

HÜPPA KÕRGEMALE

EESMÄRGID

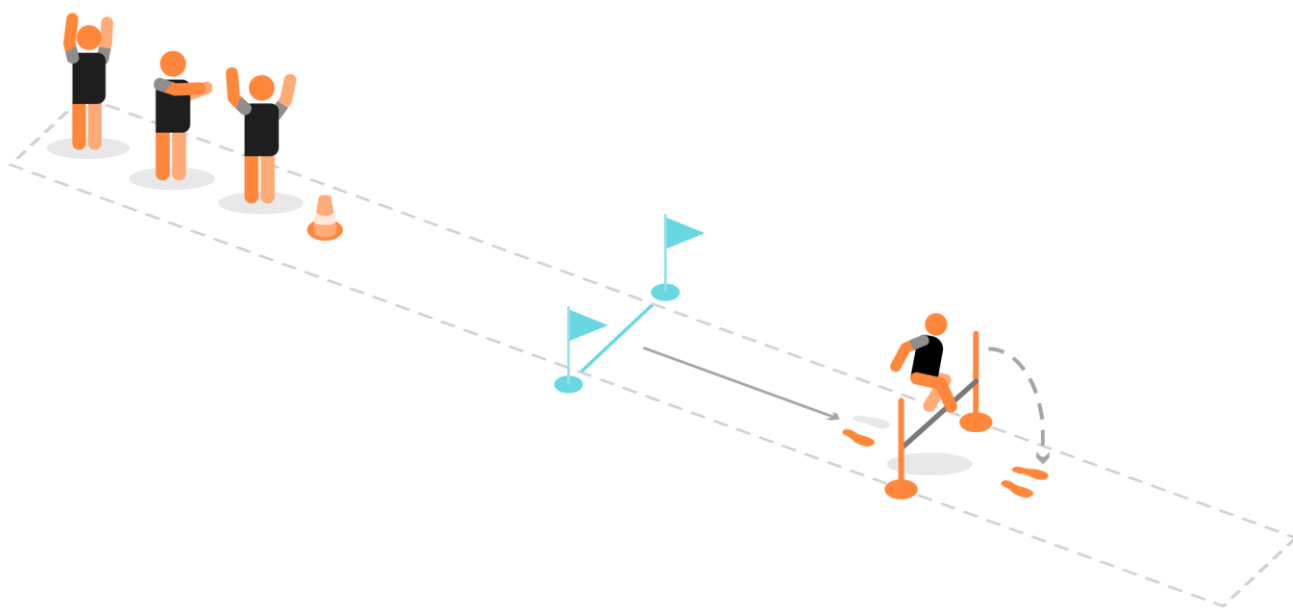


- Hüpata üle järjest kõrgema takistuse.
- Harjutada osavust, bilateraalseid ja reaktiivseid liigutusi, kehatunnetust ja koordinatsiooni.

KOKKUVÕTE



- Osalejad sooritavad hoojooksu ja hüppavad ühelt jalalt vertikaalselt üle takistuse, maandudes kahele jalale.
- Takistuse kõrgust tõstetakse igas voorus 10 cm kuni keegi tiimist ei suuda sellest üle hüpata.
- Tiimil on 2 vooru: 1. voorus on äratõuge paremalt jalalt, 2. voorus on äratõuge vasakult jalalt.



VAHENDID



- Hoojooksu tähised, nt koonused, toikad.
- Ooteala tähis, nt koonus.
- Takistus – soovitatavlt pehme, nt elastiknõör, õhuke PVC-toru.
- 2 kõrgusmärkidega takistuse posti, nt kõrgushüppestatiiv.
- Reha (kui maandumisala on liivane).

ÜLESANDED



- Sekretär (registreerib individuaalsed tulemused ja tiimi üldskoori)
- 2 abilist (haldavad takistust ja maandumisala).

HÜPPA KÕRGEMALE

KORRALDUS JA REEGLID



- Moodusta 10-liikmelised tiimid: 5 tüdrukut ja 5 poissi. Lepi kokku hüppejärjekord.
- Sea üles hoojooksu ala ja 60 cm kõrgune takistus algkõrguseks.
- Pind võib varieeruda, kuid peab olema ohutu, libisemiskindel ja aukudeta.
- Hüppajad valivad ise oma hoojooksu distantsi, kuid see ei tohi olla pikem kui maksimaalselt lubatud pikkus.
- Hüppajatel on igal kõrgusel üks katse. Järgmisesse vooru pääsetakse ainult siis, kui takistus ületatud. Takistuse kõrgust tõstetakse igas voorus 10 cm võrra kuni keegi ei suuda seda ületada.
- Kui maandumisala on liivane, tuleb seda peale igat hüpet siluda.

OHUTUS!

- Takistus peab kukkuma minimaalse kontakti korral, see ei tohi olla kinnitatud või seotud.
- Hüppaja jalad peavad alati olema keha madalaim osa (harkhüpped või saltod pole lubatud).

VARIATSIOONID



- Hoojooksu distantid:
 - 8-9-aastased: maksimaalselt 5m.
 - 10-11-aastased: maksimaalselt 10m.
- Selle asemel, et ebaõnnestunud hüppe korral osaleja välja arvata, anna igale hüppajale ühel kõrgusel kolm katset ja luba neil valida kõrgus.
- Kõrgused:
 - 8-9-aastased: 60cm, 80cm, 100cm.
 - 10-11-aastased: 80cm, 100cm, 120cm.
- Hüppajad võivad igal katsel kasutada sama või erinevat kõrgust.
- Takistuse alla kukkumine tähendab kehtetut hüpet (0 cm).
- Kõigi kolme katse tulemused igas voorus liidetakse kokku.

PUNKTISÜSTEEM

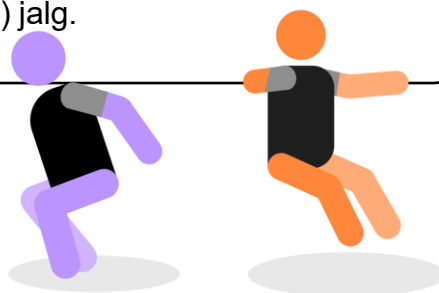


- Liida iga hüppaja parim parema ja vasaku jala hüpe kokku.
- Individuaalsed tulemused liidetakse tiimi üldskoori saamiseks kokku.

NÕUANDED



- Äratõukel ära vaata oma jalgu.
- Keskendu kõrgusele, mitte kiiruse saavutamisele.
- Tõukemomendil tõsta üles „vaba“ (mitte äratõuke) jalg.



JOONE ÜLETAMINE TEIBAGA

EESMÄRGID

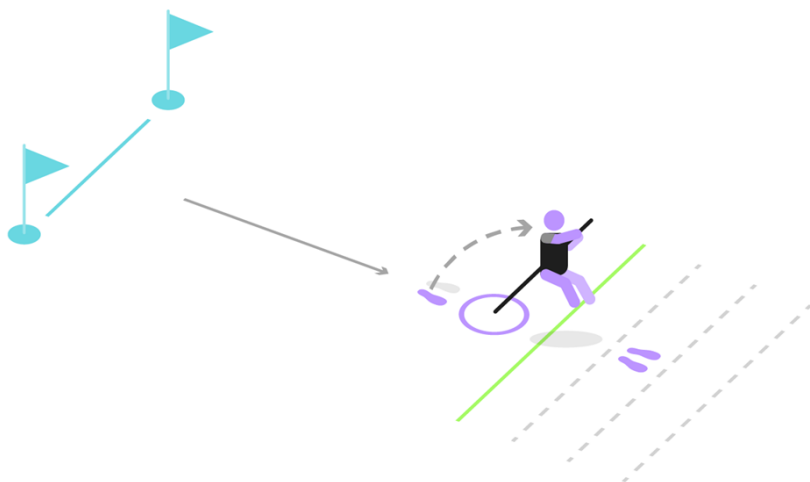


- Kogeda teiba abil kaugushüppe õhulendu.
- Harjutada osavust, tasakaalu, kehatunnetust, koordineerimist ja ruumitaju.

KOKKUVÕTE



- Hüpajad kasutavad tiimis teivast, et ületada sihtjoon.
- Iga hüpaja jookseb äratõukealasse, tõukab ühelt jalalt, asetab teiba maha ja kasutab seda, et aidata end sihtjoonest üle hüpata (diagrammil tähistatud rohelise joonega), maandudes kahele jalale.
- Pärast kõigi tiimiliikmete katseid, liiguta sihtjoont 0,5 m edasi.
- Nihuta joont igas voorus 0,5 m edasi kuni ükski hüpaja ei suuda sellest enam üle hüpata.



VAHENDID



- Hoojooksuala tähised, nt koonused, postid.
- Ooteala tähis, nt koonus.
- 3 teivast, nt bambus, harjavars (maksimaalselt 2m).
- Liigutatav sihtjoon, nt köis, teip.
- 1 teiba asetamise ala ring, nt jalgrattakumm, rõngas.
- Reha (kui maandumisala on liivane).

ÜLESANDED



- Sekretär (registreerib punktid ja arvutab tiimi üldskoori).
- 2 abilit (jälgivad teiba asetust ja liigutavad sihtjoont).

JOONE ÜLETAMINE TEIBAGA

KORRALDUS JA REEGLID



- Moodusta 10-liikmelised tiimid: 5 tüdrukut ja 5 poissi. Lepi kokku tiimi järjekord.
- Pind võib varieeruda, kuid peab olema põrutuskindel ja ohutu, libisemiskindel ja aukudeta.
- Abilised peavad pärast iga hüpet sihtjoone sirgeks sättima; kui hüpatakse liivakasti, tuleb seda pärast iga hüpet rehaga siluda.
- Hüppajad sooritavad järgemööda hoojooksu, asetavad teiba maha ja hüppavad üle sihtjoone (vt Kokkuvõte).
- Teivas: äratõuke ajal hoia mõlema käega kinni; tugevam käsi on peal; tõuge tehakse vastasjalalt; teivast tuleb hoida (vähemalt ühe käega) kuni maandumine on lõpule viidud.
- Järgmisesse vooru pääsevad ainult hüppajad, kes sihtjoone edukalt ületanud. Võistlusolukorras on hüppajal joone ületamiseks vaid üks katse.
- Ebaõnnestunud hüpped: teiba asetamise ala vahelejätmise; teiba kontrolli või käe haarde kaotamine; sihtjoone mitte ületamine.
- Keelatud: käeasendi muutmine hüppe ajal; teibast „ülesronimine“ hüppe sooritamise ajal.

VARIATSIOONID



- Hoojooksu distants – hüppaja võib valida, kuid see ei tohi ületada maksimaalset pikkust:
 - 8-9-aastased: maksimaalselt 5m.
 - 10-11-aastased: maksimaalselt 10m.
- Alternatiiv sihtjoone liigutamisele:
 - Aseta takistus teiba asetamise ala ja maandumisala vahele (40cm 8-9-aastastele, 60cm 10-11-aastastele).
 - Paiguta maandumisalad 1m, 1,5m, 2m jne.
 - Igal hüppajal on kaks katset hüpata võimalikult kaugele.

PUNKTISÜSTEEM

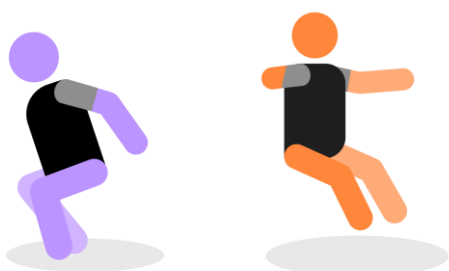


- Alusta sihtjoone paigutamist 1m kaugusele teiba asetamise alast. Kui hüppaja ületab joone, saab ta 1 punkti.
- Iga järgmise 0,5m ületamine annab lisapunkti (nt 1,5m = 2 punkti, 2m = 3 points).
- Kui (valikuline) takistus on paigaldatud ja hüppaja keha (mitte teivas!) seda puudutab, on hüpe kehtetu.
- Arvestatakse hüppaja parimat tulemust.

NÕUANDED



- Ära kaota kontakti teibaga.
- Kontrolli hoojooksu kiirust – suurem kiirus muudab teibaga hüppamise keerulisemaks.
- Välti õhus pöörlemist; julgusta kahele jalale maandumist, et vähendada vigastuste riski.



LENDAV KAUGUSHÜPE

EESMÄRGID

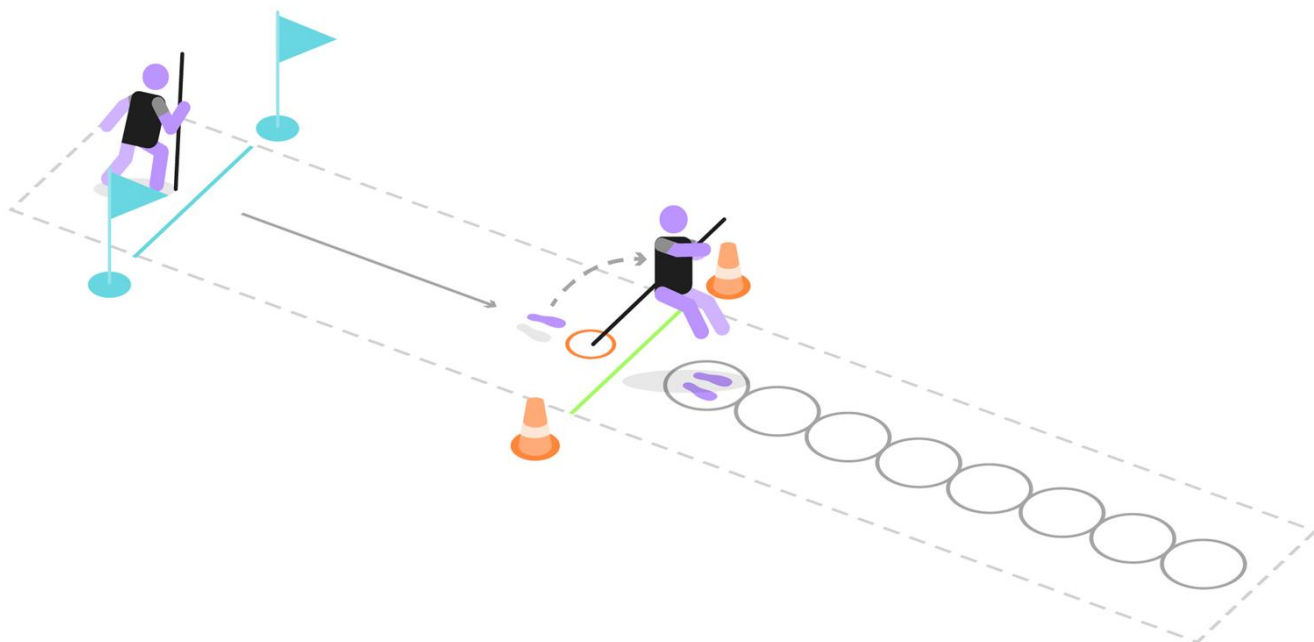


- Harjutada kaugushüpet teibaga.
- Kogeda „lennufaasi“.
- Arendada osavust, tasakaalu, kehatunnetust, koordinatsiooni ja ruumitaju.

KOKKUVÕTE



- Osalejad jooksevad teibaga tõukeala suunas, asetavad teiba maha ning hüppavad selle toel ettepoole, maandudes ringi sees.
- Osalejatel on kaks katset.
- Lähim maandumisring annab 1 punkti, järgmine 2 punkti jne. Viimane ring annab 8 punkti.



VAHENDID



- Jooksualade märgistused, nt koonused, toikad.
- Tõukeala joon, nt 2 koonust ja teip.
- Ooteala märgistus, nt koonus.
- 3 teivast, nt bambus, harjavars (maksimaalselt 2m).
- 1 teiba tõukeala ring, nt jalgrattakumm, rõngas.
- 8 maandumisringi, nt rõngad, köied.
- Reha (kui maandumisala on liivane).

ÜLESANDED



- Sekretär (registreerib tulemused ja arvutab tiimi üldskoori).
- Abiline (jälgib teiba tõuget ja maandumist).

LENDÄV KAUGUSHÜPE

KORRALDUS JA REEGLID



- Moodusta 10-liikmelised tiimid: 5 tüdrukut ja 5 poissi. Lepi kokku hüppejärjekord.
- Sea üles hoovõtu rada, teiba tõukeala ja maandumisringid. Ringid paigutatakse järjestikku sirge joonena.
- Pind võib varieeruda, kuid peab olema ohutu – libisemiskindel ja aukudeta.
- Hüppajad valivad oma hoovõtu distantssi, kuid see ei tohi olla pikem kui maksimaalne lubatud pikkus.
- Teivast peab hoidma kahe käega. Kui oled paremakäeline, aseta parem käsi vasakust kõrgemale ja tõuka vasaku jalaga (vasakukäelistel vastupidi). Maandu kahe jalaga.
- Teiba asetamine tõukealast väljapoole muudab hüppe kehtetuks. Vähemalt üksi käsi peab olema teibal kuni maandumiseni. Teiba maha kukutamine muudab hüppe kehtetuks.
- Käte asendi muutmine või teibal kõrgemale ronimine pole lubatud.
- Hüpe muutub kehtetuks, kui maandutakse üks jalg väljaspool maandumisringi.
- Kui jalad maanduvad erinevates ringides, arvestatakse tõukealale lähimat ringi.
- Kui maandumisala on liivane, tuleb seda pärast igat hüpet siluda.

VARIATSIOONID



- Hoovõtu distantss:
 - 8-9-aastased: maksimaalselt 5m.
 - 10-11-aastased: maksimaalselt 10m.

PUNKTISÜSTEEM

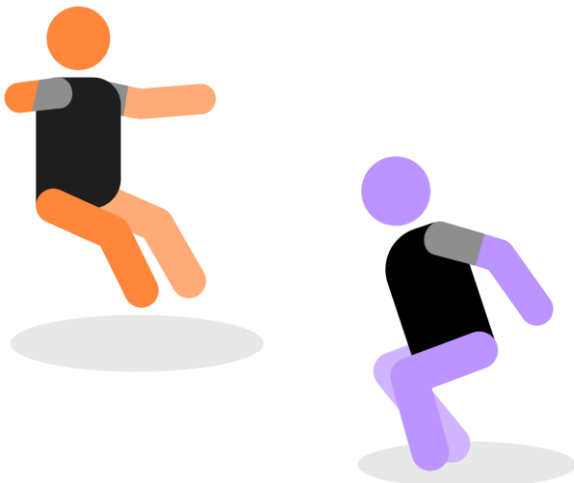


- Punktid: kehtetu hüpe = 0 punkti, 1. ring = 1 punkt, 2. ring = 2 punkti jne
- Liida iga hüppaja kahe katse punktid.
- Liida individuaalsed punkti tiimi koguskoori saamiseks.

NÕUANDED



- Hoia teibast tugevalt kinni.
- Kontrolli jooksukiirust – suurem kiirus teeb hüppamise raskemaks.
- Välti õhust pöörlemist.



LIKUV SIHTMÄRK

EESMÄRGID

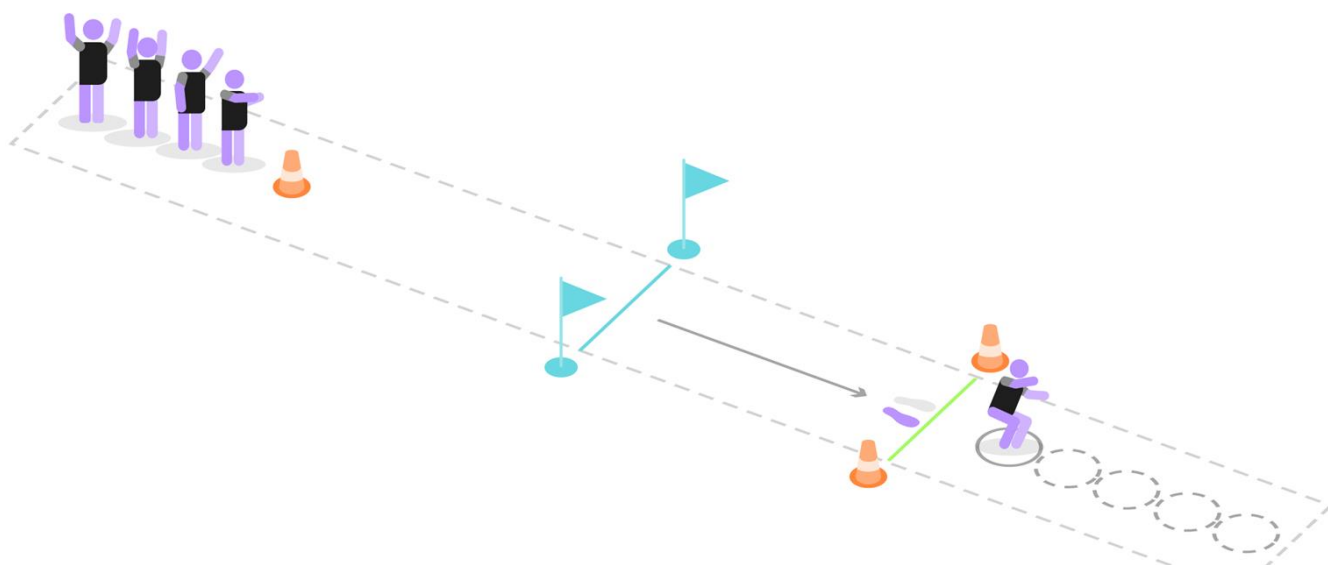


- Harjutada kaugushüpet täpse maandumisega.
- Arendada osavust, bilateraalseid ja reaktiivseid liigutusi, kehatunnetust ja koordinatsiooni.

KOKKUVÕTE



- Osalejad jooksevad äratõukealale ning tõukavad ära ühelt jalalt, maandudes ringi sees kahele jalale.
- Iga vooruga liigutatakse ringi ettepoole kuni ükski tiimiliige ei suuda sellesse maanduda.
- Tiimil on kaks vooru: 1. voorus on äratõuge paremalt jalalt, 2. voorus on äratõuge vasakult jalalt.



VAHENDID



- Hoojooksu ala tähistused, nt koonused, toikad.
- Ooteala tähis, nt koonus.
- Äratõukejoon, nt 2 koonust ja teip, lubjajoon.
- 2 maandumisringi, nt jalgrattakummid, rõngad, köied.
- Reha (kui maandumisala on liivane).

ÜLESANDED



- Sekretär (registreerib individuaalsed tulemused ja arvutab tiimi üldskoori).
- 2 abilist (jälgivad äratõuget ja maandumist).

LIIKUV SIHTMÄRK

KORRALDUS JA REEGLID



- Moodusta 10-liikmelised tiimid: 5 tüdrukut ja 5 poissi. Lepi kokku hüppejärjekord.
- Sea üles hoojooksu ala, äratõukejoon ja maandumisring. Alguses asetatakse ring 1m kaugusele äratõukejoonest.
- Kui kasutatakse liivakasti, peab äratõukejoone ja liivakasti vahel olema vähemalt 0,5m.
- Pind võib varieeruda, kuid peab olema ohutu, libisemiskindel ja aukudeta.
- Igal hüppajal on üks katse ringi sees maandumiseks. Hüpe loetakse kehtivaks, kui mõlemad jalad maanduvad täielikult või osaliselt ringi serval. Kui maandumine on edukas, pääseb hüppaja järgmisesse vooru.
- 2. voorus asetatakse teine ring esimese kõrvale ja esimene ring eemaldatakse (edasi liikuvalt). Korda protsessi kuni ükski hüppaja ei suuda ringi sisse maanduda.
- Hüppajad valivad oma hoojooksu distantse ise, kuid see ei tohi ületada maksimaalset lubatud pikkust.
- Äratõuge peab toimuma ühelt jalalt ning maandumine kahe jalaga.
- Äratõukejoonele astumine või sellest üle astumine muudab hüppe kehtetuks. Kui üks jalg maandub väljaspool ringi, loetakse hüpe kehtetuks (0 punkti) ja hüppaja ei edene järgmisesse vooru.
- Kui maandumisala on liivane, tuleb seda peale igat hüpet siluda.

VARIATSIOONID



- Hoojooksu distantid
 - 8-9-aastased: maksimaalselt 5m.
 - 10-11-aastased: maksimaalselt 10m.

PUNKTISÜSTEEM

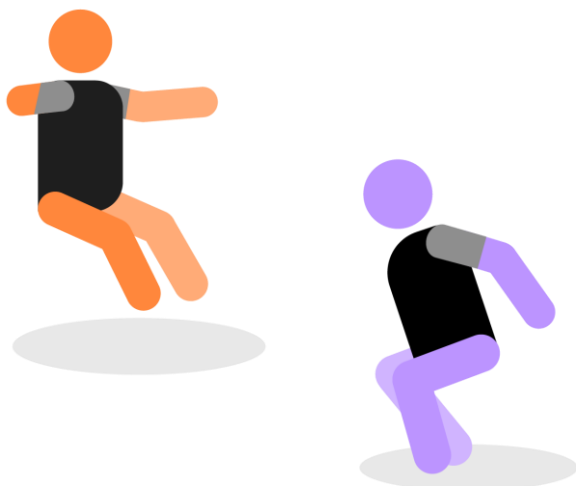


- Punktid: kehtetu = 0 punkti, 1. ring = 1 punkt, 2. ring = 2 punkti jne.
- Liida iga hüppaja parimad parema ja vasaku jala hüpped kokku.
- Liida individuaalsed punktid tiimi üldskoori saamiseks kokku.

NÕUANDED



- Välti valest äratõukest tingitud vigaseid hüppeid.
- Kontrolli kiirust ja äratõuget, et vältida maandumisringist üle hüppamist.
- Hoia jalad koos, et maanduda kahel jalal.



PAIGALT KOLMIKHÜPE

EESMÄRGID

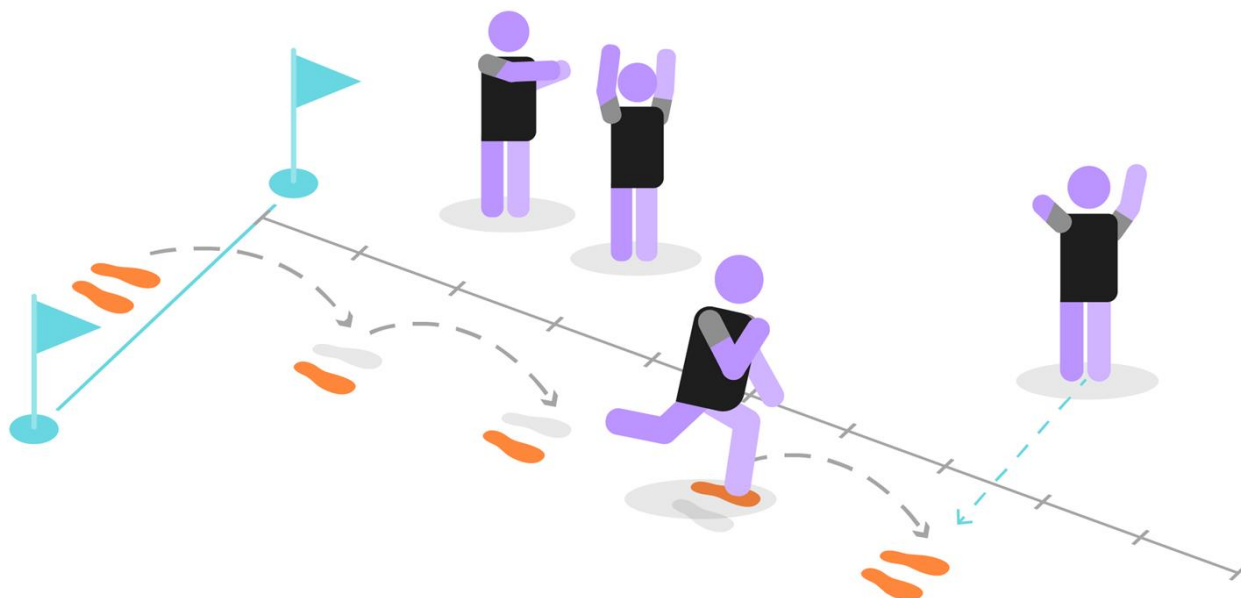


- Harjutada paigalt kolmikhüpet.
- Arendada osavust, bilateraalseid ja reaktiivseid liigutusi, kehatunnetust ja koordinatsiooni.

KOKKUVÕTE



- Osalejad sooritavad paigalt hopp, samm ja hüpe järjestuse.
- Hüppajad alustavad äratõukega kahelt jalalt ja maanduvad paremale jalale. Seejärel hopp (äratõuge ja maandumine paremal jalal); samm (äratõuge paremalt jalalt ja maandumine vasakul jalal); hüpe (äratõuge vasakult jalalt ja maandumine kahele jalale, parem- parem-vasak maandumine).
- Maandumiskoht määrab järgmise hüppaja äratõukejoone.
- 2. voorus muutub rütm: vasak-vasak-parem maandumine.



VAHENDID



- Möödulint (60 m).
- Äratõukejoon, nt 2 koonust ja teip.

ÜLESANDED



- Sekretär (registreerib kogu tiimi hüpatud vahemaa)
- 2 abilist (jälgivad äratõuget, maandumist ja juhendavad hüppajaid).

PAIGALT KOLMIKHÜPE

KORRALDUS JA REEGLID



- Moodusta 10-liikmelised tiimid: 5 tüdrukut ja 5 poissi. Lepi kokku tiimi järjekord.
- Määra äratõukejoon ning paigalda mõõdulint selle suhtes risti.
- Pind võib varieeruda, kuid peab olema ohutu, libisemiskindel ja aukudeta.
- Tiimikaaslased ootavad külje peal kuni on nende kord sooritada äratõuge, hopp, samm ja hüpe.
- Esimest hüppajat ei diskvalifitseerita, kui ta astub äratõukejoonele või üle selle, kuid sellisel juhul peab ta hüppe uuesti sooritama.
- Maandumismärk, mis on kõige lähemal äratõukejoonele, määrab järgmise hüppaja äratõukejoone. Veendu, et iga hüppaja alustab õigest kohast.
- Viimase hüppaja maandumismärk, mis on kõige lähemal äratõukejoonele, määrab kogu tiimi lõppdistsantsi.
- 1. voor: parem-parem-vasak maandumine; 2. voor: vasak-vasak-parem maandumine (vt Kokkuvõte).
- Valesti sooritatud hüppeid (rütmikaotus) tuleb korrata.

VARIATSIOONID



- Fikseeritud vahemaid ei ole – hüppajad otsustavad äratõukejooned vastavalt oma tiimikaaslastele.

PUNKTISÜSTEEM

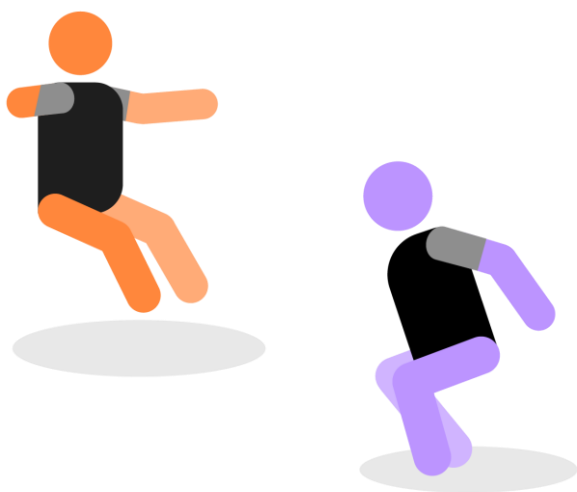


- Liida tiimi mõlema vooru lõppdistsantsid kokku, et saada tiimi üldskoor.

NÕUANDED



- Keskendu rütmile: parem-parem-vasak-maandumine või vasak-vasak-parem-maandumine.
- Välti hüppamise ajal ette kallutamist.
- Maandu mõlemale jalale ja väldi taha kukkumist.



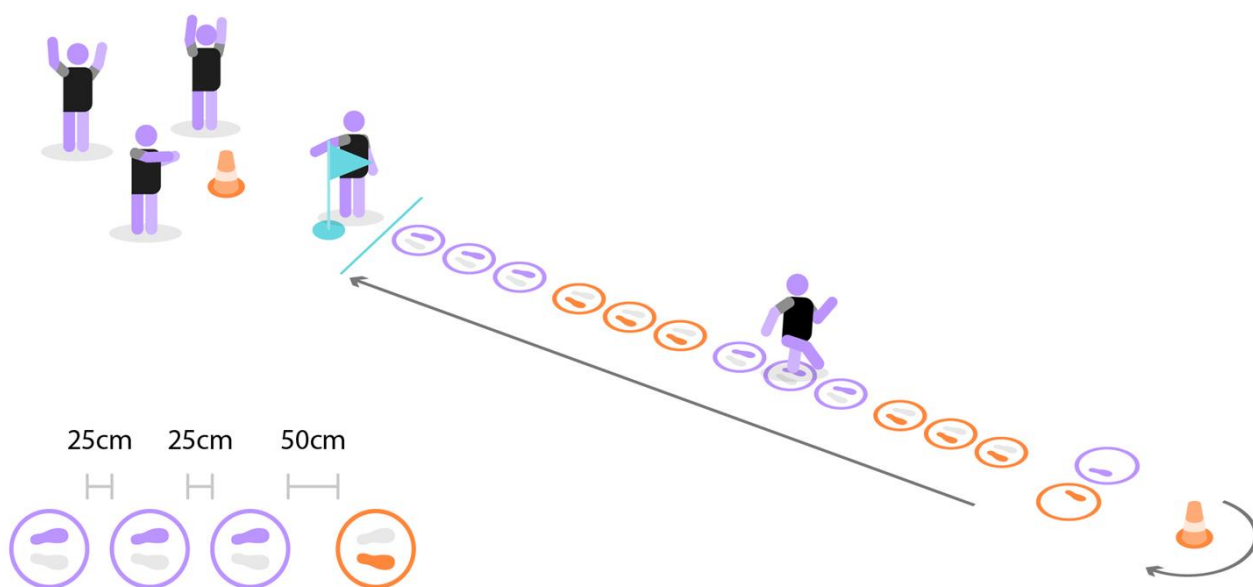
RÜTMIKAS HÜPPETEATEJOOKS

EESMÄRGID

- Ühendada ühe jalaga hüpped ja sprindijooks.
- Arendada osavust, bilateraalseid ja reaktiivseid liigutusi, koordinatsiooni, rütmitunnetust ja kiirust.

KOKKUVÕTE

- Osalejad peavad teatevõistlusena läbima vahemaa ringidesse ühel jalal hüppates ning tagasi oma tiimi juurde sprintides.
- Esimene osaleja hüppab ühel jalal ringist ringi vahelduvas kolmeses rütmis: vasak-vasak-vasak, parem-parem-parem jne. Lõpuks maandub osaleja kahele jalale.
- Seejärel teeb osaleja parempöörde ümber tagasipöördumismärgi ja sprindib tagasi tiimi juurde, andes teatepulga järgmisele osalejale.
- Iga tiim üritab 3 minuti jooksul sooritada võimalikult palju edukaid ühel jalal hüppeid.



VAHENDID

- Vile või pasun
- Stopper
- Ooteala tähis, nt koonus.
- Tagasipöördumismärgis, nt koonus, post.
- Teatepulga üleandmise tähis, nt koonus, post.
- 14 ringi, nt jalgrattakummid, rõngad, köied.
- Teatepulk, nt rõngas, pulk, veepudel.

ÜLESANDED

- Starter.
- Ajavõtja.
- Sekretär (loeb ja registreerib edukaid hüppeid ja tiimipunkte).

RÜTMIKAS HÜPPETEATEJOOKS

KORRALDUS JA REEGLID



- Sea üles 2 rada – üks hüppamiseks (14 ringiga, paigutatud vastavalt skeemile) ja teine sprindiks.
- Pind võib varieeruda, kuid peab olema ohutu, libisemiskindel ja aukudeta.
- Moodusta 10-liikmelised tiimid: 5 tüdrukut ja 5 poissi. Lepi kokku tiimi järjekord.
- Tiim ootab stardijoonest / teatepulga üleandmise tähisest 5 m tagapool; jooksjad liiguvad selle tähiseni pärast eelneva jooksja starti.
- „Kohtadele“ – esimene jooksja võtab stardiasendi.
- „Läks“ – osaleja sooritab ühel jalal hüppeid läbi ringide (vt Kokkuvõte).
- Pärast viimast maandumist kahele jalale teeb osaleja parempöörde ümber tagasipöördumismärgi (2 m kaugusel), sprindib tagasi oma tiimi juurde ja annab teatepulga järgmisele.
- Valestart ei too kaasa diskvalifitseerimist – jooksjad kutsutakse vilega tagasi ja tehakse uus start.
- Aeg pannakse käima esimese jooksja stardist („Läks“) ning kõigi tiimiliikmete edukad hüpped loetakse ära (vt Punktisüsteem); aeg peatatakse pärast 3 minuti möödumist.
- Kui teatepulk kukub, ei järgne karistust, kuid teatepulga peab üles võtma jooksja, kes selle maha pillas.
- Teatepulka ei tohi üleandmise ajal visata – igal sellisel juhul kaotab võistkond 1 punkti.

VARIATSIOONID



- Hüppajad võivad muuta jalgade järjekorda, st alustada parema jalaga (parem-parem-parem).
- 10-11-aastased: võimalus pikendada hüppamise distantsi, lisades kuus ringi.
- Tiim võib jaguneda kaheks (pooled mõlema lipumasti juurde), kus teatepulk antakse üle iga etapi lõpus (hüppamise või sprindi järel).

PUNKTISÜSTEEM

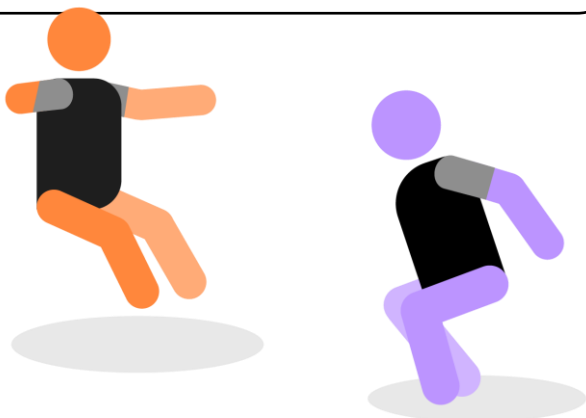


- Edukas hüpe (ühe jalaga ringi sees või ringi äärel maandumine) = 1 punkt.
- Ebaõnnestunud hüpe (maandumine ringist väljas või rütmi kaotus) = 0 punkti.
- Arvesta tiimi punktisummat 3 minuti jooksul (1 katse iga tiimi kohta).

NÕUANDED



- Kontrolli hüpete rütmi – liiga suur kiirus võib põhjustada tasakaalu kaotamist.
- Sprindi ajal hoia keha sirgena (püstine rüht).
- Keskendu teatepulga ohutule üleandmisele.



TÄPNE KAUGUSHÜPE

EESMÄRGID

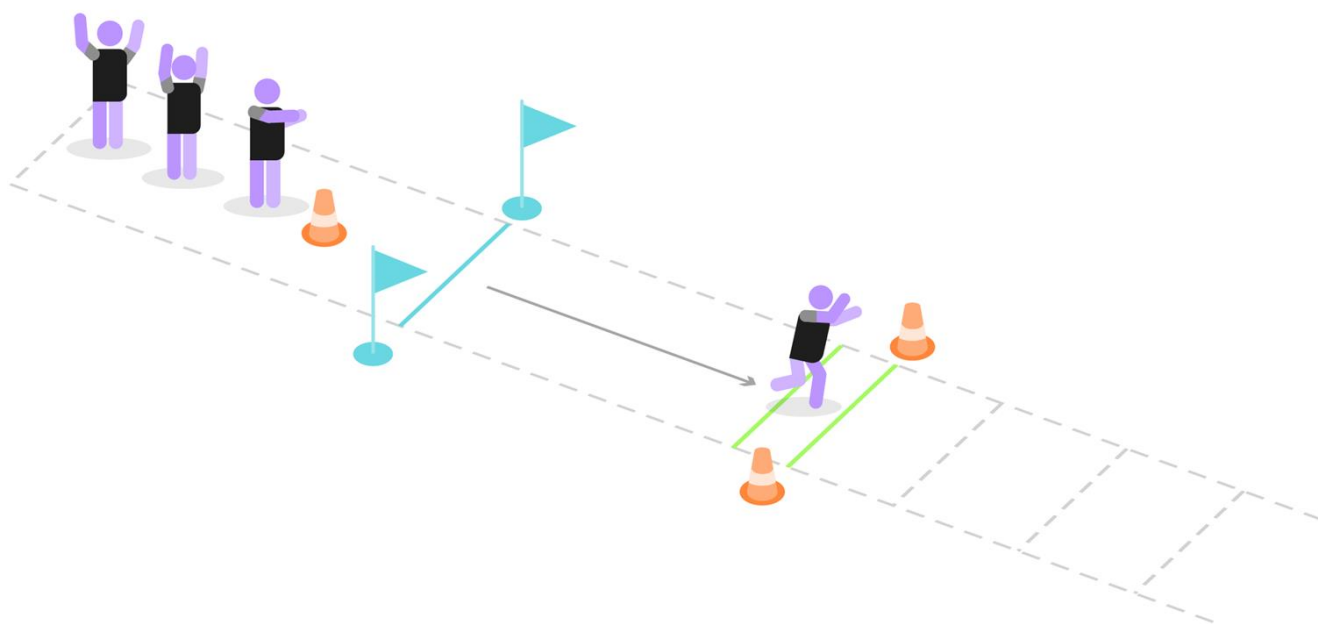


- Harjutada kaugushüppe täpset äratõuget.
- Arendada osavust, bilateraalseid ja reaktiivseid liigutusi, kehatunnetust ja koordinatsiooni.

KOKKUVÕTE



- Osalejad jooksevad äratõukealale ja tõukavad ühelt jalalt võimalikult kaugele maandumistsooni.
- Punktid saadakse selle tsooni järgi, kuhu maandutakse (vt Punktisüsteemi). Täpselt sooritatud äratõuke eest, kus äratõukejalg on täielikult äratõukealal, antakse 2 lisapunkti.
- Osalejatel on kaks katset: äratõuge paremalt jalalt ja äratõuge vasakult jalalt.



VAHENDID



- Hoojooksuala tähised, nt koonuseid, postid.
- Ooteala tähis, nt koonus.
- Äratõukeala tähised, nt 4 koonust ja teip, lubjajoon.
- 8 maandumistsooni tähist, nt köied, teibid.
- Reha (kui maandumisala on liivane).

ÜLESANDED



- Sekretär (registreerib individuaalsed tulemused ja arvutab tiimi üldskoori).
- 2 abilist (jälgivad äratõuget ja maandumist).

TÄPNE KAUGUSHÜPE

KORRALDUS JA REEGLID



- Moodusta 10-liikmelised tiimid: 5 tüdrukut ja 5 poissi. Lepi kokku hüppejärjekord.
- Sea üles hoojooksuala, äratõukeala ja 8 maandumistsooni. Esimene maandumistsoon asub 1 m kaugusel äratõukealast, järgmine 1,5 m kaugusele jne, lisades iga kord 0,5 m.
- Kui kasutatakse liivakasti, peab äratõukejoone ja liivakasti vahel olema vähemalt 0,5 m.
- Pind võib varieeruda, kuid peab olema ohutu, libisemiskindel ja aukudeta.
- Hüppajad valivad oma hoojooksu distantsi, kuid see ei tohi ületada maksimaalset lubatud pikkust.
- Äratõuge peab toimuma ühelt jalalt ning maandumine (ohutuse mõttes) kahele jalale.
- Äratõukealast üle astumine või esijoone puudutamine on viga (kehtetu hüpe); enne äratõukeala hüppamine on kehtiv, kuid täpse äratõuke korral saab lisapunkte.
- Maandumiskohaks loetakse äratõukealale lähimat maandumismärki.
- Kui maandumisala on liivane, tuleb seda pärast iga hüpet siluda.

VARIATSIOONID



- Hoojooksu distantid:
 - 8-9-aastased: maksimaalselt 5m.
 - 10-11-aastased: maksimaalselt 10m.
- Äratõukeala:
 - 8-9-aastased: 40cm.
 - 10-11-aastased: 20cm.

PUNKTISÜSTEEM

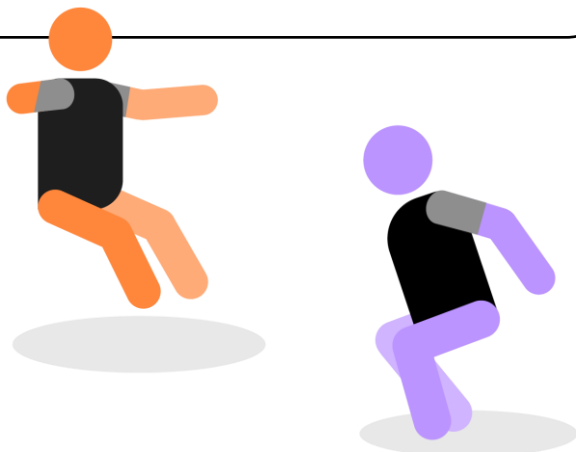


- Kehtetu hüpe = 0 punkti; tsoon 1 (1m) = 1 punkt; tsoon 2 (1.5m) = 2 punkti jne (lisandub 1 lisapunkt iga uue tsooni saavutamisel/0,5 m võrra kaugemale hüpates).
- +2 punkti täpse äratõuke eest.
- Liida individuaalsed punktid tiimi üldskoori arvutamiseks.

NÕUANDED



- Väldi äratõukealast üle astumist.
- Kontrolli hoojooksu kiirust.
- Ära vaata äratõukel oma jalgu.
- Tõsta „vaba“ (mitte äratõuke) jalg äratõuke hetkel üles.



TÄPNE KOLMIKHÜPE

EESMÄRGID

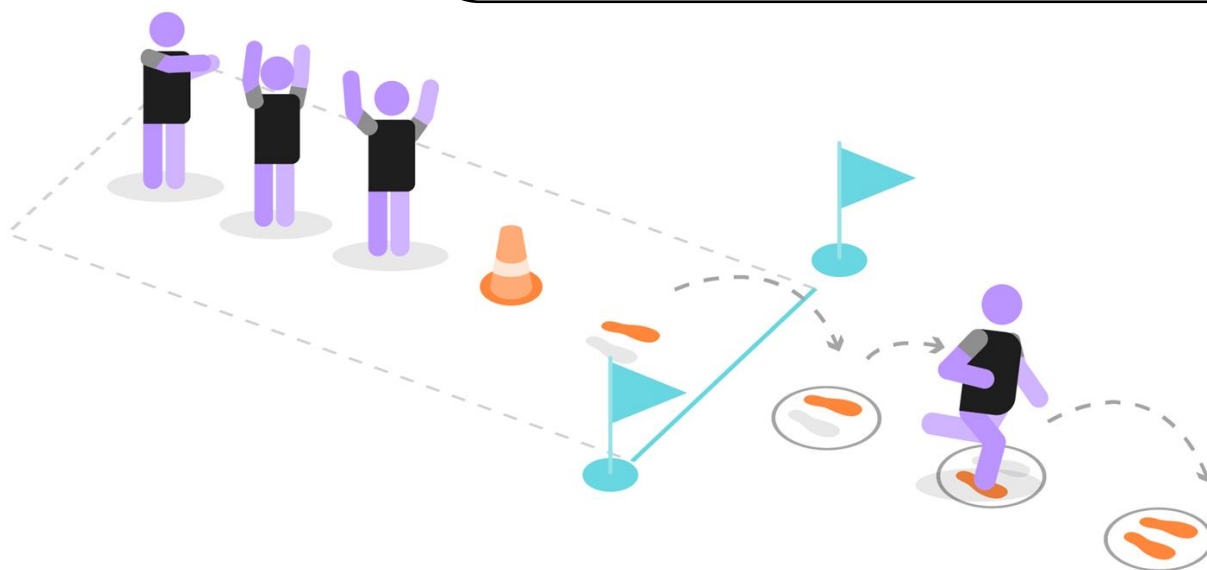


- Harjutada täpset maandumist kolmikhüppes.
- Arendada osavust, bilateraalseid ja reaktiivseid liigutusi, kehatunnetust ja koordinatsiooni.

KOKKUVÕTE



- Osalejad sooritavad hoojooksult hopp, samm ja hüpe järjestuse.
- 1. voor: hüppajad alustavad jooksu, tõukavad vasaku jalaga ja maanduvad vasakule jalale esimeses ringis (hopp); tõukavad uuesti vasaku jalaga ja maanduvad paremale jalale järgmises ringis (samm); tõukavad parema jalaga ja maanduvad viimases ringis kahele jalale (hüpe) – ehk vasak-vasak-parem-maandumine.
- Liigutage ringe edasi ja jätkake harjutusega kuni keegi ei suuda enam ringidesse maanduda.
- 2. voor: hüppajad vahetavad jalgu ehk parem-parem-vasak-maandumine.



VAHENDID



- Ooteala tähis, nt koonus.
- Hoojooksuala tähis, nt koonused, postid.
- Äratõukejoon, nt 2 koonust ja lint, lubijooned.
- 3 maandumisringi, nt jalgrattakummid, rõngad, köied.

ÜLESANDED



- Sekretär (registreerib individuaalsed tulemused ja arvutab tiimi üldskoori).
- 2 abilist (jälgivad äratõuget, maandumist ja maandumisringi).

TÄPNE KOLMIKHÜPE

KORRALDUS JA REEGLID



- Moodusta 10-liikmelised tiimid: 5 tüdrukut ja 5 poissi. Lepi kokku võistkonna järjekord.
- Sea üles hoojooksu ala ja äratõukejoon. 1. voor: paiguta ringid äratõukejoone taha 1 m, 2 m ja 3 m kaugusele.
- Pinnas võib varieeruda, kuid peab olema ohutu, libisemiskindel ja aukudeta.
- Hüppajad võivad valida oma hoojooksu distantssi, kuid see ei tohi ületada maksimaalset lubatud pikkust (vt Variatsioonid).
- Äratõukejoonele astumine on viga (hüpe loetakse kehtetuks).
- Kehtivaks hüppeks peab maanduma ringi sisse või puudutama selle äärt.
- Hüppajad peavad tegema kehtiva hüppe, et pääseda järgmisesse vooru.
- 2. voor: liigu ringidega edasi – 1. ring nihkub 0,25m, 2. ring 0,5m ja 3. ring 0,75m edasi. Sama tehnikat kasutatakse igas järgnevas voorus (nt 2. voorus asuvad ringid vastavalt 1,25m, 2,5m ja 3,75m kaugusel).
- Harjutust jätkatakse kuni keegi ei suuda enam ringidesse maanduda; seejärel liigutakse teise vooru (vt Kokkuvõte).

VARIATSIOONID



- Hoojooksu distantss:
 - 8-9-aastased: maksimaalselt 3m.
 - 10-11-aastased: maksimaalselt 5m.

PUNKTISÜSTEEM

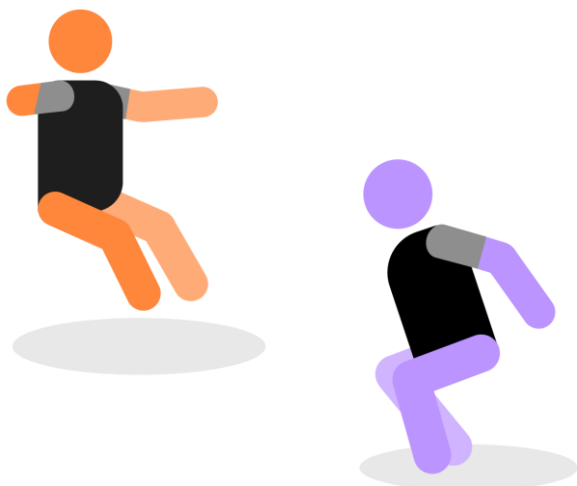


- Punktid: kehtetu hüpe = 0 punkti; 1. voor – kõikides ringides kehtiv maandumine = 1 punkt; 2. voor = 2 punkti jne.
- Liida iga hüppaja parim tulemus mõlemast voorust.
- Liida individuaalsed tulemused, et saada tiimi üldskoor.

NÕUANDED



- Välti äratõukejoonele astumist.
- Keskendu hüppamise rütmile.
- Hoia hüpatas keha sirgena.



VIISIKHÜPE

EESMÄRGID

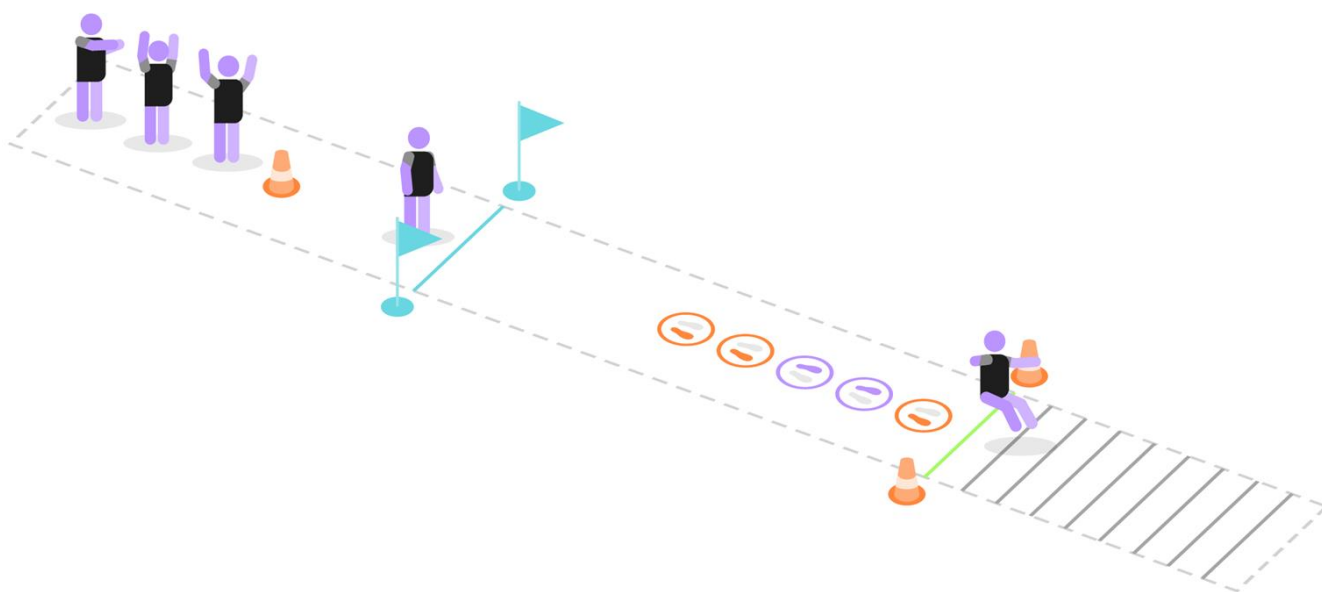


- Harjutada rütmilist viisikhüpet tugeva viimase hüppega.
- Harjutada osavust, tasakaalu, bilateraalseid ja reaktiivseid liigutusi, koordinatsiooni, rütmitunnetust ja ruumitaju.

KOKKUVÕTE



- Osalejad teevad hoojooksu äratõukealale ja sooritavad viis järjestikust ühe jalaga hüpet ringist ringi kindlas rütmis, enne kui hüppavad võimalikult kaugale maandumistsooni ja maanduvad kahele jalale.
- Hüppajad osalevad kahes voorus: 1. vooru hüpperütm – parem-parem-vasak-vasak-parem; 2. vooru hüpperütm – vasak-vasak-parem-parem-vasak.



VAHENDID



- Hoojooksuala tähised, nt koonused, postid.
- Ooteala tähis, nt koonus.
- Äratõukejoon, nt 2 koonust ja lint, lubjajoon.
- 5 ringi, nt jalgrattakummid, rõngad, köied.
- 8 maandumistsooni tähist, nt köied, lindid.
- Reha (kui maandumisala on liivane).

ÜLESANDED



- Sekretär (registreerib individuaalsed tulemused ja arvutab tiimi üldskoori).
- 2 abilist (jälgivad hüppeid ringidesse ja maandumist).

VIISIKHÜPE

KORRALDUS JA REEGLID



- Moodusta 10-liikmelised tiimid: 5 tüdrukut ja 5 poissi. Lepi kokku hüppejärjekord.
- Sea üles hoojooksuala, 5 ringi (tähistatud värvidega või parema ja vasaku jala jaoks) ja 8 maandumistsooni. Esimene maandumistsoon asub 0,5 m kaugusel viimasest ringist, teine 1 m kaugusel jne.
- Pind võib varieeruda, kuid peab olema ohutu, libisemiskindel ja aukudeta.
- Hüppajad valida oma hoojooksu distantsi ise, kuid see ei tohi ületada lubatud maksimaalset pikkust (vt Variatsioonid).
- Kehtiva hüppe sooritamiseks peab hüppaja säilitama ettenähtud rütmi ja iga jalg peab maanduma õiges ringis.
- Turvalisuse tagamiseks peab viimane hüpe lõppema kahele jalale maandumisega.
- Viimasele ringile lähim maandumismärk määrab hüppe pikkuse.
- Kui maandumisala on liivane, tuleb seda pärast igat hüppe siluda ning tsoonitähiseid sirgendada.

VARIATSIOONID



- Hoojooksu distants:
 - 8-9-aastased: maksimaalselt 3m.
 - 10-11-aastased: maksimaalselt 5m.
- Ringide vahemaad:
 - 8-9-aastased: sama jalaga hüpe: 40cm; jala vahetus: 60cm
 - 10-11-aastased: sama jalaga hüpe: 50cm; jala vahetus: 70cm

PUNKTISÜSTEEM



- Punktid: kehtetu hüpe = 0 punkti, 1. tsoon = 1 punkt, 2. tsoon = 2 punkti jne.
- Liida iga hüppaja kahe vooru parimad punktid kokku.
- Liida individuaalsed punktid tiimi üldskoori arvutamiseks.

NÕUANDED



- Keskendu hüpperütmile.
- Säilita võimalikult suur kiirus kuni viimase hüppeni.
- Maandu kahele jalale – väldi tahapoole kukkumist.

