

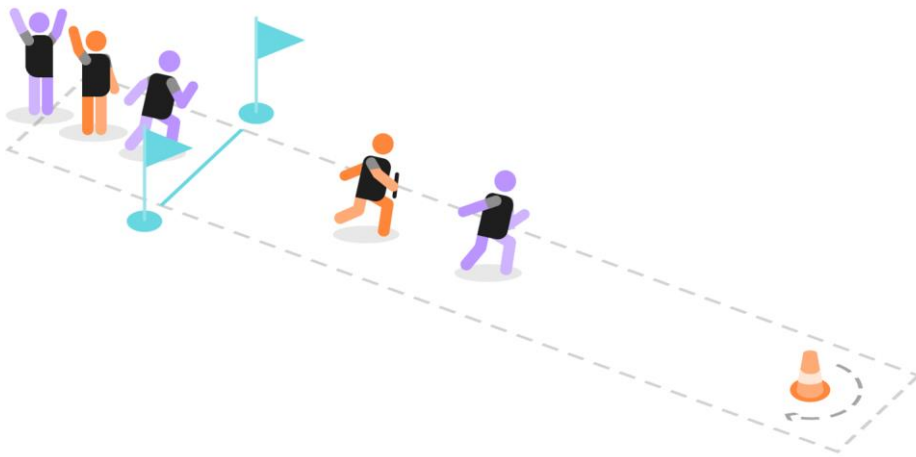
ANNA EDASI JA JOOKSE

1

Igal teatevõistkonnal on teatepulk.

2

Kasuta rajal tagantpoolt teatevahetust.



3

Stardis kasuta eestpoolt teatevahetust.

4

Jätkake liikumist ja vahetage kohti.

OHUTUS



- Veendu, et pind oleks ohutu.
- Ära viska teatepulka.
- Oma korda ootavad tiimiliikmed seisavad tähise taga.

VAHENDID



- Teatepulk, nt teatepulk, rõngas, veepudel.
- Stardi ja tagasipöörde tähised, nt koonused, mullajooned, kivid.

KUIDAS MÄNGIDA



- Igal tiimil on oma rada, umbes 20m pikk.
- 'A' oota rajal, stardi ja tagasipöörde tähiste vahel, seljaga tiimi poole.
- Tiimiliikmed ootavad stardi joone taga reas.
- 'B' jookseb stardist 'A-ni' ja annab teatepulga üle.
- 'A' saab teatepulga tagantpoolt, jookseb ümber tagasipöörde märgi ja tagasi tiimi juurde.
- 'A' annab teatepulga järgmisele eestpoolt.
- Samal ajal on 'B' võtnud rajal sisse 'A' koha.
- Jätkake kuni kõik tiimiliikmed on olnud 'A' rollis.

ISIKLIK VÄLJAKUTSE



Kas suudad teatepulga oma tiimikaaslase kätte asetada iga kord täpselt (eest- ja tagantpoolt)?

ANNA EDASI JA JOOKSE

PÕHIOSKUSED

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



NÕUANDED

- Hoia käsi kehast eemal, peopesa ülespoole ja põial avatud.
- Aseta teatepulk alla suunatult.



ELUOSKUSED & VÄÄRTUSED

**Hindamine**

Milliseid erinevaid viise kasutasid teatepulga üleandmiseks? Milline neist töötas sinu jaoks kõige paremini? Miks see oli tõhus? Kuidas iga teatevahetuse analüüsimine sind edasi aitas?

Sihikindlus

Kuidas said aru, et sinu teatepulga üleandmine paranes? Milliseid kriteeriume kasutasid oma edusammude märkamiseks? Miks on kasulik erinevaid kriteeriume kasutada oma edu hindamiseks?



KOHANDATAV KERGEJÕUSTIK: KAASA, RAKENDA, TOETA JA ESITA VÄLJAKUTSE

RUUM

- Suurenda või vähenda vahemaad stardi ja tagasipöörde tähistest vahel.
- Muuda teatepulga saajate asukohta – stardijoonel lähemale/kaugemale.
- Tee ringikujuline rada, et tutvustada kurvijooksu.

ÜLESANNE

- Jookse pendelteatejooksuna, kus tiimiliikmed on raja mõlemas otsas.
- Kasuta teatepulga vahetusel paremat või vasakut kätt.
- Teatepulga saajad hakkavad liikuma enne pulga kättesaamist.

VAHENDID

- Harjutage alguses ilma teatepulgata, nt käteplaksuga.
- Katsetage erineva läbimõõduga teatepulkadega, et leida sobivaim variant.

INIMESED

- Harjutage paarides teatepulga üleandmist – eestpoolt ja tagantpoolt.
- Mängige kolmekesi – pidev teatejooks stardi ja tagasipöörde märgi vahel.
- Üks inimene filmib teatevahetusi, et jagada häid näited kogu tiimiga.

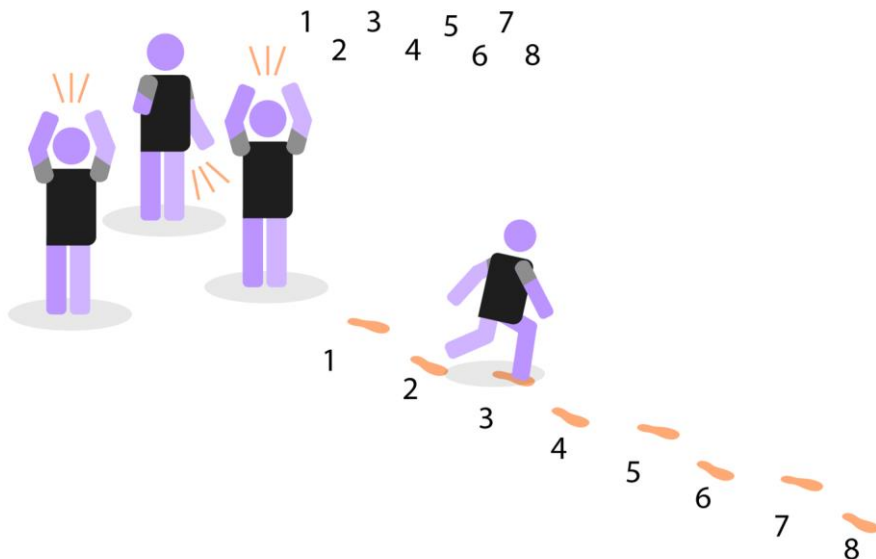
HOIA RÜTMI

1

Jookse 8 sammu.

2

Plaksuta jooksurütmiga kaasa.



3

Muuda rütmi.

4

Jookse vastavalt uuele rütmile.

OHUTUS



- Veendu, et pind on ohutu, libisemiskindel ja aukudeta.
- Anna igale grupile piisavalt ruumi, et vältida kokkupõrkeid.
- Ole jooksmise ajal tähelepanelik teiste osalejate suhtes.

VAHENDID



- Valikuline: muusika-instrument, nt trumm.
- Valikuline: eelnevalt salvestatud erinevate rütmidega muusika.

KUIDAS MÄNGIDA



- Töötage väikestes tiimides.
- Üks mängija jookseb 8 sammu sirgjooneliselt.
- Tiimikaaslased plaksutavad rütmi jooksja sammude rütmis.
- Joostakse kordamööda.
- Seejärel valitakse uus mängija, kes hakkab rütmi plaksutama.
- Ülejäänud tiimiliikmed jooksevad rütmi järgi.
- Vahetage rütmiloojat ja rütmi, et harjutada erinevaid mustreid.

ISIKLIK VÄLJAKUTSE



Kas suudad rütmi järgida pikema vahemaa jooksul, ümber ringikujulise raja või joostes ümber/üle takistuste?

HOIA RÜTMI**PÕHIOSKUSED**

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

**NÕUANDED**

- Jookse kõrges jooksuasendis ja hoia pea püsti.
- Ära vaata rütmiloojat ega oma jalgu.

**ELUOSKUSED & VÄÄRTUSED****Hindamine**

Kuidas aitas tegevuse jagamine osadeks sul paremini aru saada, mida teha tuleb? Millistele erinevatele osadele pidd mõtlema, et edukas olla?

Sihikindlus

Miks oli oluline tegevust korrata, mitte ainult ühe korra proovida? Kuidas plaanid neid oskuseid harjutada pärast antud tegevust ja läbi teiste ülesannete?

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

- Suurenda või vähenda sammude arvu, mida iga jooksa peab tegema.
- Jookse pikemaid distantse, ümber kurvide ja ümber/üle takistuste.

ÜLESANNE

- Jooksjad alustavad oma rütmi plaksutamisega.
- Katseta erinevaid kiiruseid, nt kõnd, jook, sprint.
- Katseta erinevaid jooksu-etappe, nt kiirendus, tempo hoidmine, aeglustamine.

VAHENDID

- Kasuta rütmide loomiseks muusikainstrumente, et lisada põnevust ja loovust.
- Kasuta eelnevalt salvestatud muusikat (erinevate rütmidega), et suurendada arusaamist erinevatest rütmidest.

INIMESED

- Tee harjutust üksi, paarides või väikestes gruppides.
- Tehke harjutust suuremas grupis, kus osalejad saavad kordamööda rütmiloojad olla.
- Tiimiliikmed salvestavad, vaatavad üle ja hindavad kordamööda üksteise jookse.

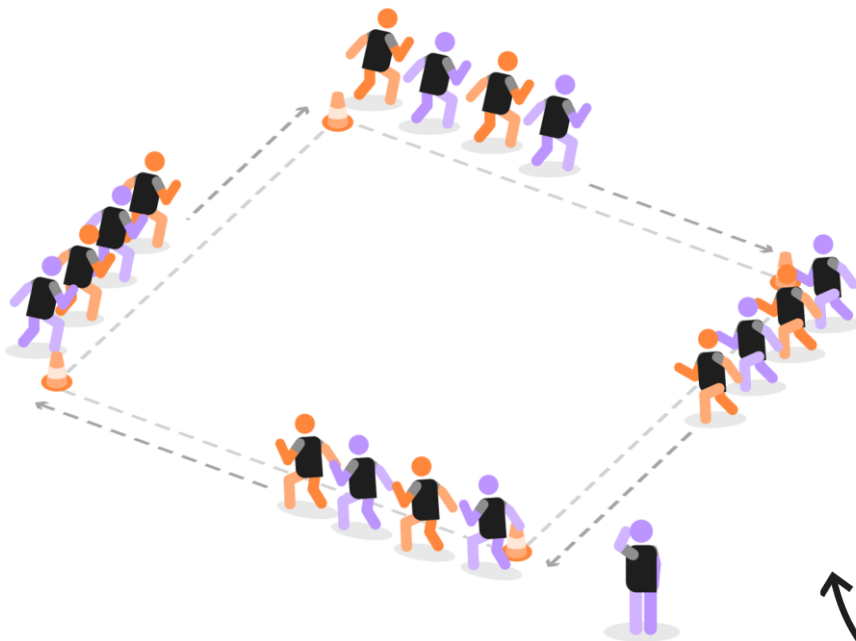
HOIA TEMPOT

1

Jookse väikestes tiimides.

2

Jookske ühes reas –
ühe sammu kaugusel.



3

Hoia käiku – 1, 2
või 3.

4

Kas suudad hoida
distantsi?

OHUTUS



- Veendu, et pind oleks ohutu, libisemiskindel ja aukudeta.
- Ole tähelepanelik teiste jooksjate osas.

VAHENDID



- 4 tähistust ruudu nurkade jaoks, nt postid, koonused, veepudelid.
- Mõõdulint

KUIDAS MÄNGIDA



- Tööta 4 väikeses tiimis.
- Märki maha suur ala – vähemalt 15m x 15m.
- Iga tiim alustab ühest ruudu nurgast.
- Kõik tiimid jooksevad samaaegselt samas suunas ümber ruudu.
- Tiimid jooksevad kolonnides, jooksjate vahel on ühe sammu pikkused vahed.
- Leppige kokku käikude – 1, 2, 3 – jooksukiirused, mida „mängujuht“ hüüab. Jookse vastavalt.
- Kas suudad hoida ühtlast vahet oma tiimi liikmetega ja teiste tiimidega?

ISIKLIK VÄLJAKUTSE



Kas suudad oma tempot teiste jooksjatega sobitada? Kas suudad joosta sünkroonis paaris, väikeses grupis ja suuremas pundis?

HOIA TEMPOT**PÕHIOSKUSED**

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

**NÕUANDED**

- Jookse kõrges jooksuasendis ja hoia pea püsti.
- Ära vaata oma jalgu.

**ELUOSKUSED & VÄÄRTUSED****Õiglus**

Miks oli oluline tunnistada oma vigu selle asemel, et teisi süüdistada? Kuidas reageerisid sina ja su tiimikaaslased, kui keegi tunnistas oma vea ausalt üles?

Austus

Kuidas näitasid austust tiimikaaslaste vastu, kelle jaoks oli ülesanne keeruline? Kuidas näitasid austust teiste tiimide vastu, kui nad olid tugevamad või nõrgemad kui sinu tiim?

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

- Suurenda või vähenda ruudu suurust.
- Muuda jooksjatevahelist kaugust, nt 2 sammu.
- Kasuta ovaali või suurt ringi, et harjutada kurvijooksu.

ÜLESANNE

- Ainult üks või kaks tiimi jooksevad korraga – fookus tiimisisel tempotunnetusel.
- Ära kasuta erinevaid käike – keskendu ühele kiirusele.
- Jookse individuaalselt märgitud alal – keskendu isiklikele kiirusevahetustele.

VAHENDID

- Kasuta trummi (või plaksutamist), et aidata jooksjatel tempot hoida.
- Kasuta tähiseid, et luua eraldi tempoharjutuste rada.

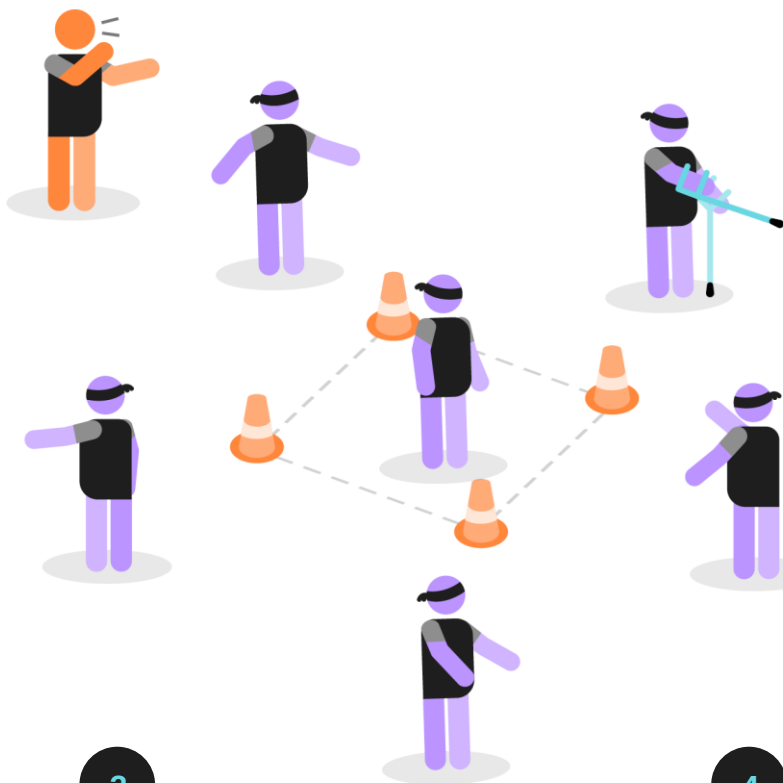
INIMESED

- Harjuta kõigepealt paaris – vahetage „juhti“.
- Vaheta tiimi tempotegijat, st kes jookseb esimesena.
- Ära jookse tiimides – paiguta jooksjad ümber kogu ruudu.

KARJANE & LAMBAD

1

Leppige kokku, kuidas omavahel suhelda.



2

Valige karjane.

3

Siduge lammastel silmad kinni.

4

Juhatage lambad aedikusse.

OHUTUS



- Veendu, et mänguala oleks ohutu – nii maapind kui ka pea kohal olev ala.
- Määrake turvatsoon – ärge laske lammastel sellest väljuda.

VAHENDID



- Silmaklapid – 1 igale lambale.
- Tähised aediku loomiseks, nt koonused, köis.
- Valikuline: vile.

KUIDAS MÄNGIDA



- Tähista turvatsoon, mille kesel on lambaaedik – piisavalt suur, et kõik mängijad mahuksid.
- Kogu tiim lebib kokku, kuidas käske edasi antakse.
- Valige üks mängija, kes on karjane – ainult tema tohib anda juhiseid.
- Teistel mängijatel seotakse silmad kinni – nemad on lambad, kes järgivad karjase juhiseid.
- Lambad paigutatakse mööda turvatsooni laiali.
- Karjane suunab lambad aedikusse, kasutades kokkulepitud käsklusi.

ISIKLIK VÄLJAKUTSE

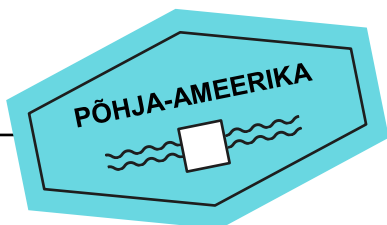


Kas suudad käske enesekindlalt ja täpselt järgida? Kas suudad olla täpsem, kui oled tähelepanelik ja keskendunud?

KARJANE & LAMBAD**REGIONAALNE MÄNG**

See on probleemide lahendamise harjutus, mis loodi **Põhja-Ameerikas**.

Kas teie riigis on sarnane mäng?

**PÕHIOSKUSED**

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

NÕUANDED

- Kuula tähelepanelikult.
- Pööra tähelepanu oma kehale ja kõigile meelele.

ELUOSKUSED & VÄÄRTUSED**Probleemide lahendamine**

Miks oli oluline olla loov, kui arutati, kuidas omavahel suhelda? Kuidas ületasite ootamatud takistused?

Sihikindlus

Mis andis sulle julgust olla 'lammas'? Mida sa tegid, et näidata, et andsid endast parima, isegi kui see oli keeruline?

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

- Suurenda või vähenda turvatsooni suurust.
- Muuda lambaaidiku asukohta turvatsoonis.
- Paiguta lambad mööda ruumi laiali või pane nad samast punktist alustama.

ÜLESANNE

- Luba mängijatel silmi kasutada, kui see on nende eelistus või neil on kuulmispuue.
- Kasuta verbaalseid, mitte-verbaalseid või kombataavaid käskke.
- Järgi pimesi kinnitatud köit, karjase ja lammaste asemel.

VÄHENDID

- Silmade kinnisidumise asemel lihtsalt sulge silmad.
- Kasuta erinevaid mitte-verbaalseid käskke, nt vile, trumm, käteplaks.
- Liigu turvatsoonis läbi takistuste – vahelt, ümber, üle, alt.

INIMESED

- Pane karjane ja lammas paari.
- Lisa liikuv 'karjakoer', kes saab vajadusel üksikuid lambaid abistada.
- Lambad hoiavad kätest kinni ja liiguvad ühtse grupina.

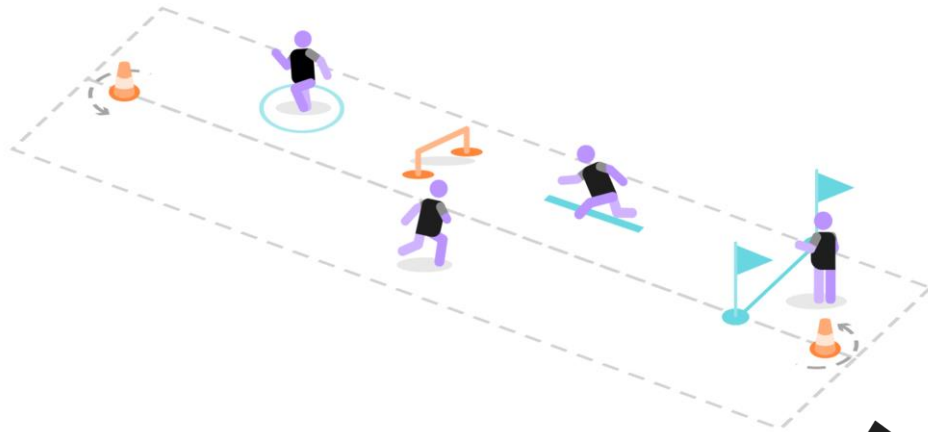
KUNGIRRUNA

1

Viige läbi pideva teatena.

2

Astu takistuse peale, sisse, üle või ümber.



3

Jookse tagasi alguspunkti ning alusta uuesti.

4

Jätka kuni aeg otsa saab.

OHUTUS



- Veendu, et pind oleks ohutu.
- Veendu, et takistused ei libiseks.
- Tähisted, millele astutakse peale, peavad olema lamedad ja libisemiskindlad.

VAHENDID



- Takistused, mille peale, sisse, üle või ümber astuda, nt mullajooned, märgid, lint, rõngad, köied, kriidijooned, tõkked, kastid, veepudelid.

KUIDAS MÄNGIDA



- Võta osa väikestes tiimides.
- Sea igale tiimile üles lühike takistusrada (umbes 20m).
- Kui paljudele takistustele saad peale, sisse, üle või ümber astuda?
- Määra ajapiirang, nt 1-2 minutit • kiirema tempo jaoks, 3-5 minutit aeglasemaks.
- Jälgi oma tiimikaaslast kogu raja vältel. Ärge minge liiga lähedale!
- Kui jõuad lõppu, jookse tagasi algusesse ja alusta uuesti.
- Kui palju kordi jõuad raja läbida antud aja jooksul?

ISIKLIK VÄLJAKUTSE



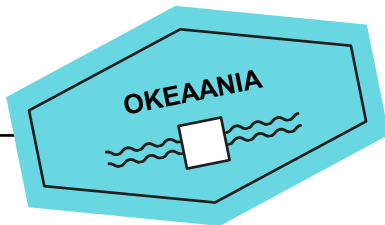
Kas suudad takistuste arvu, millele astud peale, sisse, üle või ümber, suurendada antud aja jooksul? Kas suudad joostes hoida ühtlast tempot?

KUNGIRRUNA

REGIONAALE MÄNG

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

Kas oskad luua oma takistusmängu ja anda sellele uue nime?



PÕHIOSKUSED

- Tasakaal.
- Koordinatsioon.
- Rütmitunnetus.
- Ruumitaju.

NÕUANDED

- Jookse kõrges jooksuasendis ja hoida pead püsti.
- Proovi hoida sama kiirust.

ELUOSKUSED & VÄÄRTUSED

Planeerimine

Mida pidid enne jooksu alustamist tegema? Mis aitas sul iga uue takistusega kohaneda?

Sõprus

Kuidas tegid kindlaks, et kõik suudavad takistusraja läbida? Kuidas tegid selle kogu tiimi jaoks lõbusaks?



KOHANDATAV KERGEJÕUSTIK:

KAASA, RAKENDA, TOETA JA ESITA VÄLJAKUTSE

RUUM

- Suurenda või vähenda takistustevahelist ruumi.
- Muuda vahemaid nii, et takistused oleksid ebaühtlaselt paigutatud.
- Loo sirgjoonelise raja asemel ringikujuline rada.

ÜLESANNE

- Muuda kiirust, nt kõnd, sörk, jook.
- Kasuta igas voorus pidevat tegevust, nt lihtsalt astu üle takistuste.
- Kohandage ajaliimiti igas voorus.

VAHENDID

- Muuda takistuste suurust, laiust ja kõrgust.
- Suurenda või vähenda takistuste arvu.
- Lisa takistusi ka raja tagasirgel, nt slaalom.

INIMESED

- Suurenda või vähenda tiimiliikmete arvu.
- Üks mängija loendab tiimiliikmete samme.
- Tehke tiimina koostööd või võistelge üksteise vastu.

PUU, KIVI, JÕGI

1

Jookse ümber puu.

2

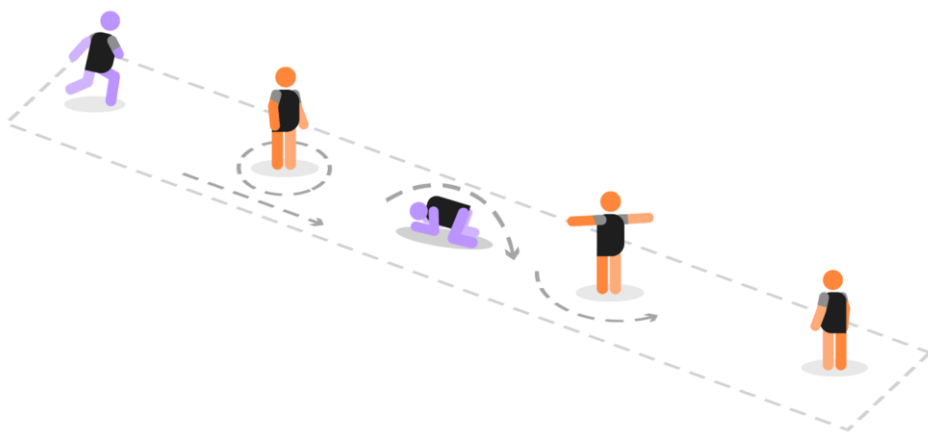
Ületa kivi.

3

Ületa jõgi.

4

Saa järgmiseks takistuseks.



OHUTUS



- Veendu, et pind on ohutu.
- 'Kivi' tõmbub tihedalt kägaraks kokku, kaasa arvatud pea või siis on 'palk'.
- 'Puu' ja 'jõgi' seisavad paigal.
- Harjuta kõigepealt üksikute takistuste ületamist.

VAHENDID



- Valikuline: tähised ja tõkked takistustena inimestel asemel, nt postid, kastid, köied.

KUIDAS MÄNGIDA



- Paiguta oma tiim umbes 3m vahedega ühte ritta.
- Esimene mängija on jooksja.
- Teine mängija on puu – seisa sirgelt.
- Kolmas mängija on kivi – põlvita ja tõmbu kägaraks kokku või lama sirgelt nagu palk.
- Neljas mängija on jõgi – seisa küljetsi, jalad ja/või käed laiali.
- Jookse ümber, üle või takistuse alt ilma seda puudutamata!
- Liitu reaga puuna.
- Järgmine mängija jookseb ja liitub reaga kivina ... ja nii edasi.

ISIKLIK VÄLJAKUTSE



Alustuseks harjuta eraldi igast takistusest üle või ümber jooksmist. Kas suudad need kombineerida, et joosta kogu rada sujuvalt läbi?

PUU, KIVI, JÕGI

PÕHIOSKUSED



- Osavus..
- Tasakaal.
- Rütmitunnetus.
- Ruumitaju.



NÕUANDED



- Vaata ette, kuhu liigud.
- Jookse sirgelt, pea püsti.



ELUOSKUSED & VÄÄRTUSED

**Enesekontroll**

Miks oli oluline, et säilitaksid enesekontrolli nii joostes kui ka takistusena olles? Milliseid emotsioone pidid harjutuse ajal kontrollima?

Austus

Kuidas näitasid üles austust oma tiimikaaslaste vastu? Kuidas aitas austav suhtumine teil üksteist usaldada ja endast parimat anda?

KOHANDATAV KERGEJÕUSTIK: KAASA, RAKENDA, TOETA JA ESITA VÄLJAKUTSE

RUUM

- Paiguta takistused pikemale või lühemale distantsele.
- Muuda kivi ja jõe kõrgust ning laigust.
- Loo lineaarse raja asemel ringikujuline rada.

ÜLESANNE

- Tiimiliikmed on igas voorus sama takistus, nt kõik on puud.
- Jooksjad naasevad oma kohale, seejärel vahetavad tiimikaaslastega kohad.
- Puud hoiavad staatilise tasakaaluna erinevat kuju.

VAHENDID

- Kasuta esemeid inimeste asemel takistusena.
- Muuda takistusi, nt slaalom mitme puu vahel 'metsas', astuge üle maas olevate palkide.

INIMESED

- Töötage paaris, et harjutada takistuste ületamist.
- Grupeeri osalejad võimete järgi, et tiimid saaksid läbida ülesandeid vastavalt oma valmisolekule.
- Suurenda takistusteks olevate inimeste arvu.

REDELI TAASTUSHARJUTUS

1

Jookse redel läbi teatejooksuna.

2

Läbige redel, et tuua prügi tagasi.

OHUTUS

- Veendu, et pind on ohutu, aukudeta.
- Kohendage redelit iga jooksu järel, kui see on paigast nihkunud.

VAHENDID

- Starditähis, nt joon, koonus.
- Redel, nt rõngaste või jalgrattakummide rida, kiirusredel.
- Vähemalt 2 'prügieset' iga tiimiliikme kohta, nt pall, veepudel, koonus, kivi.

KUIDAS MÄNGIDA

- Sea üles redelijooksu ala, umbes 5-8m pikk.
- Paigutage prüghunnik redeli lõppu, vähemalt 2m kaugusele redeli lõpp-punktist.
- Tiimiliikmed ootavad stardijoone taga ja jooksevad kordamööda prüghunnikuni ja tagasi.
- Iga jooksa toob ühe prügie- eseme tagasi oma tiimi juurde.
- Kui teed vea (astud valesti), tuleb naasta stardijoonele või viia prügi tagasi.
- Kas suudad kogu prügi ära tuua?

ISIKLIK VÄLJAKUTSE

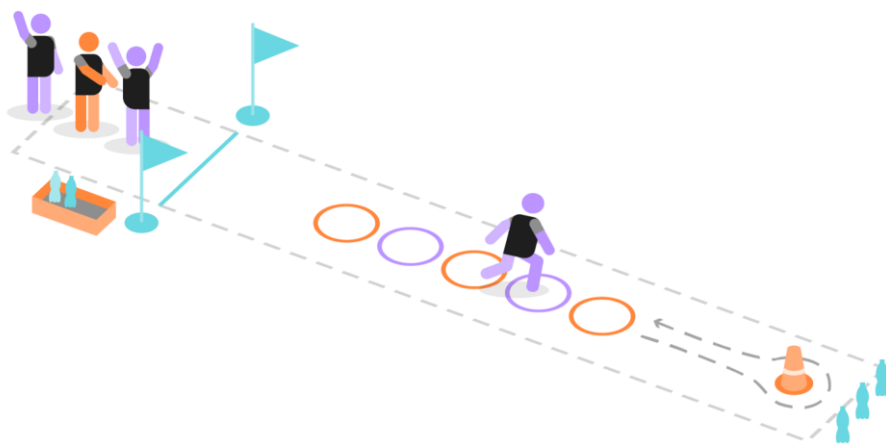
Kas suudad vähendada valesti tehtud sammude arvu ühe jooksu ajal? Kas suudad astuda täpselt ja liikuda sujuvalt?

3

Joostes läbi redeli, astu ühe jalaga igasse rõngasse.

4

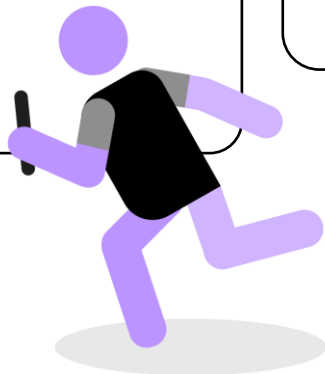
Too prügi tagasi baasi.



REDELI TAASTUSHARJUTUS

PÕHIOSKUSED

- Osavus.
- Tasakaal.
- Kehatunnetus.
- Rütmitunnetus.



NÕUANDED

- Keskendu rütmile, mitte kiirusele.
- Ära vaata oma jalgu.



ELUOSKUSED & VÄÄRTUSED

Empaatia

Kuidas näitasid empaatiat, kui su tiimikaaslastel oli raskusi selle tegevusega? Miks on oluline asetada ennast teise inimese olukorda, et mõista, kuidas nad ennast tunnevad?

Uhkus

Millist tagasisidet andsid oma tiimikaaslastele tegevuse käigus ja pärast seda? Kuidas veendusid, et tagasiside oleks konstruktiivne ja tooks esile nii tugevused kui ka võimalikud arengukohad?

KOHANDATAV KERGEJÕUSTIK: KAASA, RAKENDA, TOETA JA ESITA VÄLJAKUTSE

RUUM

- Suurenda või vähenda redeli pikkust.
- Kohanda redelipulkade vahesid või rõngaste suuruseid.
- Kasuta rohkem kui ühte redelit – sprindi redelite vahel.

ÜLESANNE

- Jookse redel ühes suunas läbi ja tagasi tulles sprindi või tee slaalomit.
- Paku paralleelset sirget või slaalomrada neile, kes ei saa redelit läbida.
- Lisa ajapiirang, kui jooksjad muutuvad osavamaks.

VAHENDID

- Kasuta lamedaid tähiseid (nt kriidijooned, lint), et poleks redeli 'ääri'.
- Tiimid ehitavad prügist püramiidi, kui ootavad oma jooksukorda.
- Kasuta prügi asemel pusletükke ja lõpuks pange pusle kokku.

INIMESED

- Grupeeri osalejad pikkuse või võimete järgi.
- Suurenda või vähenda tiimiliikmete arvu, et muuta jooksjate 'puhkeaega'.
- Tiimiliikmed jooksevad paarikaupa, läbides paralleelseid reदेलेid.

SLAALOMIVAHETUS

1

Läbi slaalom ja liitu reaga.

2

Jätka kuni kõik on oma korra ära teinud.

OHUTUS



- Veendu, et maapind oleks takistustest vaba.
- 'Postid' seisavad paigal, käed külgedel ja näoga jooksja poole.
- Tagurpidi joostes vaata üle õla.

VAHENDID



- Valikuline: inimeste asemel võib kasutada tähiseid, nt postid, koonused, täpid, veepudelid, kriidijooned.

KUIDAS MÄNGIDA



- Seisa oma tiimiga ühel joonel.
- Harvenege nii, et iga inimese vahel oleks umbes 2m.
- Läbige kordamööda slaalom oma tiimikaaslaste vahel.
- Kui jõuad lõppu, liitu reaga uuesti.
- Kui kõik on slaalomi ühe korra läbi teinud, alustage vastassuunas uuesti.
- Muuda iga kord oma liikumisviisi: kõnni, sõrgi, sprindi; liigu külgsuunas; liigu tagurpidi; alusta vasakult; alusta paremalt.

3

Alustage uuesti vastassuunas.

4

Muuda iga kord oma liikumisviisi.

ISIKLIK VÄLJAKUTSE



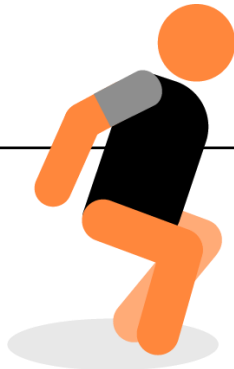
Kas suudad paigalt kiiremini kiirendada? Kas suudad säilitada tasakaalu ja liikuda sujuvalt oma tiimikaaslaste vahel?

SLAALOMIVAHETUS

PÕHIOSKUSED



- Osavus..
- Tasakaal.
- Rütmitunnetus.
- Ruumitaju.



NÕUANDED



- Vaata ette, kuhu lähed.
- Jookse sirgelt, pea püsti.



ELUOSKUSED & VÄÄRTUSED

**Keskendumine**

Millele pidid keskenduma, et tegevust ohutult läbi teha – nii jooksjana kui ka slaalomipostina? Mis aitas sul tähelepanu hajumist vältida?

Sõprus

Kuidas näitasid, et hoolid teistest, kui jooksid või olid slaalomipost? Kuidas julgustasite üksteist, kui ootasite oma korda?

KOHANDATAV KERGEJÕUSTIK: KAASA, RAKENDA, TOETA JA ESITA VÄLJAKUTSE

RUUM

- Suurenda või vähenda postidevahelist vahemaad.
- Muuda postidevahelisi kauguseid, et need oleksid ebavõrdsed.
- Aseta postid erinevate nurkade alla, et need oleksid ebakorrapärased.

ÜLESANNE

- Jooksjad naasevad oma algele kohale.
- Muuda iga kord või postide vahel liikumisviisi.
- Muuda, kas jooksjad alustavad liikumist vasakult või paremalt.

VAHENDID

- Kasuta tähiseid postidena inimeste asemel.
- Mängijad kannavad erinevaid värve: jooksjad teevad slaalomit ümber teatud värvide.
- Suurenda või vähenda postide arvu.

INIMESED

- Suurenda või vähenda iga tiimi arvu.
- Mängijad alustavad slaalomit kohe, kui eelmine mängija on mööda läinud.
- Mängija registreerib tiimi aja.

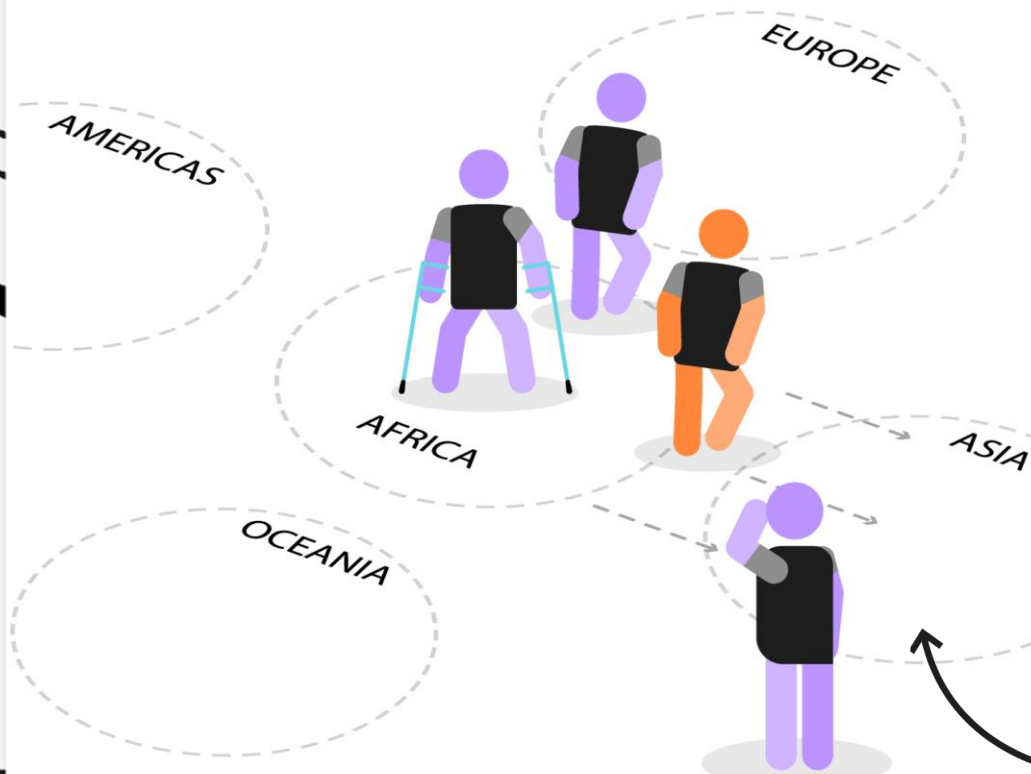
ÜLE MAAILMAJAGUDE

1

Loo maailmajagude tsoonid.

2

Alusta keskelt.



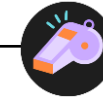
3

Hüüa maailmajagude nimesid.

4

Liigu õigesse tsooni.

OHUTUS



- Veendu, et mänguala oleks ohutu, nt augud ja lohud.
- Ole jooksmisel tähelepanelik teiste mängijate osas.
- Kui jooksed tagurpidi, vaata üle õla.

VAHENDID



- Tsoonide tähised, nt koonused, lint, köied, kriidivõi mullajooned.
- Valikuline helisignaal, nt kõristi, trumm, plaksutamine.

KUIDAS MÄNGIDA



- Märgi suurele alale 5 tsooni (tsoonide vahemaa 3-10m).
- Alusta keskelt.
- „Mängujuht“ hüüab juhuslikus järjekorras 30-60 sekundi jooksul maailmajagude nimesid.
- Liigu kuulnud tsooni järgmiselt:

Ameerika – astu külgsammudega paremale;
Euroopa – jookse tagurpidi;
Aafrika – jookse kesktsooni, seejärel jookse kohapeal;
Aasia – astu külgsammudega vasakule
Okeaania – jookse õiget pidi.

- Kui teed vea, jookse ümber ala ning liitu uuesti mänguga.

ISIKLIK VÄLJAKUTSE



Kas suudad igas suunas sujuvalt liikuda – ette, taha, vasakule ja paremale?

ÜLE MAAILMAJAGUDE

PÕHIOSKUSED

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



NÕUANDED

- Jookse kõrges jooksuasendis, hoides pea püsti.
- Ära vaata oma jalgu.



ELUOSKUSED & VÄÄRTUSED

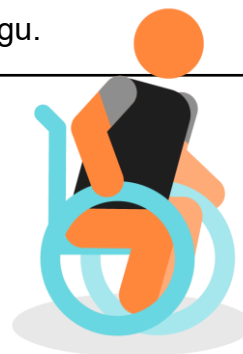


Julgus

Miks oli oluline olla julge ja järgida oma veendumusi, mitte lihtsalt teisi? Kuidas tundsid end, kui sul oli õigus?

Uhkus

Kuidas said aru, kes olid mängus edukad? Milliseid erinevaid edusamme sa märkasid? Kuidas tunnustasid teiste erinevaid edusamme?



KOHANDATAV KERGEJÕUSTIK: KAASA, RAKENDA, TOETA JA ESITA VÄLJAKUTSE

RUUM

- Kohanda tsoonide ja maailmajagude arvu.
- Muuda tsoonide kaugust keskpunktist.
- Ära kasuta tsoone – lihtsalt liigu ettepoole, tahapoole, külgedele või kohapeal.

ÜLESANNE

- Lihtsalt kõnni, jookse või liigu ratastoolis tsoonide suunas.
- Kasuta igas voorus ainult üht liikumisviisi, nt külgsammud.
- Osalejad naasevad iga kord keskpunkti või alustavad liikumist viimasest punktist.

VAHENDID

- Kasuta helisignaali tsoonide tähistamiseks lisaks visuaalsetele märkidele või nende asemel.
- Tähistage tsoonid värvide või siltidega, et soodustada meelde jätmist.

INIMESED

- Vaheta „hüüdjat“ iga vooru järel.
- Mängi väiksemates gruppides, et toetada vähem enesekindlaid jooksjaid.
- Tunnusta „võitjaid“ – kõiki, kes ei pidanud ümber mänguala jooksmas.

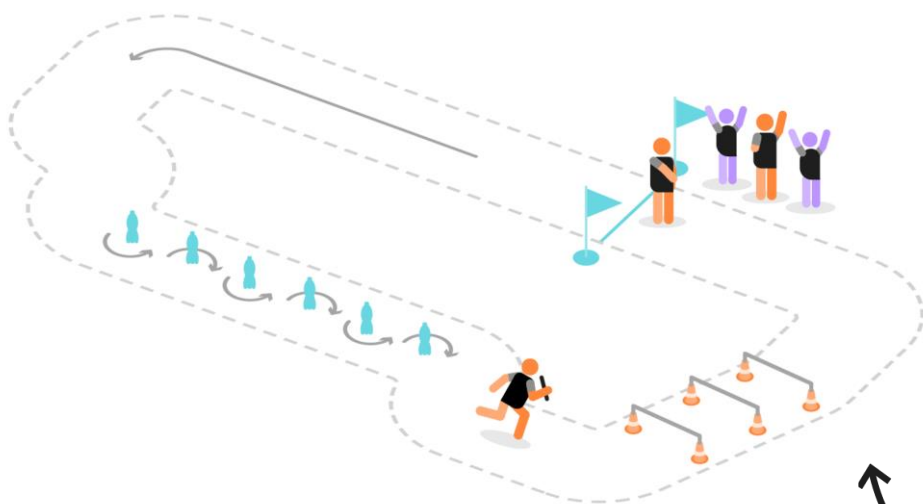
„VORMEL 1“ VÕIDUJOOKS

1

Sea üles erinevatest elementidest takistusrada.

2

Osale teatevõistkonnana.



3

Läbi rada.

4

Anna teatepulk järgmisele osalejale.

OHUTUS



- Veendu, et pind oleks ohutu, ilma aukudeta.
- Koduste tõkete puhul veendu, et need poleks rasked ega fikseeritud – kui jooksja neile pihta läheb, peavad need ümber kukkuma.

VAHENDID



- Slaalomi tähised, nt postid, koonused, täpid, veepudelid.
- Tõkked, nt kerge latt koonuste peal, kastid.
- Rajatähised.
- Teatepulk, nt rõngas, hernekott.

KUIDAS MÄNGIDA



- Sea üles umbes 40-60m pikkune ringikujuline rada erinevate elementidega: sirge, kurvid, slaalom ja tõkked.
- Tiimikaaslased ootavad stardijoonel.
- Esimene jooksja läbib raja.
- Tagasi stardipunkti jõudes annab ta teatepulga järgmisele jooksjale.
- Jätkatakse seni kuni kõik tiimi liikmed on raja läbinud.

ISIKLIK VÄLJAKUTSE

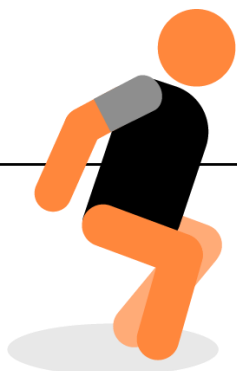


Kas suudad hoida ühtlast tempot kogu raja vältel? Kas suudad järgmisel korral raja veel sujuvamalt läbida?

„VORMEL 1“ VÕIDUJOOKS

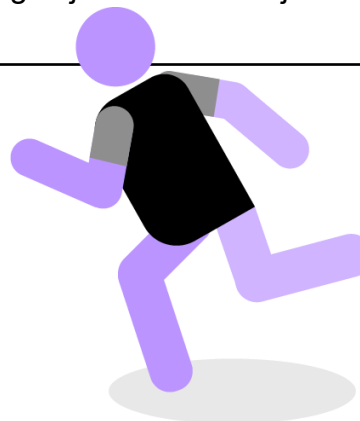
PÕHIOSKUSED

- Osavus.
- Koordinatsioon.
- Rütmitunnetus.
- Ruumitaju.



NÕUANDED

- Vaata alati ette, kuhu liigud.
- Jookse kõrges jooksuasendis ja hoia pea püsti.



ELUOSKUSED & VÄÄRTUSED

Hindamine

Mis läks hästi? Mida saaks järgmine kord veel paremini teha? Miks oli oluline saada tagasisidet ka teistelt, mitte ainult iseendale analüüsile toetuda?

Sihikindlus

Milliseid eesmärke seadsid endale, et arenedate? Mida õppisid oma tiimikaaslastelt, et ennast arendada? Mida õppisid teised sinult?

KOHANDATAV KERGEJÕUSTIK: KAASA, RAKENDA, TOETA JA ESITA VÄLJAKUTSE

RUUM

- Suurenda või vähenda raja pikkust.
- Lisa vähem/rohkem takistusi, et muuta rada lihtsamaks/keerulisemaks.
- Muuda takistuste kõrgust, nurka ja vahemaad.

ÜLESANNE

- Muuda liikumisviisi, nt kõnni, sörgi, sprindi või liigu ratastoolis.
- Jookse pideva rajana, mitte teatejooksuna – mängijad alustavad raja erinevatest punktides.
- Palu tiimidel oma rada ise kujundada ja kohendada.

VAHENDID

- Kasuta vähem/rohkem vahendeid, et muuta rada lihtsamaks/keerulisemaks.
- Kasuta laiemaid takistusi (alates 50cm) kõrgemate takistuste asemel.
- Paku paralleelseid takistusi – üks lihtsam/üks raskem.

INIMESED

- Läbi rada individuaalse tegevusena, mitte teatejooksuna.
- Igal tiimil on ajavõtja, kes fikseerib tulemused ja arengu.
- Sea üles erinevad rajad ja lase mängijatel valida sobiv rada/tiim.

KÖIELKÕNNI TEATEJOOKS

1

Seisa oma tiimiga ravis.

2

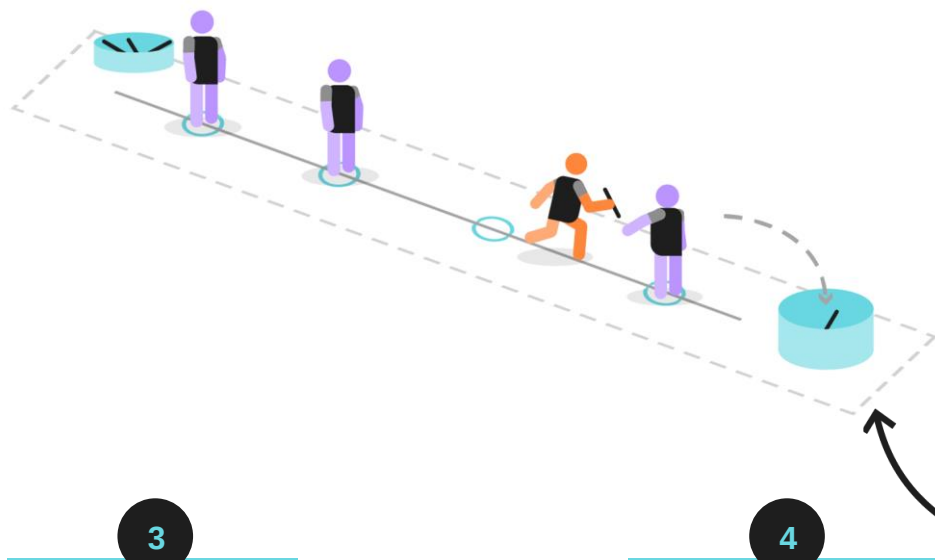
Kõnni mööda joont edasi.

3

Anna teatepulk üle.

4

Kõnni mööda joont tagurpidi.



OHUTUS

- Tagurpidi kõndides vaata üle õla.



VAHENDID



- Joone märgistus, nt lint, mulla- või kriidijoon.
- Esemed, nt teatepulgad, pallid, veepudelid, veetopsid.
- Tähis iga inimese asukoha märkimiseks joonel.

KUIDAS MÄNGIDA



- Sea maapinnale tasane joon, mis on piisavalt pikk, et tiimiliikmete vahel oleks umbes 5m.
- Jaota tiimiliikmed ühtlaselt joonele.
- Esimene mängija võtab hunnikust eseme ja kõnnib mööda joont edasi.
- Annab eseme järgmisele mängijale, kes kõnnib edasi ... ja nii edasi.
- Viimane mängija eseme joone lõpus olemasse kuhja.
- Pärast eseme üleandmist, kõnni mööda joont tagurpidi oma algsele kohale tagasi.

ISIKLIK VÄLJAKUTSE



Kas suudad täpselt ja sujuvalt mööda joont//edaspidi/tagurpidi kõndida? Kas suudad vähendada kõikumiste ja maha astumiste arvu?

KÖIELKÖNNI TEATEJOOKS

PÕHIOSKUSED

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



NÕUANDED

- Ära vaata oma jalgu.
- Vaata kindlat punkti oma silmade kõrgusel, et tasakaalu säilitada.
- Hoia alati üks jalg joonel.



ELUOSKUSED & VÄÄRTUSED

Loovus

Kuidas saaksid mängu kohandada, et see sisaldaks erinevaid või täiendavad ülesandeid? Kuidas saaksid luua seoseid teiste tegevuste ja huvidega, näiteks anda edasi mingisugust tegevust?

Sõprus

Kuidas toetasid tegevuse ajal oma tiimi-kaaslast? Milline toetus oli abistav? Mida oleks saanud paremini teha?

KOHANDATAV KERGEJÕUSTIK: KAASA, RAKENDA, TOETA JA ESITA VÄLJAKUTSE

RUUM

- Muuda joont laiemaks või kitsamaks.
- Liigu paralleelsete joonte vahel, mitte pikki ühte joont.
- Suurenda või vähenda joone pikkust ja inimeste vahelist kaugust.

ÜLESANNE

- Lihtsalt kõnni edasi.
- Lisa ülesandeid, nt piruett, astu üle koonuse.
- Vahetage eset eestpoolt või tagantpoolt.
- Kui keegi astub joonelt maha, alustage uuesti.

VAHENDID

- Viimane inimene peab viskama eseme konteinerisse.
- Mängi ilma eset üle andmata – mängijad annavad edasi tegevust, sõna või sõnumit.
- Kasuta tala või pinki kõrguse lisamiseks.

INIMESED

- Mängige paarikaupa – paarilised kohtuvad keskel, et eset vahetada.
- Üks inimene kõnnib terve joone algusest lõpuni.
- Kasuta hindamiskomisjoni, kes annab stiilipunkte.