

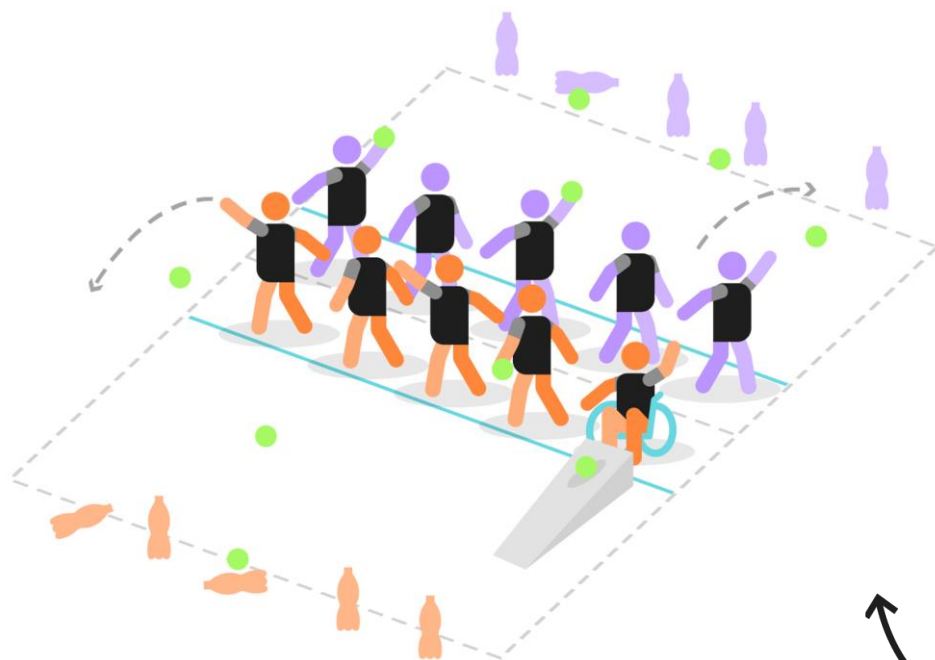
KYKKAA

1

Iga tiim seab üles oma kurikad.

2

Seisa oma viskejoone taga.



3

Viska maha oma kurikad.

4

Kumb tiim suudab kõik kurikad enne maha visata?

OHUTUS



- Vise peab olema madal ja kontrollitud.
- Peata mäng, et tiimid saaksid viskeesemed tagasi tuua ja oma kurikad uuesti paika seada.

VAHENDID



- Kurikad, nt vahtplastist kurikad, koonused, tühjad plastpudelid, piima-/mahlapakid.
- Viskeesemed, nt väiksed pallid, hernekotid.

KUIDAS MÄNGIDA



- Seadke üles kaks viskejoont mänguala keskele ning mõlemast 5-10m kaugusele kaks rida kurikaid.
- Kaks tiimi seisavad selg-selja vastu, oma viskejoonte taga.
- Visake oma esemeid, et kurikaid pikali lüüa.
- Kõik võivad visata samal ajal!
- Kui tiimil saavad viskeesemed otsa, toob tiimi kapten need tagasi viskejoonele.
- Milline tiim suudab oma kurikaid esimesena maha visata?

ISIKLIK VÄLJAKUTSE

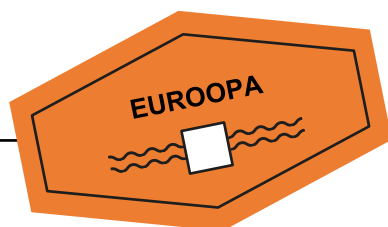


Kas suudad täpselt visata? Kas suudad oma eelmise vooru aega parandada?

KYKKA**REGIONAALNE MÄNG**

See on traditsiooniline mäng, mida mängitakse mitmel pool Euroopas.

Kuidas nimetatakse seda mängu sinu riigis?

**PÕHIOSKUSED**

- Tasakaal.
- Kehatunnetus.
- Koordinatsioon.

NÕUANDED

- Astu viske ajal viskekäe vastasjalaga ettepoole.

ELUOSKUSED & VÄÄRTUSED**Õiglus**

Millised reeglid aitavad mängu ausaks muuta? Milliseid reegleid muudaksid ja miks? Miks oli oluline ausalt mängida?

Austus

Kuidas näitasid üles austust reeglite, varustuse, tiimikaaslaste ja vastasmeeskonna vastu?

KOHANDATAV KERGEJÕUSTIK: KAASA, RAKENDA, TOETA JA ESITA VÄLJAKUTSE**RUUM**

- Liiguta kurikate ridasid lähemale või kaugemale.
- Kasuta ainult ühte kurikate rida ja ühte tiimi.

ÜLESANNE

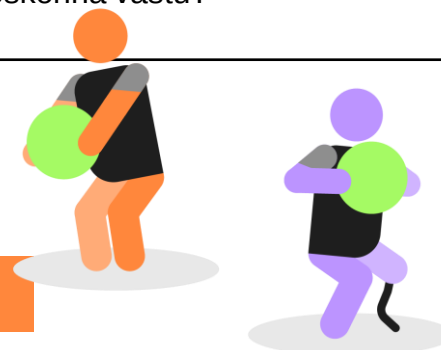
- Viska altkäe või pealkäe tehnikaga või veereta palli.
- Kasuta viskamisel domineerivat ja mitte-domineerivat kätt.
- Tiimid viskavad kordamööda, mitte korraga.

VAHENDID

- Kasuta rohkem või vähem kurikaid.
- Kasuta raskemaid või väiksemaid kurikaid, mida on keerulisem maha lüüa.
- Muuda viskeesemete suurust ja/või raskust.

INIMESED

- Suurenda või vähenda tiimiliikmete arvu.
- Loo ebaühtlase suurusega tiimid, nt 6 vs 4.
- Mängige ühiselt ringis, mitte kahes meeskonnas.



LENDAVAD TALDRIKUD

1

Mängi tiimis.

2

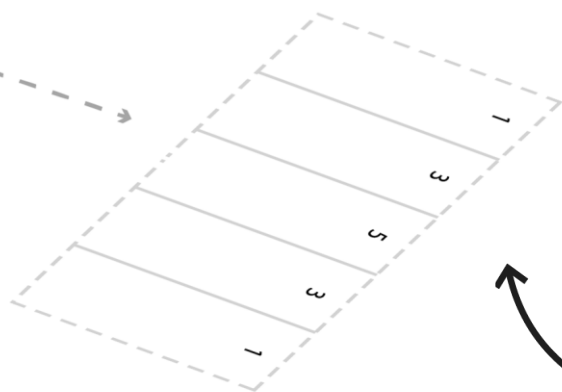
Viska eset sihtmärkide
pihta.

3

Teeni oma tiimile
punkte.

4

Proovi uuesti.



OHUTUS



- Tiimikaaslased peavad seisma ooteala tähise taga, umbes 5m viskejoone taga.
- Ainult abipersonal võib tuua esemeid viskealast tagasi.

VAHENDID



- Ümmargused esemed, nt rõngad, jalgrattakummid, viskerõngad, laste kettad.
- Tsoonide tähised, nt värvilised koonused, köis, jooned.

KUIDAS MÄNGIDA



- Märgi viskejoonest umbes 10m kaugusele 5 tsooni. skoorile vastavalt sellele, kuhu ese maandub.
- Keskmine tsoon = 5 punkti; Iga tiimiliige sooritab viske.
- Külgmised tsoonid = 3 punkti; Teises voorus proovi parandada oma tulemust.
- Äärmised tsoonid = 1 punkt.
- Seisa viskejoone taha ja viska ümmargune ese sihtmärgi suunas, kasutades pöörlevat viset.
- Arvutage tiimi lõpptulemus.
- Lisa oma punktid tiimi kogu-

ISIKLIK VÄLJAKUTSE



Kas suudad tabada sihitud tsooni järjest rohkem kordi? Kas suudad oma tulemust igas voorus parandada?

LENDAVAD TALDRIKUD

PÕHIOSKUSED

- Tasakaal.
- Kehatunnetus.
- Koordinatsioon.
- Reaktsioonivõime ja reaktiivsed liigutused.

NÕUANDED

- Hoia sihtmärk kogu aeg silmapiiril.
- Hoia viskeobjekt kehast eemal.

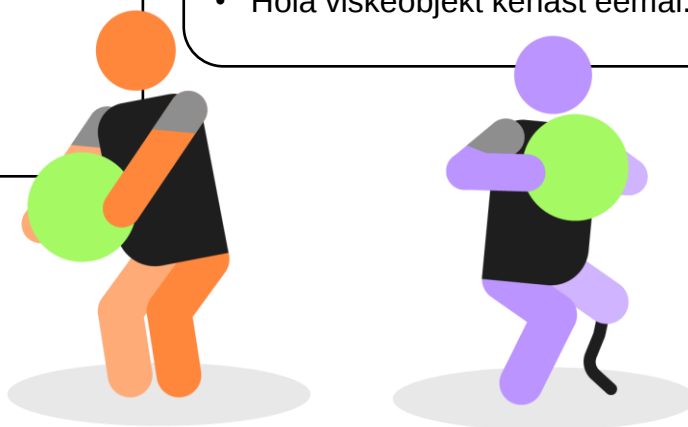
ELUOSKUSED & VÄÄRTUSED

Otsuste tegemine

Mis mõjutas seda, kuidas sa viskasid ja millise sihtmärgi valisid? Kuidas sinu otsused teises voorus muutusid?

Sõprus

Mida tegid, et muuta mäng kõigile lõbusaks – nii visates kui ka oma korda oodates? Kuidas löid tugeva tiimivaimu?



KOHANDATAV KERGEJÕUSTIK: KAASA, RAKENDA, TOETA JA ESITA VÄLJAKUTSE

RUUM

- Suurenda või vähenda tsoonide suurust.
- Liiguta viskejoont sihtmärkidest lähemale või kaugemale.
- Kasuta erineva kujuga tsoone, nt sirgjoonelised, ringikujulised, kiilukujulised.

ÜLESANNE

- Kasuta viskamiseks nii domineerivat kui mitte-domineerivat kätt.
- Kasuta noolemängu süsteemi: alusta 50 punktiga ja jõua 0-ni.
- Istu parema tasakaalu jaoks toolile – otse või küljega sihtmärkide poole.

VAHENDID

- Muuda viskeobjekti suurust, kuju või kaalu (maksimaalselt 1kg).
- Kasuta täpsemaid sihtmärke, nt postid, koonused.

INIMESED

- Mängi võistlusena individuaalselt, mitte meeskondlikult.
- Kogenud viskajatele määrab sihtmärgi tiimikaaslane.
- Olge kordamööda tiimitreeneri rollis.

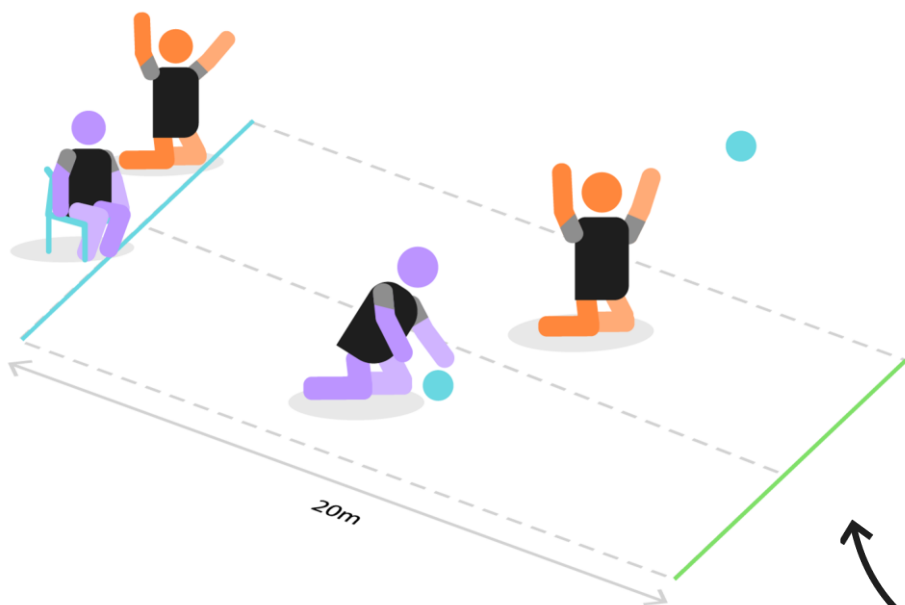
MÕÕDUVÕTT

1

Mängi teatevõistlusena.

2

Viska pall põlvitusest mööda rada edasi.



3

Järgmine mängija viskab sealt, kuhu pall maandus.

4

Mitu viset kulub raja läbimiseks?

OHUTUS



- Kontrolli, et pind oleks ohutu, libisemiskindel ja takistusteta.
- Tiimikaaslased ootavad viskaja taga, enne kui jooksevad maandumispunkti.

VAHENDID



- Suur pall, nt korvpall, jalgpall, topispall (maksimaalselt 1 kg).
- Raja algus- ja lõpptähised.
- Mõõdulint.

KUIDAS MÄNGIDA



- Mängige paarides või kolmestest gruppides.
- Märkige maha vähemalt 20m pikkune sirge rada, tähistades algus- ja lõpp-punkti.
- Esimene mängija viskab põlvitades stardijoone juurest palli mööda rada edasi.
- Teine mängija jookseb palli maandumiskohta ja viskab sealt edasi. Kolmas mängija viskab ... ja nii edasi.
- Mitu viset kulub, et jõuda raja lõpuni?
- Mängige uuesti: kas teie tiim suudab visete arvu vähendada?

ISIKLIK VÄLJAKUTSE



Kas suudad iga viskega kaugemale visata? Kas suudad palli rajal hoida, kui visked muutuvad pikemaks?

MÕÕDUVÕTT

PÕHIOSKUSED



- Tasakaal.
- Bilateraalsed liigutused.
- Kehatunnetus.
- Koordinatsioon.



NÕUANDED



- Kasuta mõlemat kätt.
- Keskendu tasakaalu hoidmisele viske ajal.
- Hoia oma kerelihased pingul, kui viskad.

ELUOSKUSED & VÄÄRTUSED

**Probleemide lahendamine**

Kuidas lahendasid probleeme, näiteks kui pall veeres maandumispunktist kaugemale või ei liikunud otse mööda rada? Mis aitas sul neid probleeme lahendada?

Sõprus

Kuidas näitasid üles hoolivust oma tiimikaaslaste suhtes, püüdes samal ajal edukas olla? Mida tegid, et veenduda, et tegevus oleks kõigi jaoks lõbus?

KOHANDATAV KERGEJÕUSTIK: KAASA, RAKENDA, TOETA JA ESITA VÄLJAKUTSE
RUUM

- Suurenda või vähenda raja pikkust.
- Suurenda või vähenda raja laiust, nt märgi piirjooned.
- Jooksjad alustavad alati stardijoonelt, mitte eelmisest maandumispunktist.

ÜLESANNE

- Kasuta erinevaid visketehnikaid, nt kahe käega, domineeriva käega.
- Kasuta erinevaid viskeasendeid, nt püsti, istudes, tagurpidi, õiget pidi.
- Viskamise asemel veereta palli.

VÄHENDID

- Muuda palli suurust ja raskust (maksimaalselt 1 kg noorukitele).
- Veereta palli, kasutades kallakut või renni.

INIMESED

- Mängi individuaalselt, ilma partneriga vahetamata.
- Mängi meeskonnana, kasutades palju pikemat rada.
- Palu mängijatel üksteisele kohtunikuks olla ja visete arvu lugeda.

OLE PALLIST KIIREM

1

Istuge suures ringis.

2

Andke pall edasi küljele,
kasutades mõlemat kätt.



3

Jälitaja jookseb
ringi ümber.

4

Kes jõuab esimesena
tagasi – pall või jälitaja?

OHUTUS



- Kontrolli, et pind oleks ohutu, takistusteta ja mitte libe.
- Tuleta mängijatele meelde, et nad oleksid valmis palli vastu võtma.

VAHENDID



- Suur pall, nt rannapall, korvpall, pehme pall.

KUIDAS MÄNGIDA



- Istuge maas suures ringis – vähemalt käeulatuse kaugusel üksteisest.
- Üks mängija on jälitaja ja seisab väljaspool ringi.
- Jälitaja otsustab suuna ja annab stardikäsu „Läks!“.
- Palli antakse ringis edasi naabrilt naabrile, kasutades mõlemat kätt.
- Mängijad pööravad vöökohast, et palli anda ja vastu võtta.
- Jälitaja jookseb samal ajal ümber ringi, kui palli edasi antakse.
- Kes jõuab esimesena alguspunkti – pall või jälitaja?

ISIKLIK VÄLJAKUTSE



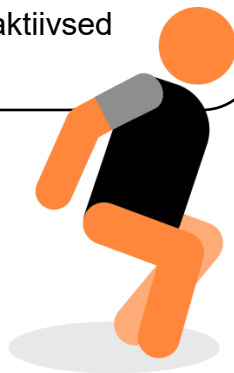
Kas suudad pöörelda nii, et säilitad stabiilse asendi? Proovi iga söödu ajal hoida mõlemad tuharad maas, et sinu alakeha püsiks paigal ja tasakaalus.

OLE PALLIST KIIREM

PÕHIOSKUSED



- Tasakaal.
- Bilateraalsed liigutused.
- Koordinatsioon.
- Reaktsioonivõime ja reaktiivsed liigutused.



NÕUANDED



- Pööra vöökohast.
- Hoia pall kehast eemal.



ELUOSKUSED JA VÄÄRTUSED

**Koostöö**

Miks on oluline tegutseda meeskonnana? Mis aitas meeskonnal edukalt palli sööta ja vastu võtta?

Austus

Kuidas näitasid teiste vastu austust, kui andsid palli edasi või jooksid? Miks on reeglite järgimine oluline, isegi kui tahad võita?

KOHANDATAV KERGEJÕUSTIK: KAASA, RAKENDA, TOETA JA ESITA VÄLJAKUTSE

RUUM

- Muuda ringi väiksemaks või suuremaks – mängijad liiguvad sisse- või väljapoole.
- Sööda ja jälita sirgjooneliselt, mitte ringikujuliselt.

ÜLESANNE

- Harjutage palli söötmist enne jälitaja mängu lisamist.
- Kasutage väiksemat palli ja kasutage korraga üht kätt.
- Sööda ja jookse nii päripäeva kui vastupäeva.

VAHENDID

- Muuda palli suurust, kaalu või tekstuuri.
- Kasuta erinevaid esemeid, nt hernekott, veepudel, teatepulk, palli asemel.
- Istuge toolidel, mitte maas.

INIMESED

- Suurenda või vähenda mängijate arvu.
- Mängi ilma jälitajata ja mõõda hoopis palli liikumise aega.
- Kaks jälitajat jooksevad ümber ringi, alustades vastaspunktidest.

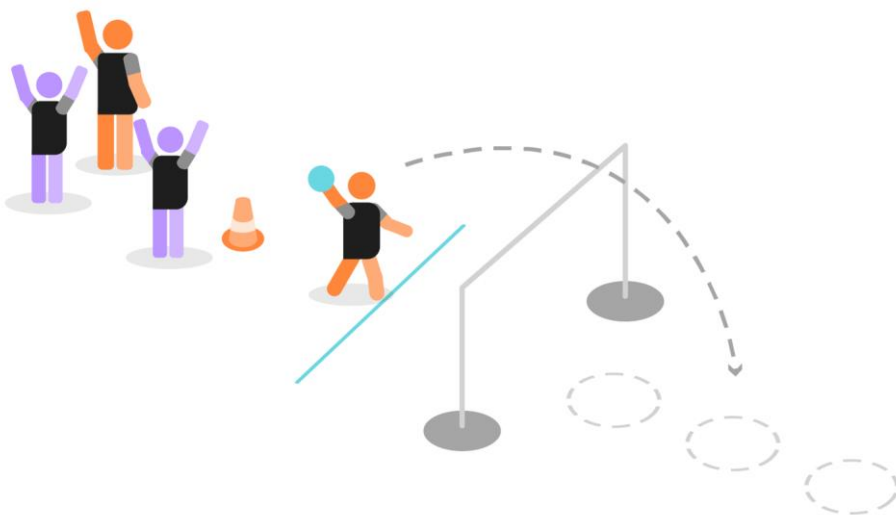
PARIM TULEMUS

1

Viska üle joone.

2

Sihi sihtmärki.



3

Teeni punkte kolme viskega.

4

Proovi järgmisel korral teisiti visata.

OHUTUS



- Tiimikaaslased peavad seisma ooteala tähise taga, umbes 5m viskejoonest tagapool.
- Esemeid tohib viskealalt ära tuua vaid siis, kui viskaja on viskamise lõpetanud.

VAHENDID



- Viskeesemed, nt väiksed pallid, hernekotid.
- Pesunöör ja 2 posti või 2 inimest, kes seda hoiavad.
- Sihtmärgid, nt rõngad, jalgrattakummid, koonused, kriidijooned, köied.

KUIDAS MÄNGIDA



- Mängige väikestes tiimides.
- Paigaldage peade kohale nöörid, mis oleks viskejoonest 5m.
- Visake eset kordamööda üle nööri sihtmärkide suunas.
- Kaugused nöörist:
Lähim sihtmärk: 5m
Keskmine sihtmärk: 7,5m
Kõige kaugem sihtmärk: 10m
- Iga kord tehakse 3 viset: lähim sihtmärk = 3 punkti; keskmine = 5; kõige kaugem = 10.
- Seejärel viskab järgmine mängija, jätkake samamoodi kogu tiimiga.
- Teises voorus muutke visketüüpi, nt mitte-domineerivat kätt.
- Liida tiimi punktid kokku.

ISIKLIK VÄLJAKUTSE



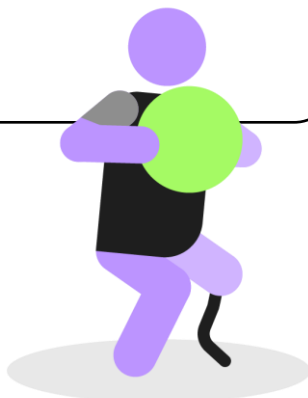
Kas suudad kindlaks teha, milline visketehnika aitab sul kõige rohkme punkte koguda?

PARIM TULEMUS

PÕHIOSKUSED



- Tasakaal.
- Kehatunnetus.
- Koordinaatsioon.



NÕUANDED



- Vaata sihtmärki.
- Siruta viske eel käsi, et visatav ese saavutaks parema kiirenduse.



ELUOSKUSED & VÄÄRTUSED



Empaatia

Kuidas tundsid end oma soorituse osas?
Kuidas tundsid end sinu tiimikaaslased?
Mis aitas sul mõista, kuidas nad ennast tundsid?

Uhkus

Millised tiimikaaslased olid millistes visetes tugevaimad? Kuidas aitasid tiimikaaslaste erinevad tugevused teil tiimina areneda?

KOHANDATAV KERGEJÕUSTIK: KAASA, RAKENDA, TOETA JA ESITA VÄLJAKUTSE

RUUM

- Tõsta või langeta nõöri.
- Liiguta viskejoont lähemale või kaugemale.
- Muuda sihtmärkide suurust, vahemaid, kuju või asetust.

ÜLESANNE

- Kasuta erinevat tüüpi viskeid, nt üle käe, alt käe, domineeriva ja mitte-domineeriva käega, kahe käega.
- Rohkem või vähem viskeid mängija kohta.
- Soorita vise hoojooksu pealt.

VAHENDID

- Eemalda pea kohal olev nõör.
- Viske sihtmärkidesse, nt ämbrisse, kasti.
- Kasuta erinevaid viskevahendeid, nt vahtoda, bambusest pulk, „howler“.

INIMESED

- Mängi võistkonna asemel paarides või individuaalselt.
- Vaheta, kes hoiab nõöri (kui seda hoiavad mängijad).
- Määra, kes peab tabama millist märki.

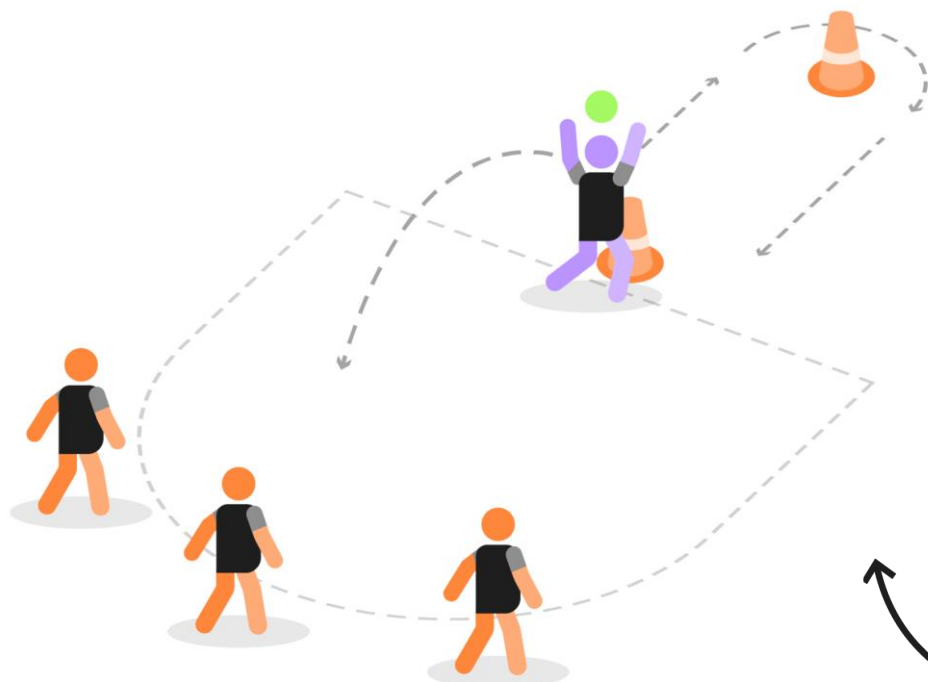
TAGURPIDI-PALL

1

Viska pall selja
taha.

2

Jookse pesade vahel.



3

Väljakumängijad
korjavad palli üles.

4

Mitu jooksu sa
sooritasid?

OHUTUS



- Väljakumängijad peavad seisma viskealast väljaspool kuni viskaja on viske sooritanud.
- Viskajad peavad ootama kuni väljakumängijad hüüavad „valmis“, enne kui viskavad.

VAHENDID



- Suur pall, nt jalgpall, poroloonpall, rannapall, topispall (max. 1 kg).
- Mänguala tähised, nt värvilised koonused, nöör, jooned.
- 2 pesatähist, nt kastid.

MÄNGUJUHEND



- Märki maha viskeala, mis on piisavalt suur (umbes 10m x 10m).
- Viskajana seisa seljaga viskeala suunas.
- Märguande „valmis“ peale viska pall kahe käega üle pea selja taha.
- Jookse pesade (koonuste) vahel, samal ajal kui väljakumängijad palli püüavad. Pesad peaksid olema üksteisest umbes 5m kaugusel.
- 2-3 väljakumängijat jooksevad viskealasse, kui pall on maad puudutanud.
- Üks mängija võtab palli üles ja veeretab selle järgmisele mängijale. Kõik väljakumängijad peavad palli puudutama enne, kui nad hüüavad „stop!“.
- Mitu jooksu sa sooritasid?

ISIKLIK VÄLJAKUTSE



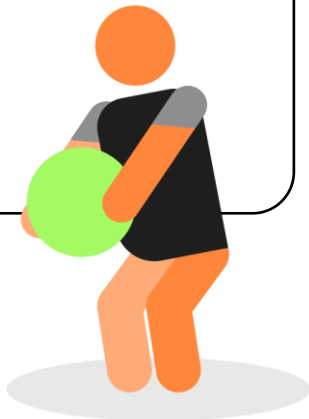
Kas suudad palli visata erinevatesse viskeala osadesse nii, et väljakumängijad ei oskaks seda ette aimata?

TAGURPIDI-PALL

PÕHIOSKUSED



- Osavus.
- Tasakaal.
- Kehatunnetus.
- Koordinatsioon.



NÕUANDED



- Kasuta viskamiseks kogu keha.
- Hoia keha sirge; ära kalluta end tahapoole.



ELUOSKUSED & VÄÄRTUSED

**Koostöö**

Kuidas tegid väljakumängijad koostööd, et vähendada viskajate poolt sooritatud jooksude arvu? Miks oli oluline, et viskajad ja väljakumängijad teeksid koostööd?

Austus

Miks oli oluline, et osalejad jälgiksid mängureegleid? Kuidas näitasid austust nii kohtunike, tiimikaaslaste kui vastaste vastu?

KOHANDATAV KERGEJÕUSTIK: KAASA, RAKENDA, TOETA JA ESITA VÄLJAKUTSE

RUUM

- Suurenda või vähenda viskeala suurust sõltuvalt visete pikkusest.
- Suurenda või vähenda pesadevahelisi kauguseid.
- Liiguta väljakumängijaid viskealale lähemale või kaugemale – *mitte* selle sisse!

ÜLESANNE

- Kasuta viskamiseks vasakut või paremat kätt ning viska üle õla, mitte üle pea.
- Kasuta renni, et pall viskealasse veeretada.
- Esimene väljakumängija hüüab „stopp!“, niipea kui pall on kätte saadud.

VÄHENDID

- Muuda viskeobjekti suurust, kuju või kaalu (max. 1 kg).
- Lisa täiendavaid koonuseid/pesasid slaalomraja loomiseks.
- Viska selja taha üle kõrge takistuse, nt nõör.

INIMESED

- Suurenda või vähenda väljakumängijate arvu.
- Soorita individuaalseid või tiimijookse.
- Kasuta tiimiliikmeid kohtunike, nt jooksude loendamiseks.