

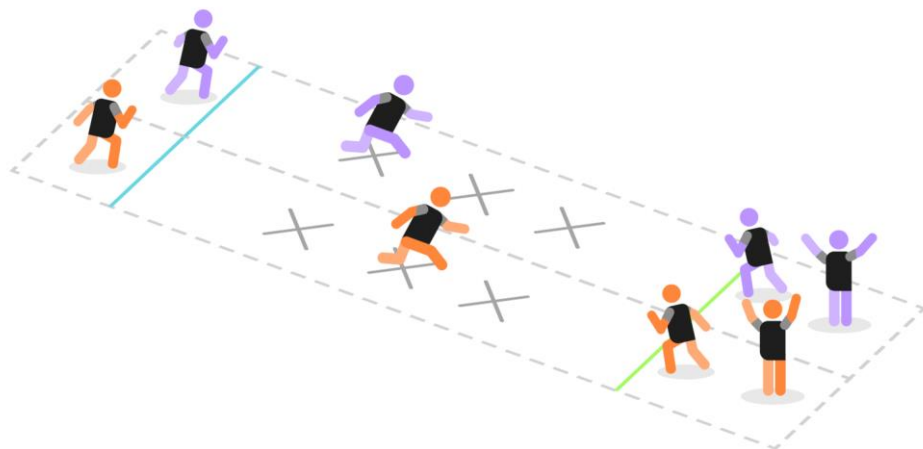
HOPP, SAMM, HÜPE

1

Hopp: iga kord sama jalg.

2

Samm: ühelt jalalt teisele.



3

Hüpe: kaks jalga koos.

4

Jookse lõppu. Järgmine alustab.

OHUTUS

- Veendu, et pind on libisemis- ja põrutuskindel.
- Ärge kasutage fikseeritud, kõvasid või teravaid takistusi.
- Jäta tiimide vahele ruumi.

VAHENDID

- Tähised või madalad takistused, nt koonused, täpid, kriidijooned, teip, köied.
- Alternatiivne võimalus: rõngad.

KUIDAS MÄNGIDA

- Pane paika tähistega joon. Pool tiimi on ühes otsas, pool teises otsas.
- A teeb hopi (tõukab ja maandub samal jalal) üle tähistest teisele poole ja annab B-le märku.
- B teeb sammu (tõukab ühelt jalalt ja maandub teisel) tagasi üle tähistest ja annab C-le märku.
- C teeb hüpet (tõukab ja maandub kahele jalale) jne.
- Jätka teatevõistlust, vahetades iga ületuse järel hoppi, sammu ja hüpet.
- Jätka kuniks iga tiimiliige on teinud kõiki kolme tegevust.

ISIKLIK VÄLJAKUTSE

Kas suudad oma rütmi parandada ja iga korraga sujuvamaks muutuda? Proovi hoida ühtlast sammu pikkust.

HOPP, SAMM, HÜPE

PÕHIOSKUSED

- Bilateraalsed liigutused.
- Koordinaatsioon.
- Reaktsioonivõime ja reaktiivsed liigutused.
- Rütmitunnetus.



NÕUANDED

- Välti hüppe ajal ette-või tahapoole kallutamist.
- Kõverda maandumisel põlvi.



ELUOSKUSED & VÄÄRTUSED

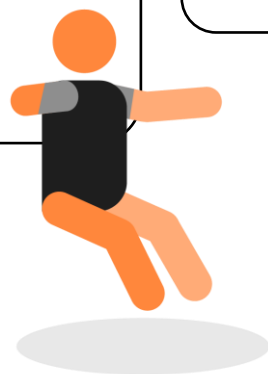


Planeerimine

Kuidas aitas ettevaatamine ja mõtlemine sind selle tegevuse ajal? Mida pidid enne igat ületust vaatama ja läbi mõtlema?

Uhkus

Mis olid sinu tugevused selles tegevuses? Mis olid sinu tiimikaaslaste tugevused? Kuidas te üksteise tegevusi tunnustasite?



KOHANDATAV KERGEJÕUSTIK: KAASA, RAKENDA, TOETA JA ESITA VÄLJAKUTSE

RUUM

- Liiguta algusjooni lähemale või kaugemale.
- Muuda tähiste vahed ebakorrapäraseks.
- Tee „hopp, samm, hüpe“ tähiste peale, mitte nende vahel.

ÜLESANNE

- Kasuta igal ületusel ainult ühte liigutust (hopp, samm või hüpe).
- Kombineeri hopp, samm ja hüpe ühe ületuse käigus.
- Luba mängijatel ise valida, millist liigutust kasutada.

VAHENDID

- Suurenda või vähenda tähiste arvu.
- Eemalda tähised ja loenda hoopis hoppe, samme või hüppeid.
- Maandu rõngastesse, mitte tähiste vahele.

INIMESED

- Vähenda tiimi suurust, et osalejad rohkem pingutaksid.
- Jaga osalejad suuruse/ võimekuse järgi rühmadesse ja kohanda vastavalt tähiste paigutust.
- Üks mängija hüüab igal ületusel/hüppel vajaliku tegevuse.

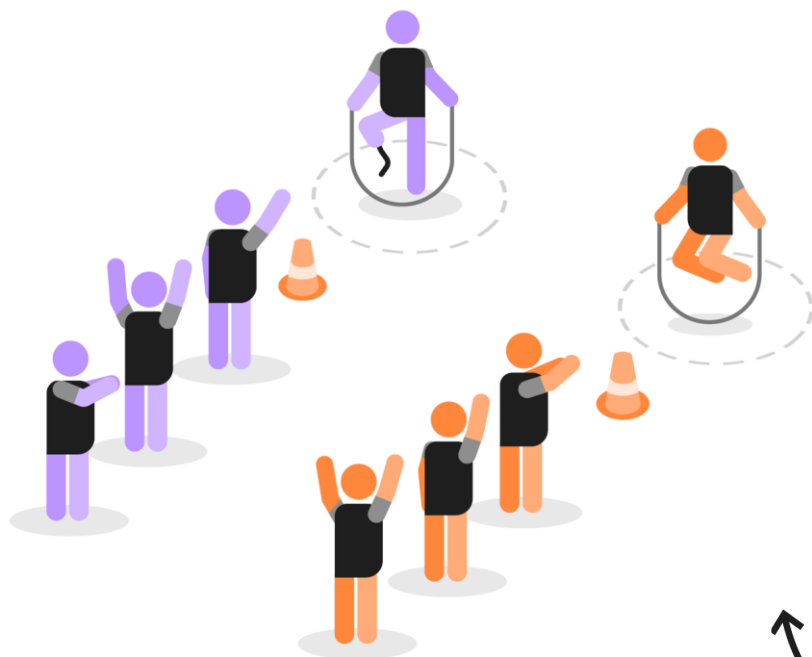
HÜPPA & JOOKSE

1

Leppige kokku järjekord.

2

Jookse oma jaama.



*ONLY 2 STATIONS SHOWN

3

Soorita hüppenööri ülesanne.

4

Jookse oma tiimi juurde tagasi.

OHUTUS



- Veendu, et pind oleks ohutu.
- Kontrolli, et peade kohal oleks piisavalt ruumi.
- Ole teadlik teistest, kui jooksed või hüppeid sooritad.

VAHENDID



- 1 lühike hüppenoor igale tiimile igas jaamas x 4 jaama.
- Tiimi ooteala tähised.

KUIDAS MÄNGIDA



- Sea üles 4 hüppenööri jaama erinevate ülesannetega: 1 – 10 edaspidist koos jalgadega hüpet; 2 – 10 hüpet paremal jalal; 3 – 10 hüpet vasakul jalal; 4 – 10 selg ees koos jalgadega hüpet.
- 4-liikmelised tiimid lepivad kokku oma järjekorra ja seisavad enda ootejoone taga.
- Käskluse „Läks!“ peale jookseb esimene mängija jaama 1 ning sooritab ülesande.
- Jookseb tagasi oma tiimi juurde. Seejärel jookseb teine mängija jaama 2 ... ja nii edasi kuni kõik ülesanded on tehtud.
- Milline tiim lõpetab esimesena?

ISIKLIK VÄLJAKUTSE



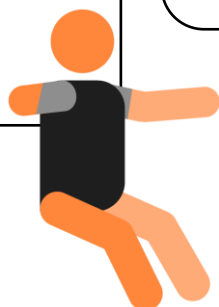
Kas järgmisel korral proovid vabatahtlikult raskemat jaama? Kas suudad läbida ülesande, mida varem pole teinud?

HÜPPA & JOOKSE

PÕHIOSKUSED



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



NÕUANDED



- Kõverda maandumisel põlvi.
- Hoia vaade üleval; ära vaata jalgu.



ELUOSKUSED & VÄÄRTUSED

**Otsuste langetamine**

Kuidas otustasite tiimi järjekorra? Millist teavet pidite koguma ja arvesse võtma enne otsuse tegemist?

Sõprus

Kuidas julgustasid tiimikaaslast, kui nad hüppenööriga hüppasid? Millist mõju avaldab julgustamine sinu ja meeskonna sooritusele?

KOHANDATAV KERGEJÕUSTIK: KAASA, RAKENDA, TOETA JA ESITA VÄLJAKUTSE

RUUM

- Anna igale tiimile nende enda ala tegevuspunktis, et nad ei segaks üksteist.
- Täitke väljakutseid tiimialas selle asemel, et jaamade vahel joosta.

ÜLESANNE

- Suurenda, vähenda või muuda ülesandeid vastavalt osalejate võimetele.
- Astu, hüppa või liigu ratastoolis üle liikuvast või seisvast nööriest hüppenööri hüppamise asemel.
- Kasuta teatevõistluse asemel harjutusringi.

VAHENDID

- Läbi slaalomrada hüppenööriga hüppates selle asemel, et hüpata kohapeal.
- Jaama jooksmise asemel hüppa sinna mööda tähiseid või üle takistuste.

INIMESED

- Luba tiimiliikmetel valida ise oma väljakutse selle asemel, et määrata kindel järjekord.
- Muuda tiimi järjekorda, et kõik mängijad saaksid kogeda kõiki ülesandeid.
- Eemalda võistlusmoment.

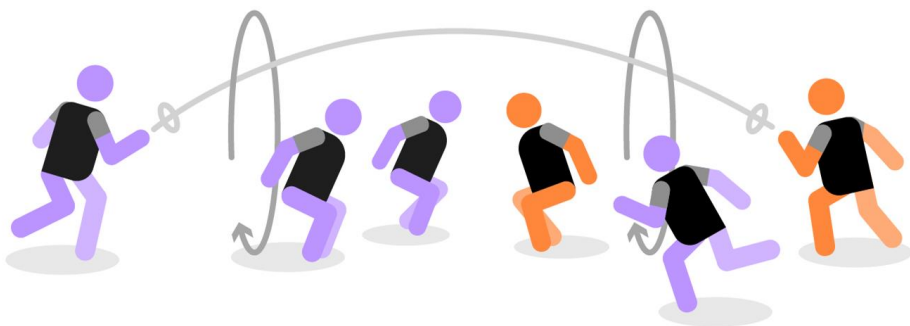
OKUBUUKA

1

Harjuta kõigepealt ühe inimesega.

2

Hüppa koos jalgadega.



3

Lisage rohkem inimesi.

4

Hüppa sisse, kui kõis pöörleb.

OHUTUS



- Veendu, et pind oleks takistustest vaba ja ilma aukudeta.
- Kontrolli, et peade kohal oleks ruumi.

VAHENDID



- Pikk kõis, nt hüppenöör, pesunöör.
- Alternatiiv: lühike kõis igale mängijale individuaalseks hüppamiseks.

KUIDAS MÄNGIDA



- Kaks mängijat keerutavad köit.
- Tiimiliikmed alustavad köie 'sees' või liituvad 'sisse joostes'.
- Alusta oma hüpete lugemist, kui kõik on 'sees'.
- Mitu hüpet suudad teha ilma vigasid tegemata?
- Kas suudad oma tiimi tulemust järgmisel korral suurendada?
- Keksida/hüppata võib ka individuaalse kõiega!

ISIKLIK VÄLJAKUTSE



Kas suudate oma tiimiga samal ajal hüppata? Kas suudate vigadeta hüpete arvu suurendada?

OKUBUUKA

REGIONAALNE MÄNG

See on traditsiooniline mäng, mida mängitakse **Aafrika** riikides.

Kuidas kutsutakse seda mängu teie riigis?

PÕHIOSKUSED

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

NÕUANDED

- Maandumisel kõverda põlvi.
- Hoia vaade üleval: ära vaata jalgu.

ELUOSKUSED & VÄÄRTUSED**Suhtlemine**

Kuidas veendusid, et kõik teavad, mida teha? Kuidas lahendasid võimalikke probleeme?

Sõprus

Kuidas hoolitsesid selle eest, et kõik oleksid kaasatud ja tunneksid end osana tiimist?

KOHANDATAV KERGEJÕUSTIK: KAASA, RAKENDA, TOETA JA ESITA VÄLJAKUTSERUUM

- Pöörajad liiguvad lähemale või kaugemale.
- Andke igale tiimile tsoon, kui on ruumi.
- Paiguta oskuslikud hüppajad kõie otsade poole.

ÜLESANNE

- Hüppa üle kõikuva/õõtsuva kõie, mitte pöörleva.
- Hüppa, astu või veere (ratastooli kasutajad) üle paigaloleva kõie.
- Mängijad valivad, kas nad alustavad 'sees' või 'jooksevad sisse'.

VAHENDID

- Kasuta tiimi jaoks pikemat või lühemat kõit.
- Andke mängijatele individuaalseks kekslemiseks/hüppamiseks lühemad kõied.

INIMESED

- Suurenda või vähenda tiimiliikmete arvu.
- Pange tiimid kokku sarnaste pikkuste või võimete järgi.
- Mängijad hüppavad kõiel individuaalsete kõitega, mitte tiimis.

PUUVILJADE KORJAMINE

1

Riputage „puuviljad“
pea kohal asuvalle
nööri.

2

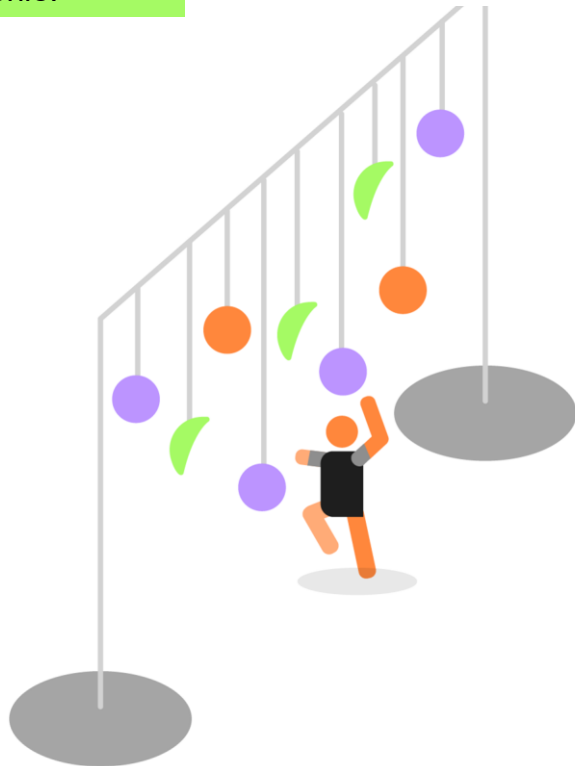
Tegutsege
teatevõistkonnana.

3

Hüpake puuviljade
korjamiseks.

4

Koguge kokku terve
puuviljade kolmplekt.



OHUTUS



- Veendu, et pind on ohutu ja võimalikult põrutuskindel.
- Õhus olev nööri peab olema kõrgemal kui kõige pikem osaleja.

VAHENDID



- „Pesunöör“ 2 posti vahel või 2 inimese poolt hoitud.
- Puuvilju tähistavad sildid – vähemalt 2 iga tiimiliikme kohta.
- Nöör siltide riputamiseks.

KUIDAS MÄNGIDA



- Kasutage erinevat värvi silte või kirjutage/joonistage neile erinevad puuviljad.
- Riputage sildid õhus olevale nööri (kõrgemale kui kõige pikem osaleja + nende käeulatus).
- Tiimides joostakse kordamööda nööri ja püütakse üks puuvili, hüpates ja silti puudutades.
- Järgmine mängija valib teistsuguse puuvilja.
- Mäng kestab kuni tiim on kokku kogunud kõik erinevad puuviljad.

ISIKLIK VÄLJAKUTSE



Kas suudad kõrgemal rippuvaid puuvilju kätte saada? Kui kõrgele suudad puuviljad riputada ja need ikkagi kätte saada?

PUUVILJADE KORJAMINE

PÕHIOSKUSED

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



NÕUANDED

- Puuvilja „noppides“ tuleks sirutada tõukejala vastaskäsi.
- Enne äratõuget ja maandumise hetkel tuleks põlvi kõverdada.



ELUOSKUSED & VÄÄRTUSED



Planeerimine

Mida pidite tegema enne, kui alustasite teatevõistlust? Kuidas muutsid oma plaane pärast esimest vooru?

Austus

Mida pidid teadma oma tiimikaaslaste kohta, et teie meeskond oleks edukas? Kuidas said vajaliku info teada?



KOHANDATAV KERGEJÕUSTIK: KAASA, RAKENDA, TOETA JA ESITA VÄLJAKUTSE

RUUM

- Muutke õhus oleva nööri asukohta – tõstke, langetage või pange kaldu.
- Riputage sildid samal joonel erinevatele kõrgustele.
- Suurendage või vähendage äratõukeala pikkust.

ÜLESANNE

- Kasutage paigalt või jookstult hüpet.
- Mängijad valivad enne igat vooru korjatava puuvilja.
- Kõik tiimiliikmed peavad kokku koguma kõik puuviljad.
- Asendage puuviljad punktidega tiimi tulemuse arvutamiseks.

VAHENDID

- Use other objects, e.g. empty water bottles, coloured scarves
- Teams remove the objects as they 'pick' them
- Draw or stick the fruit on to a wall for a standing jump

INIMESED

- Group by height/ability
- Compete as individuals instead of as a team
- A caller names the fruit to be picked as each jumper prepares to run up

RAYUELA

1

Viska ese igale ruudule.

2

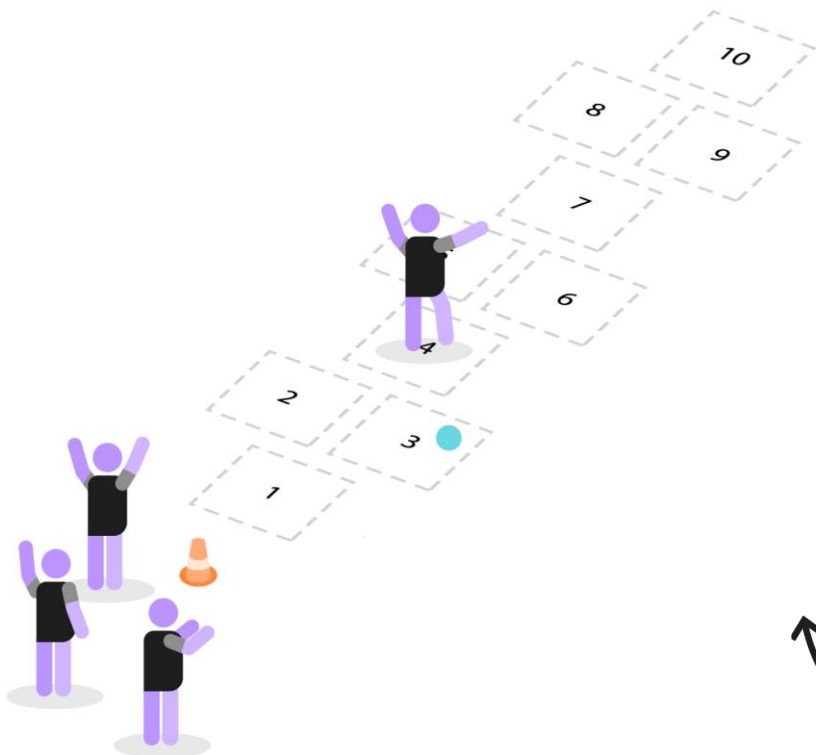
Kasuta kahel jalal
hüppeid.

3

Hüppa ruutudele õiges järjekorras.

4

Ära hüppa ruudule,
kus on ese.



OHUTUS

- Veendu, et pind oleks tasane, libisemiskindel ja võimalikult põrutuskindel.

VAHENDID

- Tähised 10 nummerdatud ruudule, nt kriit, teip, mullajooned, koonused.
- Kivi, hernekott, käsn või sarnane lame visatav ese.

KUIDAS MÄNGIDA

- Tähista 10 ruutu (nagu joonisel näidatud).
- Viska ese ruudule nr 1.
- Vältides ruutu 1, hüppa ruuduni 10 ja tagasi kasutades kahe jalaga hüppeid.
- Möödudes esemest, võta see üles ja anna järgmisele mängijale.
- Järgmine mängija viskab eseme ruudule 2 ... ja nii edasi.
- Kui ese ei maandu õigele ruudule, jäta kord vahele.
- Kui hüppad ruudule, kus on ese, korda katset.
- Kes lõpetab esimesena?

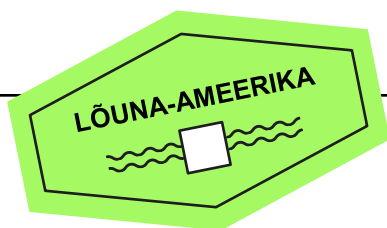
ISIKLIK VÄLJAKUTSE

Kas suudad maanduda täpselt ja kontrollitult? Kas suudad suurendada kordade arvu, kui maandud täpselt ruudu keskele?

RAYUELA

REGIONAALNE MÄNG

See on traditsiooniline mäng, mida mängitakse **Lõuna-Ameerika** riikides. Kuidas nimetatakse seda mängu sinu kodumaal?



PÕHIOSKUSED

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

NÕUANDED

- Maandudes kõverda põlvi.
- Hoia liigutused läbi ruutude hüpates sujuvad.

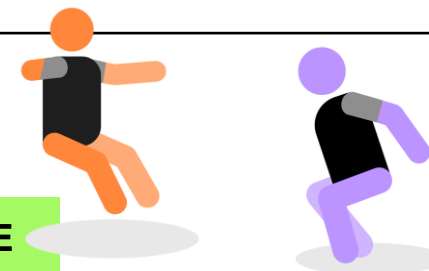
ELUOSKUSED & VÄÄRTUSED

Loovus

Seda mängu mängitakse üle maailma erinevalt. Millistel erinevatel viisidel võiksid seda mängida? Kuidas muudaksid paigutust või reegleid?

Uhkus

Kuidas saaksid selle tegevuse muuta võistluseks, mis tunnustab mängijate erinevaid tugevusi ja saavutusi?



KOHANDATAV KERGEJÕUSTIK: KAASA, RAKENDA, TOETA JA ESITA VÄLJAKUTSE

RUUM

- Suurenda või vähenda ruutude arvu.
- Muuda ruutude suurust nii, et need oleksid ebakorrapärased.
- Kasuta teistsugust paigutust, nt spiraali.

ÜLESANNE

- Kombineeri kahe jala hüpped hoppidega.
- Jäta kivi tagasiteel ruudule; teised mängijad peavad seda ruutu vältima.
- Ära viska kivi üldse: lihtsalt hüppa ruudud õiges järjekorras läbi.

VAHENDID

- Esemel viskamise asemel kasuta palli veeretamist.
- Kasuta valmis täppe ja matte, kui need on saadaval.
- Numbrite asemel kasuta värve.

INIMESED

- Mängi paarismänguna – partner korjab sinu kivi ja vastupidi.
- Grupeeri mängijad vastavalt oskustasemele ja kujunda ruudustik sobivalt.
- „Mängujuht“ hüüab numbri, mida vältida; ilma esemeta.

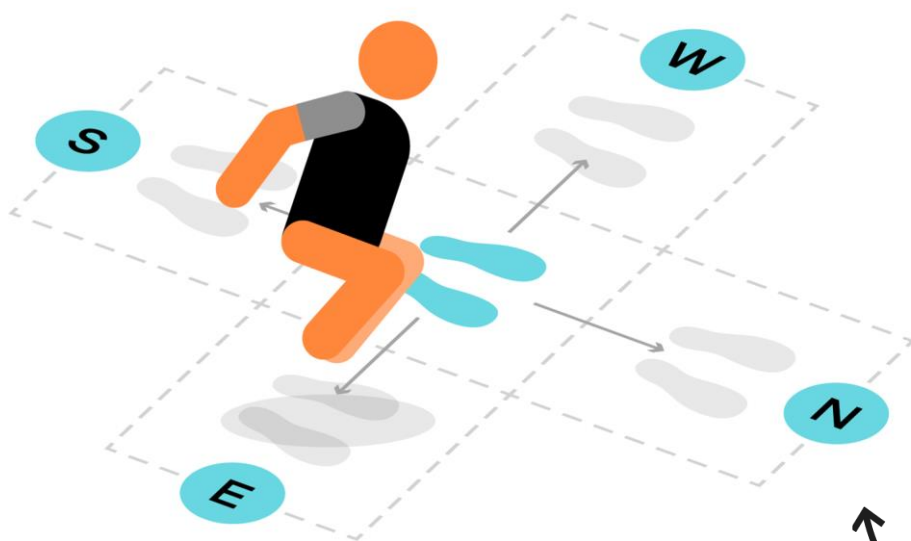
RISTKEKS

1

Hüppa igasse risti suunda.

2

Püsi suunaga ettepoole.



3

Hüppa koos jalgadega.

4

Hüppamise asemel keksle küljelt küljele.

OHUTUS

- Veendu, et pind on tasane, libisemiskindel ja võimalikult põrutuskindel.
- Kui tähiste peale pole võimalik ohutult maanduda, maandu nende kõrvale.

VAHENDID

- Tähisted, nt koonused, täpid, plastpudelid, kivid, kriit, teip (4 iga mängija kohta).

KUIDAS MÄNGIDA

- Seisa nelja tähise keskel.
- Hüppa õigesse nimetatud suunda – põhi, lõuna, ida, lää – ja seejärel hüppa tagasi keskpunkti.
- Püsi ettepoole suunatuna ja hüppa koos jalgadega.
- Mängi 10-15-sekundilistes voorudes.
- Kas suudad kiiremini hüppata? Kas suudad hüppata hoopis ida või lääne suunas?
- Kas suudad kombineerida kaht erinevat hüppeviisi, kahe jalaga ja ühe jalaga?

ISIKLIK VÄLJAKUTSE

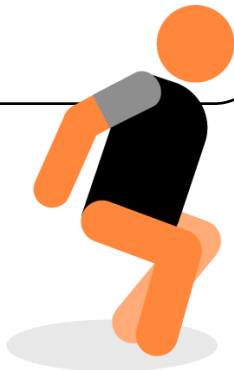
Iga täpse hüppe eest teenid punkti. Kas suudad oma tulemust parandada?

RISTKEKS

PÕHIOSKUSED



- Osavus.
- Bilateraalsed liigutused.
- Reaktsioonivõime ja reaktiivsed liigutused.
- Ruumitaju.



NÕUANDED



- Kasuta hüppamisel kätehoogu.
- Põlved peaksid maandumisel olema kergelt kõverdatud.



ELUOSKUSED & VÄÄRTUSED



Keskendumine

Mis aitas sul suundi õigesti tabada? Kuidas saaksid neid nõuandeid kasutada koolis ja teistes eluvaldkondades?

Uhkus

Miks on oluline tunda ära nii oma edusamme kui arenguvõimalusi? Kuidas tähistasid enda ja oma tiimikaaslaste õnnestumisi?

KOHANDATAV KERGEJÕUSTIK: KAASA, RAKENDA, TOETA JA ESITA VÄLJAKUTSE

RUUM

- Liiguta tähiseid lähemale või kaugemale.
- Kasuta põhiilmakaarte asemel vaheilmakaari, nt kirre, kagu, edel, loe.
- Loo kella sihverplaadile sarnane paigutus rohkemate tähistega.

ÜLESANNE

- Sammumine või lükkamine (ratastooli kasutajatele) hüppamise asemel.
- Kasuta suundasid „ette“, „taha“, „vasakule“, „paremale“ ilmakaarte asemel.
- Hüpates pööra näoga uude suunda, mitte ainult ettepoole.

VAHENDID

- Mängi ilma tähisteta.
- Kasuta tähiste asemel ilmakaarte silte.
- Kasuta värvilisi tähiseid ja nimeta hoopis värve.

INIMESED

- Mängijad nimetavad suundi kordamööda („juhendaja“).
- Mängitakse paarides: üks mängija, teine juhendaja.
- Arvuta tiimi punktid: kõrgeim punktisumma võidab.

TIÀOSHÉNG

1

Alusta elastikkummiga
pahkluu kõrgusel.

2

Hüppa mõlema
jalaga.



OHUTUS

- Veendu, et pind oleks ohutu ja võimalikult põrutuskindel.
- Kasuta elastseid ja venivaid materjale.
- Hoia elastikkumm pingul.



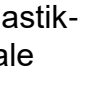
VAHENDID

- Elastikkummist hüppenöörid – umbes 1,5m pikkused.
- Valmistatud elastikpaelast (3m pikk ja 5 mm lai) või omavahel kokku seotud kummipaeltest.



KUIDAS MÄNGIDA

- Kaks mängijat on ankrud: seisavad vastamisi ja hoiavad elastikkummi ümber oma pahkluude.
- Üks mängija hüppab kahe jalaga kindlas rütmis: 1 – mõlemad jalad sees; 2 – vasak jalg sees ja parem väljas; 3 – parem jalg sees ja vasak väljas; 4 – mõlemad jalad väljas.
- Lõpuks maandub elastikkummile – üks jalg kummipaela mõlemal pool.
- Kui harjutus õnnestub, tõstke elastikkumm põlvkõrgusele ja jätkake.
- Vahetage ankruid ja hüppajaid.



ISIKLIK VÄLJAKUTSE

Kas suudad oma hüppeid kontrollida nii, et jääksid oleksid elastiksil-muse keskmes? Kas suudad kontrolli säilitada ka kõrgemale hü-pates?

1

2

3

4



3

Hüppa elastikkummi
vahele ja üle selle.

4

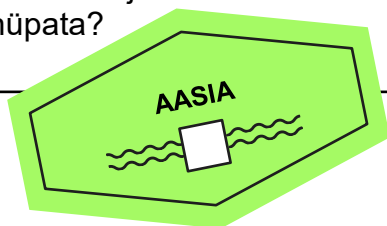
Tõsta elastikkummi
kõrgust.

TIÀOSHÉNG

REGIONAALNE MÄNG

See on traditsiooniline mäng, mida mängitakse erinevates **Aasia** riikides. Seda mängitakse sageli hüüdmismänguna.

Kas suudad välja mõelda hüüdluse, mille järgi hüppata?



PÕHIOSKUSED

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

NÕUANDED

- Maandudes kõverda põlvi.
- Hüppamisel kasuta käte hoogu.

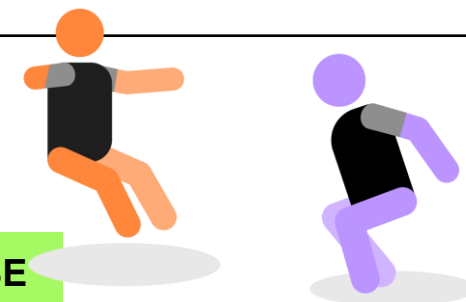
ELUOSKUSED & VÄÄRTUSED

Julgus

Mis andis sulle enesekindlust, et tõsta elastiksilmuse kõrgemale? Milliseid riske pidid enne seda kaaluma?

Sihikindlus

Mis aitas sul uuesti proovida, kui harjutus osutus keeruliseks? Mis tekitas sinus rahulolu sinu soorituse juures?



KOHANDATAV KERGEJÕUSTIK: KAASA, RAKENDA, TOETA JA ESITA VÄLJAKUTSE

RUUM

- Muuda elastikkummi kõrgust.
- Ankrud võivad silmust kitsendada või laiendada (tavaline laius on umbes 30cm).

ÜLESANNE

- Hüppamise asemel astu.
- Kasuta joont silmuse asemel ja hüppa kõrvale, kõrvale, peale.
- Muuda hüppamise mustrit, nt sisse, välja, kõrvale, kõrvale, peale, sisse, välja.

VAHENDID

- Kasuta mängijate asemel elastikkummi hoidmiseks toolijalgu.
- Märjista kriidiga maapinnale silmus või joon või tee see liiva/mulla sisse.

INIMESED

- Grupeeri inimesed pikkuse ja/või hüppevõimekuse alusel.
- Vaheta ankruid ja hüppajaid igal ringil.
- Üks mängijatest hüüab hüppajale hüppemustri, mida järgida.

VEEREV AHEL

1

Moodusta oma
tiimiga ahel.

2

Tee edaspidine kukerpall
järgmise osalejani.

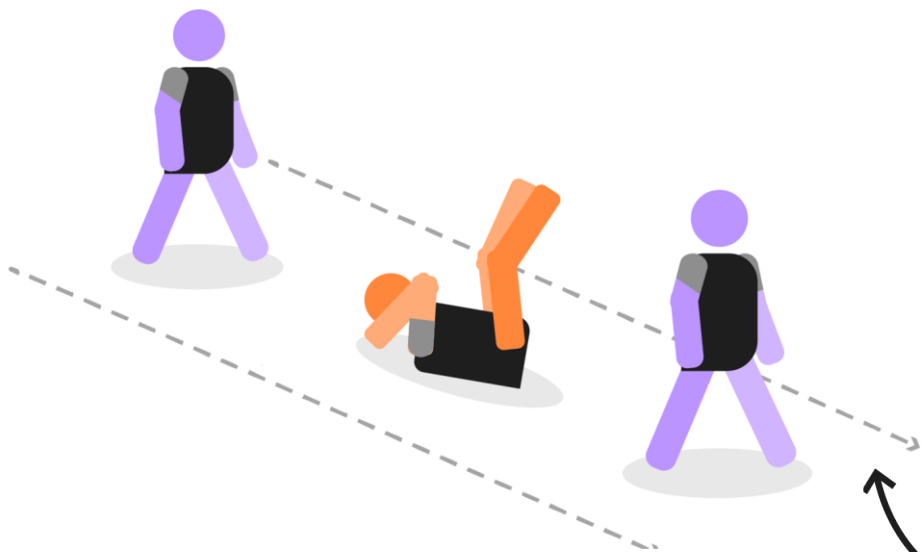


3

Lõpetage kett.

4

Tehke tagurpidi kukerpalle,
et kett ümber pöörata.



OHUTUS



- Kontrolli, et kukerpallide tegemine oleks *igale* osalejale ohutu/sobiv, eriti kui tal on Downi sündroom (AAI).
- Ära õpeta kukerpalli tegemist, kui sul puudub vastav kvalifikatsioon. Osalejad peaksid sooritama ainult selliseid kukerpalle, mida nad oskavad ohutult teha.

VAHENDID



- Matid (kui on saadaval), vastasel juhul pehme pind, nt muru, liiv või vaip.

KUIDAS MÄNGIDA



- Töötage väikestes tiimides. Seiske ravis, vähemalt 2m vahet.
- Esimene osaleja teeb edaspidise kukerpalli järgmise osaleja poole. Kontrolli liikumist – ära pörka teistega kokku.
- Järgmine osaleja teeb edaspidise kukerpalli ja nii kuni lõpuni.
- Nüüd soo
- Nüüd tehke seda vastupidiselt, tehes kukerpalle tagurpidi.
- Keskendu kontrollitud tegevusele – see *ei ole* võistlus!

ISIKLIK VÄLJAKUTSE



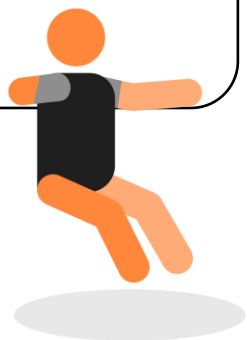
Kas suudad kukerpalle kontrollitult teha? Kas suudad kõiki kukerpalli etappe kontrollida – algust, keskosa ja lõppu? Kas suudad kukerpalli lõpus püsti tõusta?

VEEREV AHEL

PÕHIOSKUSED



- Tasakaal.
- Kehatunnetus.
- Koordinatsioon.
- Ruumitaju.



NÕUANDED



- Pane pea rinnale – veere seljal, mitte kaelal.
- Kasuta kerelihaseid kontrolli säilitamiseks.
- Aseta käed pea kõrvale, et tasakaalu hoida (vt pilti eelmisel lehel).



ELUOSKUSED & VÄÄRTUSED

**Enesekontroll**

Kuidas aitas mõtete ja emotsioonide kontrollimine sul oma koha kontrollida? Miks oli kukerpallide tegemise ajal oluline hea enesekontroll?

Uhkus

Kuidas täitsid su tiimikaaslased erinevatel viisidel ülesande? Miks on oluline keskenduda oma võimetele, mitte teistele?

KOHANDATAV KERGEJÕUSTIK: KAASA, RAKENDA, TOETA JA ESITA VÄLJAKUTSE

RUUM

- Suurenda vahemaad tiimiliikmete vahel.
- Kui osalejad on osavad, tehke kukerpallide ahelat suures ringis, mitte sirges reas.

ÜLESANNE

- Kasuta erinevat tüüpi veeremisi, nt palgi veeremine – külgveeremine, käed küljel; muna veeremine – külgveeremine, käed ja jalad keha ligi tõmmatud.
- Osavad veerejad sooritavad kaks tirelit/veeremist enne, kui järgmine alustab.

VAHENDID

- Aseta matid järjestikku, et mõjutada veeremise sujuvust.
- Iga osaleja kasutab oma matti.

INIMESED

- Keskendu veeremisele, mida sina suudad teha – mitte sellele, mida teised oskavad!
- Harjuta üksi ilma ahela loomiseta.
- Tee koostööd paarilisega, et filmida ja analüüsida oma veeremisi, et end parandada.

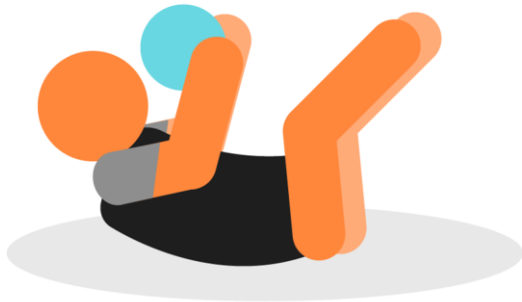
ROCK 'N' ROLL

1

Istu matil sirutatud
jalgadega.

2

Veere tagasi
õlgadele.



3

Kiigu ettepoole ja
suru pall vastu maad.

4

Veere edasi-tagasi
5 korda.

OHUTUS



- Kasuta matti selja pehmendamiseks.
- Tiimikaaslased seisavad kiikuja taga.

VAHENDID



- Matt.
- Suur pall, nt korvpall, poroloonist pall.

KUIDAS MÄNGIDA



- Olge väikestes tiimides ja tehke harjutust kordamööda.
- Istu matil sirutatud jalgadega.
- Hoia palli kahe käega enda ees rinna kõrgusel ja veere seljale.
- Veeredes tagasi ette, suru pall maha enda ette. Veere uuesti edasi-tagasi.
- Korda harjutust 5 korda. Keskendu liigutuste kontrollimisele, mitte kiirusele.

ISIKLIK VÄLJAKUTSE



Kas suudad veereda seljale nii, et toetud täielikult õlgadele? Kas suudad veeremise hoida sirge ja sujuvana, et pall puudutaks iga kord sama kohta?

ROCK 'N' ROLL

PÕHIOSKUSED



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

NÕUANDED



- Veere tagasi õlgadele, et saada ettepoole veeremiseks hoogu.
- Kasuta kerelihaseid veeremise toetamiseks.

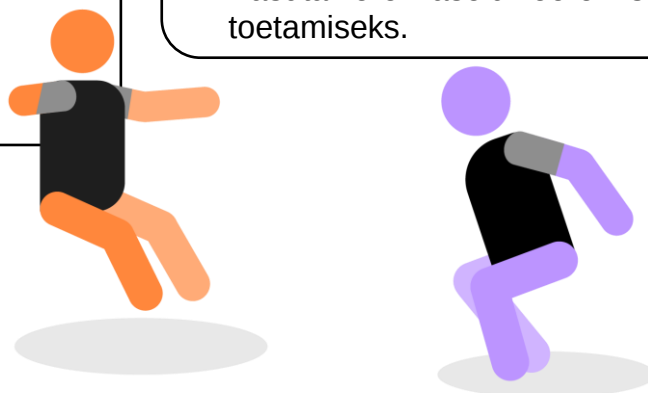
ELUOSKUSED & VÄÄRTUSED

**Suhtlemine**

Kuidas pidi treener sinuga suhtlema, et aidata sul areneda? Mida pidid ise tegema? Mida on sul vaja harjutada, et saada heaks treeneriks?

Sihikindlus

Kuidas mõjutas tiimikaaslaste käitumine su sihikindlust? Mida nad tegid, mis aitas kaasa? Mis oli ebaefektiivne ja kuidas sa reageerisid sellele?



KOHANDATAV KERGEJÕUSTIK: KAASA, RAKENDA, TOETA JA ESITA VÄLJAKUTSE

RUUM

- Proovi asetada pall iga kord samasse (märgistatud) kohale matile.

ÜLESANNE

- Veere edasi-tagasi ilma pallita.
- Veere edasi-tagasi, hoides käed-jalad keha ligi.
- Veere edasi-tagasi, hoides käed-jalad sirutatult.

VAHENDID

- Harjuta alguses ilma pallita.
- Muuda palli suurust või kaalu (maksimaalselt 1kg).

INIMESED

- Jagage mängijad oskuste ja enesekindluse järgi rühmadesse.
- Harjutage individuaalselt, mitte tiimides.
- Kogenud tiimiliige õpetab teisi mängijaid.