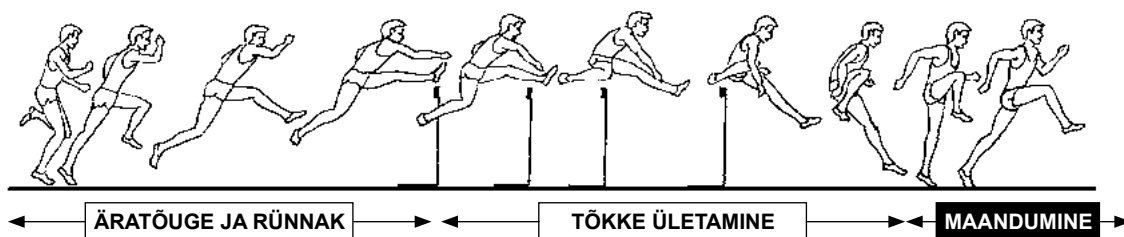


EESMÄRK: minimeerida jooksja massikeskme tõus tõkke kohal ja ette valmistuda aktiivseks maandumiseks.

TEHNILINE SOORITUS

- Tõukejalg on täielikult välja sirutunud ja moodustab kerega ühe sirge.
- Tõkke ületamisel on tõukejala reis rajaga praktiliselt paralleelne. Tõuke- ja hoojala vaheline nurk on umbes 90 kraadi.
- Tõukejala säär on tugevalt painutatud. Põid on üles tõstetud (1).
- Tõkke ületamisel on tõukejala põlv kõrgele üles tõstetud (2).



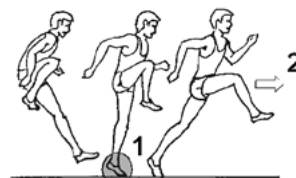


MAANDUMISFAAS

EESMÄRK: kindlustada kiire üleminek tõketevahelisele jooksule.

TEHNILINE SOORITUS

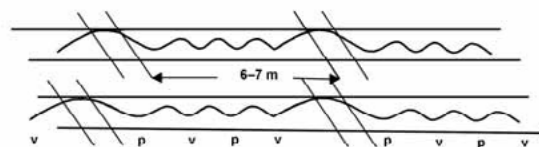
- Maandumisel on hoojalg täielikult sirutunud. Maandumine toimub päkale, kand rada ei puuduta.
- Ülakeha ei tohi maandumisel taha kalduda.
- Kuni hoojalg pole rada puudutanud, on tõukejalg kõverdunud, seejärel aga sirutub kiiresti ja aktiivselt ette.
- Kontakt rajaga on lühike, esimene samm võimas (aktiivne).



1. RÜTMILINE JOOKS

Märgistage 1,5 m laiused vahed 6–7 m kaugusel üksteisest. Jookske üle pulkade, tehes nende vahel kolm jooksusammu. Joosta, mitte hüpata.

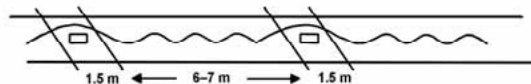
EESMÄRK: omandada tõkkejooksu rütm.



2. RÜTMILINE JOOKS TAKISTUSTE ÜLETAMISEGA

Märgistage 1,5 m laiused vahed 6–7 m järel. Asetage 1,5 m vahedesse madalad takistused (näiteks karbid, pallid). Jookske neist üle ja vahemaa nende vahel kolme sammuga.

EESMÄRK: ületada takistused tõkkejooksu rütmiga.



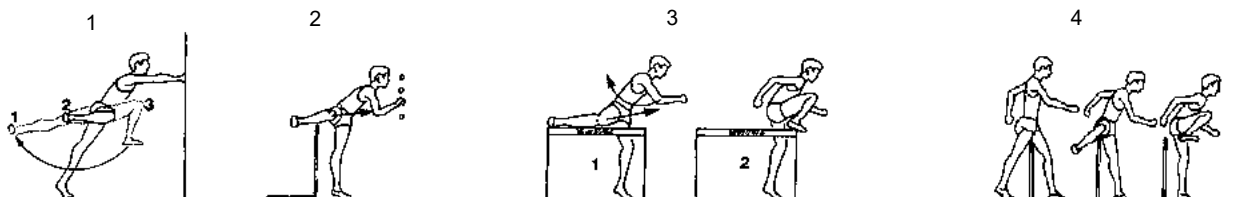
3. JOOKS TÖKKE KÕRVALT

Kasutage keskmise kõrgusega tõkkeid 7–8 m vahedega. Jookske tõkkeid kõrvalt kolmesammulise rütmiga. Ületage tõke kas hoo- või tõukejalaga.

EESMÄRK: omandada tõkke ületamine hoo- ja tõukejalaga.



4. TÕUKEJALA HARJUTUSED



Alustage harjutust ilma tõkketa (1). Sama harjutus tõkkega (2, 3). Ületage tõke kõnnilt ja joostes (4).

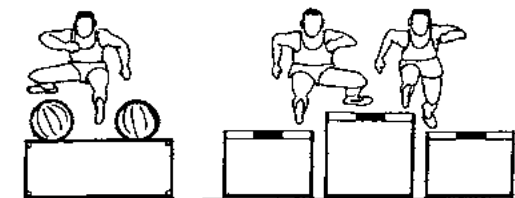
EESMÄRK: tõukejala liigutuse täiustamine.

5. HARJUTUSED TÕUKE- JA HOOJALAGA

Asetage tõkked või takistused 7–8,5 m kaugusele. Kasutage erineva kõrgusega tõkkeid.

Ületage tõkke kas hoo- või tõukejalaga.

EESMÄRK: omandada hoo- ja tõukejala üheaegne tegevus.



6. TERVIKLIK TÕKKEJOOKS



Asetage 3–5 tõket 7–8,5 m vahemaaga.

Järk-järgult tuleks tõketevahelist vahemaad pikendada.

Alustage keskmise kõrgusega tõketelega.

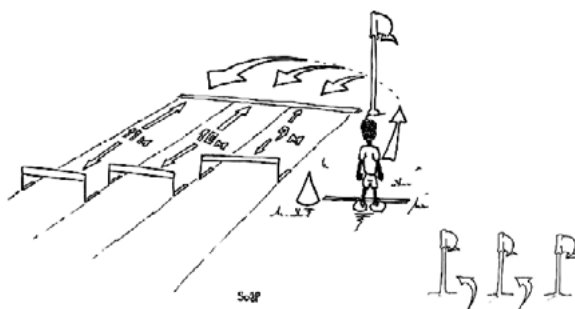
Jookske kolme sammu rütmis.

EESMÄRK: seostada omavahel kõik tõkkejooksuelemendid.

MÄNGULINE TEGEVUS TÕKKEJOOKSU ÕPPIMISEKS

KURVIJOOKS ESIMISE TÕKKE ÜLETAMISEGA

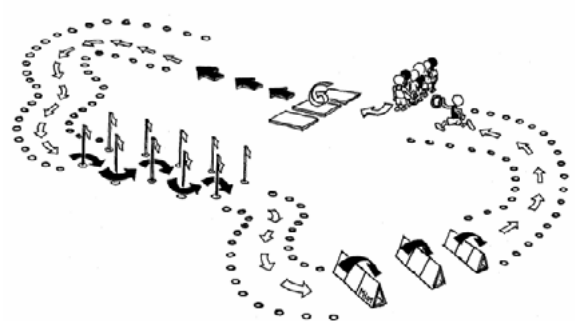
Oluline on läbida kurv võimalikult tähise lähedalt. Lastega proovida erinevate sammupikkustega esimesele tõkkele jooksmist, vältida tippimist enne tõket. Säilitada tasakaal pärast tõkke ületamist.



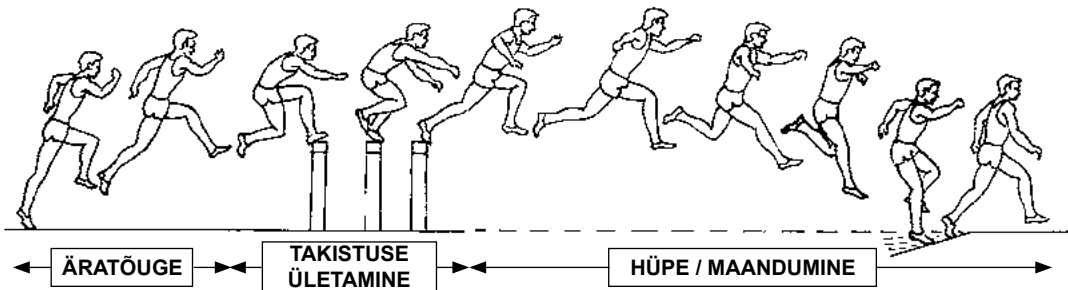
„VORMEL 1“ VÕIDUJOOKS

Võib sooritada individuaalselt või võistkondlikult ajale. Võistkondlikult saab korraga teha kaks tiimi. Üks tiim läbib nii-öelda siserada ja teine välisrada. Hiljem vahetatakse kohad.

- Kanda teatepulka (rõngast) terve distantsi endaga kaasas.
- Sooritada korrektne tirl ette (või veere küljele).
- Püüda läbida siksak-jooks nii, et lipud jäävad püsti.
- Tõkkejooksus tuua tõukejalg korrektselt üle tõkke, vältida kahele jalale maandumist ja säilitada tasakaal pärast tõkke ületamist.
- Teatepulk (rõngas) anda järgmisele võistlejale üle korrektselt.



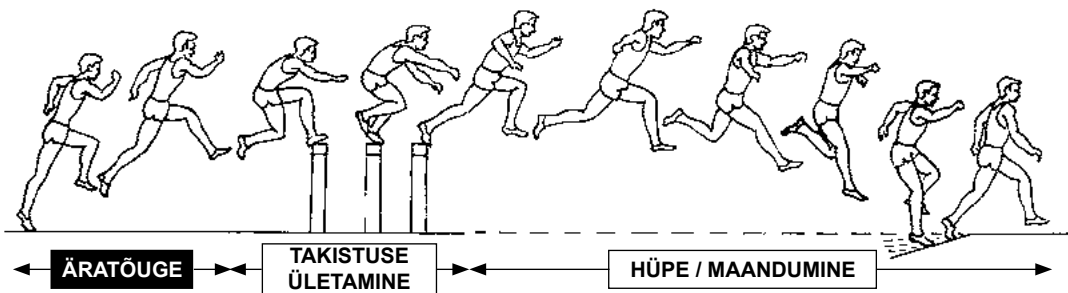
■ TAKISTUSJOOKS



FAASIDE KIRJELDUS

Takistusjooks koosneb kolmest elemendist: JOOKSUST takistuste vahel, TAKISTUSE ÜLETAMISEST ja VEE-TAKISTUSE ÜLETAMISEST.

- Distanti läbimiseks kasutatakse kesk- ja pikamaajooksuga analoogilist tehnikat ja taktikat.
- Takistuse ja veetakistuse ületamisel püüab jooksja õhulennu aega minimeerida.

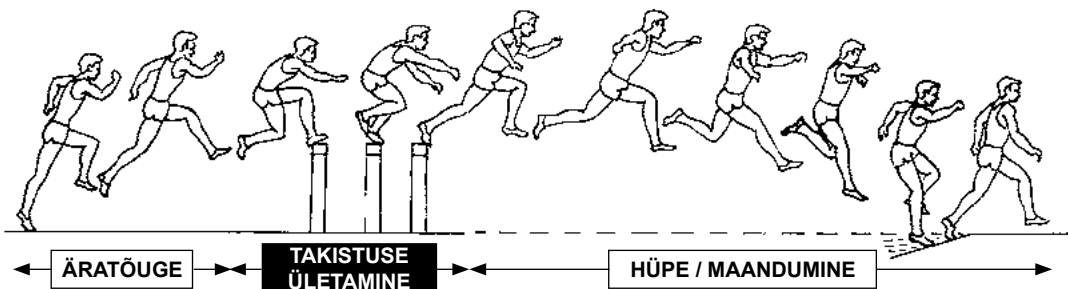


VEETAKISTUSE ÜLETAMINE. ÄRATÕUKE- JA RÜNDEFAAS

EESMÄRK: kindlustada sujuv üleminek jooksult takistuse ületamisele kiiruse minimaalse kaotusega.

TEHNILINE SOORITUS

- Küllalt madal äratõukenurk.
- Tõukejala puusa-, põlve- ja põialiiges sirutuvad täielikult.
- Hoojala reis sooritab kiire hooliigutuse horisontaalsuunas.

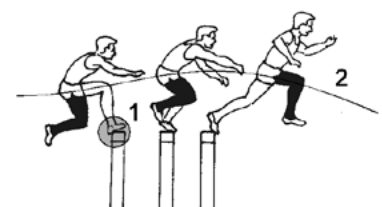


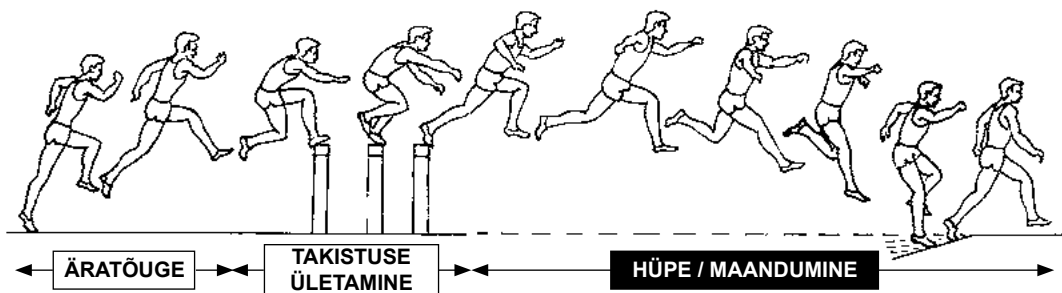
VEETAKISTUSE ÜLETAMINE. TAKISTUSE ÜLETAMISE FAAS

EESMÄRK: minimeerida takistuse ületamise aeg.

TEHNILINE SOORITUS

- Takistusele toetuv jalg on tugevalt kõverdunud.
- Kere sööstab ettepoole.
- Takistusele toetub põia keskosa (1).
- Kogu faasi vältel on keha massikeskme liikumine suunatud alla (2).





VEEAUGU ÜLETAMISE FAAS. HÜPPE/MAANDUMISE FAAS

EESMÄRK: õppida sooritama pikka madala trajektooriga hüpet ning kiiret üleminekut jooksule.

TEHNILINE SOORITUS

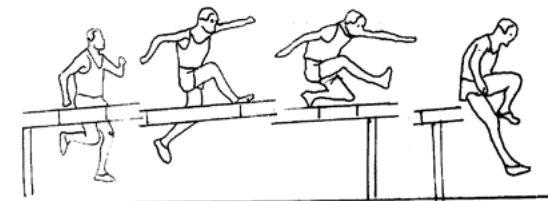
- Äratõuge takistuselt on suunatud ette-alla.
- Käed tasakaalustavad õhulennul liikumist.
- Kere sööstab ette.
- Takistuselt äratõuget sooritanud jalg sirutub peaaegu täielikult.
- Pärast maandumist sööstab hoojalg kiiresti ette.

TAKISTUSE ÜLETAMINE DISTANTSIL

EESMÄRK: minimeerida õhulennu aeg ja kiiruse kadu.

TEHNILINE SOORITUS

- Äratõuke kaugus sõltub kiirusest.
- Takistust ületatakse võimalikult madalalt takistuse kohal.
- Hoojalg liigub pärast äratõuget kiiresti maha.
- Üleminek jooksule toimub kiiresti.



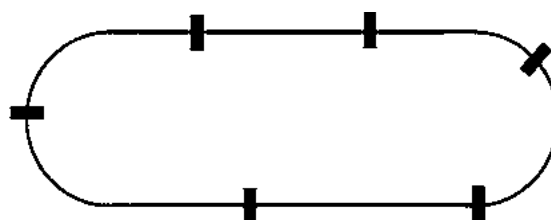
1. HARJUTUSED TAKISTUSTE ÜLETAMISEKS

Mõõtkeretrass ja asetage ringi erinevale kaugusele takistused (karbid).

Läbige trass.

Kohandage sammupikkus ja -sagedus iga takistuse ületamisega.

EESMÄRK: kohandada jooksusamm takistuse ületamisega.

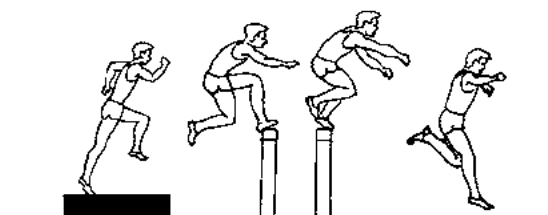


2. TAKISTUSE ÜLETAMINE TAKISTUSELE ASTUMISEGA

Ületage 2-3 takistust 15-20 m hoojooksult. Kasutage kastilt äratõuget.

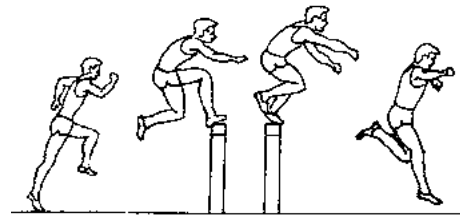
Iga kord kasutage erineva pikkusega hoojooksu (sammuseadmise oskuse arendamiseks).

EESMÄRK: omandada takistusjooksu tehnika alused.



3. TAKISTUSE ÜLETAMISE TÄIUSTAMINE

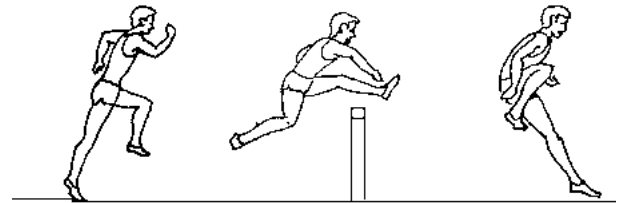
Ületage 2–3 takistust 15–20 m hoojooksult.
Suurendage hoojooksu kiirust.
Vahetage tõukejalga.



EESMÄRK: täiustada takistuse ületamise tehnikat, astudes takistusele.

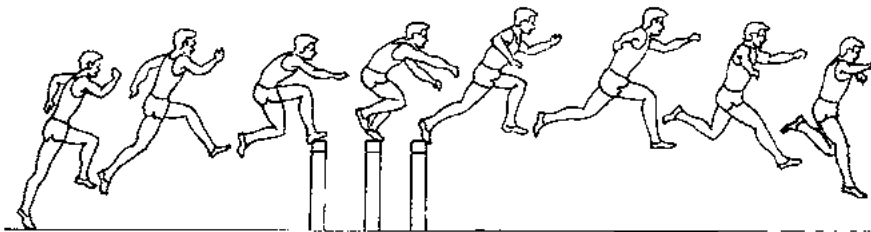
4. TÖKKE ÜLETAMISE TEHNIKA

Asetage 2–3 tõket. Vahetage tõukejalga.
Suurendage hoojooksu kiirust.



EESMÄRK: tõkkest ülejooksmise tehnika omandamine.

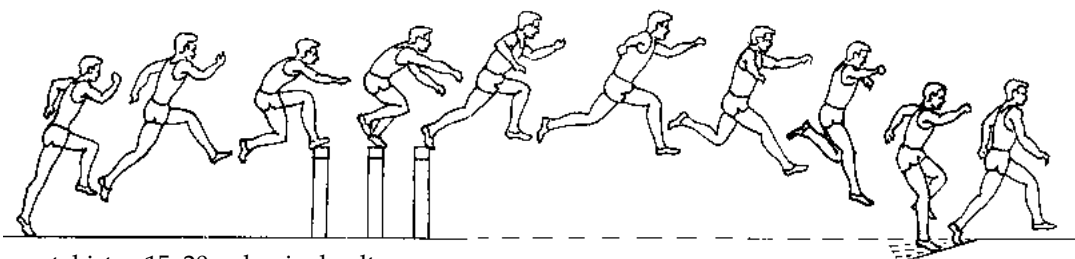
5. VEEAUGU ÜLETAMINE PÄRAST TAKISTUST



Ületage takistus analoogiliselt veetakistusega, kasutades 15–20 m hoojooksu ning maandudes liivakasti. Kiirendage viimastel sammudel.
Kohe pärast maandumist alustage distantsijooksu.

EESMÄRK: veetakistuse ületamise tehnika õppimine.

6. VEETAKISTUSE TERVIKLIK ÜLETAMINE



Ületage veetakistus 15–20 m hoojooksult.
Ärge kasutage kindlat lähtepaika, et saaks harjutada sammuseadmise oskust.

EESMÄRK: veetakistuse ületamise tehnika täiustamine.



**Takistusjooksu tehnikatreening talvel
halli- või võimlatingimustes**

■ SPORTLIK KÄIMINE



FAASIDE KIRJELDUS

Sportliku käimise iga samm koosneb ÜKSIKTOEFAASIST (mida võib jagada esi- ja tagatoeks) ning KAKSIKTOEFAASIST.

- Üksiktoe faasis luuakse kiirendus ja toimub ka hoojala põia mahapaneku ettevalmistus.
- Kaksiktoe faas on vajalik rajaga pideva kontakti säilitamiseks.
- Sportliku käimise tehnikal on määravad kaks järgmist reeglit:
 1. Üks pöidadest peab olema maaga pidevas kontaktis, esimese jala pöid peab selle kontakti saavutama enne, kui tagumine jalg maast tõuseb.
 2. Tugijalg peab olema sirutunud juba enne vertikaalmomenti ja kontakti maaga.

ÜKSIKTOEFAAS. TAGATUGI

EESMÄRK: omandada kiirendus ja kaksiktoe ettevalmistus.

TEHNILINE SOORITUS

- Tugijalg on sirutunud.
- Tugijalg jääb sirutatuks võimalikult kauaks.
- Hoojalg möödub tugijalast, kusjuures põlv ja pöid liiguvad võimalikult madalalt.

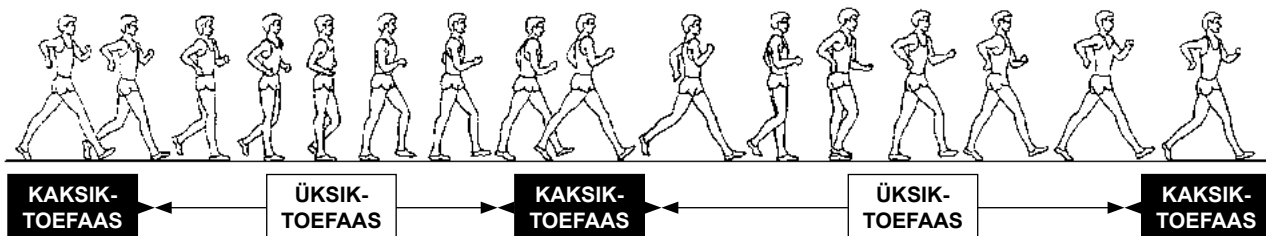
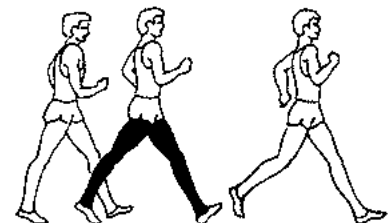


KAKSIKTOEFAAS

EESMÄRK: kindlustada liigutuste pidevus (esi- ja tagatoe faas).

TEHNILINE SOORITUS

- Eesoleva jala pöid maandub pehmelt kannale, tagumise jala kand on üles tõstetud.
- Mõlemad jalad on põlveliigesest sirutunud.
- Käte hooliigutused toimuvad vahelduvalt.

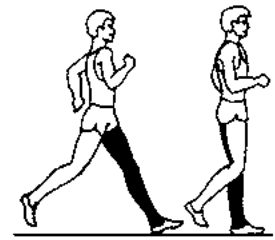


ÜKSIKTOEFAAS. EESTUGI

EESMÄRK: minimeerida edasiliikumist pidurdavat jõudu.

TEHNILINE SOORITUS

- Eesoleva jala mahaasetus on aktiivne, libistamisega taha.
- Kiiruse vähenemise faas on võimalikult lühiaegne.
- Eesoleva jala põveliiges on sirutunud.
- Hoojalg liigub tugijalast mööda, kusjuures põlv ja säär liiguvad ette võimalikult madalalt.

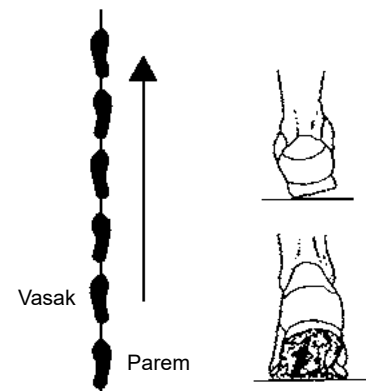


PÖIA ASETAMINE

EESMÄRK: õppida põia õiget mahaasetamist optimaalse sammupikkuse saavutamiseks.

TEHNILINE SOORITUS

- Pöiad asetatakse sirgjooneliselt, varbad suunatud ette.
- Maandumine toimub kannale, seejärel liigutakse põia välisservale ja edasi põia esiosale.
- Äratõuge toimub põia esiosaga ja lõpetatakse suure varbaga.

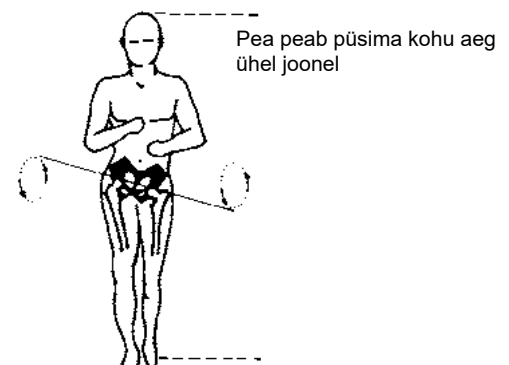


REIE LIIKUMINE

EESMÄRK: õppida puusade pöörlevat liikumist ümber keha frontaal- ja vertikaaltelje ning puusade etteviimist, kindlustamaks põia õiget mahapanekut ja optimaalset sammupikkust.

TEHNILINE SOORITUS

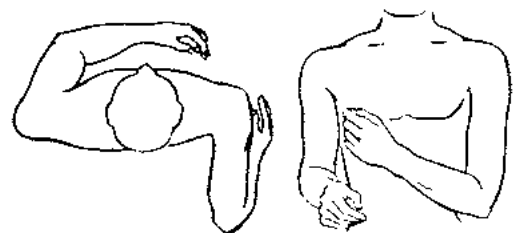
- Puusade külgliikumine on näha, kuid sellega pole vaja liialdada.
- Tähtis on paindumus puusaliigeses.



KÄTE LIIKUMINE

TEHNILINE SOORITUS

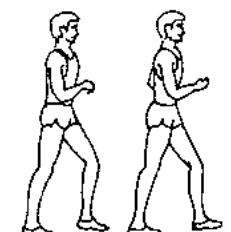
- Ülakeha peab jääma lõdvestatuks.
- Õlg lastakse alla, et tasakaalustada vastasjala reie allalaskumist.
- Õlg ja õlavars on täisnurga all, tihedalt kere lähedal.
- Käelabad peavad liikuma vöö kõrgusel, õlad ei tohi olla üles tõstetud.



1. TAVALINE KÕND

Tutvumine käimise reeglite ja tehnika alustega. Käimine tõusva kiirusega, vältides jooksule üleminekut. Vaba jala mahaasetamine ja käimine rahulikus tempos vähemalt 100 m.

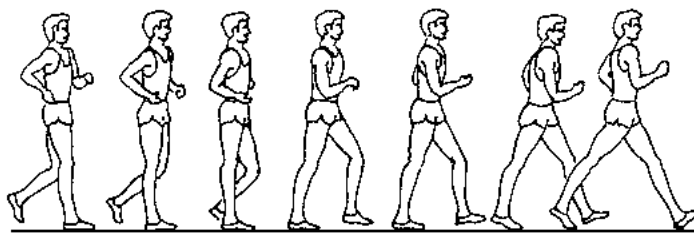
EESMÄRK: tutvumine käimise tehnikaga.



2. SPORTLIK KÄIMINE

Sarnaselt tavalise kõnniga, kuid tagumise jalaga tõugata tugevamalt, puusade ja jala sirutus ette igal sammul. Sirge jala kontakti säilitamine, jala mahaasetamine ülestõstetud varvastega.

EESMÄRK: tagumise jalaga tugevalt tõukamise ja sammu pikendamise õppimine.

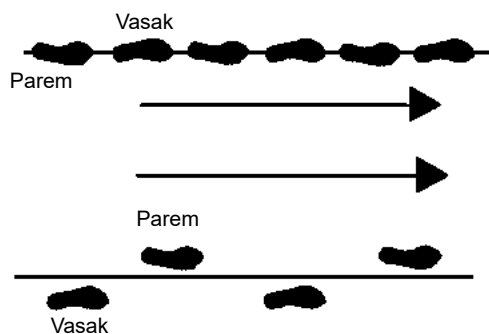


3. KÄIMINE SIRGJONEL

- (1) Käimine sirgjoonel.
- (2) Käimine sirgjoont ületades.

Ristsammud ja joone ületamine (toimub raskuse ülekanne pärast maaga kontakti lõppu).

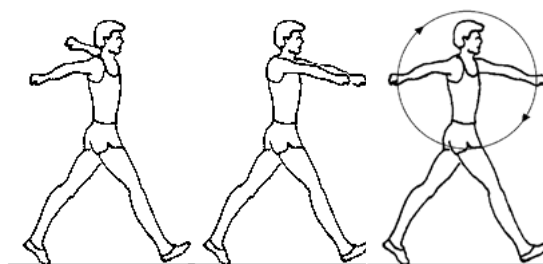
EESMÄRK: omandada puusa pöörlev liikumine ümber vertikaaltelje ja frontaaltelje.



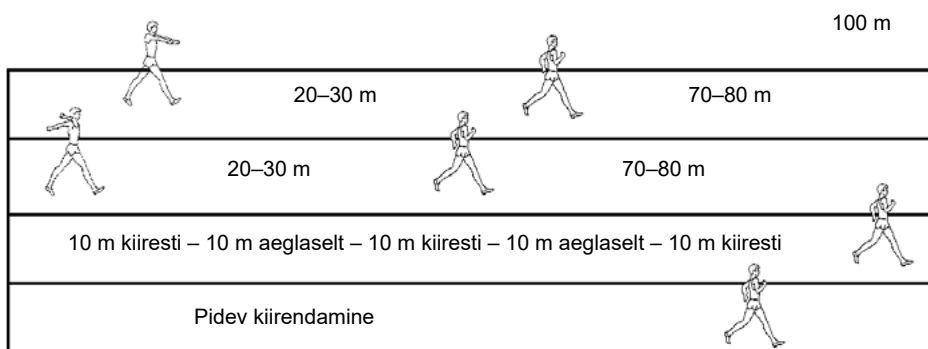
3. ERIHARJUTUSED MOBIILSUSEKS

Sportlik käimine keskmise kiirusega, käed liiguvad sammude suunas nagu tuuleveski tiivad. Seostage omavahel ülalpool kirjeldatud harjutused, lisage joont ületav liikumine.

EESMÄRK: puusa- ja õlavöö liigutuste liikuvuse suurendamine.



5. KÄIMINE TEMPO MUUTUSEGA



Muutke tempot 100 m distantsil.

Vahetage käte erinevaid asendeid (näiteks 20–30 m käed ees, seejärel korrigeerige käte asendit).

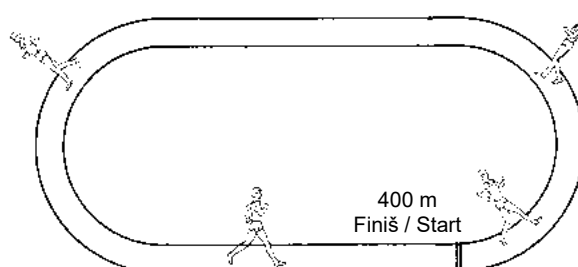
EESMÄRK: kohandage tehnikat käimisel erineva kiirusega.

6. SPORTLIK KÄIMINE DISTANTSIL

Läbige vähemalt 400 m.

Peatähelepanu suunake õige tehnika säilitamisele kogu distantsil, mitte läbimise kiirusele.

EESMÄRK: tehnika säilimine ka väsimusseisundis.





HÜPETE ALUSED

Esmapilgul tunduvad kõik neli hüppeala väga erinevad. Tehnilisest vaatevinklist varieeruvad nad suhteliselt lihtsatest kaugus-, kõrgus- ja kolmikhüppest erakordselt keerulise teivashüppeni. Siiski on kõigil hüpetel terve rida ühiseid elemente, mis kergendavad erinevate hüpetega tegelevate treenerite tööd.

ÜLESANDED

Põhiülesandeks hüpetes on kas maksimaalse hüppepikkuse saavutamine või maksimaalse kõrguse ületamine. Kolmikhüppes on ülesandeks viia maksimumini kolme järjestikku sooritatava hüppe summa ning teivashüppes oskab tehnikat valdav hüppaja kasutada teivast oma abilisena.

BIOMEHAANILISED ASPEKTID

Õhulennu kaugus või kõrgus määratakse kolme parameetriga: 1) äratõuke kiiruse, 2) äratõukenurga, 3) väljalennunurga ja massikeskme kõrgusega. Nendest olulisimaks on väljalennu kiirus ja nurk.

Keha massikeskme tõusu kõrguse puhul on otsustava tähtsusega sportlase kasv, ehkki seda mõjutab ka sportlase kehaasend äratõukel. Väljalennu kiirus ja nurk sõltuvad sportlase tegevusest enne äratõuget ja äratõukel.

Teivashüppes mõjutavad lennu kõrgust veel täiendavad faktorid. Neist olulisim on äratõukel teibasse üle kantav energia ning seejärel pärast äratõuget selle energia tagasisaamine teibalt sportlasele.

Biomehaanika seisukohalt on kõigis hüpetes kõige otsustavamaks just äratõuge.

Äratõuge määrab lennutrajektoori, kuid viimasele võib mõju avaldada ka lati ebaefektiivne ületamine kõrgus- ja teivashüppes ning halb maandumistehnika kaugus- ja kolmikhüppes.

LIIGUTUSTE SRUKTUUR

Liigutuste struktuuri hüpetes võib jagada nelja faasi: a) hoojooks, b) äratõuge, c) õhulend, d) maandumine.

Kolmikhüppes korduvad äratõuge-õhulend-maandumine kolm korda. Teivashüppe struktuuri analüüsiks kasutatakse samuti nelja faasi, kuid liigutuste struktuur muutub seoses sportlase täiendavate liigutustega, mida ta teeb teiba painutamisel ja teiba sirgenemisel.

Hoojooksu faasis loob sportlane horisontaalse kiiruse. Kaugus-, kolmik- ja teivashüppes on tagajärg suures osas määratud just horisontaalkiiruse tasemest äratõukel.

Seepärast on nendel aladel sportlase püüdluseks saavutada hoojooksul kiirus, mis on võimalikult lähedane tema maksimaalsele jooksukiirusele. Kõrgushüppes pole horisontaalkiirusel lõpptulemusele nii suurt kaalu ning sportlase ülesanne on leida hoojooksu optimaalne kiirus.

Hoojooksu faas sisaldab ka ettevalmistust äratõukeks. Väga oluline on, et jooksu kiirus vastaks sportlase võimele sooritada sellelt kiiruselt äratõuge, et ta suudaks seda kiirust kontrollida.

Kõigil hüpetel on hea hoojooksu tunnusteks

- kiirus;
- täpsus ja rütmilisus;
- sportlase valmidus võimsaks äratõukeks.

Äratõukefaasis määratakse keha lennutrajektor (sellega siis lennu maksimaalne kaugus või kõrgus). Äratõukel on sportlase ülesanne: a) kindlustada, et keha masskese oleks äratõukel võimalikult kõrgel; b) saavutada maksimaalne vertikaalne kiirus, kasutades selleks hoojooksul saavutatud horisontaalkiirust; c) sooritada äratõuge optimaalse nurga all. Kaks viimati nimetatut varieeruvad sõltuvalt sportlase kasutatavast tehnikast.

Efektive äratõuke iseloomulikeks joonteks loetakse järgmisi tunnuseid:

- sportlane peab olema „pikk“, masskese peab olema võimalikult kõrgel;
- tõukejala pöid pannakse tõukeks maha tugevalt, kiirelt ja tihedalt, samas välditakse pidurdavat tegevust;
- hoojala põlv viiakse ette reiega;
- tõukejala puusa-, põlve- ja põialiigesed sirutuvad täielikult ühel ajal.

Kaugushüppe õhulennul ja kolmikhüppe kõigi kolme õhulennu ajal on sportlase ülesanne vältida lennutrajektoori lühendavat tegevust ja valmistuda maandumiseks. Kõrgus- ja teivashüppes peab sportlane vältima lennukõrguse vähenemist ja kindlustama lati ületamise. Teivashüppes on sportlase ülesanne teibalt saadava täiendava impulsi maksimeerimine õhulennuks. Kaugushüppe maandumisel ja kolmikhüppe lõppfaasi maandumisel on sportlase ülesanne minimeerida pikkuse kadu, mis toimub pärast pöidade esmakordset kontakti rajaga. Kolmikhüppes on kahel esimesel maandumisel ülesandeks sooritada võimalikult efektiivne äratõuge järgmisse faasi. Kõrgus- ja teivashüppe maandumisel on ülesandeks edukalt, vigastusi vältides maanduda.

HÜPETEHNICA ÕPETAMINE

Hüpetes on õpetamise järjekord järgmine:

- hoojooksult äratõuge;
- õhulennuliigutused;
- maandumine.

OLULISED MOMENDID

- Sammusageduse suurenemine hoojooksu lõpus.
- Pöia aktiivne mahapanek äratõukel.
- Hoojala võimas tegevus äratõukel.
- Puusa-, põlve- ja põialiigese täielik sirutus äratõukel.

MIDA TULEB VÄLTIDA

- Kiiruse langust hoojooksu lõpus.
- Äratõukeks valmistudes keha masskeskme langust (tugev allaiste).
- Pidurdavat tegevust äratõukel (mahapanekul kand kehast kaugel eespool)
- Õpetamise algetapil liialt pikaajalist paigalthüpete kasutamist.
- Enneaegset aktiivse lennufaasi õpetamisele keskendumist.

MÄRKUS. Teadke, et kõik hüppeharjutused sisaldavad suurt mehaanilist koormust kogu kehale, eriti aga pöidadele, pöia- ja põveliiigestele. Seepärast vältige ülekoormust!

HARJUTUSED HÜPETE ÕPETAMISEKS

1. GRUPI HARJUTUSED: ÜLDISED JOOKSUHARJUTUSED JA MEETODID

Kõik peatükis „Jooksu alused“ kirjeldatud harjutused on hüppajatele väga olulised.

2. GRUPI HARJUTUSED: HOOJOOKS

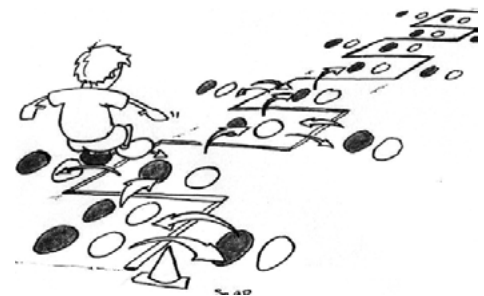
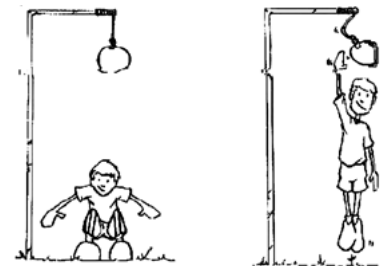
- Kiirendusjooksud (igasugused) – hoojooksu imitatsioonid äratõukega ja ilma.
- Teibaga jooks (teivashüppes) – sealhulgas sääretõstejooks, kõrge põlvetõstega jooks, kiirendusjooks.
- Kurvijooks (kõrgushüppes) – slaalomijooks ja „J-jooks“ (s.o esimene osa joostakse sirgel, teine pool paremale või vasakule kurvi) äratõuke imiteerimisega ja ilma.
- Lastele on soovitatav kasutada tähelepanu ja kurvijooksu harjutamiseks.

Tabel 1. KOORMUS

Harjutus	Distants	Kordused	Seeriad	Koormuse aste
Kiirendusjooks	20–40 m	3–5	2	Kõrge
Jooks teibaga	20–40 m	3	2	Keskmine
Jooks kurvis	15–20 m	6–10	2	Keskmine

3. GRUPI HARJUTUSED: HÜPE (ÄRATÕUGE JA MAANDUMINE, MÕLEMA JALAGA)

- Paigalthüpped
- Hüpe kiirelt hoojooksult
- Paigalthüpe üles, puudutades tähist kas käe või peaga. Maksimaalne paigalttõuge toimub kahe jalaga korraga, kasutades käte hoogu, käed liiguvad tagant ette, toimub maksimaalne sirutus üles
- Kordushüpped (näiteks 5 × 10 hüpet võimalikult kaugele)
- Kordushüpped kiiruse peale (näiteks 5 × 10 hüpet aja peale)
- Hüpetsaga hüplemine – algajad võivad kasutada hüplemiseks ka rõngast
- Hüpped redelil, sooritada erinevaid kombinatsioone



Tabel 2. KOORMUS

Harjutus	Distants	Kordused	Seeriad	Harjutuse aste
Paigalt hüpe	5–20 m	3–5	2–4	Madal
Hüpe lühikeselt hoojooksult	4–20 m	3–5	2–4	Keskmine
Hüpe täishoolt	15–30 m	2–4	1–3	Kõrge
Üleshüpe	20–50 m	2–4	1–3	Madal

4. GRUPI HARJUTUSED: ÜHEL JALAL HÜPE (ÄRATÕUGE JA MAANDUMINE SAMALE JALALE)

Märkus. Hüpped ühel jalal on tunduvalt suurema koormusega. Tehke hüppeid seerias vaheldumisi kummagi jalaga.

- Paigalt ühel jalal hüpped
- Lühikeselt hoojooksult ühel jalal hüpped

- Kiirelt hoojooksult ühel jalal hüpped
- Trepihüpped
- Hüpped aja või pikkuse peale
- Rütmilised hüpped (näiteks PPP-VVV või PP-VV-PP jne) (P – parem, V – vasak)

Tabel 3. KOORMUS

Harjutus	Distsants	Kordused	Seeriad	Koormuse aste
Paigalt hopp	10–15 m	2–4	2–4	Keskmine
Hopp lühikeselt hoojooksult	10–20 m	2–4	2–4	Keskmine
Hopp täishoolt	10–15 m	1–3	1–3	Kõrge
Rütmilised hopid	15–30 m	2–4	2–4	Keskmine
Hopid treppidel	10–20 m	2–4	1–3	Keskmine

5. GRUPI HARJUTUSED: HÜPPED ÜLE TÕKETE

Näide: hüpped üle tõkete, hüpped üle tõkete koos tõketevahelise hüppega samal jalal.

- Ühel jalal hüpped üle madalate tõkete
- Hüpped üle tõkete, jalad koos
- Ühe jala tõukega hüpped üle tõkete maandumisega hoojalale, tõkete vahel üks hüpe
- Sama, kuid tõkete vahel kolm hüpet jalalt jalale
- Ühel jalal üle tõkete hüpped maandumisega tõukejalale, sama jalaga üks vahehüpe jne
- Sama harjutus, kuid tõkete vahel kolm hüpet sama jalaga

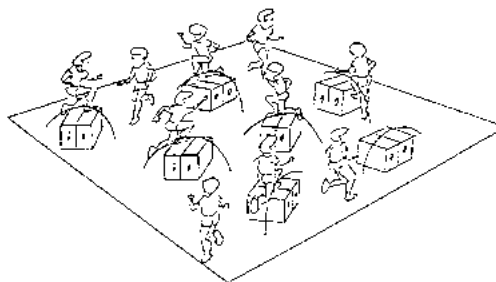
Tabel 4. KOORMUS

Harjutus	Distsants	Tõkkekõrgus	Tõkete arv	Kordused	Seeriad	Koormuse aste
Pöiahüplemised	1.00–1.20 m	20–40 cm	5–10	3–5	3–6	Madal
Kahel jalal hüpped	1.40–1.80 m	60–90 cm	3–6	3–5	3–6	Keskmine
Hüpped ühel jalal maandumisega kahel jalal	3–4 m (1 samm) 7–8 m (3 samm)	40–60 cm	4–6	3–5	2–4	Keskmine
Hüpped ühel jalal maandumisega tõukejalal	3–4 m (1 samm) 7–8 m (3 samm)	50–90 cm	4–6	2–4	2–4	Kõrge

MÄNGUD

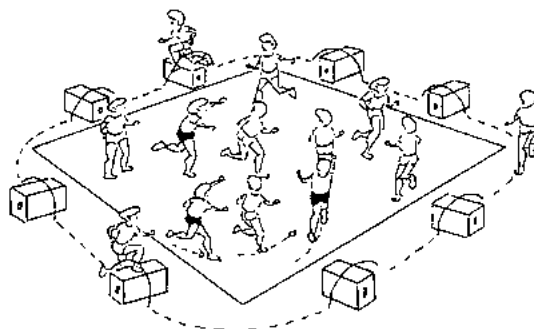
„HÜPPAV AED“

Märgitud alale on asetatud karbid jm esemed. Sportlased liiguvad vabalt, kuid hüppavad üle igast esemest, millele lähenevad. Hüpped võivad olla väga erinevad (maandumisega tõuke- või hoojalale või mõlemale jalale).



„JAHIMEES“

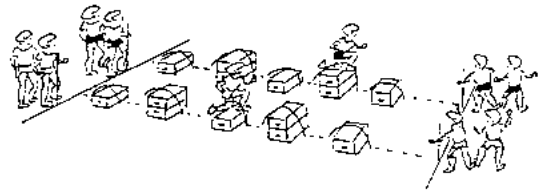
Ümber ruudukujulise väljaku on märgistatud takistustega trass. Määratakse teatud arv „jahimehi“. Nende ülesanne on püüda ruudus liikuvaid sportlasi. Püütu peab läbima takistustega trassi, mille järel naaseb tagasi mängu. „Jahimeeste“ ülesanne on, et kõik ruudus liikujad läbiksid ka takistustrassi.



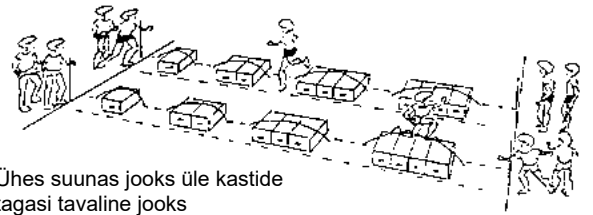
Märkus. Selle väsitava mängu kestus olgu kindlaks määratud. Igal uuel ringil tuleb määrata uued „jahimehed“.

„KÜLG KÜLJE KÕRVAL“

Igale võistkonnale märgistatakse takistustega trass. Võistkond jagatakse pooleks, trassi kummaski otsas pool võistkonda. Esimene jooksja annab käega õlga puudutades järgmisele märku jooksu alustada. Võistlus lõpeb, kui võistkond on lähteasendis tagasi.



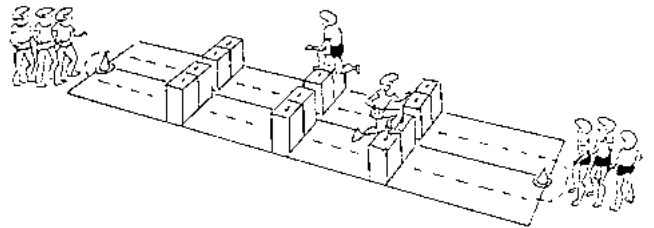
Alternatiiv: takistusjooks trassi ühes suunas ja kiirjooks tagasi. Takistusi tuleb järk-järgult muuta raskemaks (kõrgemaks, laiemaks).



Ühes suunas jooks üle kastide tagasi tavaline jooks

„TAGAAJAJAD“

Kaks võistkonda alustavad jooksu trassi vastaspoolelt. Võistkonnad jälitavad teineteist. Võitja on võistkond, kelle jooksja puudutab vastasvõistkonna jooksjat selja tagant.



KÄGARHÜPPED ETTE

Moodustada kaks või enam võistkonda. Igas võistkonna kolm või enam liiget. Esimene liige sooritab joone tagant paigalt kägarhüppe ette, teine liige sooritab sealt, kust esimene maandus ja nii edasi. Teised võistkonnad teevad sama ja võitja on võistkond, kes hüppas kõige kaugemale.

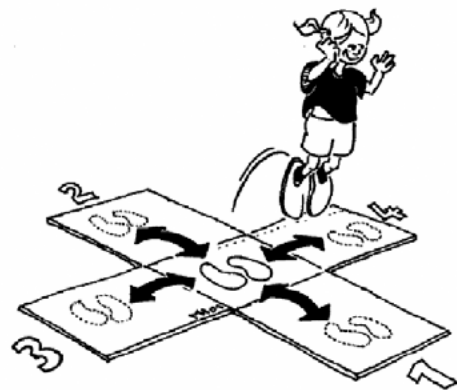


Sagedasemad vead:

- Ei tõugata kahe jalaga korraga.
- Maandumisel jääb üks jalg maha.
- Ebapiisav kätehoog tagant ette, juhtub, et tehakse vastu-pidi, käed liiguvad eest taha.

RISTKEKS

Ristkeksi hüppamine aja pele. Lugeda kokku, mitu õiget hüpet (või ringi 0→1→0→2→0→3→0→4) tuleb kindlaks määratud aja jooksul (15 sek, 20 sek vms). Kui hüppamine läheb valessti, tuleb alustada hüppamist keskelt uuesti.

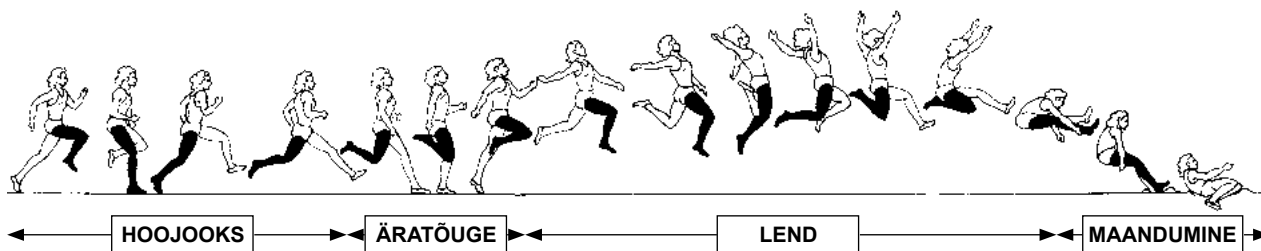


Hüpatakse 0→1→0→2→0→3→0→4→0→1→....

TREENINGTEGEVUSE KORRALDUS JA OHUTUS

- Oluline on kindlustada ohutus hoojooksul, eriti aga äratõukel.
- Liivakastid maandumiseks peavad olema läbi kaevatud, kivikestest ja klaasikildudest puhastatud. Pealegi tuleb ka hüpete vahel kasti taas tasandada.
- Penoplastiga täidetud maandumispaigad peavad olema tihedalt ja paksult täidetud, et sportlastel oleks maandumisel ohutus tagatud. Need peavad olema täidetud selliselt, et ka nende vahelt ei ole võimalik läbi vajuda.
- Teivas- ja kõrgushüppeharjutuste puhul, kus maandutakse jalgadele, tuleb jälgida liivakasti ohutust.
- Tuleb kasutada ainult ümaraid latte. Algajatel on sobiv lati asemel kasutada kummi.
- Algajate suurte gruppide korral tuleks töö organiseerida selliselt, et mitu sportlast saaksid harjutust sooritada ühel ajal. Pikad vahed on igavad, eriti noortele.

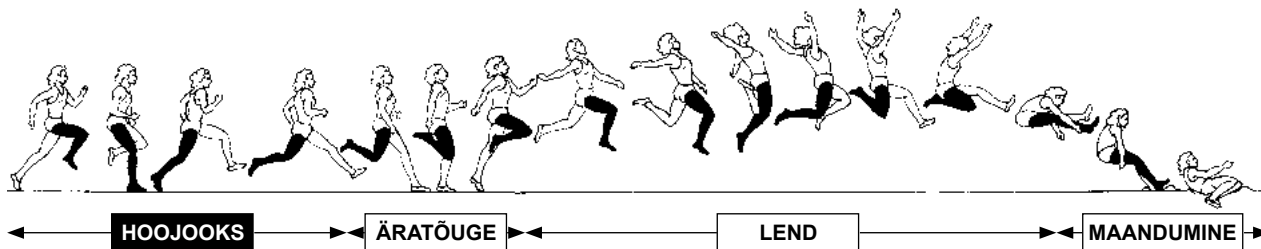
■ KAUGUSHÜPE



FAASIDE KIRJELDUS

Kaugushüppe võib jagada järgmisteks faasideks: HOOJOOKS, ÕHULEND ja MAANDUMINE.

- Hoojooksul kogub hüppaja kiirendusega optimaalse kiiruse.
- Äratõukel loob hüppaja vertikaalse kiiruse, püüdes seejuures minimeerida horisontaalkiiruse kadu.
- Õhulennufaasis valmistub hüppaja maandumiseks. Kasutatakse kolme hüppetehnikat: samm-, siru- ja käärtehnikat. Kahe viimase tehnika kombineeritud variandi kasutamine leiab ka kasutamist.
- Maandumisfaasis püüab hüppaja maksimeerida hüppe potentsiaalset pikkust ja minimeerida hüppe pikkuse kadu.

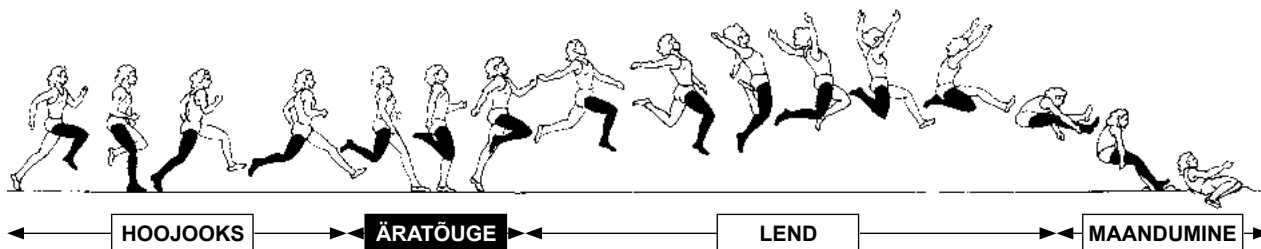


HOOJOOKSUF AAS

EESMÄRK: optimaalse kiiruse saavutamine.

TEHNILINE SOORITUS

- Hoojooksu pikkus varieerub 10 (algajatel) ja enam kui 20 sammu vahel (kõrgema tasemega hüppajatel).
- Jooksu tehnika on analoogiline kiirjooksuga.
- Kiiruse suurenemine on pidev kuni äratõukeni.

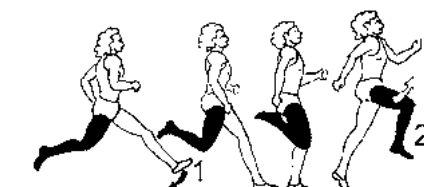


ÄRATÕUKEFAAS

EESMÄRK: saavutada maksimaalne võimalik vertikaalne kiirus ja minimeerida horisontaalse kiiruse kadu.

TEHNILINE SOORITUS

- Pöia mahaasetamine on aktiivne ja kiire, liigutusega allataha (1).
- Äratõukeaeg on viidud miinimumini, tõukejalg on minimaalselt kõverdunud.
- Hoojala reis liigub horisontaalsesse asendisse (2).
- Pöia-, põlve- ja reieliigesed on täielikult sirutunud.



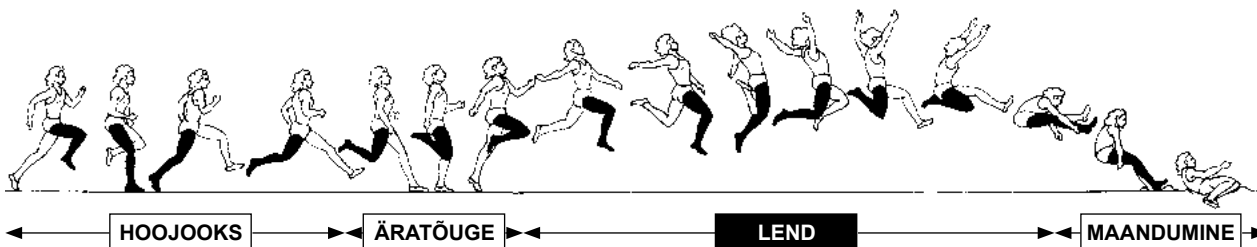
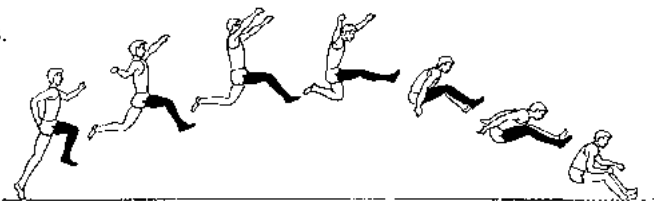
LENNUFAAS. SAMMTEHNIKA

Kommentaar: parim tehnika algajatele.

EESMÄRK: valmistumine efektiivseks maandumiseks.

TEHNILINE SOORITUS

- Hoojalg säilitab äratõukeasendi.
- Ülakeha jääb vertikaalsesse asendisse.
- Tõukejalg jääb taha suurema osa õhulennu ajast.
- Õhulennu lõpus liigub kõverdunud tõukejalg ette-üles.
- Maandumiseks sirutuvad mõlemad jalad ette.

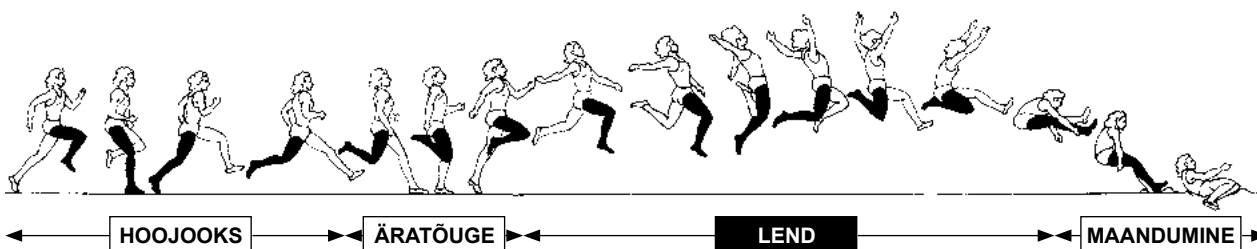
**ÕHULENNUFAAS. KÄÄRTEHNIKA**

Kommentaar: üle 7 m hüppajate kõige sagedamini kasutatav tehnika.

EESMÄRK: ettevalmistus efektiivseks maandumiseks.

TEHNILINE SOORITUS

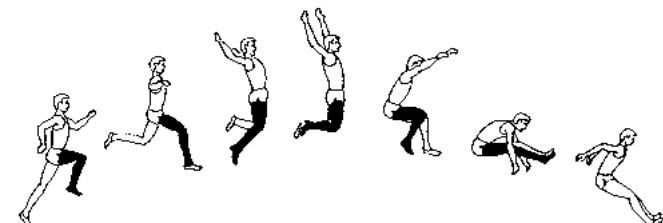
- Õhulennul jätkatakse jooksuliigutusi käte hooliigutuste toetusel.
- Hoojooksu sammude rütm peaks säilima.
- Jooksuliigutused lõpevad maandumisel kaugale ette väljasirutunud jalgadele.

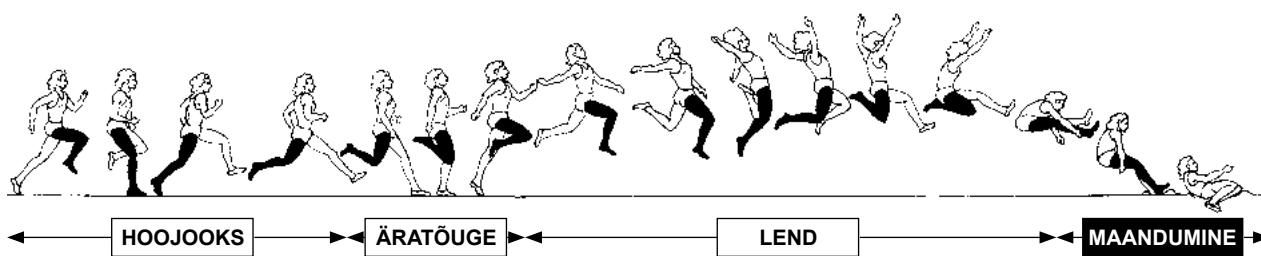
**ÕHULENNUFAAS. SIRUTEHNIKA**

EESMÄRK: ettevalmistus efektiivseks maandumiseks.

TEHNILINE SOORITUS

- Hoojalg langetatakse pöörleva liikumise tulemusena puusaliigeses.
- Puusad viiakse ette.
- Tõuke- ja hoojalg on paralleelsed.
- Käed liiguvad üles-taha.



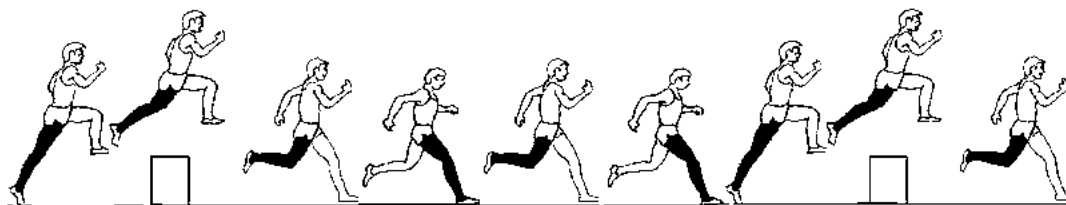


MAANDUMINE

EESMÄRK: minimeerida lennutrajektoori (hüppe pikkuse) kadu.

TEHNILINE SOORITUS

- Jalad peaaegu täielikult sirutunud.
- Kere on kallutatud ette.
- Käed on sirutunud alla-taha.
- Puusad liiguvad ette pärast seda, kui põiad liiva puudutavad.



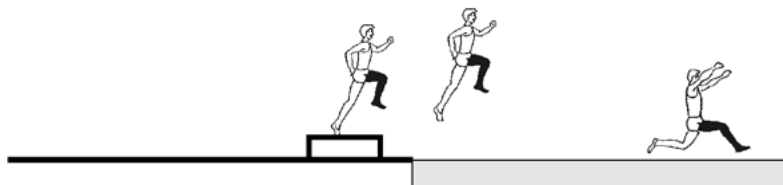
1. KORDUVAD HÜPPED ÜLE TÕKETE

Kasutage lühikest hoojooksu.
Maanduge hoojalale.
Kasutage kolmesammulist rütmi.
Vahemaa 6–8 m.
Kiiruse suurenedes vahemaa pikeneb.
Kõrgus 30–59 cm.

EESMÄRK: täiustada äratõuget lühikeselt hoojooksult ja parandada äratõukeasendit.

2. PLATVORMILT ÄRATÕUKED

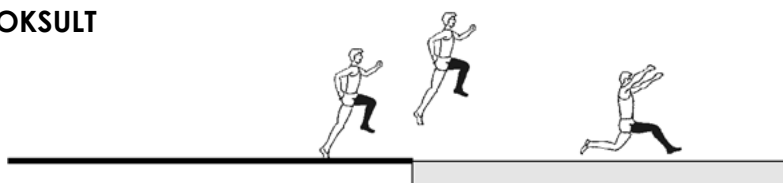
Kasutage 5–7sammulist hoojooksu.
Platvormi kõrgus on 15–25 cm.
Fikseerige äratõukeasend.
Maanduge sammasendis.



EESMÄRK: õppida pikendama õhulennu aega.

3. ÄRATÕUGE LÜHIKESELT HOOJOOKSULT

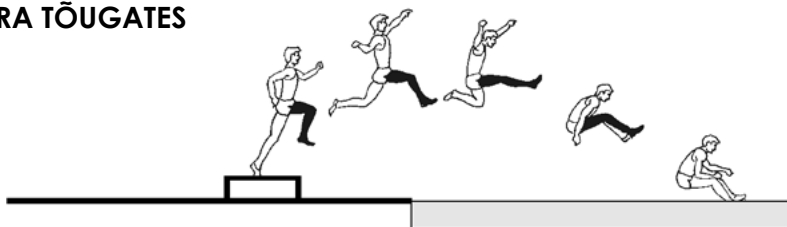
Kasutage 5–7sammulist hoojooksu.
Fikseerige äratõukeasend õhulennuks.
Rõhutage aktiivset äratõuget.
Maanduge sammasendisse.



EESMÄRK: täiustada äratõukeliigutusi ja fikseerida äratõukeasend õhulennuks.

4. SAMMTEHNIKA PLATVORMILT ÄRA TÕUGATES

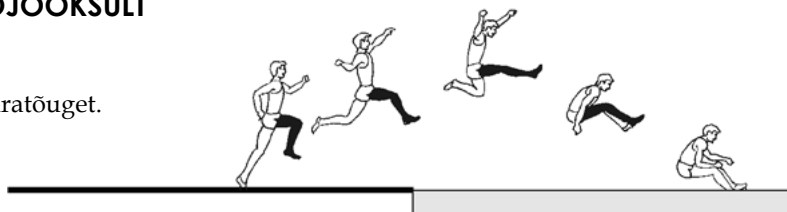
Kasutage 5–7sammulist hoojooksu.
Säilitage äratõukeasend õhulennul.
Enne maandumist sirutage ette hoojalg.
Rebige tõukejalg ette-üles.
Maanduge paralleelsetele jalgadele.



EESMÄRK: omandada äratõuketehnika kergendatud tingimustes.

5. SAMMTEHNIKA LÜHIKESELT HOOJOOKSULT

Kasutage 5–7sammulist hoojooksu.
Rõhutage põia aktiivset mahapanekut ja äratõuet.
Fikseerige äratõukeasend õhulennul.

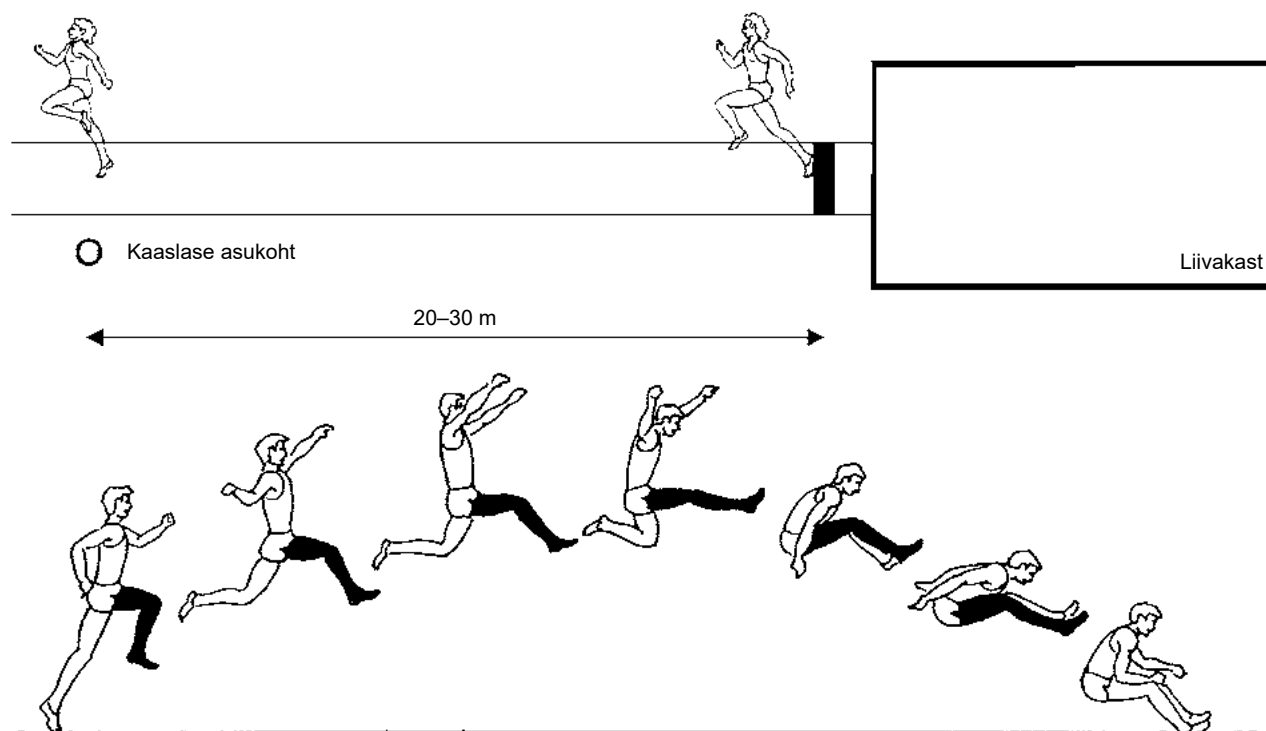


EESMÄRK: omandada sammtehnika.

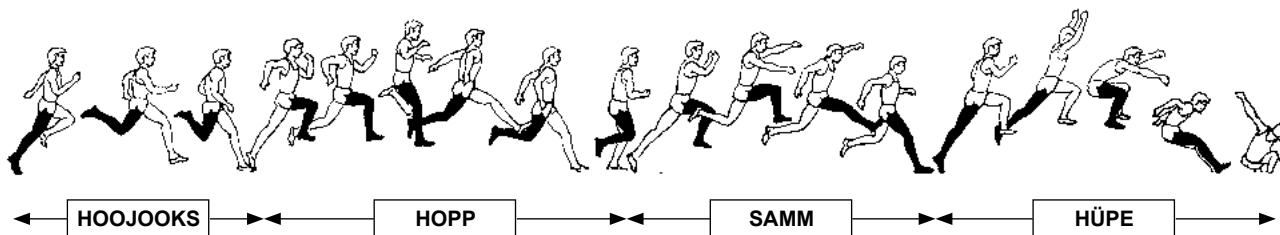
6. TERVIKLIK KAUGUSHÜPE TÄISHOOJOOKSULT

Alustage jooksu äratõukepakult vastassuunas.
Sooritage äratõuge sobival kaugusel (20–30 m). Kaaslane märgib äratõukekoha. Alustage hoojooksu märgitud kohast.
Jookske ühtlase sammupikkusega. Korrigeerige lähteasendit, kui see on ebamugav.

EESMÄRK: määrata hoojooksu pikkus ja ühendada kõik elemendid terviklikuks kaugushüppeks.



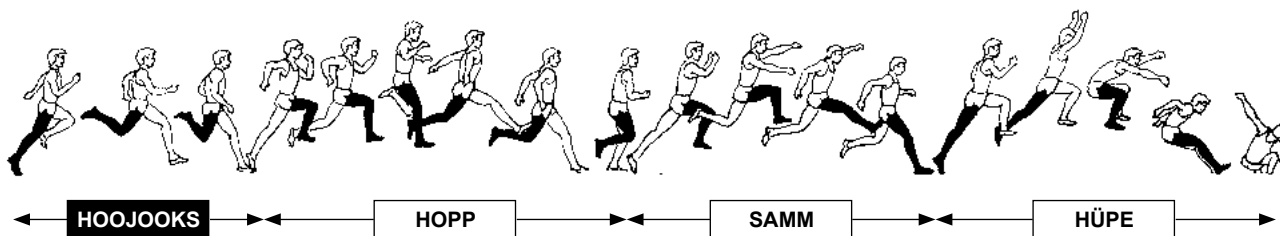
■ KOLMIKHÜPE



FAASIDE KIRJELDUS

Kolmikhüppes eristatakse järgmisi faase: HOOJOOKS, HOPP, SAMP, HÜPE. Hopi, sammu ja hüppe võib igäihe puhul jagada veel äratõukeks, lennuks ja maandumiseks.

- Hoojooksufaasis kogub hüppaja kiirendusega maksimaalse kontrollitava kiiruse.
- Hopi faasis liigub hüppaja kiiresti madala lennutrajektooriga ligi 35% hüppe kogupikkusest.
- Sammu faasi pikkuseks on peaaegu 30% hüppe pikkusest. Sammu faas on kolmikhüppe kõige olulisem osa. Selle pikkus peaks olema hopiga võrdne.
- Hüppefaasis toimub äratõuge teise jalaga. Hüppefaas moodustab kuni 35% kolmikhüppe kogupikkusest.

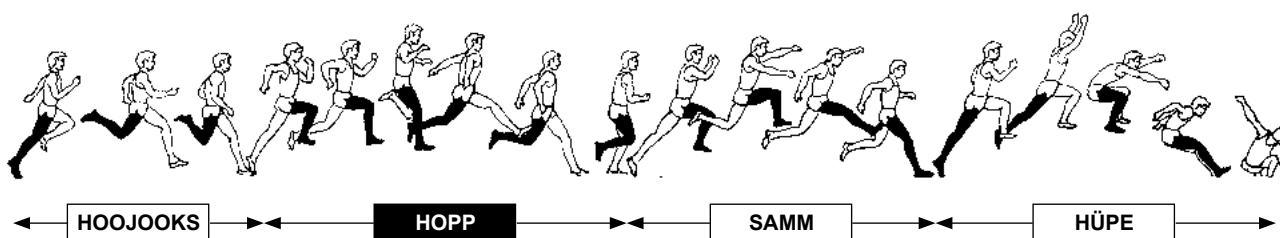
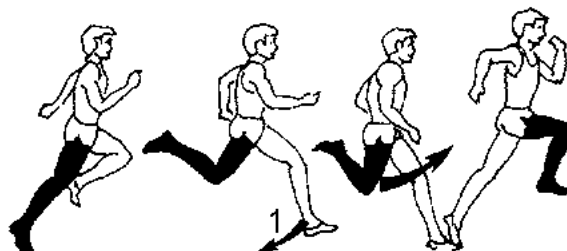


HOOJOOKSUF AAS

EESMÄRK: maksimaalse kiiruse kogumine ja ettevalmistus äratõukeks.

TEHNILINE SOORITUS

- Hoojooksu pikkus varieerub 10 sammust (algajatel) rohkem kui 20 sammuni (kõrgema tasemega hüppajatel).
- Jooksutehnika on analoogiline kiirjooksuga.
- Hoojooksu lõpus sammusagedus suureneb.
- Hoojooksu kiirus suureneb pidevalt.
- Põia mahaasetamine on aktiivne ja kiire, liigutusega alla-taha.



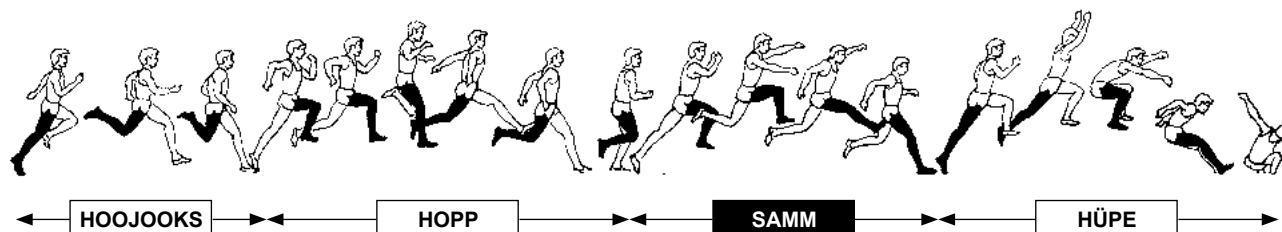
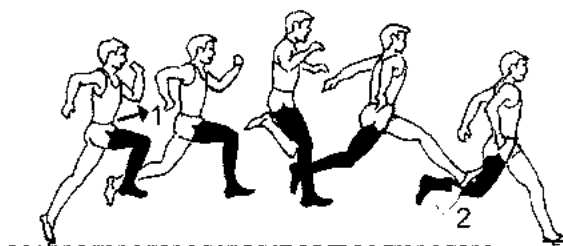
HOPIFAAS

EESMÄRK: pika madala trajektooriga õhulennu sooritus horisontaalse kiiruse vähenemist minimeerides.

TEHNILINE SOORITUS

- Hoojala reis liigub horisontaaltasapinnani.
- Äratõuke suund on ette, mitte üles (1).

- Hoojalg on taha sirutunud.
- Tõukejalg liigub ette-üles, seejärel sirutub maandumiseks valmistudes ette (2).
- Ülakeha on sirutunud.

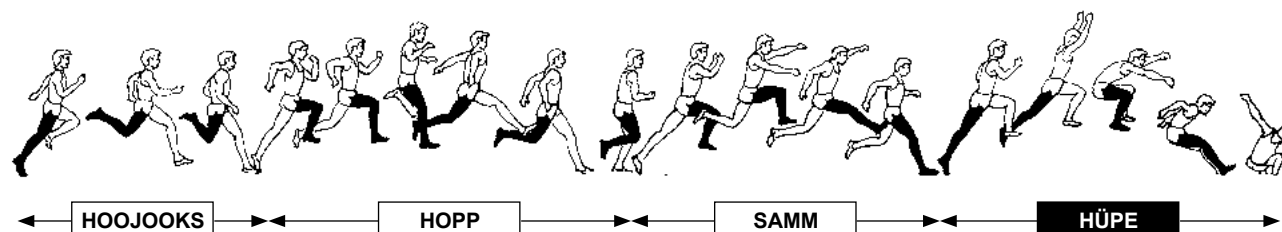


SAMMUFAAS

EESMÄRK: püüda teha samm hopiga võrdse pikkuse ja sama kõrgusega lennutrajektooriga.

TEHNILINE SOORITUS

- Pöia mahaasetamine on aktiivne ja kiire, suunaga alla-taha.
- Tõukejalg sirutub äratõukel peaaegu täielikult.
- Võimaluse korral kasutatakse mõlema käe hooliigutusi.
- Hoojala reis tõuseb õhulennul horisontaalist veidi kõrgemale (1).
- Ülakeha on sirutunud.
- Hoojalg sirutub ette-alla (2).

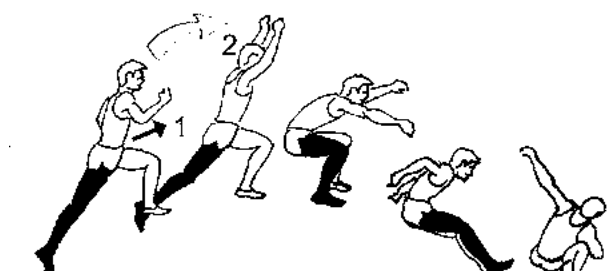


HÜPPEFAAS

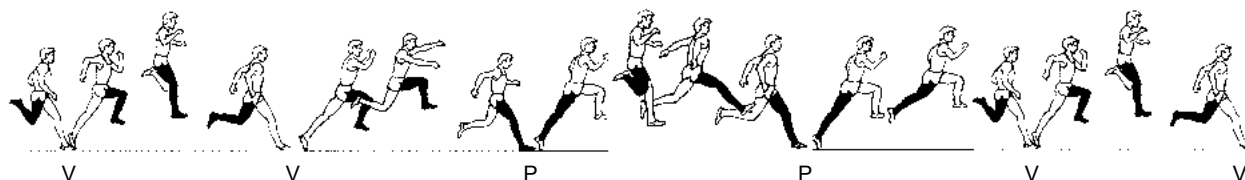
EESMÄRK: omandada võimas äratõuge optimaalse nurga all (1).

TEHNILINE SOORITUS

- Pöia mahaasetamine on aktiivne ja kiire, suunaga alla-taha.
- Äratõukel sirutub tõukejalg peaaegu täielikult.
- Võimaluse korral kasutatakse kahe käe üheaegset hoogu (2).
- Keha on sirutunud.
- Õhulennul kasutatakse samm- või sirutehnikat.
- Maandumisel sirutuvad jalad peaaegu täielikult.



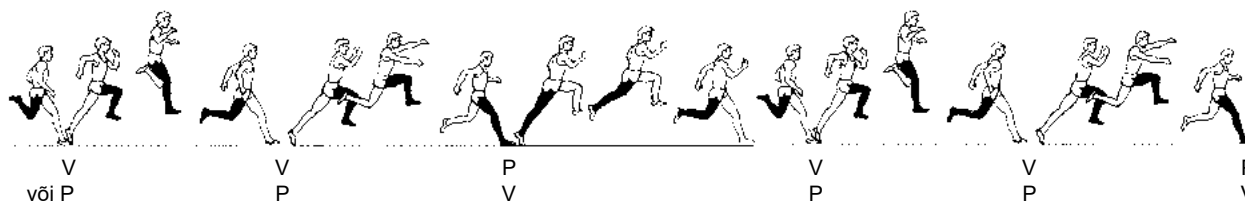
1. RÜTMILISED HÜPPED



Kasutage 3–5sammulist hoojooksu.
Vahelduvad kordushüpped.
Hüpete erinevad kombinatsioonid.

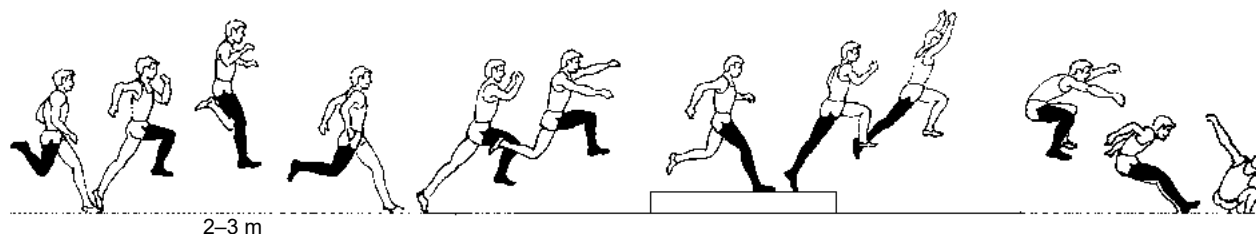
EESMÄRK: täiustada hüpete tehnikat mõlema jalaga.

2. KORDUSHÜPPED



Kasutage 3–5sammulist hoojooksu.
Hüpake 20–30 m distantsil.
Kasutage kolmikhüppe rütmi.
Säilitage samasugune rütm hopil ja sammul.

EESMÄRK: kolmikhüppe rütmi omandamine.



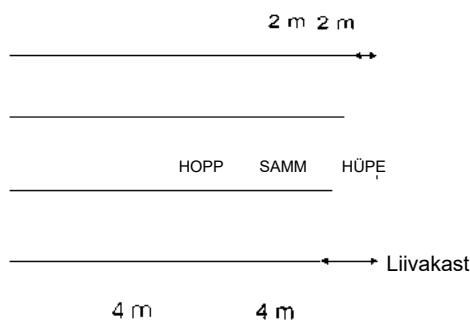
3. KOLMIKHÜPE SAMMHÜPPEGA PLATVORMILT

Märkige maha 2–3 m vahemaa hopile ja asetage 15–25 cm kõrgune platvorm.
Kasutage 5–7sammulist hoojooksu.
Pärast hoppi sooritage sammhüpe platvormile.
Maanduge liivakasti.

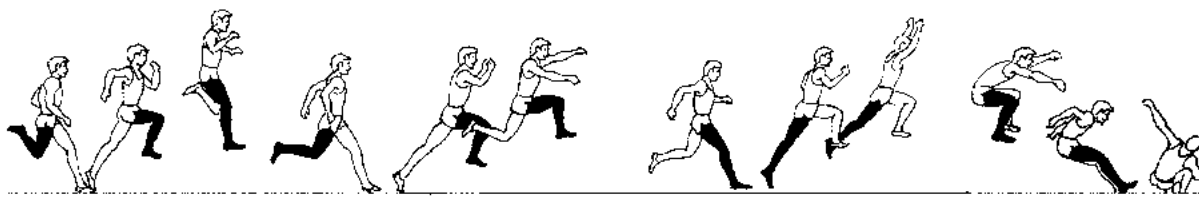
EESMÄRK: sammutehnika täiustamine.

4. KOLMIKHÜPPE STRUKTUUR

Märkige hüppesektoris maha hopi ja sammu pikkust tähistavad vahemaad maandumiskasti suunas.
Kasutage 5–7sammulist hoojooksu.
Sooritage seos hopp-samm.
Pikendage märkide vahemaad katse-katselt.



EESMÄRK: vältida liialt suurt hopi rõhutamist.



5. KOLMIKHÜPE KESKMISELT HOOJOOKSULT

Hoojooks sooritage rajal.

Kasutage 7–9sammulist hoojooksu.

Kasutage ühesugust rütmi hopil ja sammul.

EESMÄRK: kolmikhüppe tehnika omandamine suuremalt kiiruselt.



6. TÄISHOOLT KOLMIKHÜPPE TEHNIKA OMANDAMINE

Jookske tõukepakult vastassuunas.

Sooritage äratõuge sobival kaugusel (20–30 m).

Kaaslane märgib äratõukekoha.

Alustage sellest kohast hoojooksu.

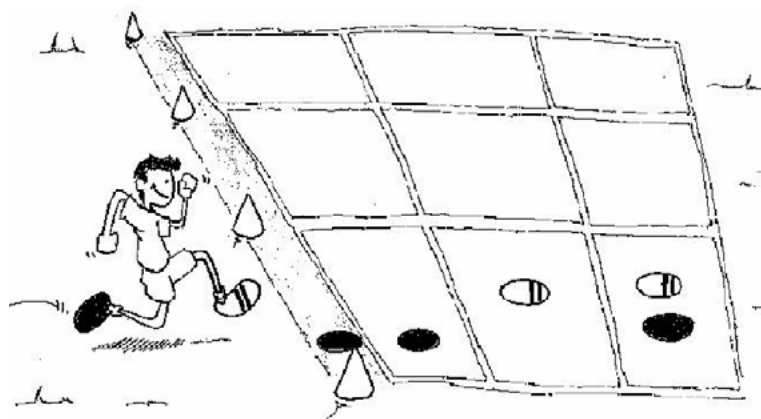
Vajaduse korral täpsustage hoojooksu alguskoht.

EESMÄRK: hoojooksu pikkuse määramine ja tervikhüppe kujundamine.

LASTE MÄNGULISED TEGEVUSED KOLMIKHÜPPE ÕPPIMISEKS

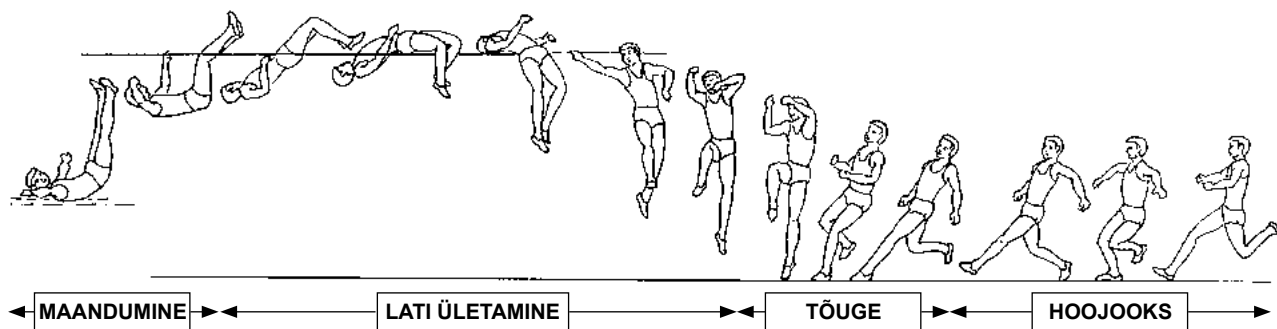
KOLMIKHÜPPE PIIRATUD ALAL

Lastele on hea õpetada alguses kolmikhüpet piiratud alal. Maandumiskohtade juurde võib lisada ka märgid, et oleks arusaadavam. Vahemaid pikendada vastavalt laste võimetele.



■ KÕRGUSHÜPE

Kõrgushüppes on enim levinud flopptehnika.



FAASIDE KIRJELDUS

Kõrgushüpe jaguneb järgmisteks faasideks: HOOJOOKS, ÄRATÕUGE, ÕHULEND ja MAANDUMINE.

- Hoojooksul kogub hüppaja kiirust ja valmistub äratõukeks.
- Äratõukel loob hüppaja vertikaalse kiiruse ja alustab lati ületamiseks vajalikku pöörlemist.
- Maandumisel on oluline hüppe ohutu lõpetamine.

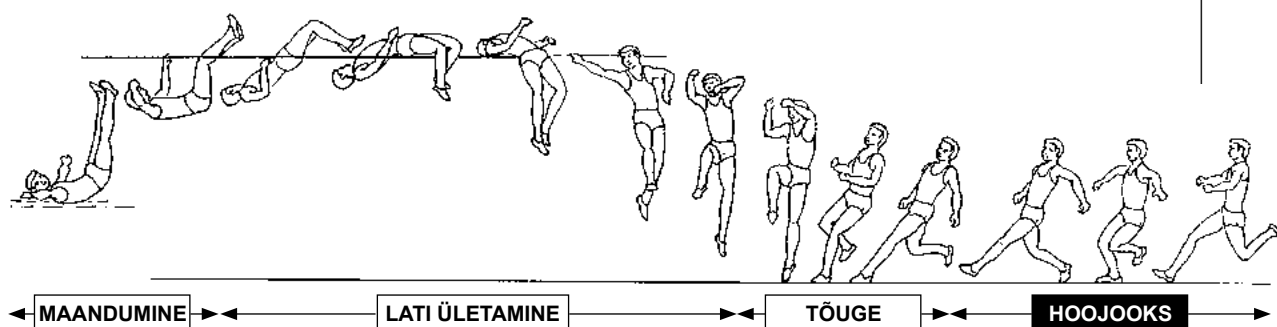
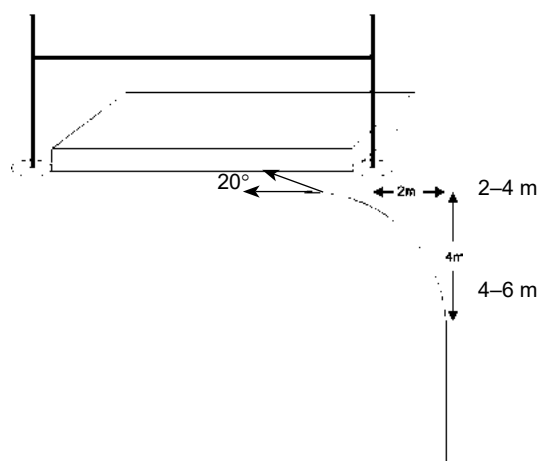
HOOJOOKSUF AAS

EESMÄRK: saavutada optimaalne (mitte maksimaalne) kiirus.

TEHNILINE SOORITUS

- Hoojooks on kaarekujuline; alguses on see sirgjooneline (3–6 sammu), millele järgneb kurv (4–5 sammu).
- Hoojooksu esimestel sammudel asetatakse jalg maha põiale.
- Hoojooksu esimestel sammudel on väike kerekalle ette.
- Kiirus suureneb hoojooksul pidevalt.

Kogenud hüppajad

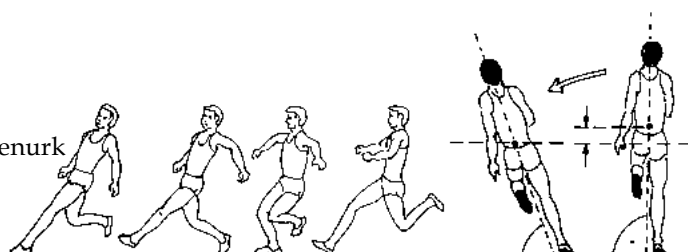


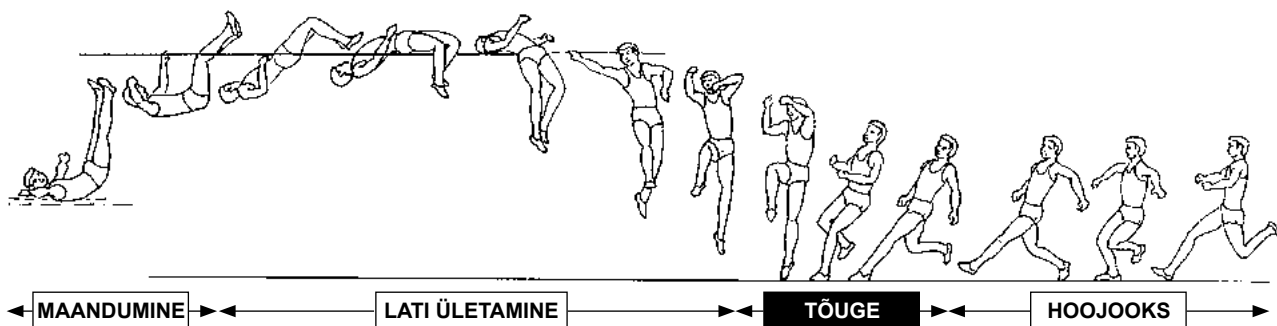
HOOJOOKSUF AAS. VIIMASED SAMMUD

EESMÄRK: omandada äratõukeks valmistumine.

TEHNILINE SOORITUS

- Sammusagedus suureneb pidevalt.
- Keha on hoojooksul kallutatud sissepoole, kaldenurk sõltub hoojooksu kiirusest.
- Keha püstineb, ettekalle väheneb.
- Keha masskese langeb eelviimasel sammul.



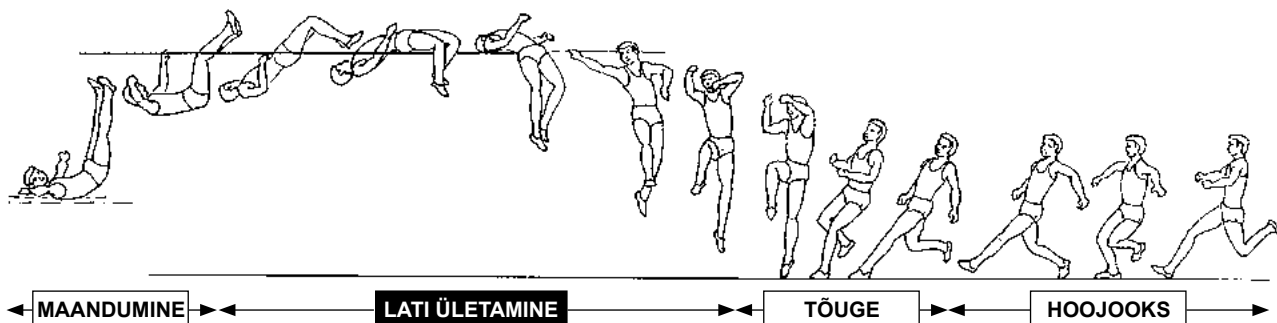
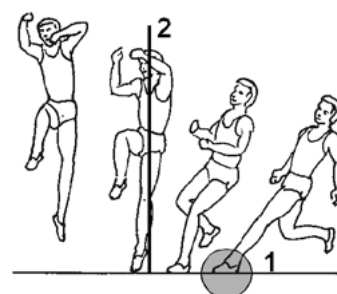


ÄRATÕUKEFAAS

EESMÄRK: õppida maksimeerima vertikaalkiirust ja alustama lati ületamiseks vajalikku pöörlemist.

TEHNILINE SOORITUS

- Pöia mahaasetus on aktiivne, kiire, madala trajektooriga, alla-taha liigutusega.
- Tõukejalg liigub ette.
- Äratõukeaega püütakse vähendada miinimumini.
- Hoojala põlv liigub üles, kuni reis on paralleelne horisontaaltasapinnaga.
- Äratõuke lõpus on keha vertikaalasendis (2).

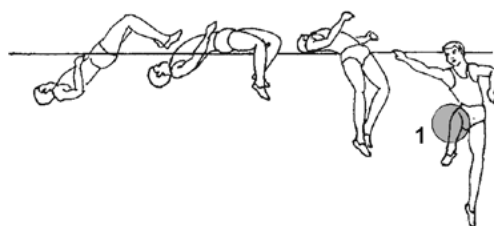


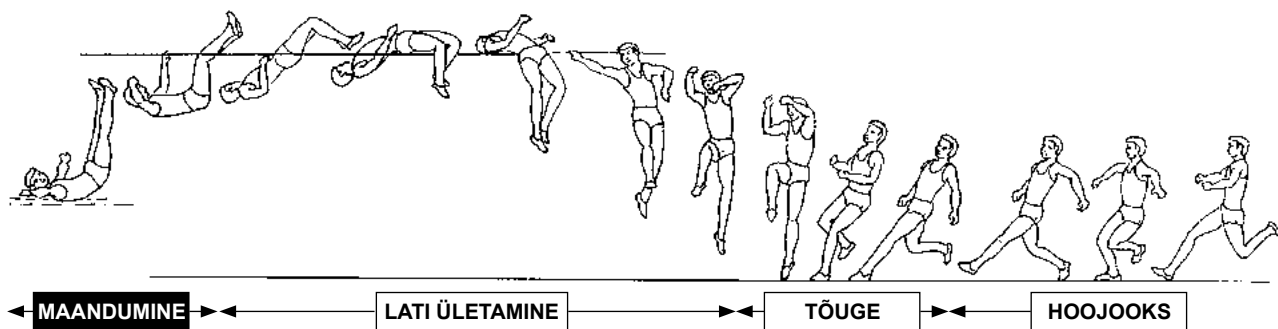
LENNUFAAS

EESMÄRK: lati ületamise õppimine.

TEHNILINE SOORITUS

- Äratõukeasend on fikseeritud sel ajal, kui keha kogub kõrgust (1).
- Tõukejala vastaskäsi liigub üles ja lati kohale.
- Reis liigub lati kohale, selg on paindes, pea kallutatakse alla, sääred ja põiad jäävad ettepoole latti.
- Põlved on laiali, andes kerele võimaluse rohkem taha painutada.



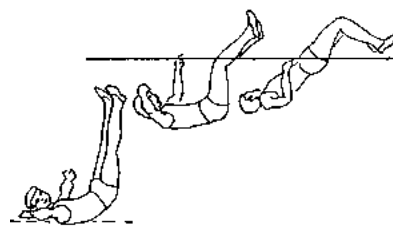


MAANDUMISFAAS

EESMÄRK: vältida traumasid.

TEHNILINE SOORITUS

- Pea kallutatud rinnale.
- Maandutakse õlgadele ja seljale.
- Põlved on laiali.



1. JOOKS KÕVERJONEL

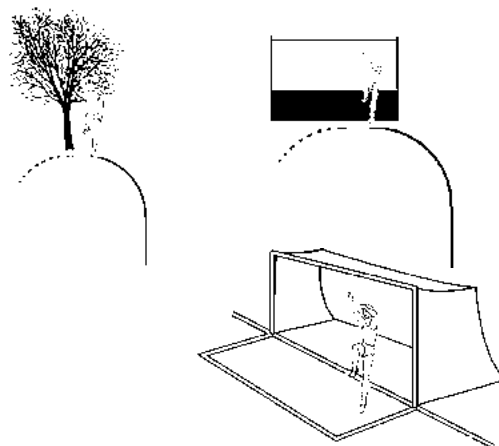
Jookske kaheksakujulisel või lainelisel joonel. Jookske kiirelt, kuid jooksu kontrollides. Kiirendage iga pöörde alguses. Varieerige harjutust – kõrge põlvetõstejooksu ja sammusageduse tõstmisega.



EESMÄRK: tunnetada sissekallutust ja hoojooksu rütmi.

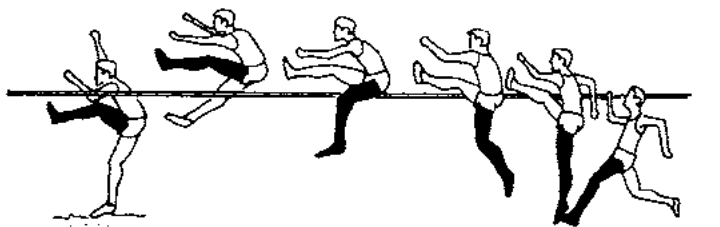
2. JOOKS KURVIS KOOS ÄRATÕUKEGA

Mõõtk kaarekujuline hoojooks. Kasutage 4–6sammulist hoojooksu. Suurendage sammusagedust lõpuosas. Kasutage erinevaid harjutusi. Variandid: äratõuge kõrge põlvetõstejooksu või kordushüpete järel.



EESMÄRK: õppida sooritama äratõuget kaarjalt hoojooksult

3. KÄÄRTEHNIKA



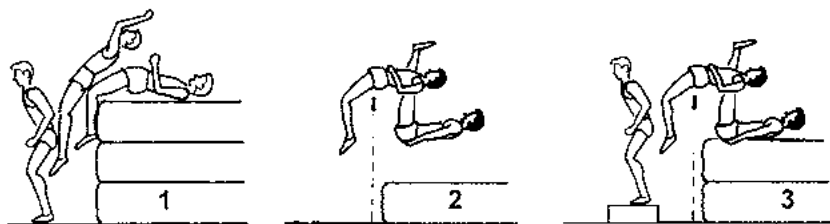
Kasutage sirgjoonelist ja kaarekujulist hoojooksu. Tõukejalg asetatakse maha hoojooksu suunas. Tõstke latti pidevalt kõrgemale. Maanduge püstiasendisse.

EESMÄRK: täiustada vertikaalset äratõuget.

„KARJAPOISI VÕISTLUS“

Kahe võistkonna lapsed hüppavad „karjapoissi“ piiratud aja jooksul. Kõigepealt hüppavad ühelt poolt ja hiljem ka teiselt poolt. Punkte loetakse ainult puhaste hüpete eest.

4. PAIGALT KÕRGUSHÜPE



Sooritage äratõuge maast (1, 2) või kastilt (3).
 Kasutage erineva kõrgusega maandumispaika.
 Kasutage latti või nõõri (2, 3).
 Lati ületamisel ja maandudes viige põlved laiali.

EESMÄRK: täiustada lati ületamist.

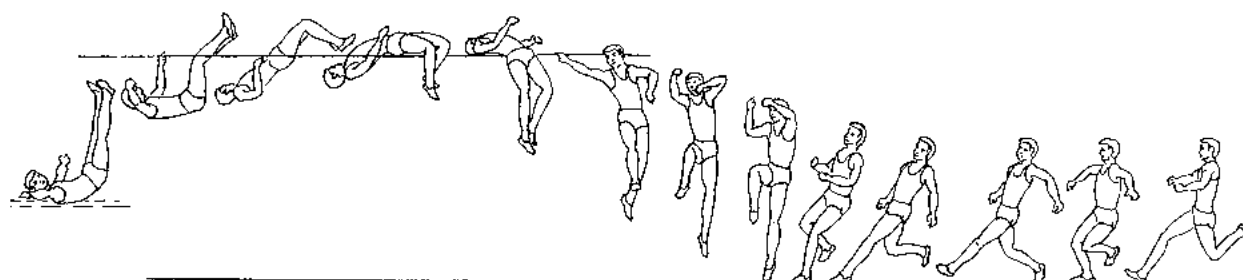
5. KÕRGUSHÜPE KÕRGE PÕLVETÕSTEGA HOOJOOKSULT



Mõõtke kaarjas hoojooks ja märkige hoojooksu alguskoht.
 Kasutage 5–7sammulist hoojooksu, mida jookske kõrge põlvetõstega.
 Kasutage suurt sammusagedust.
 Vältige keha massikeskme langemist äratõukeks valmistudes.

EESMÄRK: täiustada hoojooksu viimaste sammude rütmi.

6. KÕRGUSHÜPPE TÄIUSTAMINE TERVIKUNA

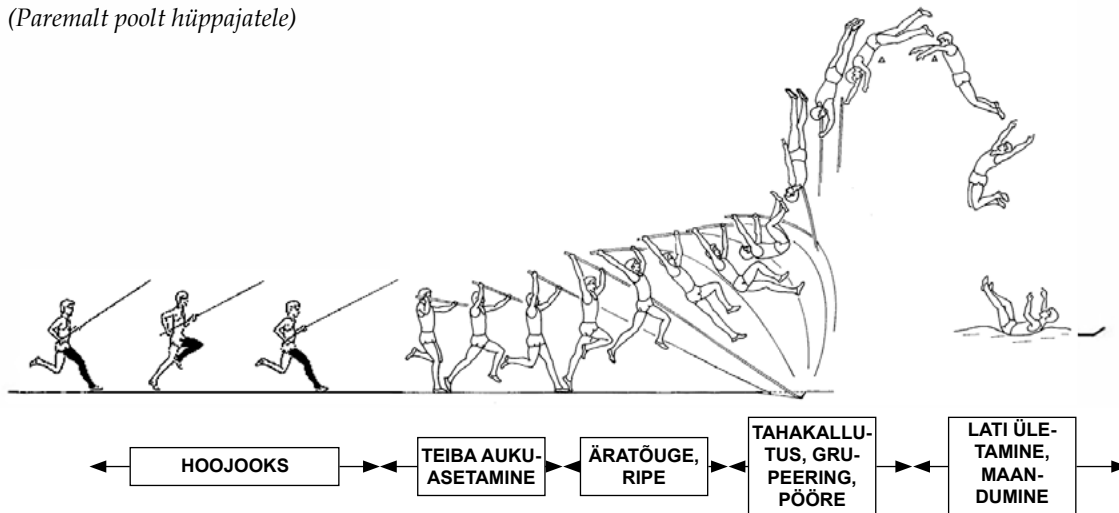


Mõõtke kaarekujuline hoojooks ja märkige hoojooksu alguskoht.
 Alustage lühendatud hoojooksul (4–6 sammu).
 Suurendage pidevalt hoojooksu pikkust ja kiirust.

EESMÄRK: täiustada tehnikat üha suuremalt kiiruselt.

■ TEIVASHÜPE

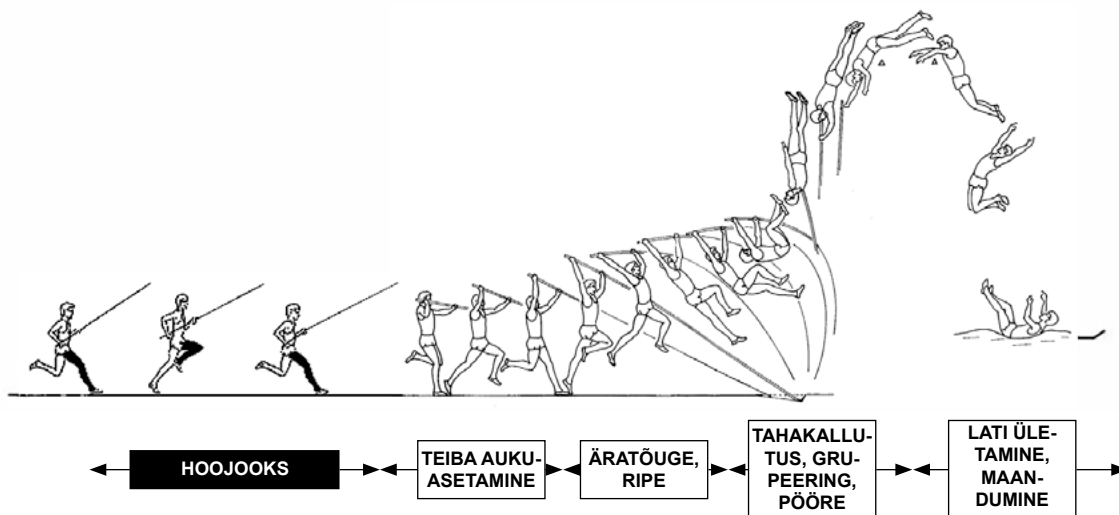
(Paremalt poolt hüppajatele)



FAASIDE KIRJELDUS

Teivashüpe jaotub nelja faasi: HOOJOOKS ja TEIBA AUKUASETAMINE, ÄRATÕUGE JA RIPE, TAHAKALLUTUS/GRUPEERING/SIRUTUS/PÖÖRE, LATI ÜLETAMINE JA MAANDUMINE.

- Hoojooksu ja teiba aukusetamise faasis kogub hüppaja kiirenduse abil maksimaalse kontrollitava kiiruse ja paneb teiba pehmelt auku.
- Äratõuke ja rippe faasis antakse hoojooksul kogutud energia üle teibasse. Tahakallutuse/grupeeringu ja sirutuse (pöörde) faasis kasutatakse teibasse salvestatud energia teiba sirutumise arvel sportlase ülestõstmiseks. Sellele aitab kaasa täiendav lihaste töö.
- Lati ületamine – see on hüppe lõpetamine ja ohutuks maandumiseks ettevalmistuse algus.

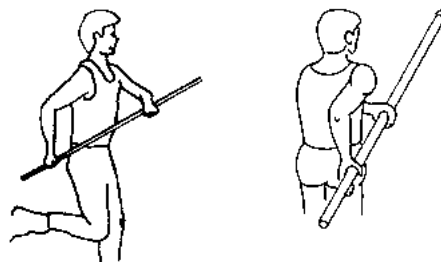


TEIBA HOIE JA HOOJOOKS TEIBAGA

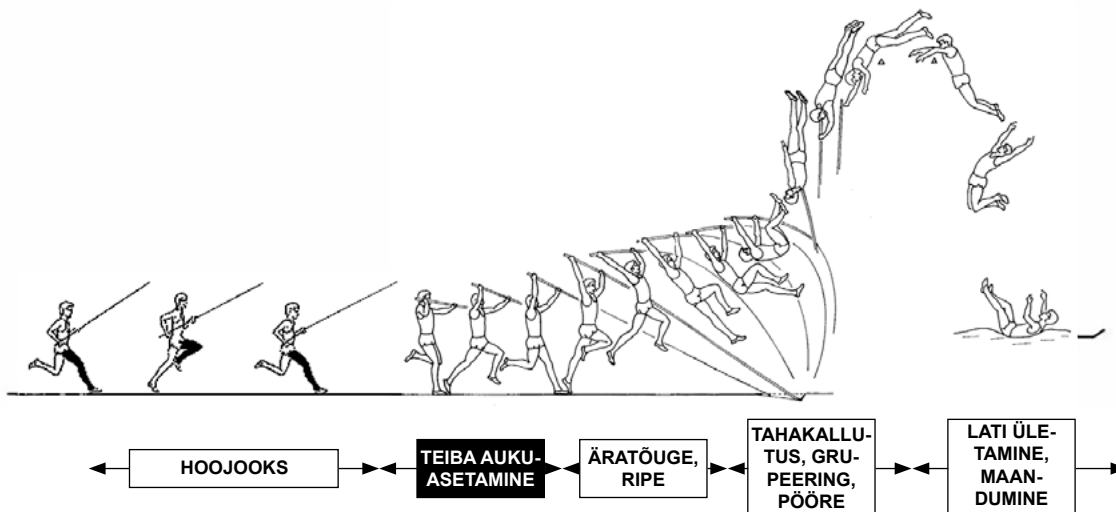
EESMÄRK: hoojooksul õige teibahoide omandamine.

TEHNILINE SOORITUS

- Käed on õlgade laiuselt. Parem käsi on teibal vasakust ülalpool.
- Mõlemad käed on kõverdatud, parem käsi puusa lähedal.
- Teiba ots on sportlase peast kõrgemal.
- Vasaku käe küünarnukk on kergelt kõrvale pööratud.
- Ülakeha on püstises asendis.



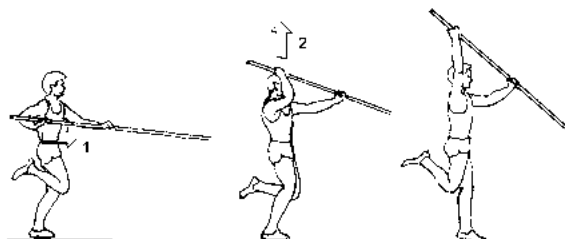
TEIBA LANGETAMISE, KÄTE TÕSTMISE JA AUKUASETAMISE FAAS



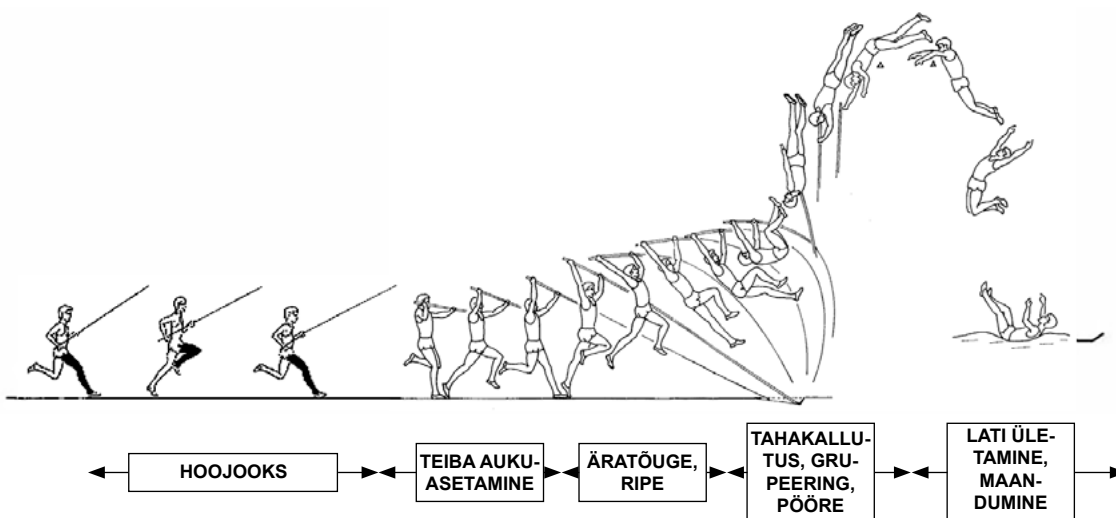
EESMÄRK: omandada sujuv ja õigeaegne teiba langetamine ja käte tõstmine teiba aukuasetaamiseks ja äratõukeks, minimeerides hoojooksul saavutatud kiiruse kadu.

TEHNILINE SOORITUS

- Viimaseks kolmeks sammuks peab teivas olema peaaegu horisontaalasendis.
- Hoojooksu kolmel viimasel sammul algab käte tõstmine ja järkjärguline edasine teibaotsa langetamine teiba aukuasetaamiseks ja äratõukeks.
- Teiba langetamine horisontaalasendist algab vasaku jala eelviimasel kontaktil maaga ja parema käe tõstmisega (1).
- Parem käsi tõuseb kiiresti üles randme ja õlavarre pööramisega. Ülakeha on sirutunud, õlad on kastiga paralleelselt.



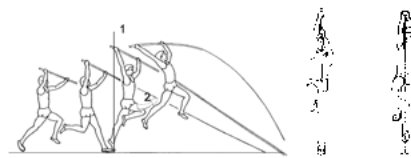
ÄRATÕUKE/RIPPE FAAS. ÄRATÕUGE



EESMÄRK: omandada teibale maksimaalse energia ülekandmise oskus.

TEHNILINE SOORITUS

- Jala mahaasetamine on aktiivne, kogu jalale.
- Ülakeha on täielikult sirutunud, parem käsi on täielikult sirutunud.
- Ülemine (parem) käsi on vahetult tõukejala kohal või ees (1).
- Hoojala reis sooritab aktiivse hooliigutuse ette (2).

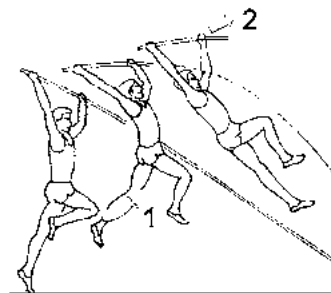


ÄRATÕUKE/RIPPE FAAS. RIPE

EESMÄRK: maksimaalse energia ülekandmine teibale (teiba painutamine).

TEHNILINE SOORITUS

- Sportlane fikseerib äratõukeasendi, tõiujalg on sirutatult taga ja keha eesmised lihased on välja venitatud, nende kokkutõmme annab hoo ülesliikumiseks.
- Oluline on, et äratõukejärgsel momendil oleks säär ja reis ülakehast (rind ja puus) tagapool ehk aktiivset hooliigutust ei tohi alustada kohe pärast äratõuget.
- Suure pendli efekt saavutatakse õlgade tahakallutamise ja reite liigutustega.
- Vasak käsi liigub ette-üles.
- Parem käsi on täielikult sirutunud.

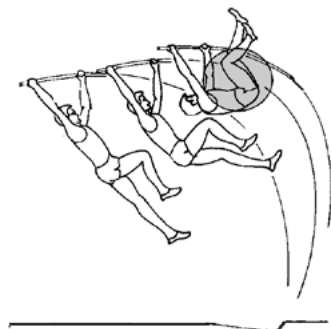


GRUPEERING/SIRUTUSE/PÖÖRDE FAAS. GRUPEERING

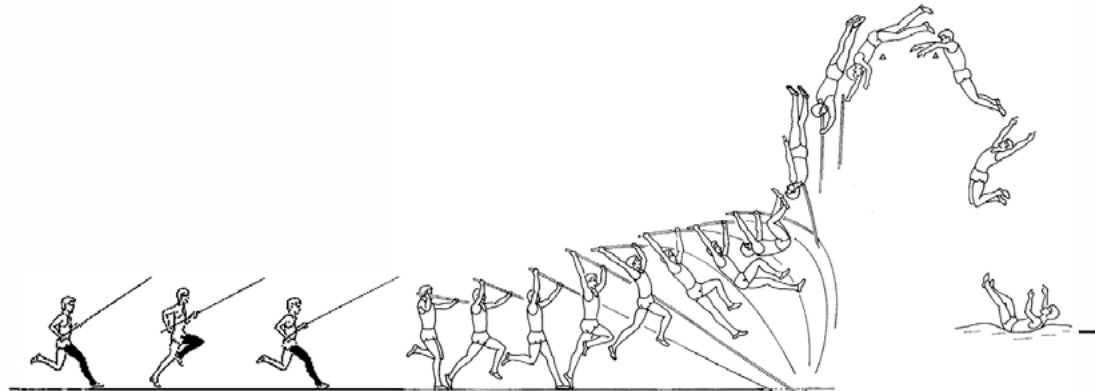
EESMÄRK: õppida teivast maksimaalselt painutama (sellesse energiat üle kandes) ja ettevalmistus selle energia ära kasutamiseks keha poolt.

TEHNILINE SOORITUS

- Õlad langetatud, mõlemad jalad on kõverdunud ja tõmmatud vastu rinda.
- Mõlemad käed on sirutunud.
- Selg on praktiliselt maaga paralleelne, puusad on õlgadest kõrgemal



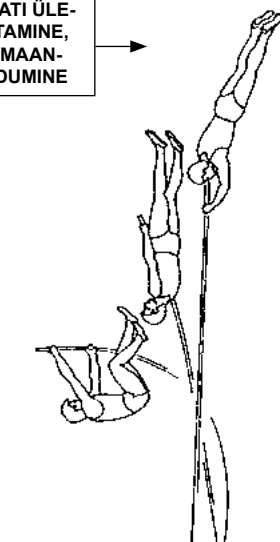
GRUPEERING/SIRUTUSE/PÖÖRDE FAAS. SIRUTUS/PÖÖRE

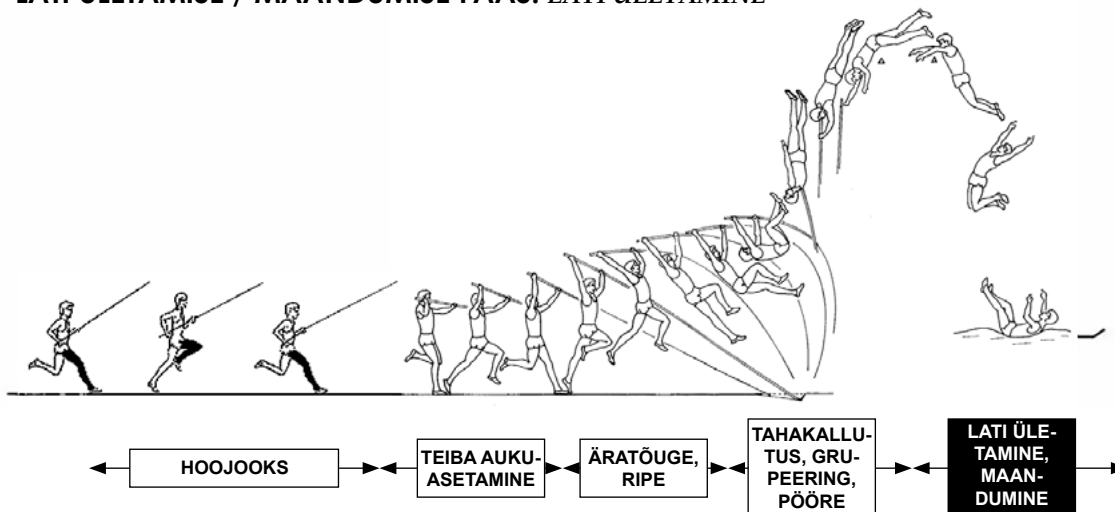


EESMÄRK: õppida kasutama teiba energiat sportlase liikumiseks üles.

TEHNILINE SOORITUS

- Keha liigub „L“-asendist „I“-asendisse
- Parem käsi on sirutunud, vasak käsi on paremal pool teivast ja küünarliigesest kõverdunud.
- Puusad on teiba juures.
- Pööre algab mõlema käe tööga/tõmbega.
- Keha pöördub näoga lati poole.

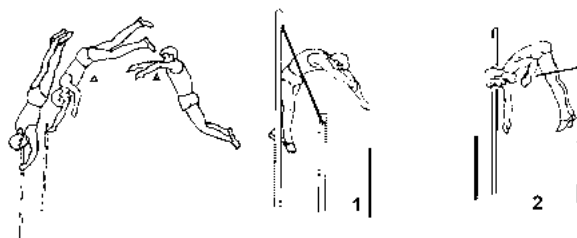


LATI ÜLETAMISE / MAANDUMISE FAAS. LATI ÜLETAMINE

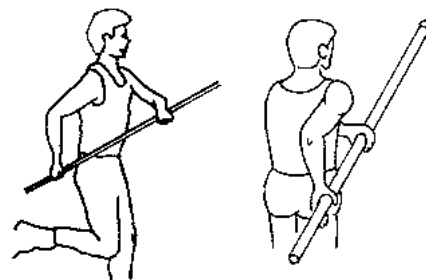
EESMÄRK: õppida saavutama maksimaalset kõrgust pärast seda, kui käed eemalduvad teibast, ja ületada latti.

TEHNILINE SOORITUS

- Teibast äratõukamise sooritab parem käsi.
- Latt ületatakse asendis, kus selg on kas kaarekujuliselt ette painutatud (1) või kallutatud (2).
- Pärast lati ületamist keha sirutub.
- Maandutakse seljale.

**1. TEIBA HOIE JA HOOJOOKS**

Parem käsi on teiba ülemisele otsale lähemal.
Vasak käsi asub paremast käest 50 cm allpool.
Parem käsi on surutud reie lähedale.
Alustage liikumist käies.
Minge üle jooksule.



EESMÄRK: omandada teiba hoie ja jooks teibaga.

2. LIIGUTUSTE RÜTM

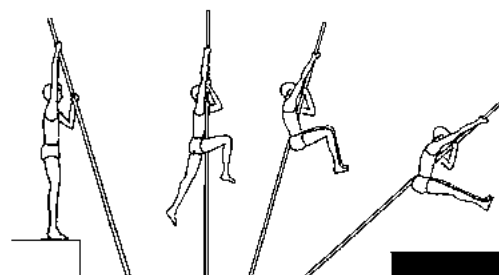
Hoidke teivas pea kohal.
Kasutage kolmesammulist hoojooksu.
Äratõuge sooritage vasaku jalaga (paremakäelised). Paremlane liigub ette ja üles.
Teivas peab jääma paremale poole.
Maandutakse ilma pöördeta vasakule või mõlemale jalale.



EESMÄRK: tunnetada hoieta ja hoojooksu teibaga.

3. HÜPE PLATVORMILT

Sirutage parem käsi. Ärge pöörake.
Kaaslane lükkab teiba ette.
Maandutakse matile isteasendisse.

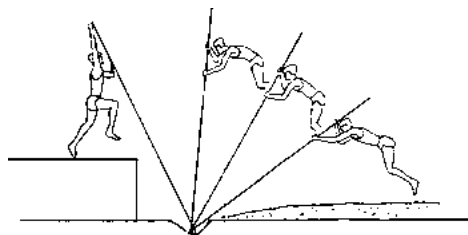


EESMÄRK: sirutunud käega teiba hoide omandamine.

4. HOOLIIGUTUS JA PÖÖRE PLATVORMILT

Sirutage välja parem käsi.
Tehke hooliigutus ja pööre faasi teises osas.
Maanduge mõlemale jalale näoga äratõukekoha suunas.

EESMÄRK: hooliigutuse ja pöörde omandamine.



5. TEIBA AUKUASETAMINE JA HÜPE

Harjutage teiba aukusetamist.
Alustage seda käigult, seejärel aeglaselt jooksult. Kasutage 5–7sammulist hoojooksu.
Sooritage äratõuge, jääge rippesse ja tehke pööre. Maanduge mõlemale jalale.



6. KÕIK LIIGUTUSED JÄRJEKORRAS



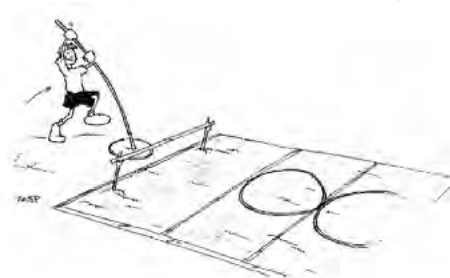
Sooritage teiba aukusetamine hoojooksult.
Alustage keskmiselt hoojooksult.
Suurendage hoojooksu pikkust ja kiirust järk-järgult.

EESMÄRK: omandage tervikliikumine pidevalt suurenevalt kiiruselt.

MÄNGULISED TEGEVUSED TEIVASHÜPPE ÕPPIMISEKS

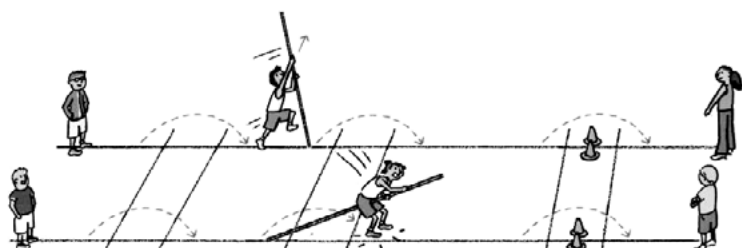
"TEIVASHÜPPE VÕISTLUS"

Punkte saadakse vastavalt maandumise välja numbrile.
Lisapunkti annab kahele jalale maandumine. Kasutage vastavaid märke või joonistage need maha. Sama harjutust saab sooritada liivakasti.



"ÜLE KRAAVI HÜPPAMINE"

Kraavi saab tähistada joonte või märkidega.





SISSEJUHATUS

Igal alal on rida piiranguid, sisaldades a) kasutatava vahendi iseloomustust (mõõtmed, kaal ja aerodünaamilised omadused), b) ruumilisi piiranguid (heitering, hoojooksu pikkus odaviskes, heitesektorite piirid), c) võistlusmäärustega dikteeritud tehnilisi nõudmisi, mis avaldavad mõju liigutuste järgnevusele. Samas on ka rida olulisi sarnaseid karakteristikuid, mille mõistmine kergendab heitetreeneri tööd.

EESMÄRGID

Heidetes on põhiülesanne, et heitevahend lendaks maksimaalselt mõõdetavale kaugusele.

BIOMEHAANILISED ASPEKTID

Vahendi lennukaugus määratakse mitme parameetriga. Sportlase ja treeneri jaoks on olulisemad neli parameetrit: a) vahendi väljalennu kõrgus, b) väljalennunurk ja kiirus, c) vahendi aerodünaamilised omadused, d) väliskeskonna faktorid (tuul ja suhtelisest niiskusest ja/või kõrgusest merepinnast tingitud õhutihedus).

Vahendi väljalennu kõrgus määratakse sportlase kasvuga, kuid oluline on ka sportlase asend heitel. Vahendi väljalennu kiirust ja nurka mõjutab sportlase tegevus vahendi kiirendamise ja äraheite faasis. Sportlane ei suuda mõjutada vahendi aerodünaamilisi omadusi ega ka keskkonna faktoreid, kuid suudab teha muudatusi heitetehnikas, et suurendada heite potentsiaalset kaugust.

LIIGUTUSTE STRUKTUUR

Liigutused heidetes võib jagada järgmiseks neljaks faasiks: a) vahendi hoie ja algasend, b) liikumisjõu loomine, hoojooks ja vahendi kiirendamine, c) lõpupingutus ja vahendi äraheite, d) tasakaalustamine.

Ettevalmistavas faasis võetakse heitevahend ja seejärel asend, et liikuda kineetilise energia kogumise faasi. Ettevalmistus ei mõjuta otseselt heite pikkust.

Hoojooksu (kiirenduse) faasi ülesanne on vahendi liikumiskiiruse suurendamine sportlase keha ja vahendi liikumise kiirendamise arvel kuni optimaalse tasemeni. Odaviskes ja kuulitõukes on see sirgjoonelise trajektooriga, ketta-, vasaraheite ja pöördega kuulitõuke puhul on see ringikujuline liikumine. Alast sõltuvalt võib hoojooks ja kiirendusfaas koosneda kahest (odavise) või mitmest elemendist (vasaraheite).

Lõpupingutuse ja vahendi äraheite faasis kiirus säilib, suureneb ja antakse edasi sportlase kehalt vahendile ning vahend alustab lendu. Kiirenduse ja vahendi äraheitefaasi seos teostatakse võimsa lihaspingutusega. Võimsuse loomise ühised karakteristikud heidetes on paremakäelistel sportlastel (väikeste erandiga vasaraheites) järgmised:

- kõikide kerelihaste pingutus;
- stabiilne asend, mõlemad jalad on pingutuse äraheitefaasis tugevalt maas;
- keharaskus kandub paremale jalale, vasak kand on üles tõstetud;
- parem kand ja vasak põid asuvad ühel joonel;
- tahakalle toimub vahendi liikumisega vastassuunaliselt.

Vahendi äraheitefaasi efektiivsuse üldisteks iseloomulikeks joonteks on:

- keha kõigi lülide – põid, põlv, reis, õlg, õlavars ja ranne – hea liigutuslik koordineeritud järgnevus;

- pöörde ajal parema jala sirutusel tugevate jalalihaste kasutamine keha sirutuseks;
- parema jala pingutus, mis annab kiirenduse paremale kehapoolele ja loob heitevahendi väljalennukiiruse vertikaalse komponendi;
- lihaste väljavenitamine vibuasendi või pöörlemisel tugeva pinge tekitamisega ülakehas, õlgades ja kätes, on võimalik kasutada vahendile kiirenduse andmiseks;
- ülakeha blokeeriv liikumine, millega pidurdatakse keha pöörlev liikumine, peatab keha ja annab paremale kehapoolele kiirenduse.

Pidurdusfaasis sportlane pingestub, et kustutada säilinud kiirus ja selliselt vältida kukkumist (vigu).

HEIDETE TEHNIKA ÕPETAMINE

Heidete õpetamisel kasutatakse osameetodit. Põhiline tähelepanu peaks olema suunatud järgmistele elementidele alltoodud järjekorras:

- tutvumine heitevahendiga (ohutusnõuded ja hoie);
- vahendi äraheide (väljalend);
- lõpupingutus;
- heitejärgne peatumine/tasakaalustamine;
- hoojooks ja vahendi kiirendamine;
- ettevalmistav faas (hoie ja lähteasend).

OLULISED TÄHELEPANU NÕUDVAD MOMENDID

- Optimaalne kiirus hoojooksul ja vahendi kiirendamise faasis;
- kiirendamine lõpp-pingutuse ja vahendi äraheite faasis;
- õige lähteasend;
- liigutuste järgnevus äraheite-eelses liikumises, mille kulminatsiooniks on maksimaalse kiiruse ülekanne vahendile;
- keha täielik sirutus vahendi äraheite momendil;
- tehnika täiustamiseks tuleks kasutada võistlusvahendist kergemaid vahendeid;
- harjutuste, vahendite, liigutuste ja situatsioonide suur mitmekesisus.

PÕHILISED VEAD, MIDA TULEKS VÄLTIDA

- Noorsportlaste võistlemine nende kehalisele arengule mittevastavate heitevahenditega;
- mõõtmelalt, kaalult ja aerodünaamilistelt omadustelt kõlbmatute vahendite kasutamine;
- uute tehniliste elementide tutvustamine enne eelmiste elementide kinnistumist;
- heitevahendite raskendatud kasutamine sportlastel, kelle jõualane ettevalmistus (köhu-, selja- ja jalalihased) pole veel vajalikul tasemel.

LIIGUTUSLIKE OSKUSTE ARENDAMINE

Paljud „Jooksu aluste“ ja „Hüpete aluste“ peatükis kirjeldatud harjutused on sobivad ka heitjatele.

1. GRUPI HARJUTUSED: PIITSA IMITEERIMINE (ODAVISE)

Kerge vahendite viskamine ühe käega.

Variandid:

Paigaltvisked.

Visked põlvitusest.

Visked kolme sammu rütmiga.

Visked viie sammu rütmiga.



Tunduvalt raskemate vahendite kahe käega visked.

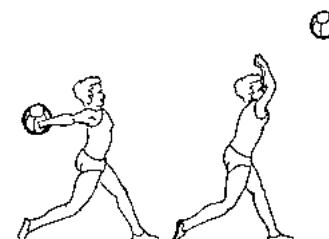
Variandid:

Visked maha.

Visked istestasendist.

Visked põlvitusest.

Visked kolme sammu rütmiga.



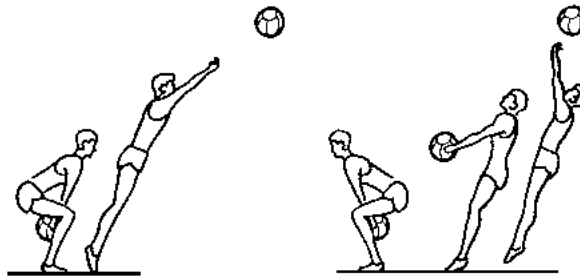
Tabel 5. KOORMUS

Harjutus	Kaal	Võime	Kordused	Seeriad
Ühe käega paigalt	1,5–3,0 kg	Jõud	5–10	2–4
Ühe käega kolme sammu rütmiga	1,0–2,0 kg	Jõud	5–10	2–4
Kahe käega paigalt	2,0–5,0 kg	Jõud	5–30	3–5
Kahe käega kolme sammu rütmiga	2,0–5,0 kg	Jõud	5–10	3–5
Ühe käega paigalt	200–750 g	Kiirus	5–10	2–4
Ühe käega kolme sammu rütmiga	200–750 g	Kiirus	5–10	2–4

2. GRUPI HARJUTUSED: TÕUGE (KUULITÕUGE)

Heited ette ja taha üle pea

Topispallid, kivi, kuuli heited



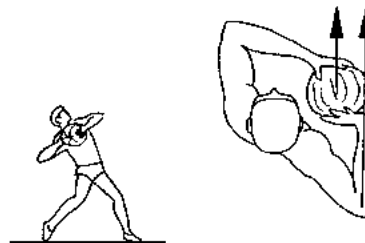
Paigalt tõuked

Rinnalt

Libisemisega

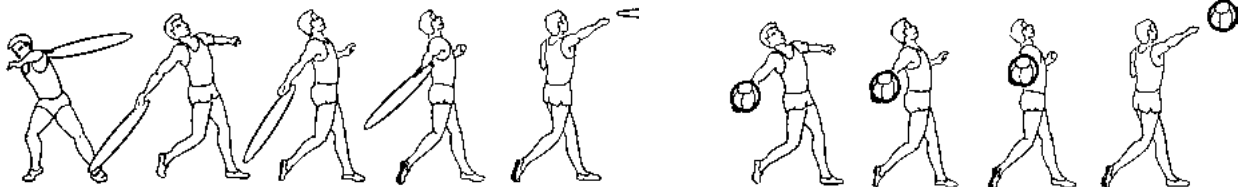
Kahelt sammult (vasak-parem-vasak)

Pöördega



Harjutus	Kaal	Võime	Kordused	Seeriad
Vise ette/taha üle pea	3,0–4,0 kg	Jõud	5–10	2–4
Vise paigalt / mõnelt sammult	5,0–8,0 kg	Jõud	5–10	2–4
Vise paigalt / mõnelt sammult	2,0–6,0 kg	Kiirus	5–10	2–4

2. GRUPI HARJUTUSED: HEIDE (ODAVISE)



Kergemate vahenditega heited

Raskemate vahenditega heited

Variandid:

Erinevad vahendid:

kergemad: kepid, rõngad, kivid, kerged kuulid, kivid ja kettad;

raskemad: rasked topispallid, kivid, kuulid, kettad

Isteasendis.
Põlvitusest.
Frontaalasendist.
„Võimsuse“ asendist.
Heide ühe pöördega.
Heide kahe pöördega.

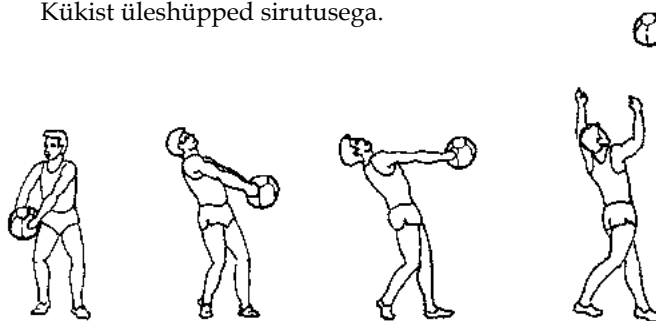
KOORMUS:

Harjutus	Kaal	Võime	Kordused	Seeriad
Harjutus kergete vahenditega	0,8–1,5 kg	Kiirus	5–10	2–4
Harjutus raskete vahenditega	1,5–3,0 kg	Jõud	5–30	3–5

4. GRUPI HARJUTUSED: HEIDE TAHA (VASARAHEIDE)

Erinevate vahenditega:
topispallid, kivid, vasar.
Kahe käega üle õla taahaide.
Kerged vahendid.
Rasked vahendid.
Lühendatud varrega.
Hooliigutusega ja pöördeta.
Hooliiguste ja pöördtega.

Kükist üleshüpped sirutusega.



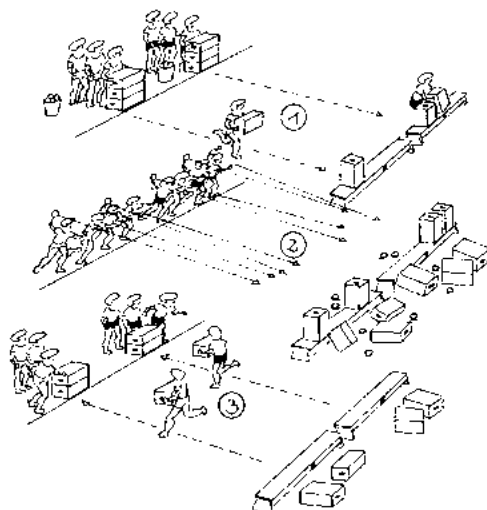
Heited kõrgusesse.
Heited kaugusesse.

KOORMUS

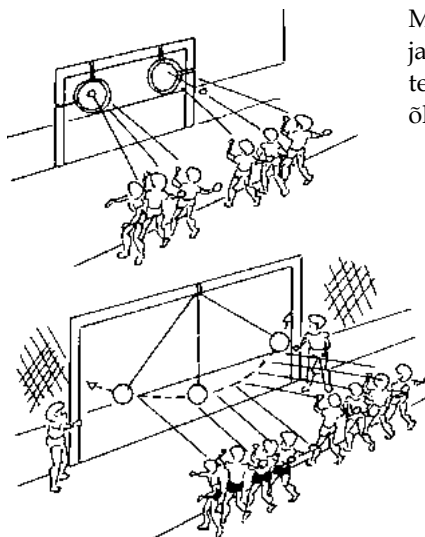
Harjutus	Kaal	Võime	Kordused	Seeriad
Harjutus kerge vahendiga	2,0–6,0 kg	Kiirus	5–10	2–4
Harjutus raske vahendiga	5,0–12,5 kg	Jõud	5–10	2–4

MÄNGUD**MÄNGUD ODAVISKE TUTVUSTAMISEKS**

„Vise ja kiirjooks“



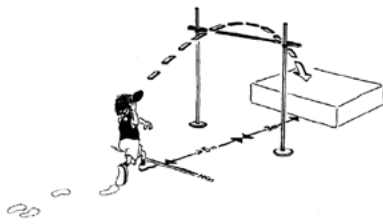
„Taba märki“



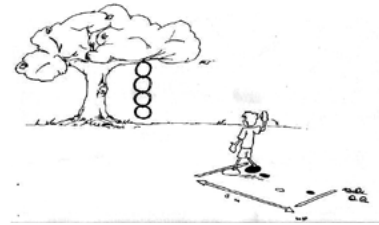
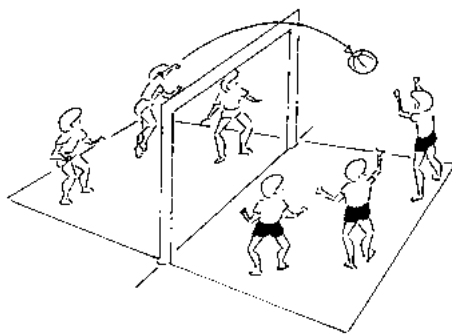
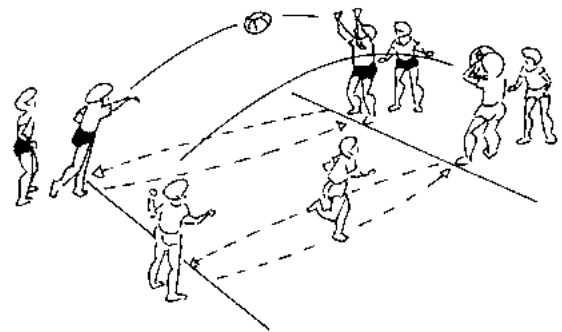
Märklauaks riputatakse jalgpallivärava ülemis-
tesse nurkadesse jalgratta
õhukummid või pall.

Täpsusvisse üle lati

Maha võib märkida erinevaid jooni, mille tagant visata. Kasutada võib palli, vortex oda, vahtoda vms.

**“Märklaud”**

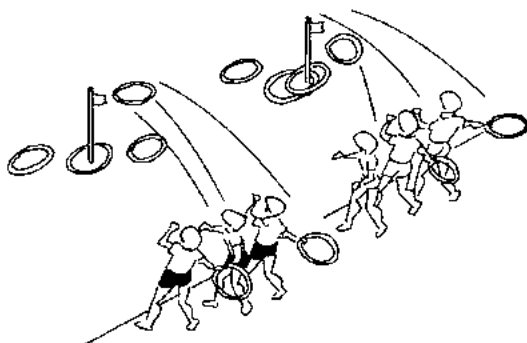
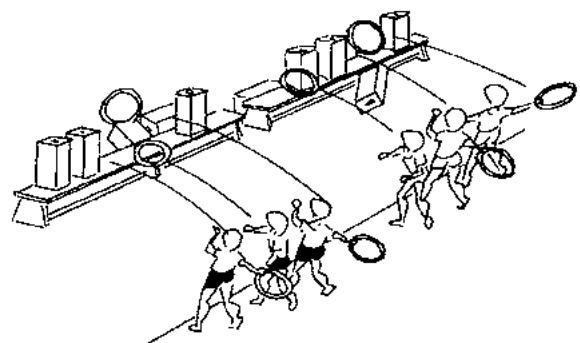
Erinevatest rõngastest läbiviskamine annab erineva arvu punkte.

**MÄNGUD KUULITÕUKE TUTVUSTAMISEKS****Visked üle nõöri****“Järgne pallile”**

Sportlased viskavad topispalle edasi-tagasi üle väravate, nõöri või võrgu.

Ülesanne on tõugata pall vastase territooriumile maha.

Iga sportlane viskab või tõukab visketsooni teises otsas seisvale kaaslasele ning jookseb seejärel pallile järele. Kolmeliikmelised võistkonnad püüavad sooritada määratud aja jooksul võimalikult rohkem heiteid.

MÄNGUD KETTAHEITE TUTVUSTAMISEKS**“Rõngad ümber lipuvarda”****“Rõngad ja kastid”**

Sportlased püüavad visata rõngaid väiksele lipuvardale.

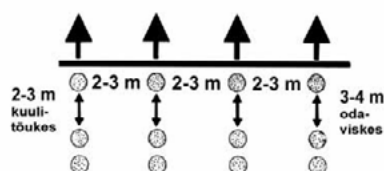
Võistlus lõpeb, kui üks võistkonnadest on sooritanud teatud arvu heiteid või võistkond on kasutanud kõik oma rõngad.

Sportlased heidavad rõngad pappkastidesse. Võistlus lõpeb, kui võistkond on tabanud kõiki kaste või ära kasutanud kõik rõngad.

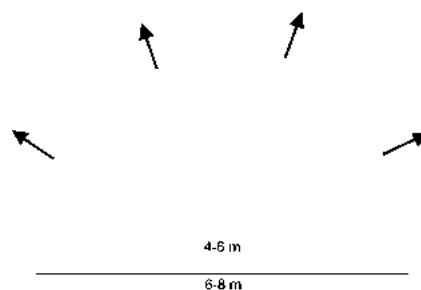
OHUTUS JA ORGANISEERIMINE

- Inventar peab olema heas korras ja seda hoitakse kindlas paigas. Enne kasutamist tuleb kontrollida iga uue vahendi ohutust.
- Heitevahendite kandmisel tuleb järgida ohutusnõudeid ja neid ei tohi kasutada väljaspool heitesektorit. Odasid tuleb kanda vertikaalasendis.
- Ideaalne oleks, kui treeningud toimuvad alati treeneri juuresolekul.
- Kõik heitmise järje ootajad peavad seisma sektorist ohutus kauguses.
- Heitmise eel peab heitja veenduma, et kedagi pole heitevahendi arvatavas maandumispaigas.
- Pärast heite sooritamist peab ta ootama, kuni kõik on heitnud või on saanud treenerilt loa heitevahendi tõstmiseks.
- Vihmane ilm suurendab õnnetusjuhtumite võimalust, seepärast on vajalik järgida lisaohutusnõudeid, eriti seal, kus heitevahendid pärast maandumist edasi libisevad. Sportlased peavad hoidma visuaalset sidet treeneriga.
- Vasakukäelised heitjad peaksid hoidma heitesektori vasakule ja paremakäelised heitesektori paremale poolele.
- Tuleb järgida vastavaid organisatoorseid nõudeid.

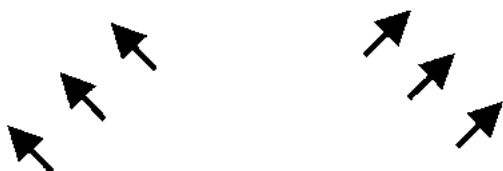
GRUPPIDE ORGANISEERIMINE HEITETREENINGUL



Sobib kasutada kuulitõukes ja odaviskes.



Sobib kasutada kuulitõukes (pöördega tehnika), ketta- ja vasaraheites.



Sobib kasutada sirgjoonelise liikumisega heidetes.

PALLIVISE

PALLI HOIE

Viskepalli (kaal 154–160 g) taha asetatakse nimetis- ja keskmine sõrm või kolm keskmist sõrme, nii kuidas on mugavam. Pall toetub rohkem otsmistele sõrmelülidele, mitte peopesale. Pöial ja väikene sõrm toetavad palli külgedelt. Kindlasti tuleb vältida palli tugevalt rusikasse surumist, mis pingestab liigselt nii kämbla- kui ka käsivarrelihaseid. Nende suhteline lõtvus, samuti palli nihutamine sõrmedel kõrgemale (säilitades vajalikku hoidekindlust) soodustab viskekaugust suurendavat randme lõpulöögi kiirust ja tugevust. Samuti võimaldab see vajalikku pallitunnetust, et sõrmedega pall äraviskel sobivas suunas lendu suunata, toimub ju pallivise üldreeglina 10 m laiuses koridoris. Veelgi olulisem on vahendi tunnetus erinevates täpsusele orienteeritud mängudes.

PALLI KANDEASEND JA TAHAVIIMINE

Õige kandeasend peab soodustama palli õiget tahaviimist, viimane omakorda palli soodsasse äraviske-eelsesesse asendisse jõudmist. Seepärast on palliviskes soovitatav kohe õpetada otse tahaviimist kahe sammu jooksul. Nii mõnelgi juhul õpetataval alt kaarega tahaviimisel jätavad algajad viskekäe pahatihti äraviske-eelses asendis tavaliselt liiga madalale, sealt on peaaegu võimatu sooritada õiget sirgjoonelist üle öla viset. Puudulikuks jääb kindlasti ka ülioluline käe piitsjas tõmbe-viskeliigutus ja on küllaltki tõenäoline küünarnuki vigastus juhul, kui käsi jääb liiga madalale!

Kuna tänapäeval kasutab enamik odaviskajaid oda otse taha viimist, siis jääb ära ka mittevajalik ja küllaltki valulik ümberõppimine. Palli tuleb hoida kandeasendis soovitatavalt pealae kõrgusel küünarliigesest veidi kõverdatud käes.

Hoojooksu algosa on odaviskega võrreldes lühem, keskmiselt piisab 4–6 jooksusammust, sest liiga pikk ja seega ka kiirem hoojooks raskendab kindlasti õigeaegset ja täpset palli tahaviimist ning samuti muudab keerulisemaks äraviske õige ajastamise.

Hoojooksu nn viskesammude algust tuleb kindlasti tähistada silmatorkava sammumärgiga, mida paremakäelised viskajad tabavad vasaku jalaga ja vasakukäelised parema jalaga. Vasaku jalaga sammumärki tabades pööratakse esimesel sammul õlavöö paremat jalga ette viies sujuvalt paremale. Vaade kogu aeg viskesuunas.

Järgmisel vasaku jalaga sooritatud sammul sirutub viskekäsi sujuvalt ja lõplikult. Viskekäe kämmal on koos palliga ülespoole pööratult õlast veidi kõrgemal, tekitades mõõdukalt minimaalse kehakalde. Kolmandal, ristsammul, säilitatakse kehaasend, õlavöötme pööre paremale ja sirutatud viskekäe hoidmine õlavööst veidi kõrgemal. Vasaku jala kergelt rõhutatud haarava ja madala äratõukega õhulennul tehakse aktiivne jalavahetus, kääritus. Kindlaks nõudeks on, et parema jala maandudes pärast ristsammu on vasak jalg paremast jalast märgatavalt möödunud. Parema jala põid maandub viskesuunast u 45kraadise nurga all paremale pööratuna. Viske-eelset asendit säilitades liigub viskaja hooga üle põlvest kõverduva jala, samal ajal põlve aktiivselt sisse pöörates, kuni vasaku jala maandumiseni äraviskeks.

ÄRAVISE

Vasak jalg asetatakse äraviskeks maha aktiivselt, edasiliikumist pidurdavalt. Jalg asetatakse maha täistallale või siseküljele veidi sissepööratult. Toimub aktiivne kerepööre ümber vasaku külje, samal ajal vasaku küljega edasi liikudes tugijala (vasaku jala) kohale. Hetkel, kui rind ja õlavöö ning viskekäe küünarnukk on pöördunud ette-üles, moodustub rindkeres ja viskeõlas nn vibuasend. Nüüd lülitub äraviskesse käsi. Õla kohalt taha kaardunud õlavarre ning seejärel käsivarre ja lõpuks kämbla välkkiire piitsja lõögiliigutusega ette-üles viskesuunda paisatakse pall lendu. Kuna pallil pole planeerivaid lennuomadusi nagu odal, visatakse pall lendu mõnevõrra suurema, u 40–42 kraadi all.

HOO PIDURDAMINE pärast äraviset, mis üldreeglina sooritatakse 1–1,5 m enne äraviskejoont, toimub ümberhüppega vasakult jalalt paremale jalale. Ümberhüpet ei tohi alustada enne palli lahkumist viskekäest.

PALLIVISKEL SAGEDAMINI ESINEVAD VEAD JA NENDE KÕRVALDAMINE

- 1) Hoojooksu esimene pool on liiga pikk ja sammumärgile jõudes on viskaja kiirus liialt suur.
Soovitus: vähendada eelhoosammude arvu ja joosta natuke lühemate sammudega.
- 2) Sammumärki tabades pöörab viskaja õlavöö järsult paremale ühe sammu jooksul.
Soovitus: harjutada korduvalt käe tahaviimist koos õlgade õigeaegse pööramisega käigul kahe sammu vältel ja edasi juba hoojooksul, kuid ilma äravisketa.
- 3) Viske-eelses asendis on viskekäsi koos palliga õlavööst palju allpool.
Soovitus: sama mis eelmisegi vea puhul, rõhutades käe hoidmist kõrgemal õlavööst.
- 4) Ristsammu lõppedes kallutab viskaja taha, asetades parema jala pidurdavalt ette.
Soovitus: harjutada korduvalt ainult ristsammu sooritamist, rõhutades pärast korralikku jalgade kääritamist ristsammul parema jala mahaasetamist otse kere alla ja vasaku jala võimalikult suurt möödumist paremast viske-eelses asendisse.
- 5) Äraviske toimub üle kõverdatud vasaku jala. Põhiline vea põhjus on liiga varajane viskekäe rakendumine viskesse.
Soovitus: sooritada palju viskeid paigalt, siis kolmandalt ehk ristsammult ja lõpuks juba hästi kergelt kiiruselt sooritatud hoojooksult.

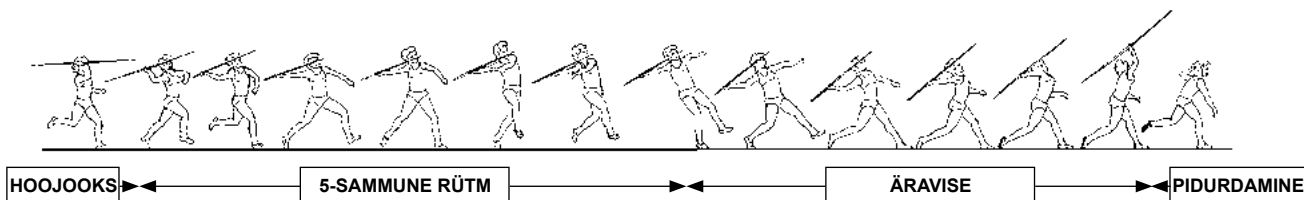
MÄNGULINE TEGEVUS PALLIVISKE ARENDAMISEKS

„HAIGUS“

Mängimiseks valitakse kindel ala, mis tehakse pooleks (näiteks tenniseväljak, spordisaal). Moodustatakse kaks võistkonda ning kumbki võistkond saab endale ühe poole väljakust. Oma mänguväljakul tohib liikuda (kui palli käes ei ole), aga palliga liikuda ei tohi – sealt, kust pall üles võetakse, tuleb paigalt ka vise sooritada ning korraga tohib käes hoida ühte palli. Mängu alguses hoiab treener enda käes kuut palli. Mängu alguses viskab mõlemale poolele kolm palli. Laste ülesanne on pallid visata vastase poolele. Kui üks võistkond suudab kõik pallid vastase poolele visata, saavad nad punkti ja mäng algab algusest peale treeneri ülesandega visata pallid võrdselt kummalegi poolele. Mängu alguses lepitakse kokku, mitu punkti on vaja, et võistlus võita. Õpetaja peab jälgima, et lapsed viskaks palli õige liigutusega. Mängimiseks kasutada väikseid palle, mida lastel oleks hea visata.

■ ODAVISE

FAASIDE KIRJELDUS



Odavise jaguneb järgmisteks faasideks: HOOJOOKS, VIIESAMMULINE RÜTM, ÄRAVISE (mis on viiesammulise rütmi osa) ja viskaja hoo PIDURDAMINE.

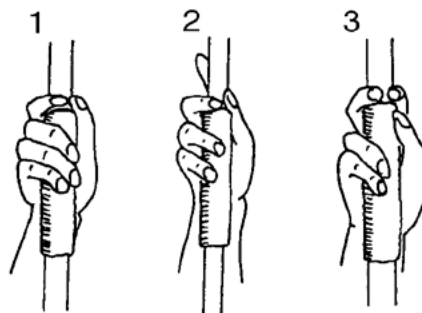
- Hoojooksu faasis toimub heitja ja oda kiirendus.
- Viiesammulise rütmi ajal jätkub kiirendus ja samal ajal valmistub heitja äraviskeks.
- Äraheitefaasis luuakse täiendav kiirus, mis antakse edasi odale enne äraviset.
- Pidurdusfaasis peatab sportlane liikumise ja püüab vältida vigu (ületada joont või ringist väljalangemist).

HOIE (VAHENDI HOIE)

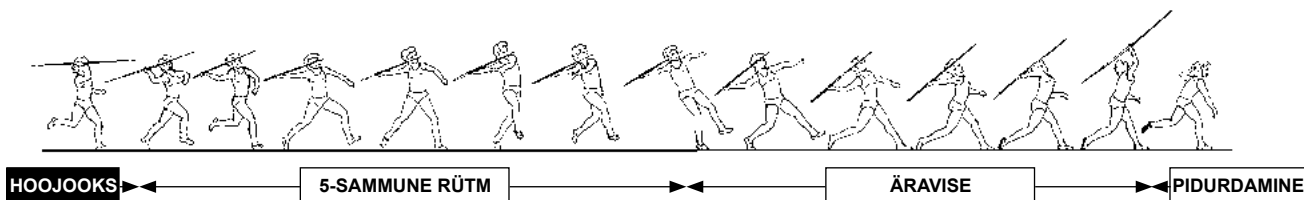
EESMÄRK: omandada oda kindel ja mugav hoie.

TEHNILINE SOORITUS

- Pöial ja nimetissõrm on mähise taga.
- Pöial ja keskmine sõrm on mähise taga.
- Nimetissõrm ja keskmine sõrm on mähise taga.
- Oda on peopesal diagonaalselt.
- Peopesa on üles pööratud.
- Ranne on lõdvestatud.



HOOJOOKSU FAAS

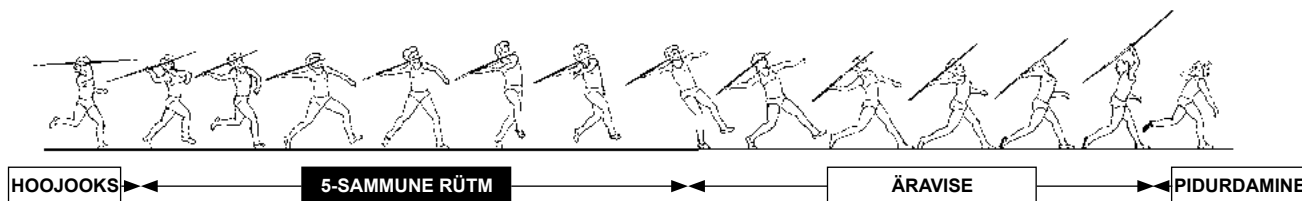


EESMÄRK: kiirenduse edastamine viskajale ja odale.

TEHNILINE SOORITUS

- Oda hoitakse horisontaalselt õla kohal.
- Oda ülemine äär asub pea kõrgusel.
- Käsi on liikumatu (ei mingit liikumist ette või taha!).
- Kiirendusjooks on lõdvestatud, kontrollitav ja rütmiline (6–12 sammu).
- Kiirendus toimub optimaalse kiiruseni, mis viiesammulise rütmiga osas kas säilib või kiireneb.

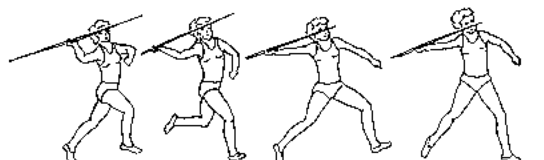
VIIESAMMULISE RÜTMI FAAS. TAHAVIIMINE



EESMÄRK: õppida oda tahaviimist äraviseks.

TEHNILINE SOORITUS

- Tahaviimine algab vasaku jala mahapanekust.
- Vasak õlg on pööratud viskesuunda, vasak käsi on tasa-kaalu säilitamiseks ette sirutatud.
- Viskekäsi viiakse taha esimese või teise sammu ajal.
- Viskekäsi on tahaviimise järel õla kõrgusel või veidi kõrgemal.
- Oda teravik on pea kõrgusel.

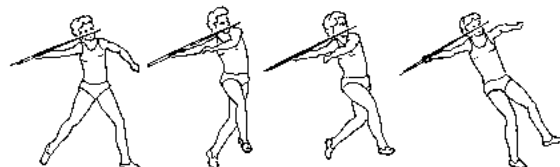


VIIESAMMULISE RÜTMI FAAS. RISTSAMM

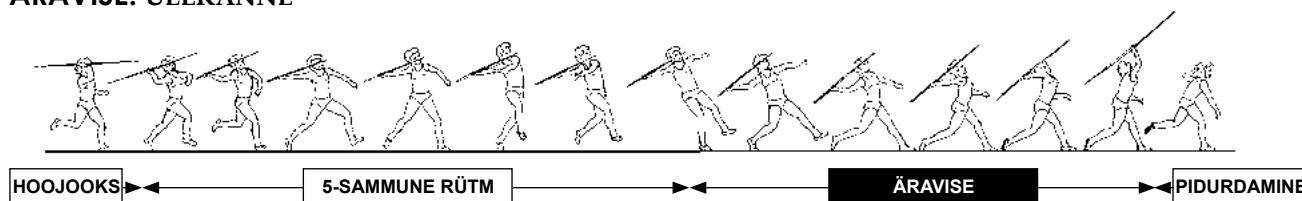
EESMÄRK: saavutada õige kehaasend ja ülakeha ettevalmistus äraviseks.

TEHNILINE SOORITUS

- Keha liikumine on aktiivne, vertikaalsete kõikumisteta, vasaku jala mahapanek kogu tallale siseservalt täistallale (kiirust kaotamata).
- Parema jala hooliigutus on suunatud ette (mitte üles).
- Ülakeha on taha kallutatud ja koos jalgadega „võetakse oda enda peale“.
- Vasak õlg ja pea on pööratud viske suunda.
- Viskekäe ja õlavöö telg on paralleelsed.
- Ristsamm on äravisesammust pikem.



ÄRAVISE. ÜLEKANNE



EESMÄRK: õppida kiiruse ülekannet jalgadelt kehasse.

TEHNILINE SOORITUS

- Parema jala põid on terava nurga all ja viske suunas.
- Jalad võtavad kogu keharaskuse enda peale.
- Õla ja oda telg on paralleelsed.
- Parema jala põlv ja reis liiguvad aktiivselt ette.



ÄRAVISE. ÄRAVISEASEND

EESMÄRK: õppida kiiruse ülekannet kehalt õlale ja käele.

TEHNILINE SOORITUS

- Vasaku jala mahapanek on aktiivne ja võimas.
- Vasak külg on stabiilne.

Jõuviske asend

Vinnastatud vibuasend



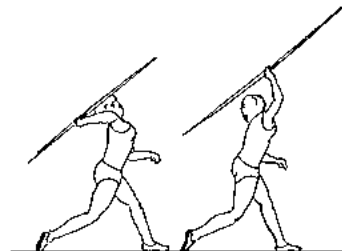
- Ülakeha on sirutunud ja on täheledatav pöörlev liikumine ümber vasaku jala.
- Rinnalihased on tugevalt pingestatud vibuasendis.
- Viskekäe õlg liigub ette.
- Viskekäe küünarnukk pöörduv sissepoole, käelaba on üles pööratud.

ÄRAVISE. VAHENDI VÄLJALEND

EESMÄRK: õppida kiiruse ülekannet õlalt ja käelt odale.

TEHNILINE SOORITUS

- Parem ranne liigub pea kõrgusel ette ja üles.
- Keha liigub ette.
- Viskekäe küünarliiges sirutub kiiresti.
- Keha vasak pool blokeeritakse vasaku jala võimsa mahapanekuga, aga vasak küünarnukk on surutud vastu keha.
- Parem pöid säilitab hea kontakti rajaga seni, kuni oda pole ära visatud.

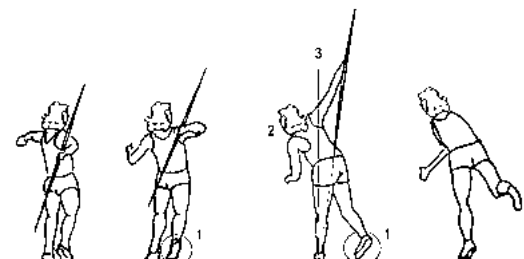


LÕPUPINGUTUS. ODA ÄRAVISE

EESMÄRK: õppida kiiruse ülekannet õlalt ja käelt odale.

TEHNILINE SOORITUS

- Parem pöid pöörab oma välisäärele ja taha jäädes sirutub (1).
- Keha kallutub veidi vasakule, parem õlg on täpselt vasaku põia kohal (2, 3).
- Viskekäsi sirutub võimaluse korral äraviskehetkeks vertikaalini.

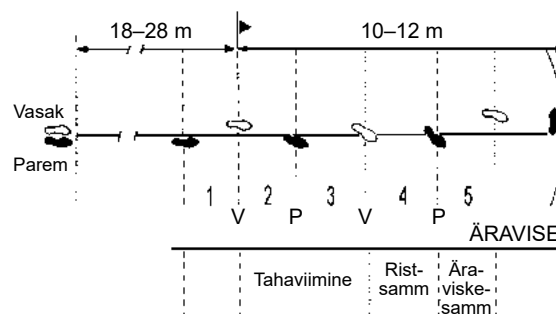


VIIESAMMULINE RÜTM. PÕIA ASETUS

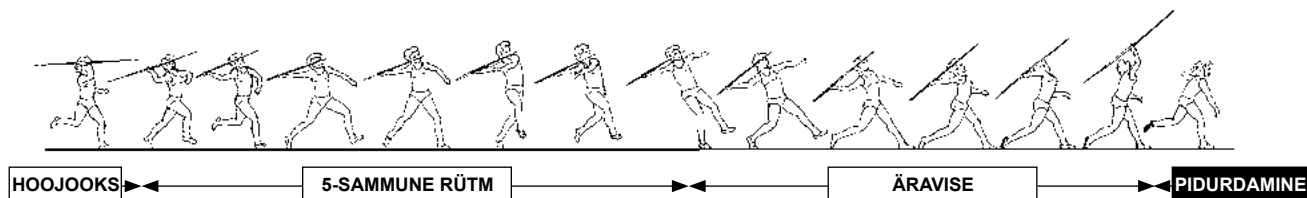
EESMÄRK: kiiruse kogumine ja ülekanne odale.

TEHNILINE SOORITUS

- Viiesammuline rütm koosneb oda tahaviimisest, ristsammust ja äraviskest.
- Kiirus suureneb optimaalse tasemeni (individuaalseid iseärasusi arvestades).



HEITJA PIDURDAMISE FAAS



EESMÄRK: õppida pidurdama keha ette liikumist ja mitte ületama viskejoont.

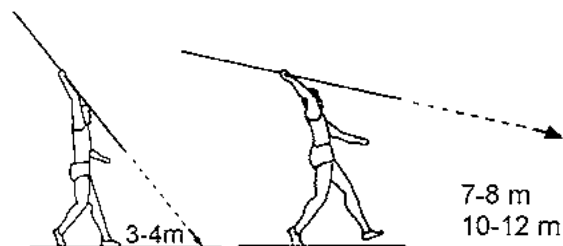
TEHNILINE SOORITUS

- Toimub jalavahetus (paremalt jalalt vasakule).
- Parem jalg on kõverdunud.
- Ülakeha on ette kallutatud.
- Vasak jalg teeb hooliigutuse taha.
- Tõukejala põlast heitejooneni on 1,5–2,0 m.

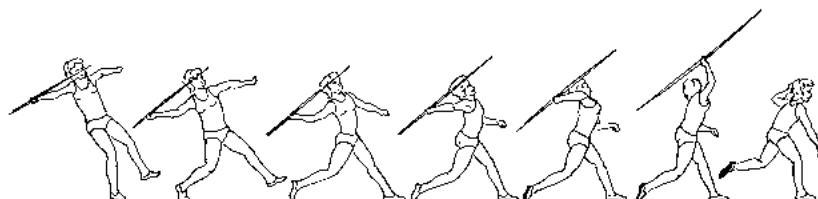
1. FRONTAALHEIDE

Odaga tutvumine, ohutusnõuded ja hoie.
 Õppida oda tõstma, hoidma seda kõrgel pea kohal, hoidma seda väikese nurga all otsaga alla.
 Tahakallutus, pikendades viske pikkust, maasse tunginud oda saba peab olema heitja suunas.

EESMÄRK: saavutada oda kiire lend.



2. PAIGALTVISE



Jalad on 60–90 cm kaugusel, põiad viske suunas. Viia oda taha, peopesa on õlast kõrgemal.
 Viske alustamisel on vasak jalg maast veidi üles tõstetud, keharaskus jääb paremale jalale.

EESMÄRK: õppida viskama stabiilsest asendist.

3. KOLMESAMMULINE RÜTM JA VISE



Alustage liikumist, parem jalg ees, samal ajal ülakeha tahakallutusega oda hoidev käsi viia taha.
 Seiske vasakul jalal ja tehke ristsamm (kiire jalavahetus).

EESMÄRK: ristsammu omandamine ja õpitud paigaltviskeasenditega seostamine.

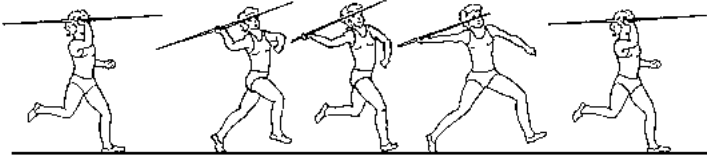
4. VIIS SAMMU JA VISE



Alustage asendist, kus parem käsi on odaga taha viidud, esimene samm tehke parema jalaga. Alustage kahe käigusammuga (hiljem kaks jooksusammu) ja kolme sammu rütmiga. Kasutage ajutisi märke ja lugege rütmi: 1-2-3-4-5.

EESMÄRK: omandada viiesammulise liikumise rütm.

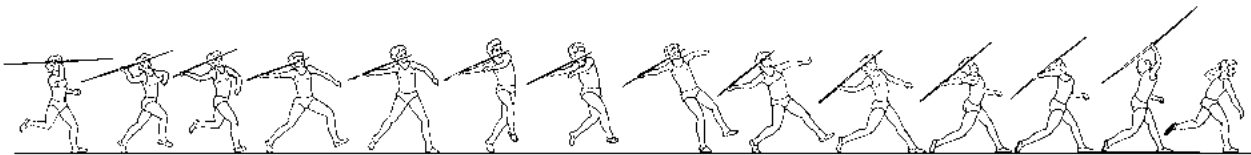
5. HOOJOOKS JA KEHA TAHAKALLUTUS



Harjutada tahakallutust algul kõndides, seejärel aeglasel jooksul. Jälgige küljelt ja tagant oda asendit. Mõõtke hoojooks, märgistage alguskoht, seejärel lisage viiesammuline rütm.

EESMÄRK: omandage hoojooksult viiesammulisele rütmile üleminek.

6. TERVIKLIK ODAVISE

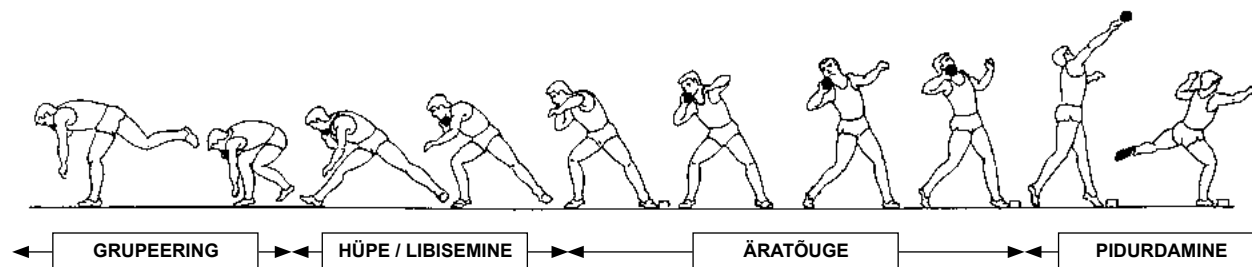


Odavise õpetamise järjekorras, kontrollides ja parandades lähteasendeid. Terviklik odavise kergema oda kasutamisega. Kogu järgnevus erinevate vahendite kasutamisega (näiteks 200–600 g pallide või kividega).

EESMÄRK: täiustada liigutuste siduvust, lõpetatust.

■ KUULITÕUGE

HÜPPEGA TEHNIKA



FAASIDE KIRJELDUS

Hoohüppega kuulitõuge sisaldab järgmisi faase: ETTEVALMISTUS, HOOHÜPE, ÄRATÕUGE ja TÕUKAJA TASAKAALUSTAMINE.

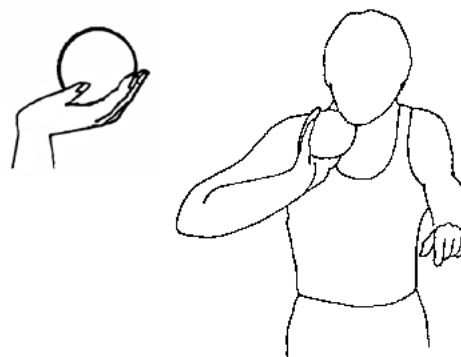
- Ettevalmistavas faasis võtab tõukaja asendi hoohüppe alustamiseks.
- Hüppefaasis koguvad tõukaja ja kuul kiirendust ning sportlane valmistub vahendi äratõukeks.
- Lõpupingutuse faasis luuakse lisakiirus, mis antakse kuulile edasi enne, kui see lendu läheb.
- Pidurdusfaasis peatub sportlane äratõukeasendisse, et mitte segmendist või heiteringist välja kukkuda.

KUULI HOIE

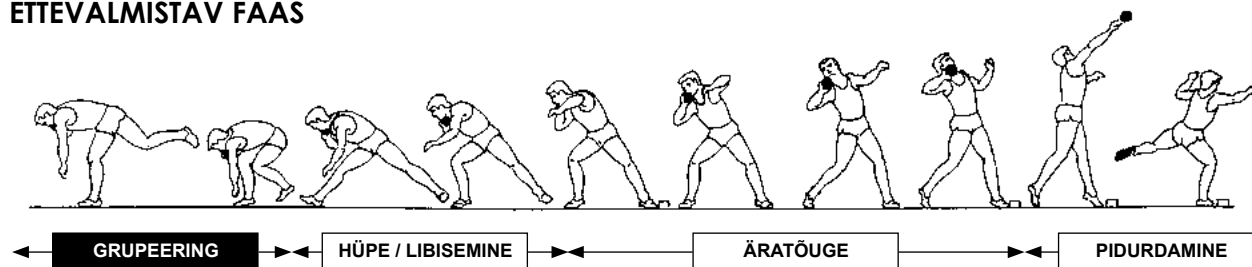
EESMÄRK: omandada õige hoie.

TEHNILINE SOORITUS

- Kuul asub sõrmedel.
- Sõrmed veidi laiali ja paralleelsed.
- Kuul on ees kaelal. Pöial toetub rangluule.
- Künarnukk on ülal-kõrval (kere suhtes 45° nurga all).



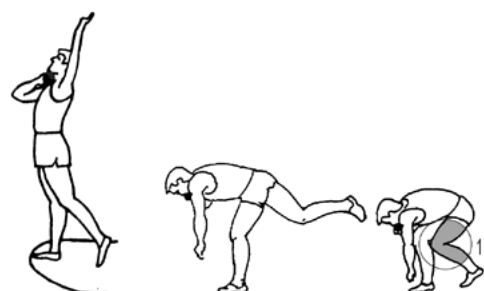
ETTEVALMISTAV FAAS



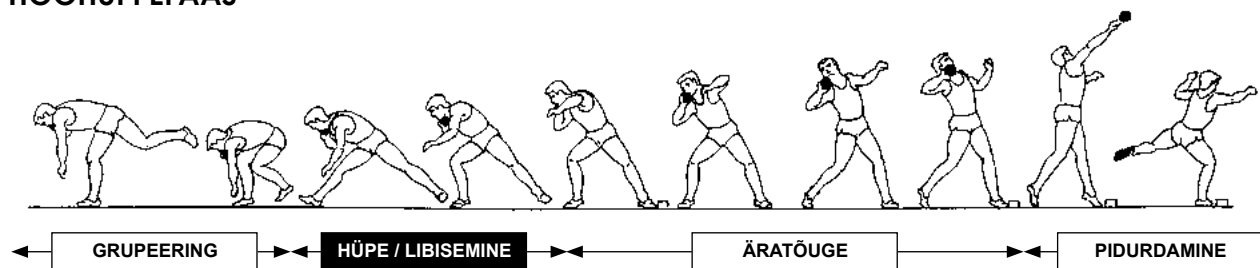
EESMÄRK: omandada valmidus hoohüppeks.

TEHNILINE SOORITUS

- Tõukaja alustab liikumist sektori äärest püstiasendist seljaga heite suunas.
- Kerekallutus ette on paralleelselt maaga.
- Keha balansseerib üksiktoe asendis.
- Tugijalg on kõverdunud, aga hoojalg on sirutunud ette sektori kaugema osa suunas (1).



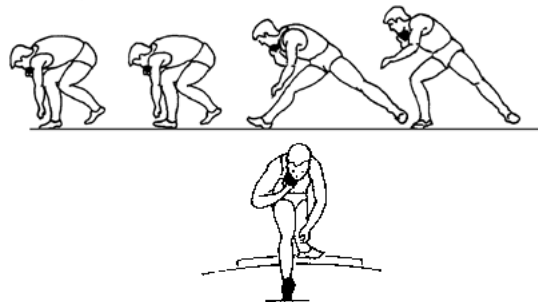
HOOHÜPPEFAAS



EESMÄRK: õppida kiirendust ja liikumist äratõuke-eelsesesse asendisse.

TEHNILINE SOORITUS

- Keha liigub päkalt kannale, reied tõusevad.
- Hoojalg rebitakse tugevalt tõukepaku suunas.
- Tugijalg sirutub.
- Tugijala kontakt maaga kestab suurema osa hooühpe ajast.
- Õlad on risti liikumise suunaga.

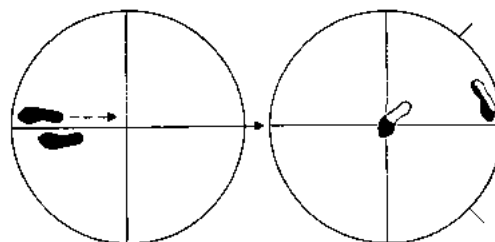


HOOHÜPPEFAAS. PÕIA ASETUS

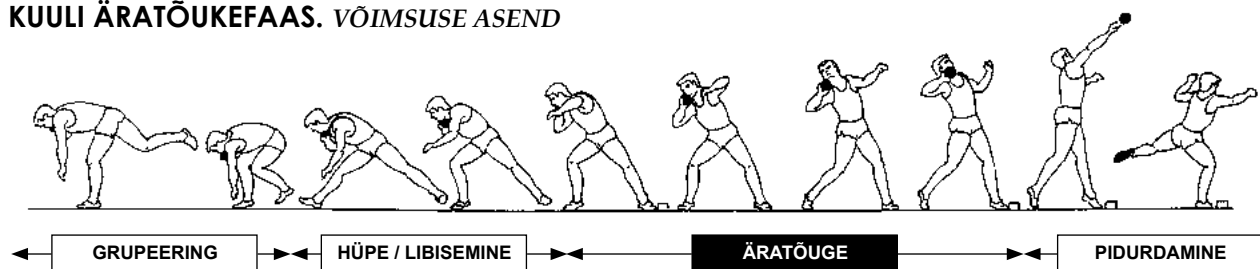
EESMÄRK: õppida alustama kiirendust ja valmistuma äratõukeks.

TEHNILINE SOORITUS

- Parem jalg libiseb kannal ja pannakse põia esiosale.
- Parem jalg asetatakse ringi keskele.
- Jalad asetatakse maha peaaegu ühel ajal, kuid parem edestab vasakut.
- Vasak jalg pannakse maha põia esiosa siseservale.



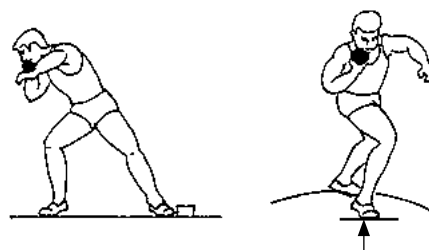
KUULI ÄRATÕUKEFAAS. VÕIMSUSE ASEND



EESMÄRK: õppida säilitama kuuli kiirust ja alustama põhikiirendust.

TEHNILINE SOORITUS

- Kogu keharaskus jääb parema jala põiale, parem põlv on kõverdunud.
- Parema jala kand ja vasaku jala suur varvas asuvad ühel joonel (kand-päkk-asend).
- Reied ja õlad on välja pööratud.
- Pea ja vasak käsi on taha viidud.
- Parem küünarnukk on kere suhtes 90° nurga all.

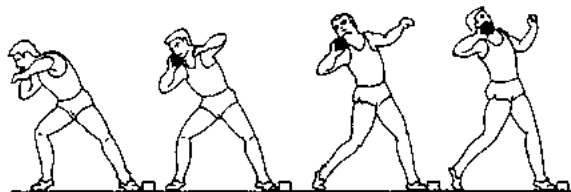


KUULI ÄRATÕUKEFAAS. PÕHIKIIRENDUS

EESMÄRK: omandada kiiruse ülekanne tõukajalt kuulile.

TEHNILINE SOORITUS

- Parem jalg sirutub plahvatusliku pöördliikumisega, millega on vasakule pöördunud ka puusavöö.
- Vasak jalg on maandudes tõukepaku juures sirutunud ja pingestatud, tõstes keha (ja mõjutades kuuli väljalennunurka).
- Keha pöörlev liikumine blokeeritakse vasaku käe ja õlaga.
- Parem küünarnukk on tõstetud kõrvale-üles tõuke suunas.
- Keharaskus liigub paremalt jalalt vasakule jalale.

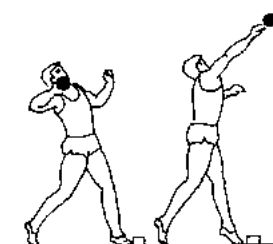


KUULI ÄRATÕUKEFAAS. KÄE LÕPETAV LIIGUTUS

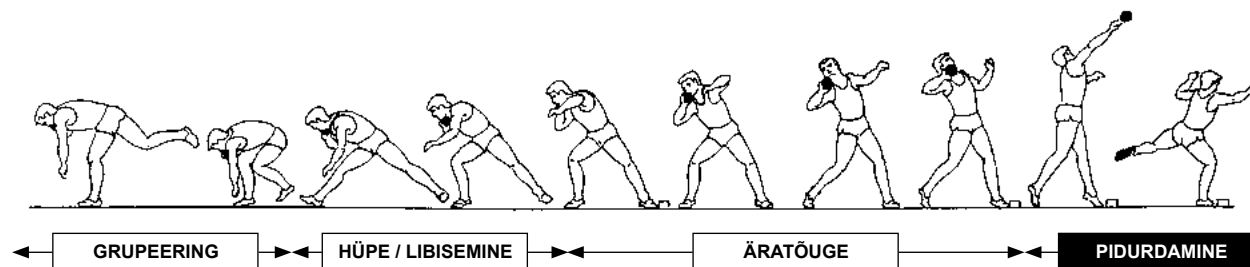
EESMÄRK: omandada kiiruse ülekanne tõukajalt kuulile.

TEHNILINE SOORITUS

- Tõukekäsi alustab tõuget alles pärast jalgade ja keha täielikku sirutust.
- Vasak käsi on kõverdatud ja vastu keha surutud.
- Kiirendus jätkub randme sirutuse arvel (pöial on alla suunatud, sõrmed pöörduvad pärast kuuli väljalendu välja).
- Jalad säilitavad kontakti maaga.
- Pea on vasaku jala kohal kuni kuuli väljalennumomendini.



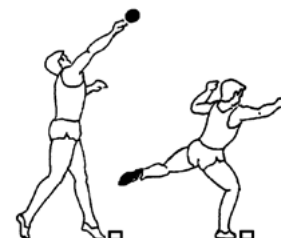
TÕUKAJA TASAKAALUSTAMISE FAAS



EESMÄRK: omandada tõukaja tasakaalustamine ja vältida üleastumist.

TEHNILINE SOORITUS

- Pärast kuuli väljalendu toimub kiire jalavahetus.
- Parem jalg on kõverdunud.
- Ülakeha on ette kallutatud.
- Vasak jalg teeb hooliigutuse taha.
- Vaade on suunatud maha.



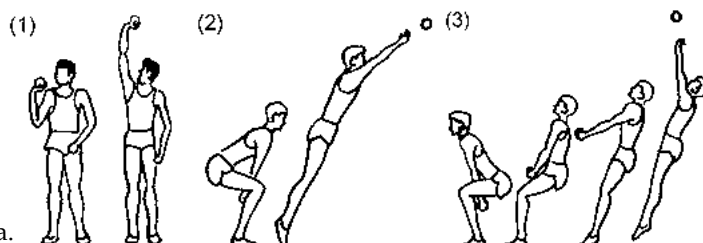
1. TUTVUSTAV OSA

Tutvumine kuuli, ohutusnõuete ja hoidega.

Kuuliga käe aeglane sirutus üles või ülesrebitmine (1).

Kuulivise ette (2).

Kuulivise taha (3).



EESMÄRK: tutvuda kuuli ja põhiliste tõukeliigutustega.

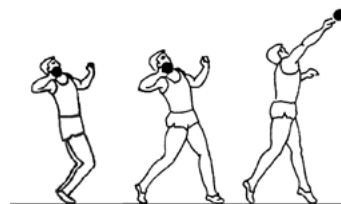
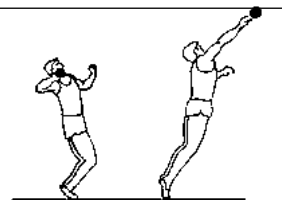
2. FRONTAALTÕUGE

Seista, jalad õlgade laiuselt. Kükitada, jalgade sirutus ja tõuge.

Sama mis eelmises harjutuses, kuid teha üks samm põia esiosale.

Säilitada kontakt maaga

EESMÄRK: õppida kasutama kiirenduseks jalgu ja tõukama käega õigesti.



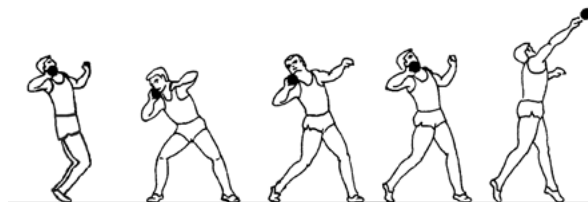
3. HOOGA TÕUGE

Alustage analoogiliselt frontaaltõuke asendist.

Tehke samm ette, pöörake reis ja õlg tõukele vastassuunda.

Jätkake pöördega jalgade ja reite sirutust.

EESMÄRK: parema jala aktiivsuse suurendamine ja vasaku poole blokeerimine (jalad ja keha).



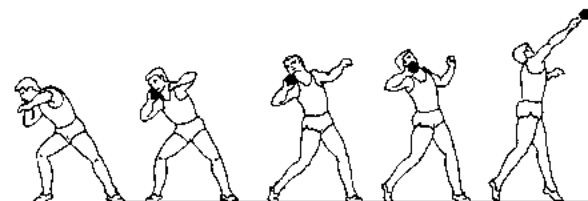
4. TÕUKED VÕIMSUSE ASENDIST

Pöörake õlad tõukele vastassuunda.

Alustage tõuget parema jala ja puusaga.

Kandke raskus üle paremalt jalalt vasakule.

EESMÄRK: parema jala, pöörde ja blokeeringu aktiivsuse arendamine.



5. HOOHÜPE

(1)



(2)

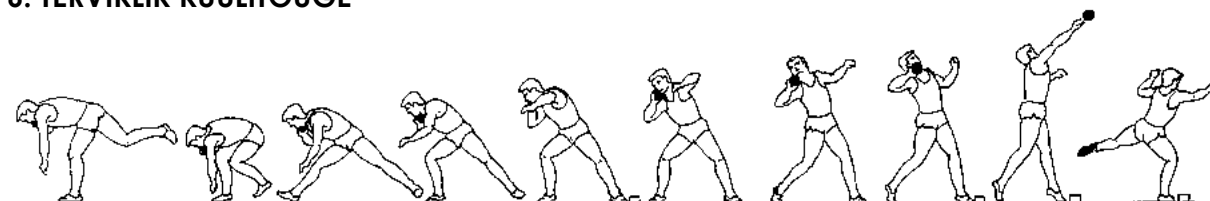


(1) Tehke hüpe kaaslasega, kes hoiab vaba kätt.

(2) Jätkake hüppeliigutust sirgel, säilitades lähteasend.

EESMÄRK: hüppe arendamine ja äratõuke ühendamine.

6. TERVIKLIK KUULITÕUGE

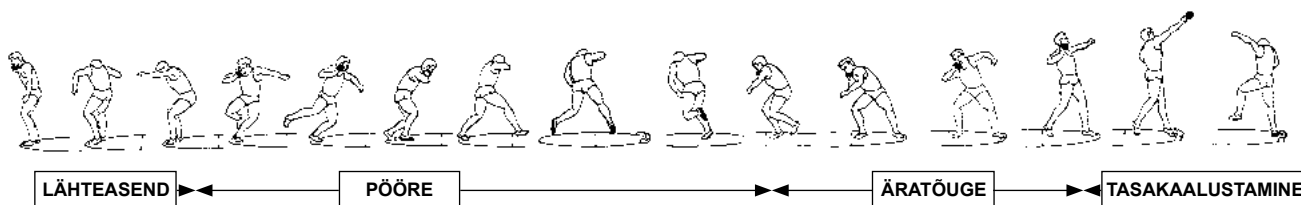


Sooritage harjutus kuuliga ja ilma, kontrollides ja korrigeerides lähteasendit.

Treenige erinevate vahenditega, suletud silmadega ja erineva raskusega kuulidega.

EESMÄRK: õppida ühendama erinevaid faase üheks terviklikuks liigutuseks.

PÖÖRDEGA TEHNIKA

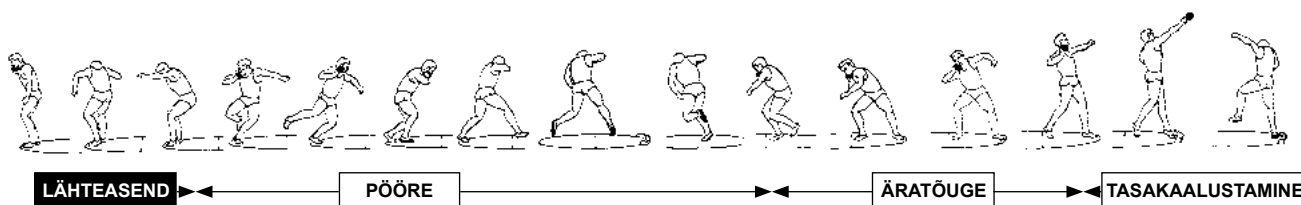


FAASIDE KIRJELDUS

Pöördega kuulitõuge koosneb neljast faasist: ETTEVALMISTUS, PÖÖRE, KUULI ÄRATÕUGE, TÕUKAJA TASAKAALUSTAMINE.

- Ettevalmistusfaasis liigub tõukaja optimaalsesse asendisse, et alustada pööret.
- Pöördefaasis kogub kuul kiirust sedamööda, kuidas tõukaja liigub äratõuke-eelsesesse asendisse.
- Lõpulingutuse faasis luuakse täiendav kiirus, mis antakse edasi kuulile enne väljalendu.
- Tasakaalustamisfaasis pidurdab tõukaja liikumise järsult, et vältida üleastumist.

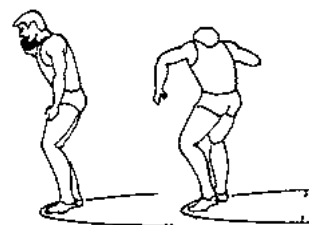
ETTEVALMISTUSFAAS



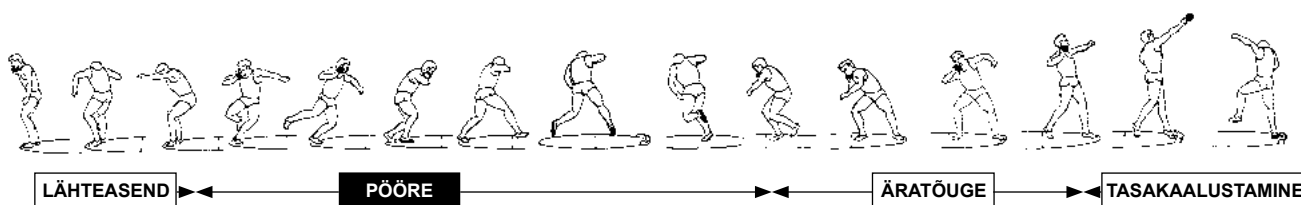
EESMÄRK: õppida lähteasendit, kuuli hoiet, keha eelpingestust pöördeks valmistumisel.

TEHNILINE SOORITUS

- Kuul on kaelal veidi tagapool, seejärel kõik analoogiliselt hüppega tehnikaga.
- Ülakeha on veidi ette kallutatud, seljaga tõuke suunas.
- Jalad on õlgadest veidi laiemalt.
- Keharaskus asub põidade esiosal.
- Ülakeha pööratakse pöördele vastassuunas.
- Pööre algab, kui parem õlg alustab liikumist pöörde suunas.
- Pööret alustatakse vasakule.



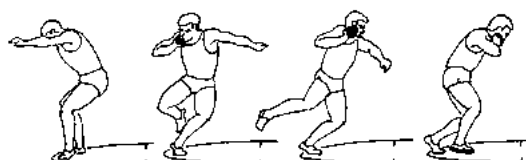
PÖÖRDEFAAS. 1. OSA

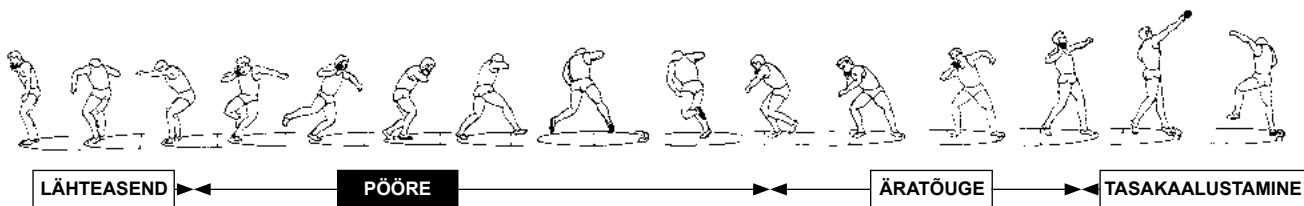


EESMÄRK: omandada oskus kiirendust üle kanda tõukajale ja kuulile.

TEHNILINE SOORITUS

- Kogu raskus kantakse vasaku jala esiosale, põlved on kõverdatud.
- Vasak jalg, vasak põlv ja parem käsi pöörduvad ühel ajal vasakule.
- Parema jalg teeb laia hooliigutuse.
- Õlad peavad jääma ühekõrgusele.
- Algliigutused on aeglased, kontrollitavad ja tõuke suunas.



PÖÖRDEFAAS. 2. OSA: TOETA FAAS

EESMÄRK: omandada kiirenduse ülekanne tõukajale ja kuulile ning liikumine äratõuke-eelsesesse asendisse.

TEHNILINE SOORITUS

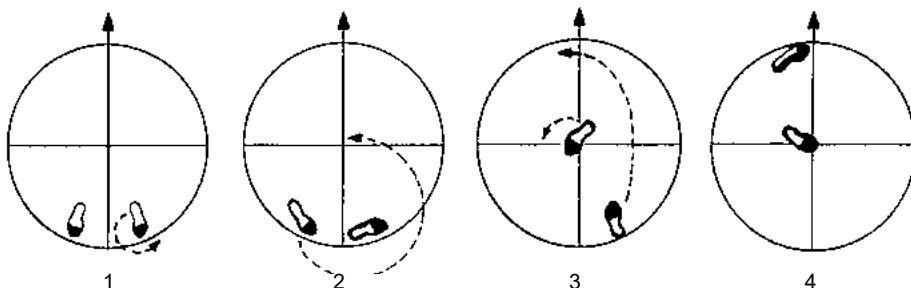
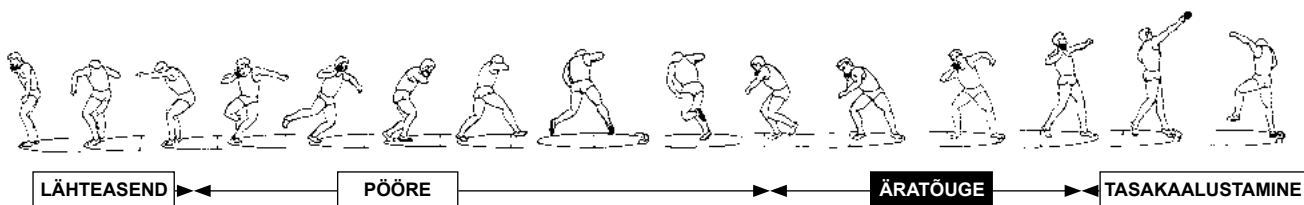
- Vasak põlv ja suur varvas peavad olema täielikult ette pööratud enne, kui vasak jalg maast tõuseb.
- Tõukejalg pole täielikult sirutunud.
- Hüpe keha massikeset tõstmata, kõrgele tõstetud parem põlv liigub ette, mitte üles.
- Maandumine põia esiosale ringi keskele.
- Kere on kallutatud ette, vasak käsi on surutud vastu rinda.

**PÖÖRDEFAAS. PÖIA ASETUS**

EESMÄRK: õppida õiget kehaasendit.

TEHNILINE SOORITUS

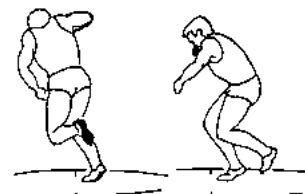
- Jalad asetsevad õlgade laiusest veidi laiemalt, pööre vasakule toimub vasaku jala põia esiosal (1).
- Parem jalg teeb hooliigutuse ringi keskosa suunas (2).
- Parem jalg maandub põia esiosale ringi keskele, vasak jalg maandub kohe parema jala järel (3).
- Äratõuke-eelne asend on lühem kui hooüppega tehnika puhul (kand-pöid-asend) (4).

**KUULI ÄRATÕUGE. 1. OSA: ÜLEMINEK**

EESMÄRK: omandada äratõuke-eelne asend.

TEHNILINE SOORITUS

- Keharaskus kontsentreerub parema jala põia esiosale.
- Vasak põlv liigub paremale põlvele lähemale ja ette.
- Keha on veidi ette kallutatud (vasak käsi on kehast eespool), pea on pööratud ringi tagumise osa suunas.



KUULI ÄRATÕUKEFAAS. 2. OSA: ÄRATÕUKEASEND

EESMÄRK: omandada kuuli kiiruse säilitamine ja optimaalse pingutuse algus.

TEHNILINE SOORITUS

- Keharaskus kontsentreerub peamiselt parema põia esiosale, parem põlv on kõverdatud.
- Parem põid ja vasak kand asuvad kannapõia joonel.
- Reied on kõverdatud ja õlad ette kallutatud.
- Pea ja õlad on taha viidud.
- Parema käe küünarvars on kere suhtes 90° nurga all.

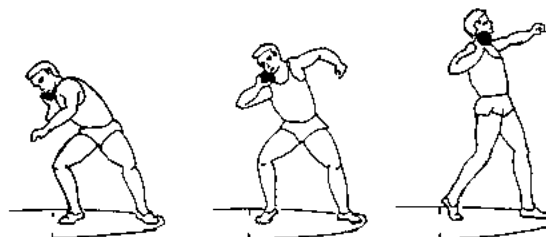


KUULI ÄRATÕUKEFAAS. 3. OSA: ÄRATÕUGE

EESMÄRK: omandada kiiruse ülekanne tõukajalt kuulile.

TEHNILINE SOORITUS

- Parem jalg on kõverdatud ja pöörab seni, kuni parema jala reis on pööratud touke suunda.
- Vasak jalg on stabiilne, seejärel sirutub „hüppeks“ (mõjustades kuuli väljalennunurka).
- Keha pöörlevat liikumist blokeeritakse vasaku käe ja õlaga.
- Parem küünarnukk on tõstetud üles heite suunas.

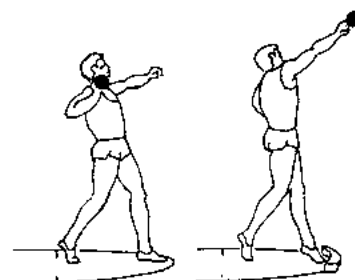


KUULI ÄRATÕUKEFAAS. 4. OSA: KÄE LÕPETAVAD LIIGUTUSED

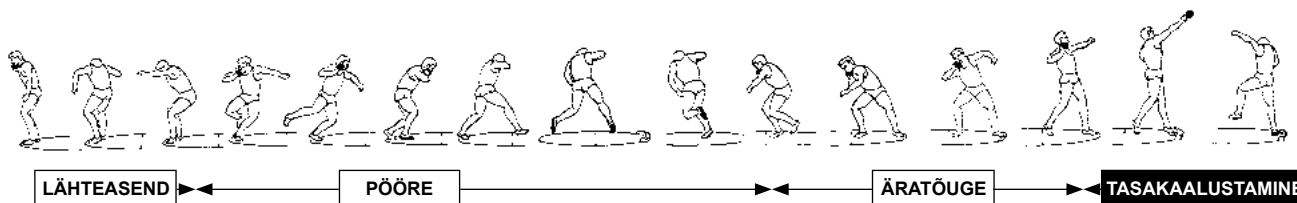
EESMÄRK: omandada kiiruse ülekanne tõukajalt kuulile.

TEHNILINE SOORITUS

- Käsi alustab tõuget alles pärast jalgade ja keha täielikku sirutust.
- Vasak käsi on kõverdatud ja surutud vastu keha.
- Kuuli kiirendus saavutatakse randme sirutusega (sõrmed sirutuvad pärast kuuli lahtilaskmist).
- Kuul lastakse lahti kohe pärast seda, kui kontakt maaga on kadunud.



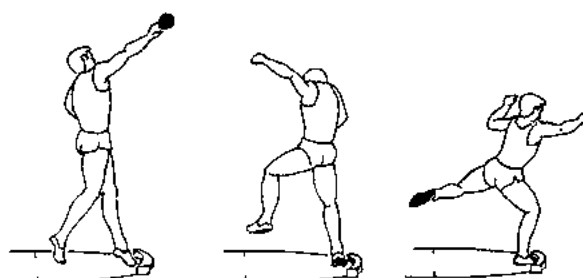
TÕUKAJA TASAKAALUSTAMINE



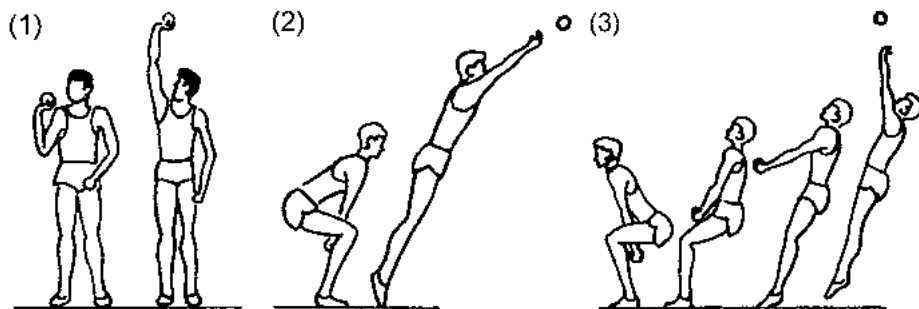
EESMÄRK: õppida tõukajal end tasakaalustama ja vältima üleastumist.

TEHNILINE SOORITUS

- Pärast kuuli käest lahtilaskmist toimub kiire jalavahetus.
- Parem jalg on kõverdatud.
- Ülakeha on kallutatud ette.
- Vasak jalg teeb hooliigutuse taha.
- Vaade on suunatud maha.



1. TUTVUMINE

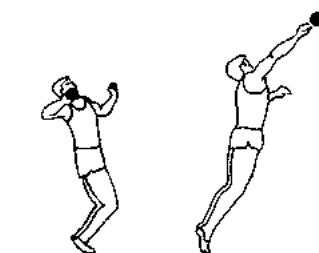


Õppige kuuli hoiet ja tutvuge ohutusnõuetega.
Rahulik sirutus või tõuge üles, kuul asub sõrmedel (1).
Kuulivise alt ette (2). Kuulivise üle pea taha (3).

EESMÄRK: harjuda kuuliga ja põhiliste tõukeliigutustega.

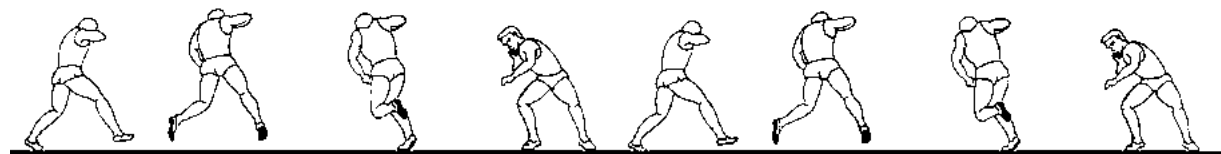
2. TÕUGE ETTE

Jalad on õlgade laiuselt.
Väike allaiste, sirutus ja tõuge.
Treenige kuuliringi piiravates tingimustes ja ilma.



EESMÄRK: täiustada jalgade liikumist kiirenduse kogumiseks ja õppida parandama tõukekäe liigutusi.

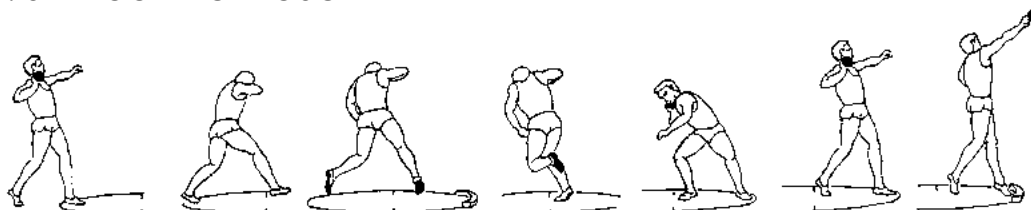
3. PÖÖRDE HARJUTAMINE



Sooritage järjestikku pöördeid, liikudes sirgjoonel.
Harjutage kuuliga ja ilma.
Kontrollige kehaasendit pärast pöörde sooritust.
Kasutage ka teisi heitevahendeid.
Jääge põia esiosale.

EESMÄRK: orientatsiooni arendamine pöördeil.

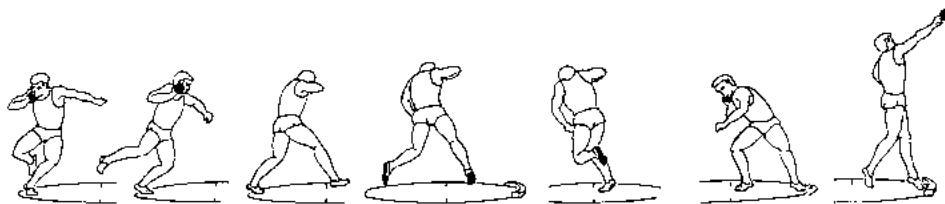
4. ÜHE PÖÖRDEGA TÕUGE



Vaade tõuke suunas, astuge ringi, vasak pöid on pööratud sissepoole.
Kandke keharaskus paremalt jalalt vasakule jalale.
Parem jal on sirge, liigub ringi keskossa, keha sirutub ja sooritab tõuke.

EESMÄRK: õppida sooritama täisjõuga hooüpet ja parema jala energilist mahapanekut.

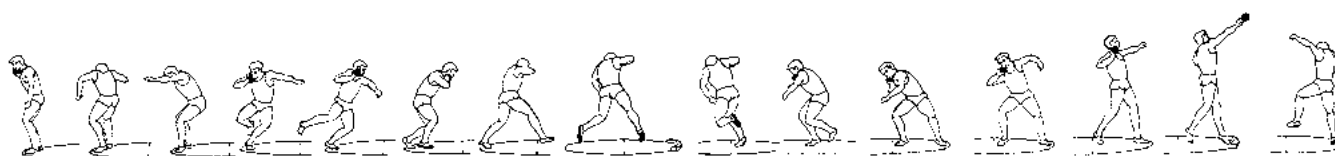
5. 5/6 PÖÖRE



Alustage vasaku õlaga pööret tõuke suunas, vasak jalg on ringi keskel, parem ringi ääres.
Sooritage pööre vasakul põial, parem jalg teeb hooliigutuse ringist väljaspool suunaga ringi keskele.

EESMÄRK: õppida vasakul põial pööret ning ühendama pööret ja hooüpet.

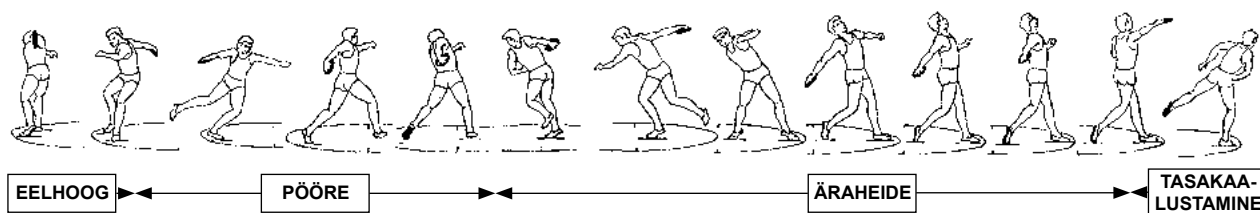
6. TERVIKLIK KUULITÕUGE



Treenige kuuliga ja ilma, kontrollige ja treenige erinevatel pinnastel, suletud silmadega, erinevate vahenditega (näiteks topispallidega) ja erineva raskusega vahenditega.

EESMÄRK: täiustada tõuke kõigi faaside siduvust ja liigutuste lõpetatust.

■ KETTAHEIDE



FAASIDE KIRJELDUS

Kettaheide koosneb neljast faasist:

- HOOLIIGUTUSED,
- PÖÖRE,
- ÄRAHEIDE,
- HEITJA TASAKAALUSTAMINE.

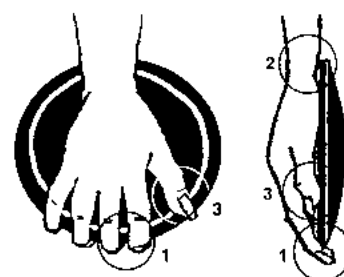
- Hooliigutuste faasis luuakse liikumise algkiirus ning heitja võtab pöördesse mineku asendi.
- Pöördefaasis kogub ketas kiirendust, heitja puusa- ja õlavöö pöörlevad vastassuunas, tekitades selliselt vajaliku lihaspinge.
- Äraheitefaasis luuakse täiendav kiirus, mis edastatakse kettale enne väljalendu.
- Pidurdusfaasis/tasakaalustusfaasis pidurdab heitja liikumise ja püüab vältida üleastumist.

KETTA HOIE

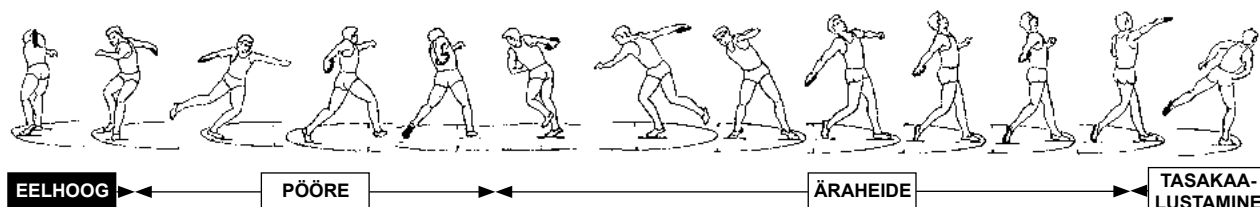
EESMÄRK: õppida kindlat ketta hoidmist ja omandada õige pöörlev liikumine.

TEHNILINE SOORITUS

- Ketas toetub sõrmede viimastele lülidele (1).
- Sõrmed asetsevad üksteisest võrdsel kaugusel.
- Ranne on lõdvestatud ja sirutunud (2).
- Ketas toetub kogu kämblale ja randmele (2).
- Pöial toetub kettale (3).



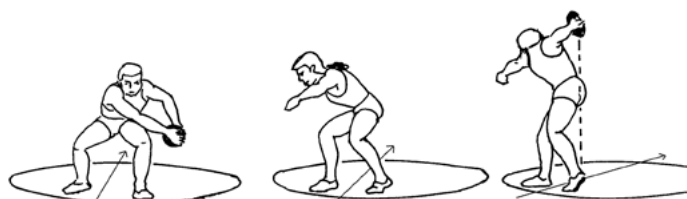
EELHOOGUDE FAAS

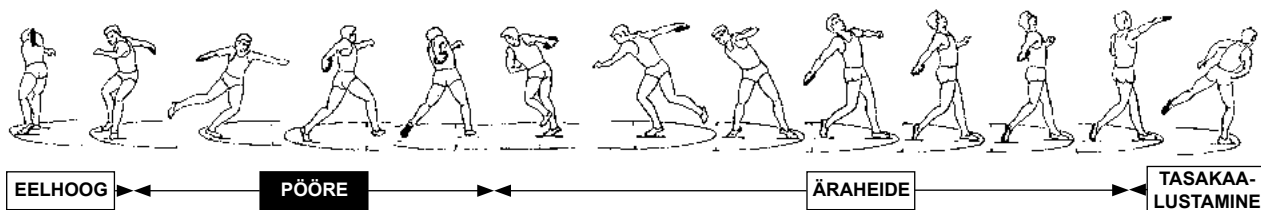


EESMÄRK: omandada kere- ja õlavöölilihaste venituse arvel pöörde ettevalmistus.

TEHNILINE SOORITUS

- Heitja on seljaga heite suunas.
- Jalad on õlgade laiuselt, põlved veidi kõverdatud.
- Keharaskus on pöidade esiosal.
- Eelhood kettaga taha ja üles vasaku kannal vertikaaltasapinnani.
- Ülakeha teeb pöörlevaid liigutusi.
- Käed on tõstetud peaaegu õlavöö kõrgusele.



PÖÖRDEFAAS. 1. OSA

EESMÄRK: õppida kiirenduse ülekannet heitjale ja kettale ning valmistuda toeta faasiks.

TEHNILINE SOORITUS

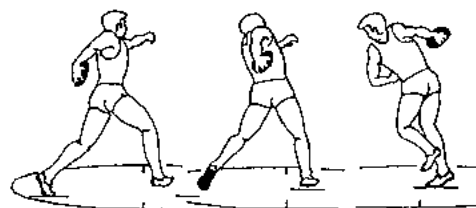
- Vasak põlv, vasak käsi ja põid pööratakse energiliselt heite suunda.
- Heitja keharaskus kantakse üle vasakule jalale.
- Heitekäe õlg on viidud taha.
- Parem jalg teeb madala ja avara hooliigutuse.

**PÖÖRDEFAAS. 2. OSA: TOETA FAAS**

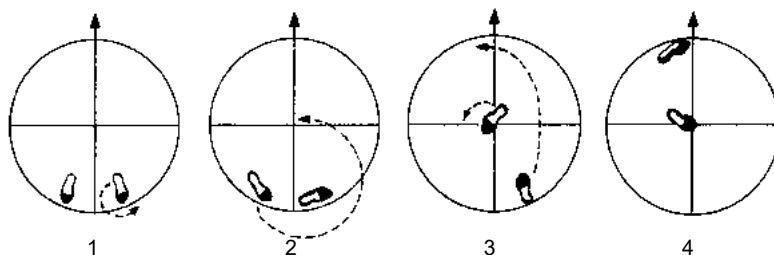
EESMÄRK: õppida kiirenduse ülekannet heitjale ja kettale ning ülakeha pinge loomist.

TEHNILINE SOORITUS

- Vasaku jala tõuge ette, varbad on heite suunas.
- Hüpe sooritatakse täie jõuga, tõukejalg ei sirutu täielikult.
- Heitekäsi on selja taga reie kohal.
- Parem jalg maandub energiliselt põia esiosale, pöörates sisse.
- Vasak käsi on kõverdatuna rinnal.
- Vasak jalg möödub paremast põlvest, liikudes ringi esiossa.

**PÖÖRDEFAAS. PÖIA ASETUS**

EESMÄRK: õppida õige kehaasendi stabiliseerimist.

**TEHNILINE SOORITUS**

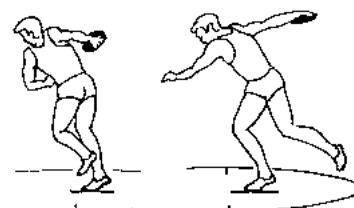
- Jalad on õlgade laiuselt, pööre sooritatakse vasakul põial vasakule (1).
- Parem jalg teeb hooliigutuse heiteringist väljastpoolt suunaga ringi keskele (2).
- Parem jalg maandub ringi keskele põiale, vasak põid kohe pärast paremat (3).
- Äraheide toimub ringi esimesel poolel (kand-päkk-asend) (4).

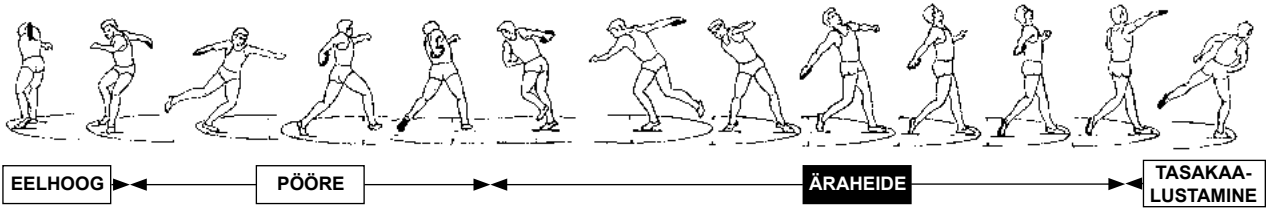
ÄRAHEITEFAAS. 1. OSA: ÜLEMINEK

EESMÄRK: õppida säilitama liikumisjõudu, ketta lõpukiirenduse alustamine.

TEHNILINE SOORITUS

- Parem jalg on kõverdatud.
- Parem põid/jalg pöörduvad heite suunda.
- Vasak käsi on heiteringi tagumisse äärde suunatud.
- Ketas asub pea kõrgusel.
- Vasak jalg maandub kohe pärast paremat jalga.

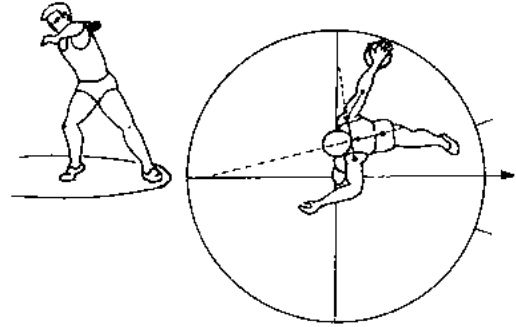


KETTA ÄRAHEITEFAAS. 2. OSA: ÄRAHEITE-EELNE ASEND

EESMÄRK: õppida alustama äraheite-eelset kiirendust.

TEHNILINE SOORITUS

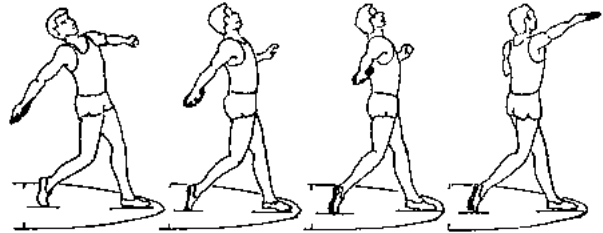
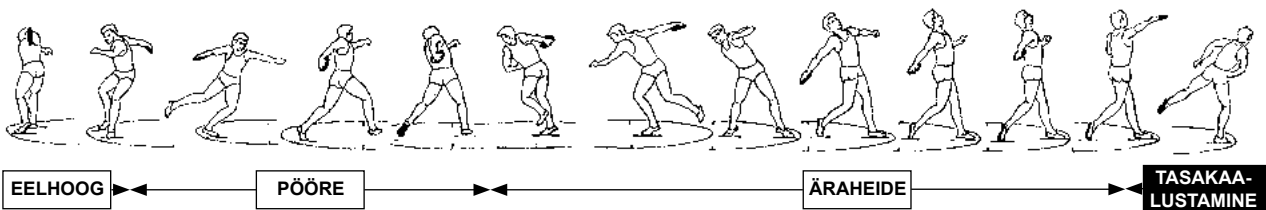
- Keharaskus viiakse üle kõverdunud paremale jalale.
- Õlatelg liigub parema jala kohal.
- Pöiad on kand-päkk-asendis.
- Ketas on nähtav selja taga (küljelt).

**KETTA ÄRAHEITEFAAS. 3. OSA: ÄRAHEIDE**

EESMÄRK: õppida kiiruse ülekannet heitjalt kettale.

TEHNILINE SOORITUS

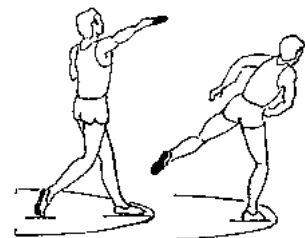
- Parem jalg pöörab ja sirutub energiliselt.
- Parem reis pöörduv heite suunda.
- Vasaku jala sirutuse ja vasaku küünarliigese surumisega vastu keha blokeeritakse keha vasak pool.
- Keharaskus viiakse paremalt jalalt vasakule.
- Heitekäsi alustab heidet alles pärast seda, kui mõlemad jalad on maas.
- Ketas lastakse lahti õlgade kõrguselt või veidi kõrgemalt (õlad on paralleelsed).

**HEITJA TASAKAALUSTAMISE FAAS**

EESMÄRK: õppida tasakaalustama heitja kehaasendit ja vältima üleastumist.

TEHNILINE SOORITUS

- Pärast ketta äraheidet toimub kiire jalavahetus.
- Parem jalg on kõverdatud.
- Ülakeha on kallutatud.
- Vasak jalg teeb hooliigutuse taha.

**1. TUTVUMINE**

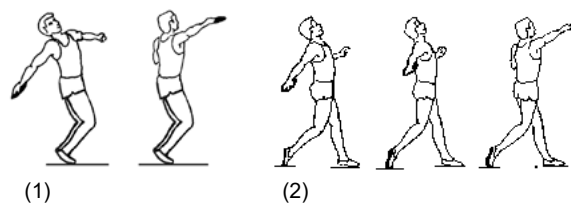
Tutvuge ketta, ohutusnõuete ja ketta hoidega. Veeretage ketast kaaslasele, visake ketast, kasutades nime-tissõrme, mis paneb ketta pöörlema.

EESMÄRK: õppida ketast pöörlema panema.



2. PAIGALTHEIDE

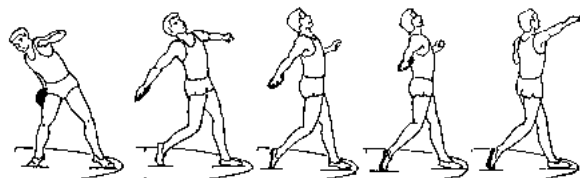
Jalad on paralleelselt (1) või väikeses väljaastes (2). Kallutage keha taha, kasutage jalgu kiiruse kogumiseks, sirutage ja sooritage heide. Kasutage erinevaid vahendeid (näiteks rõngaid, kergeid topispalle), heitke märki tabamisega.



EESMÄRK: õppida ketast pärast pöörlevat kiirendust otse heitma.

3. KÜLG EES PAIGALTHEIDE

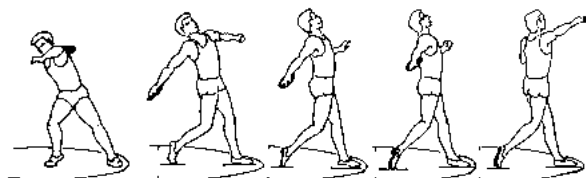
Vasak õlg heite suunas, jalad õlgade laiuselt. Kettaga käsi teeb hooliigutuse taha, pööre paremal jalal. Parempöid pöörab, parem reis liigub ette, vasak jalg blokeerib liikumise.



EESMÄRK: õppida kasutama paremat jalga, reie kaasamist ja liikumist seiskama.

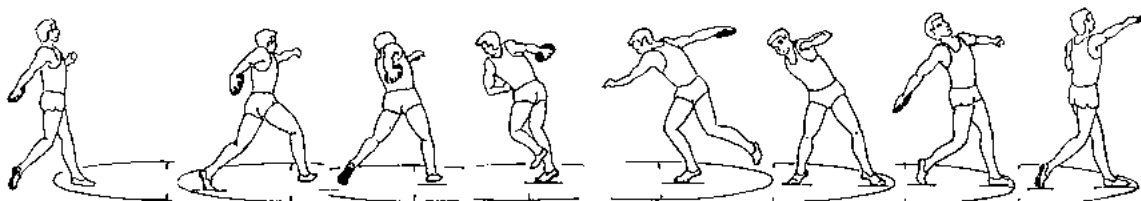
4. PAIGALTHEIDE ÄRAHEITEASENDIST

Seiske seljaga heite suunas. Alustage heidet parema reie energilise pöördega ette. Tehke käega hooliigutus taha-üles, peopesa allpool (ärge katkestage liikumist).



EESMÄRK: parema jala liikumise, jalgade, reite ja õlgade pöörde omandamine.

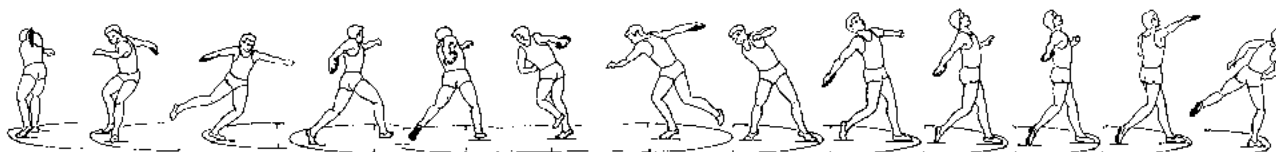
5. ÜHE PÖÖRDEGA HEIDE



Seiske ringi taga, näoga heite suunas. Astuge ringi, ketas selja taga vasaku jala kohal (liikumisel vasakule). Tehke pööre ette vasakul jalal, jätkake energilist liikumist parema jalaga, et saavutada äraheiteasend, ning sooritage heide.

EESMÄRK: täispöörde omandamine.

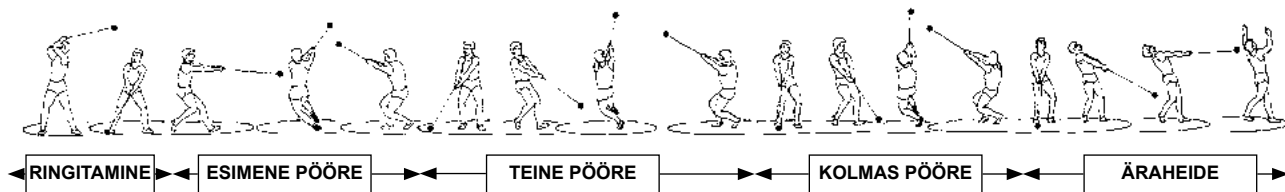
6. TERVIKLIK KETTAHEIDE



Sooritage terviklik heide, kontrollides ja korrigeerides äraheiteasendit. Treenige kergemate ketastega. Treenige erinevate vahenditega (näiteks rõngaste, kergeid topispallidega).

EESMÄRK: täiustada terviklikku heidet.

■ VASARAHEIDE



FAASIDE KIRJELDUS

Vasaraheide koosneb järgmistest faasidest: EELRINGITUSED, KOLM või NELI PÖÖRET, ÄRAHEIDE.

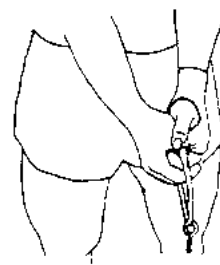
- Vasara ringitamisel on heitja pöõrete-eelses asendis.
- Pöõrete ajal koguvad heitja ja vasar kiirust kolme või nelja pöõrde vältel.
- Äraheitefaasis annab heitja kogutud lisakiiruse üle vasarale.
- Vasaraheites puudub tasakaalustav faas, heitja jääb äraheiteasendisse.

VASARA HOIE

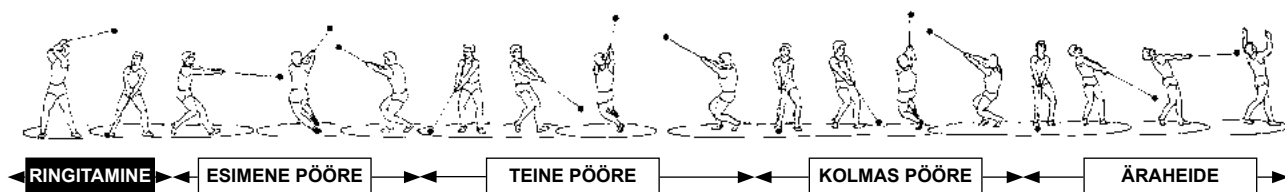
EESMÄRK: õppida ületama tõmbejõudu ja kindlustama vasarale õige lennusuund.

TEHNILINE SOORITUS

- Paremakäelised heitjad hoiavad vasara käepidet vasaku käega.
- Käepidet hoitakse keskmiste sõrmelülidega.
- Parem käsi katab vasaku käe.
- Hoide lõpus on pöõdlat risti või paralleelsed.
- Hoie peab olema tugev, kuid käed on lõdvestatud.



VASARA RINGITAMISTE FAAS. LÄHTEASEND

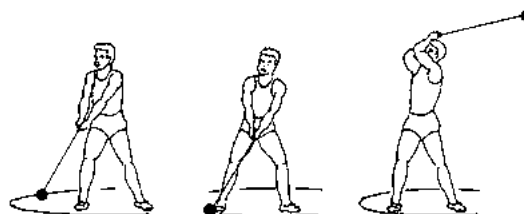


EESMÄRK: tingimuste loomine vasara kiirendamiseks.

TEHNILINE SOORITUS

Erinevad variandid ringitamiste alustamiseks:

- Vasar on heitja selja taga maas, veeretatakse maas vasakult paremale, pärast tehakse sama õhus.
- Alustatakse vasara pendeldamisega heitja jalgade vahelt või juurest.

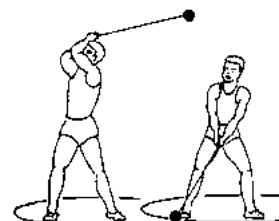


RINGITAMISTE FAAS

EESMÄRK: õppida vasarat kiirendama ja valmistuma esimeseks pöõrdeks.

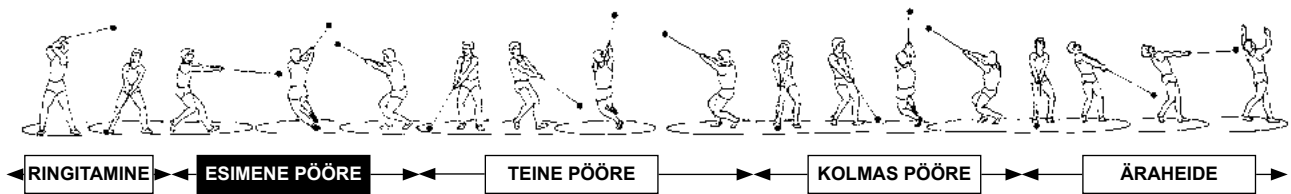
TEHNILINE SOORITUS

- Jalad on õlgadest veidi laiemalt, keha on püstises asendis.
- Keharaskus kandub vastavalt vasara liikumise orbiidile.



- Õlavöö pöördub paremale poole, kui vasar saavutab oma orbiidi kõrgeima punkti.
- Vasara orbiidi madalaim punkt asub parema põia ees.
- Täie jõuga 2–3 suurt eelringitust.
- Kiirus suureneb järk-järgult iga ringitusega.

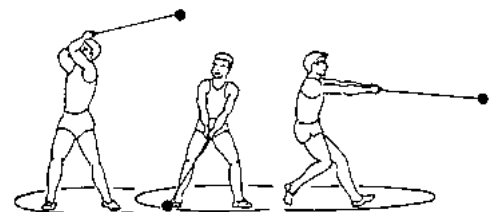
ESIMENE PÖÖRE. ÜLEMINEK



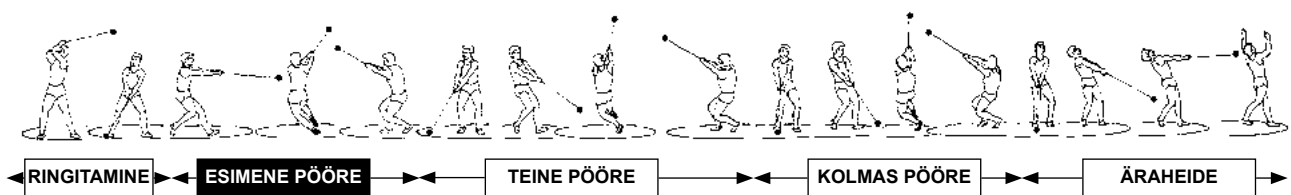
EESMÄRK: õppida ühendama ringitamist esimese pöördega ja vasara kiirendamist.

TEHNILINE SOORITUS

- Põlved on kõverdunud, keha püsti, käed sirutunud.
- Jalgade liikumine algab sel momendil, kui vasar asub oma orbiidi madalaimas punktis.
- Pööre vasakul kannal, tõuge parema jalaga, vaade suunatud vasarale.
- Keha parem pool pöörab aktiivselt ümber liikumatu vasaku külje.



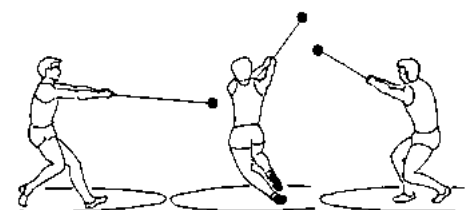
ESIMISE PÖÖRDE FAAS



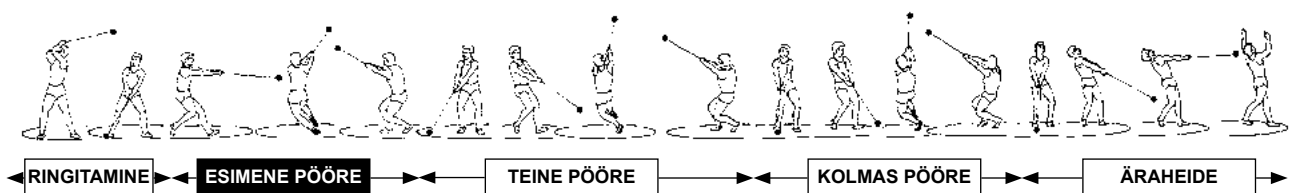
EESMÄRK: õppida tunnetama pöördel tekkivat pinget (üksiktoel) ja vasara kiirendamist (kaksiktoel).

TEHNILINE SOORITUS

- Pööre kannal ja päkal.
- Pööre vasakul põial, tõuge parema jalaga.
- Pöörde üleminek kannalt vasakule päkale.
- Pöörde kiire jätkamine vasakul päkal.
- Kinnine madal pöörlev liikumine parema jala põiaga ümber vasaku jala.
- Parema jala kiire ja pehme mahaasetamine.



TEISE PÖÖRDE FAAS

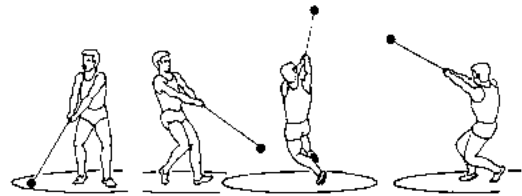


EESMÄRK: õppida tunnetama pöördel tekkivat pinget (üksiktoel) ja kiirendust üle kandma vasarale (kaksiktoel).

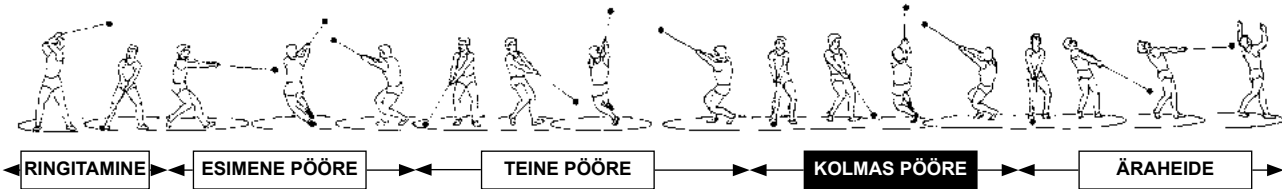
TEHNILINE SOORITUS

- Pööre kannalt päkale (1/3 pöördest kannal, 2/3 pöördest päkal).

- Keharaskus asub vasakul jalal, mis jääb põlveliigesest kõverdatuks.
- Vasar on keha ees.
- Õlavöö ja käed moodustavad kolmnurga.
- Reied liiguvad õlgadest eespool, samal ajal puudutab parem jalg maad.



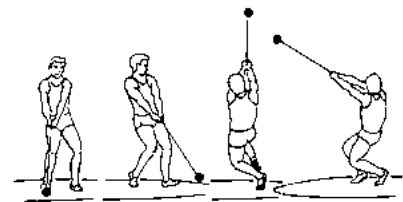
KOLMANDA PÖÖRDE FAAS



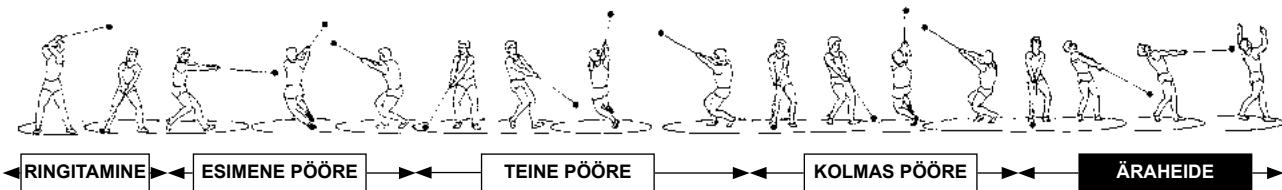
EESMÄRK: õppida tunnetama pöördel tekkivat pinget (üksiktoel) ja kiirendust üle kandma vasarale (kaksiktoel).

TEHNILINE SOORITUS

- Pööre kannalt päkale.
- Vasara orbiidi madalaima punkti kõrgus väheneb iga pöördega.
- Pöia eemaldumine maast väheneb iga pöördega.
- Pöörde kiirus suureneb iga pöördega.



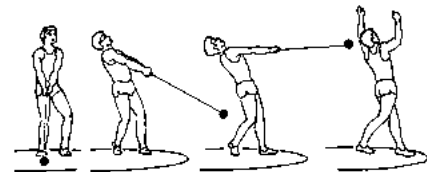
ÄRAHEITEFAAS



EESMÄRK: õppida vasarat kiirendama.

TEHNILINE SOORITUS

- Jalad sirutuvad kiiresti, kui vasar saavutab oma orbiidi madalaima punkti.
- Parema päka energiline tõuge parema reie pöördega ette.
- Vasak külg on blokeeritud, kui reie telg on pöördunud heite suunda.
- Käed liiguvad piitsja liigutusega üles vasakule.
- Vasara äraheide toimub siis, kui õlavöö on jõudnud heite suunda.

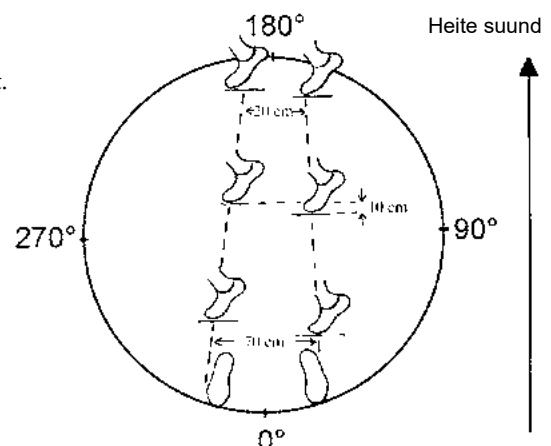


PÖIDADE ASETUS

EESMÄRK: õppida õiget kehaasendit pöoretel ja enne äraheidet.

TEHNILINE SOORITUS

- Ringitustel on jalad õlgadest laiemas asendis.
- Pöia eemaldumine maast väheneb iga pöördega.
- Pöid on maast umbes 10 cm kõrgusel.
- Pärast esimest pöoret on pöiad paremale pööratud.



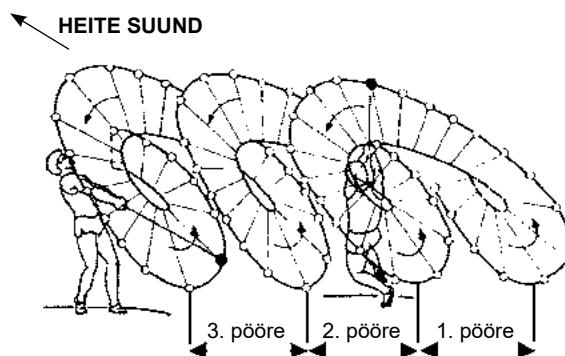
VASARA RINGITAMISE ORBIIT

EESMÄRK: õppida õigesti valima ringitamise tasapinda ja tunnetama kõrgeimat ja madalaimat punkti.

TEHNILINE SOORITUS

Pöördest pöördesse:

- orbiidi nurk suureneb;
- madalaim punkt liigub vasakule ringi tagumise osa keskele;
- kõrgeim punkt liigub ringi esiosa keskele.



1. TUTVUMINE

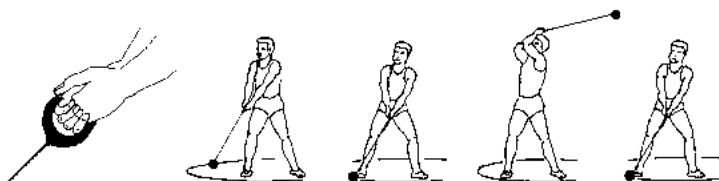


Tutvuge ohutusnõuetega.
Kasutage jalgade kiirendust.
Tunnetage sirutust.

Heitke vasar üle vasaku õla.
Variandid: kasutage improviseeritud vahendeid.

EESMÄRK: õppida kasutama kogu keha äraheiteks kiirenduse kogumiseks.

2. PAIGAL RINGITAMISED

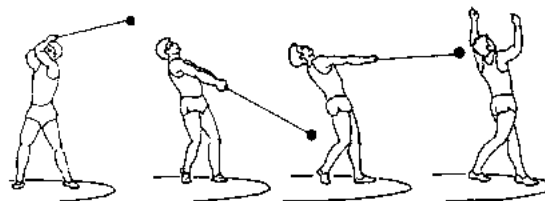


Tutvuge vasara ja hoidega. Jalad on õlgade laiuselt laiemalt.
Vasara ringitamised paremale, pärast vasakule. Mõned ringitamised vasarat ära heitmata.

EESMÄRK: ringitamisega tutvumine ja tasakaaluseisundi säilitamine.

3. PAIGALTHEIDE

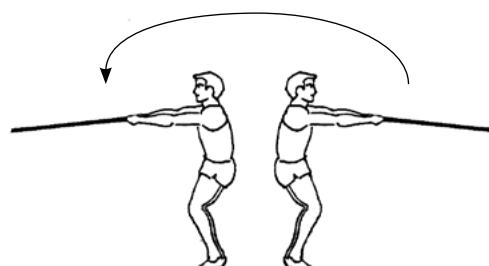
Algasend sama mis ringitamisel.
Pärast kaht ringitust heitke vasar üle vasaku õla.
Peatuge ja fikseerige asend pärast äraheidet, jälgige pilguga vasara lennu.



EESMÄRK: ringitamise ühendamine äraheitega.

4. PÖÖRETEGA TUTVUMINE

Hoidke väljasirutatud kätega keppi, jalad on õlgade laiuselt, põlved veidi kõverdatud.
Paigal pöörded vasaku pöia liikumise arvel vastupäeva, vaade suunatud kepi otsa.
Sama harjutus vasaraga.



EESMÄRK: ringituste ja pöörete õppimine.

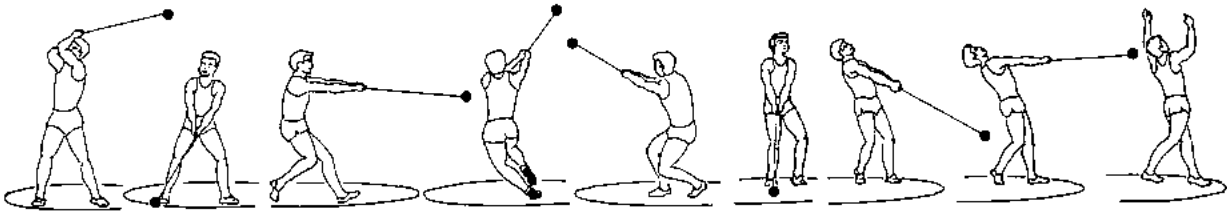
5. KAND-VARVAS-PÖÖRDED



Sooritage 180° pööre vasakul kannal, tõstes seejuures parema jala. Asetage parem jalg maha, lõpetades 360° pöördet.

EESMÄRK: kand-varvas-pöörde õppimine.

6. TERVIKLIIKUMINE (KAKS RINGITUST JA ÜKS PÖÖRE)



Sooritage kaks eelringitust ja alustage pööret.

Alustage harjutusest: üks kand-varvas-pööre ja äraheide.

Kasutage erinevaid vahendeid.

EESMÄRK: õppida erinevaid elemente ühendama terviklikuks heiteks.

■ RAHVUSVAHELISE KERGEJÕUSTIKULIIDU (IAAF) TREENERITE EETIKAKOODEKS

1. Treenerid peavad austama põhilisi inimõigusi, mis on võrdsed õigused igapähele, ilma diskrimineerimiseta soolise, rassilise, nahavärvi, keelelise, religiooni, poliitika, rahvusliku või sotsiaalse eripära, rahvusvähemuse või millegi muu alusel.
2. Treenerid peavad austama iga indiviidi väärikust ja tunnistama nende panust. Nad peavad kindlustama, et ümbritsev keskkond oleks ohutu ja vajadustele vastav. See vastavus võtab arvesse sportlase vanust, küpsust ja oskuste taset. See on eriti tähtis noorte ja vähese ettevalmistusega sportlaste puhul.
3. Treenerid peavad austama võistlusreegleid. See austus peaks laienema nii vaimule kui ka kirjalikele reeglitele, seda nii treeningutel kui võistlustel, et kindlustada ausat võistlust kõigi sportlaste vahel.
4. Treenerid peavad ilmutama aktiivset austust võistlusi korraldavate kohtunike ja ametiisikute vastu.
5. Treenerid kannavad lõplikku vastutust nende treenitavate sportlaste võistlusvormi ja käitumise eest, kuid samal ajal peavad igati soodustama nende iseseisvust ja iseotsustamist.
6. Treenerid peavad kandma juhtivat osa dopinguinete vastu võitlemisel, samuti sportlaste teavitamisel nende ainete kahjulikust toimest.
7. Iga treener peab tunnistama, et treeneritel on võrdne õigus treenitavatelt sportlastelt edu oodata. Soovitused ja kriitika peaksid olema suunatud vastavale isikule, ilma et see oleks nähtav ja kuuldav teistele isikutele. Treenerid ei tohiks nõuda – avalikult või varjatud kujul – sportlaste teiste treenerite juurest enda juurde ületulekut.
8. Treenerid peaksid säilitama kvalifitseeritud treeneri taset, nad peaksid teadma, et kvalifikatsiooni tõstmine on pidev protsess ja see saavutatakse vastavate kursuste ja praktilise kogemuse abil.
9. Treenerid peaksid koostööd teha kõigiga, kes võivad olla sportlase arengus olulised. Treenerid on vastutavad ka saadud teadmiste ja praktiliste kogemuste edasiarendamise eest.
10. Treenerid peaksid töötama avatult koos teiste treeneritega, kasutama sporditeadlaste ja -arstide abi ning aktiivselt toetama endi rahvuslikke alaliite.
11. Treenerid peavad austama treeneri imidžit, pidevalt säilitama individuaalse eeskuju ja käitumise kõrge taseme.
12. Treenerid ei tohiks treeningu ajal kunagi suitsetada ega tarvitada alkoholi.

