

1-2-3 LIBISEMINE

EESMÄRGID

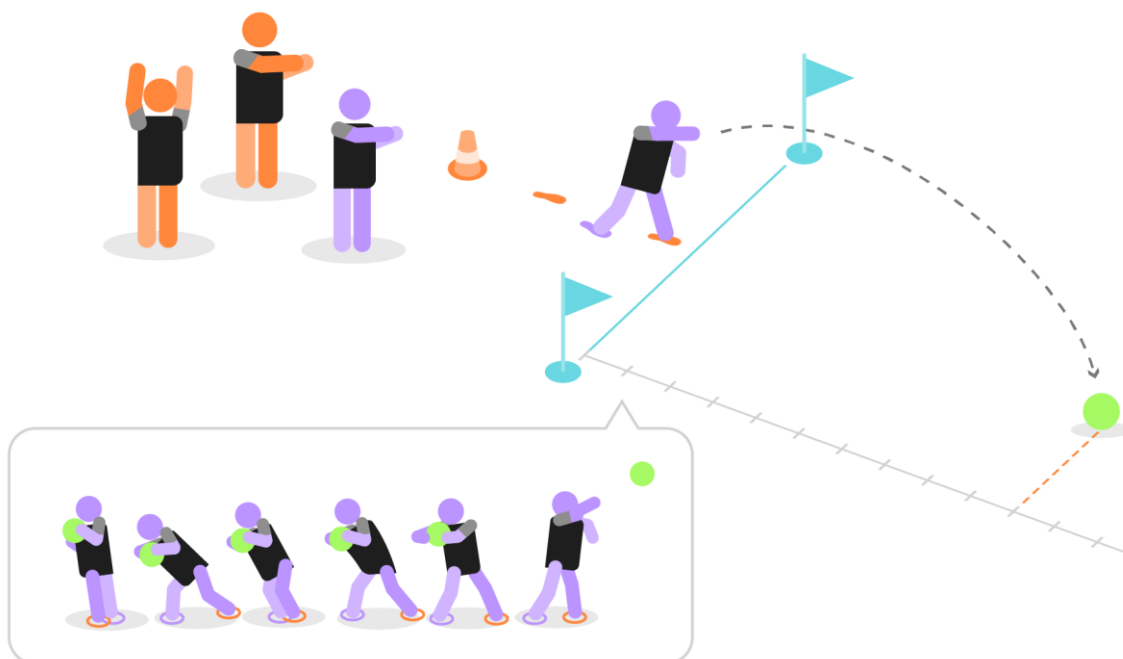


- Harjutada ühe käega topispalli tõukamist, kasutades 1-2-3 libisemist.
- Harjutada ühe käega topispalli tõukamist nii tugevama kui nõrgema käega.

KOKKUVÕTE



- Osalejad sooritavad seisvas asendis (seljaga viskeala poole) jalgadega 1-2-3 libisemise viskejoone suunas (paremakäeline viskaja: vasak-parem-vasak; vasaku-käeline viskaja: parem-vasak-parem). Seejärel tõukavad nad ühe käega topispalli (2kg) võimalikult kaugele viskealasse.
- 1. voor: viskajad hoiavad palli paremas käes (vasak käsi toetab palli).
- 2. voor: viskajad hoiavad palli vasakus käes (parem käsi toetab palli).
- Igal viskajal on igas voorus kaks järjestikust katset.



VAHENDID



- Mõõdulint (20m).
- Viskejoone tähised, nt koonused, mullajooned, köis.
- Ooteala tähis, nt koonus.
- 4 topispalli (2kg).

ÜLESANDED



- Sekretär (paneab kirja individuaalsed tulemused).
- Mõõtja.
- Abiline (toob pallid tagasi).

1-2-3 LIBISEMINE

KORRALDUS JA REEGLID



- Sea üles viskejoon ja aseta mõõdulint sellega risti.
- Pind võib varieeruda, kuid peab olema ohutu, libisemiskindel ja aukudeta.
- Igal viskajal on igas voorus kokku kaks (järjestikust) katset (anna puhkeaeg pärast igat tõuget). Arvesse läheb (iga vooru) parim katse.
- Ainult tõukav käsi tohib palli tõugata.
- Viskejoonele või sellest üle astumine muudab viske kehtetuks (0m).
- Viske kaugust mõõdetakse selle esimesest maandumiskohast ja mõõdulint peab olema viskejoonega 90-kraadise nurga all.
- **OHUTUS!**
Tiimiliikmed ootavad tähise taga, mis on vähemalt 5m viskejoonest.
Ainult abipersonalil on lubatud viskealas viibida.
Viskajad peavad ootama kuni sekretär hüüab „Viska!“, enne kui nad viske sooritavad.
Esemed peab viskajatele tagasi kandma, mitte viskama.

VARIATSIOONID



- Algajatele: kohapealt vise.
- Edasijõudnutele: kasuta ametlikku kuuli (3kg); teise käega ei tohi kuuli toetada.
- Töötage paarides – üks tõukab ja teine mõõdab ning paneb tulemuse kirja (mitte võistlustel).

PUNKTISÜSTEEM



- Liida esimese ja teise vooru parimad katsed, et saada kogutulemus (individuaalne tulemus).

NÕUANDED



- Ära hoia kuuli nagu palli. Kuul toetub sõrmedele (ei puuduta peopesa).
- Hoia 1-2-3 libisemise ajal selg viskeala poole. Ära pööra keha viskeala suunas.
- Kuul peab jääma viskava käe küünarnukist ettepoole.
- Kontrolli taastumist ja tasakaalu, et vältida joonele või sellest üle astumist.



540-KRAADINE VISE KÜLJELT

EESMÄRGID

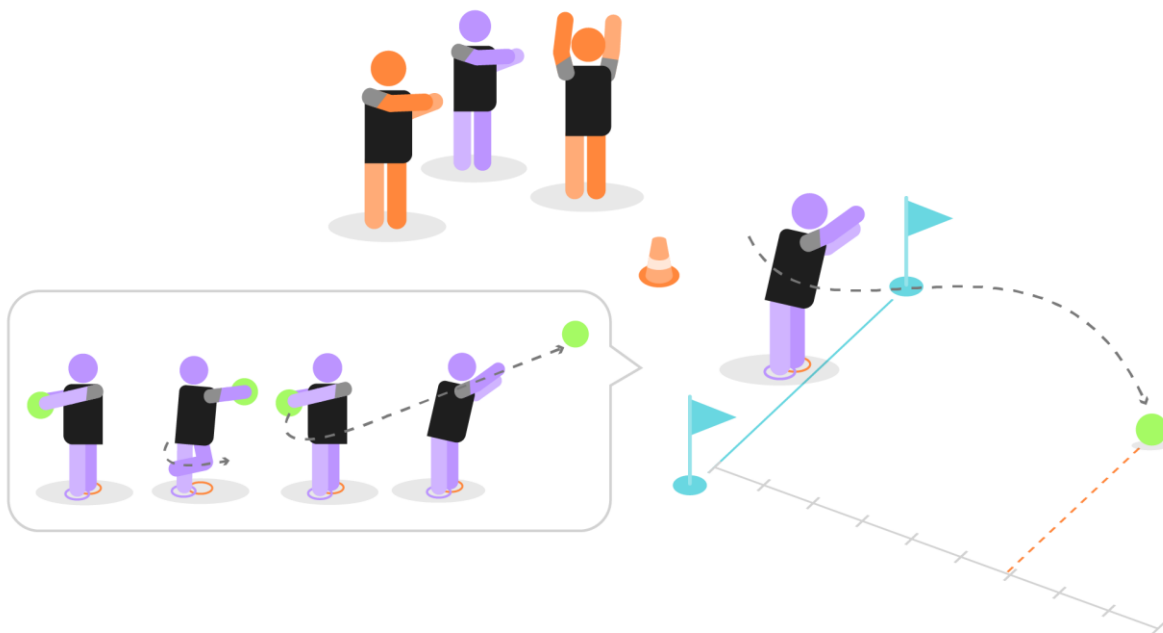


- Harjutada kahe käega küljelt topispalli (2kg) viskamist koos poolelise pöördega.

KOKKUVÕTE



- Osalejad sooritavad seisvast asendist (seljaga viskeala suunas) poolteist pööret (paremakäelised viskajad: vastupäeva; vasakukäelised viskajad: päripäeva). Seejärel tõukavad nad topispalli (2kg) kahe sirutatud käega võimalikult kaugele viskealasse.
- 1. voor: viskajad sooritavad poolteist pööret vasakule (vastupäeva).
- 2. voor: viskajad sooritavad poolteist pööret paremale (päripäeva).
- Igal viskajal on igas voorus kaks järjestikust katset.



VAHENDID



- Mõõdulint (30m).
- Viskejoone tähised, nt koonused, mullajooned, nöörid.
- Ooteala tähis, nt koonus.
- 4 topispalli (2kg).

ÜLESANDED



- Sekretär (pane kirja individuaalsed tulemused).
- Mõõtja.
- Abiline (toob pallid tagasi).

540-KRAADINE VISE KÜLJELT

KORRALDUS JA REEGLID



- Sea üles viskejoon ja aseta mõõdulint sellega risti.
- Pind võib varieeruda, kuid see peab olema ohutu, libisemiskindel ja aukudeta.
- Igal viskajal on igas voorus kokku kaks (järjestikust) katset (anna puhkeaeg peale igat viset). Arvesse läheb (iga vooru) parim katse.
- Viskejoonele või sellest üle astumine muudab viske kehtetuks.
- Viske kaugust mõõdetakse esimesest maandumispunktist ja mõõdulint peab olema viskejoonega 90-kraadise nurga all.

• **OHUTUS!**

Jalgpallivärv (võrguga) võib toimida heitepuurina.

Tiimiliikmed ootavad tähise taga, mis on vähemalt 5m viskejoonest.

Ainult abipersonal võib viibida viskealas.

Viskajad peavad ootama kuni sekretär hüüab „Viska!“, enne kui nad viske sooritavad.

Esemed peab viskajatele tagasi kandma, mitte viskama.

VARIATSIOONID



- 2.5 pööret.
- Kasuta ametlikku vasarat (2kg) või muud sobivat heitevahendit.
- Töötage paarides – üks viskab, teine mõõdab ja paneb tulemuse kirja (mitte võistlustel).

PUNKTISÜSTEEM



- Liida esimese ja teise vooru parimad katsed, et saada kogutulemus (individuaalsed tulemused).

NÕUANDED



- Hoia mõlemad käed kogu aeg sirutatuna.
- Säilita pöörete ajal tasakaalustatud ja püstine kehahoiak, põlved kergelt kõverdatud – väldi ette, taha või külgedele kaldumist.
- Siruta viske hetkel jalad aktiivse tõukega.



HEIDA SEDA

EESMÄRGID

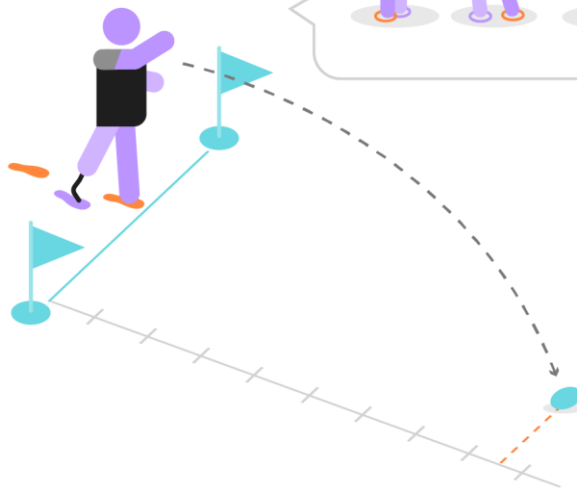


- Harjutada ühe pöördega kettaheidet (400g).
- Harjutada kettaheidet tugevama ja nõrgema käega.

KOKKUVÕTE



- Osalejad sooritavad kordamööda kettaheidet (pöördega) nii kaugele viskealasse kui võimalik.
- 1. voor: viskaja seisab kahel jalal, sooritab ühe pöörde (jalgade järjestus: vasak-parem-vasak) viskejoone suunas ning seejärel sooritab viske parema käega.
- 2. voor: vastupidine, et sooritada heide vasaku käega, st jalgade järjestus on parem-vasak-parem ja vise sooritatakse vasaku käega.
- Igal viskajal on igas voorus kaks järjestikust katset.



VAHENDID



- Mõõdulint (50m).
- Stardijoone tähised, nt koonused, mullajooned, postid.
- Viskejoone tähised, nt koonused, mullajooned, postid.
- Ooteala tähis, nt koonus.
- 4 ketast (400g).

ÜLESANDED



- Sekretär (paneab kirja tulemused).
- 2 mõõtjat.
- Abiline (toob kettad tagasi).

HEIDA SEDA

KORRALDUS JA REEGLID



- Sea üles viskejoon ja aseta mõõdulint sellega risti.
- Jäta ala (stardi- ja viskejoone vahele) pöörde/pöörete jaoks.
- Pind võib varieeruda, kuid peab olema ohutu, libisemiskindel ja aukudeta.
- Igal viskajal on igas voorus kaks (järjestikust) katset. Anna peale iga katset puhkehetk! Parim katse (igast voorust) läheb arvesse.
- Viskejoonele või sellest üle astumine on viga ja muudab viske kehtetuks (0m).
- Viske kaugust mõõdetakse esimesest maandumispunktist ja mõõdulindiga, mis on viskejoonega risti.
- **OHUTUS!**
Jalgpallivärv (võrguga) võib olla justkui heitepuur.
Tiimikaaslased ootavad tähise taga, mis on vähemalt 5m kaugusel viskejoonest.
Ainult abipersonalil on lubatud viibida viskealas.
Viskajad peavad ootama kuni sekretär hüüab „Viska!“, enne kui nad viske sooritavad.
Kettad peab osalejatele tagasi kandma, mitte viskama.

VARIATSIOONID



- Viskeasendid:
 - Algajatele: seistes (külj ees).
 - Edasijõudnutele: 1.5 pööret.
- Kasuta maandumistsoone punktide jaoks (selle asemel, et cm mõõta).
- Piira sektori kaugust (nt 5-10m), et visata võimalikult sirgelt (täpsuse suurendamine).

PUNKTISÜSTEEM



- Liida viskaja parimad katsed esimesest ja teisest voorust, et saada lõpptulemus (individuaalsed tulemused).
- või
- Maandumisala 1 (0-8m): 1 punkt;
Maandumisala 2 (8-10m): 2 punkti;
Maandumisala 3 (10-12m): 3 punkti....
ja nii edasi (anna 1 lisapunkt iga uue tsooni/ täiendava 2m eest).

NÕUANDED



- Hoia pöörete ajal tasakaalustatud ja püstine kehaasend – hoia keharaskust pöörleva jala kohal.
- Hoia viskekäsi pikk – ära kõverda seda.
- Lase ketas lahti üle nimetissõrme.
- Viske sooritamise ajal vaata heite suunas (viskeala suunas).



HEIDE ETTE

EESMÄRGID

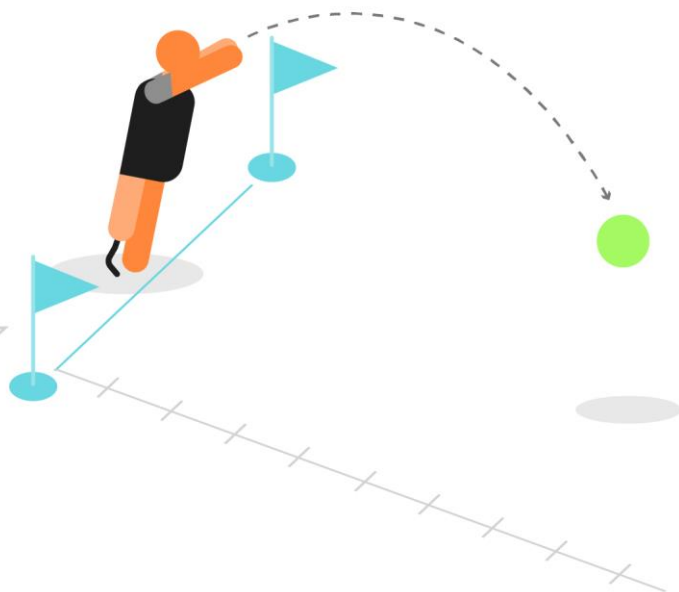


- Topispalli (2kg) võimalikult kaugele ette viskamine.

KOKKUVÕTE



- Osalejad seisavad paralleelsete jalgadega, varbad viskejoone lähedal ja näoga viskeala poole. Topispalli hoitakse all kahe käega käte pikkusel.
- Osaleja läheb kükki ja sirutab kiirelt jalad ning seejärel ka käed, et visata topispall (2kg) nii kaugele viskealasse kui võimalik.
- Igal osalejal on kolm katset, millest parim katse loetakse lõpptulemuseks.



VAHENDID



- Mõõdulint (30m).
- Viskejoone tähised, nt koonused, mullajooned, postid.
- Ooteala tähised, nt koonus.
- 3 topispalli (2kg).

ÜLESANDED

- Sekretär (paneab kirja individuaalsed tulemused).
- 2 mõõtjat.
- Abiline (toob topispallid tagasi).

HEIDE ETTE

KORRALDUS JA REEGLID



- Märgi maha viskejoon ja aseta mõõdulint sellega risti.
- Pind võib varieeruda, kuid peab olema ohutu, libisemiskindel ja aukudeta.
- Igal viskajal on kokku katset (anna peale igat katset puhkehetk!). Parim katse (kolmest) loetakse lõpptulemuseks.
- Viskajad võivad astuda viskejoonele või sellest üle alles peale viske sooritamist. Viskejoone puudutamine enne topispalli viskamist muudab viske kehtetuks (tulemus = 0m).
- Viske kaugust tuleb mõõta esimesest maandumispunktist ja mõõdulindiga, mis on 90-kraadise nurga all.
- **OHUTUS!**
Tiimikaaslased peavad ootama tähise taga, mis on vähemalt 5m viskejoonest.
Ainult abipersonalil on lubatud viibida viskealas.
Viskajad peavad ootama kuni sekretär hüüab „Viska!“, enne kui viske sooritavad.
Esemed tuleb viskajateni tagasi kanda, mitte visata.

VARIATSIOONID



- Piira sektori laiust (nt 5-10m), et visata võimalikult otse (täpsuse suurendamiseks).
- Muuda topispalli raskust (mitte üle 3kg).
- Töötage paarides – üks sooritab viske, teine mõõdab ning märgib tulemuse; seejärel vahetage (ei kasutata võistlusel).

PUNKTISÜSTEEM



- Parim katse (kolmest) märgitakse lõpptulemuseks (kaugus sentimeetrites).

NÕUANDED



- Hoia mõlemad käed viske hetkel sirutatud.
Hoia selg sirge ja pinges, kui põlvi kõverdad.
- Siruta jalad aktiivse tõukega viske-vahendi viske hetke ajal.



KETTA TÄPSUSHEIDE PÖÖRDEGA

EESMÄRGID

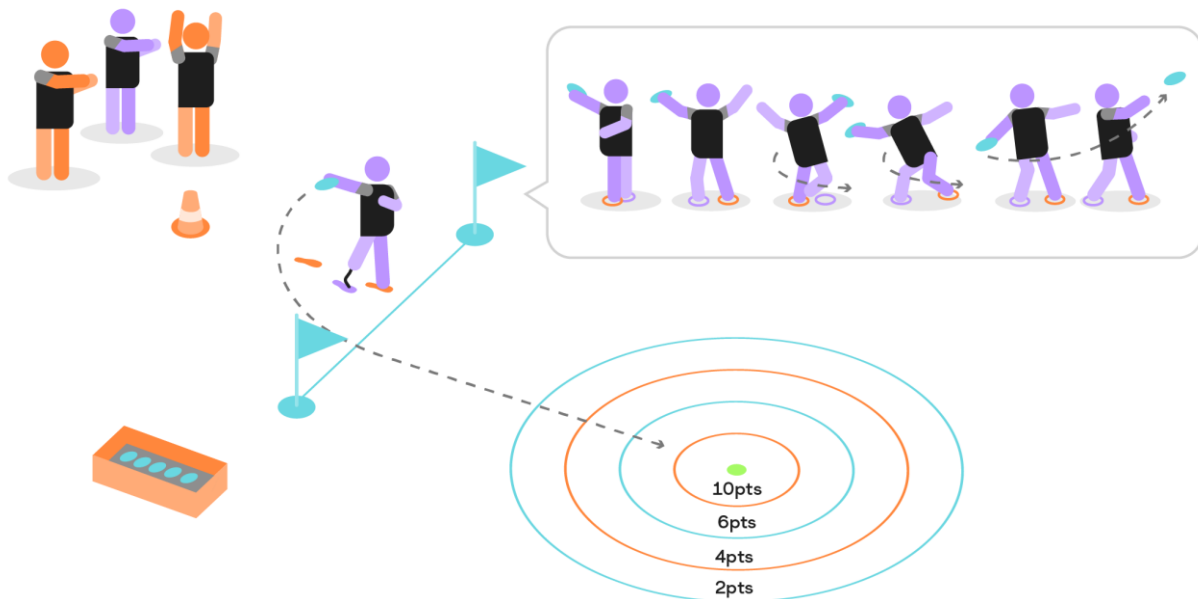


- Harjutada ühe pöördega kettaheidet täpsuse ja kauguse saavutamiseks.
- Harjutada kettaheidet tugevama ja nõrgema käega.

KOKKUVÕTE



- Osalejad sooritavad kordamööda kettaheidet (pöördega) märklaua keskpunkti suunas.
- Viskaja sihib keskmist ala (märklaua keskpunkti).
- Igal osalejel on igas voorus kolm järjestikust viset.
- 1. voor: viskaja seisab kahel jalal, teeb ühe pöörde (jalgade järjekord: vasak-parem-vasak) viskejoone suunas ja seejärel viskab parema käega.
- 2. voor: vasaku käega viskamine toimub vastupidiselt, st jalgade järjekord on parem-vasak-parem ja vise sooritatakse vasaku käega.



VAHENDID



- Viskejoone tähised, nt koonused, mullajooned, postid.
- Maandumisringide tähised, nt köied, lubja- või mullajooned.
- Ooteala tähis, nt koonus.
- 6 ketast (laste kettad).

ÜLESANDED



- Sekretär (paneab kirja individuaalsed tulemused).
- Mõõtja.
- Abiline (toob ketta tagasi).

KETTA TÄPSUSHEIDE PÖÖRDEGA

KORRALDUS JA REEGLID



- Sea üles viskejoon ja tugipunkt (illustratsioonil roheline täpp), mis asub märklaua keskel ja on viskejoonest 16m kaugusel maandumisalal:
 - Ring 1 (läbimõõt = 10m) ümber tugipunkti;
 - Ring 2 (läbimõõt = 6m) ümber tugipunkti;
 - Ring 3 (läbimõõt = 4m) ümber tugipunkti;
 - Märklaua keskpunkt: ring (läbimõõt = 2m) ümber tugipunkti.
- Iga viskaja sooritab kolm parema käega (voor 1) ja kolm vasaku käega (voor 2) heidet.
- Punktide saamiseks peab ketas maanduma (või puudutama esimest korda maad) täielikult või osaliselt punktiringis; kui see maandub enne või pärast punktiringi või libiseb sellesse, annab see 0 punkti.
- Viskejoonele või sellest üle astumine on viga ning vise loetakse kehtetuks (0 punkti).
- **OHUTUS!**
Jalgpallivärv (vörguga) võib toimida heitepuurina.
Tiimikaaslased ootavad tähise taga, mis on vähemalt 5m kaugusel viskejoonest.
Ainult abipersonalil on lubatud viibida viskealas.
Viskajad peavad ootama kuni sekretär hüüab „Viska!“, enne kui sooritavad viske.
Vahendid tuleb viskajatele tagasi kanda, mitte visata.

VARIATSIOONID



- Kasuta ametlikku ketast (400g).
- Algajatele: alusta seisvast asendist (küljega viske suunas).
- Edasijõudnutele: kasuta 1.5 pöoret.
- Algajatele: kasuta ringide asemel maandumisalasid.

PUNKTISÜSTEEM



- Ringide punktid:
 - Väljaspool ringi = 0 punkti;
 - Ring 1 = 2 punkti;
 - Ring 2 = 4 punkti;
 - Ring 3 = 6 punkti;
 - Märklaua keskpunkt = 10 punkti.
- Liida esimese ja teise vooru tulemused, et saada kogutulemus (individuaalsed tulemused).

NÕUANDED



- Hoia tasakaalustatud ja püstine kehahoiak nii, et mõlemad käed on pöörde/pöörete ajal õlgade kõrgusel.
- Hoia viskekäsi sirge – ära kõverda seda.
- Vabasta ketas üle nimetissõrme.
- Vaata viske suunas (maandumisringide poole) viske soorituse ajal.



NÄHTAMATU SEIN

EESMÄRGID

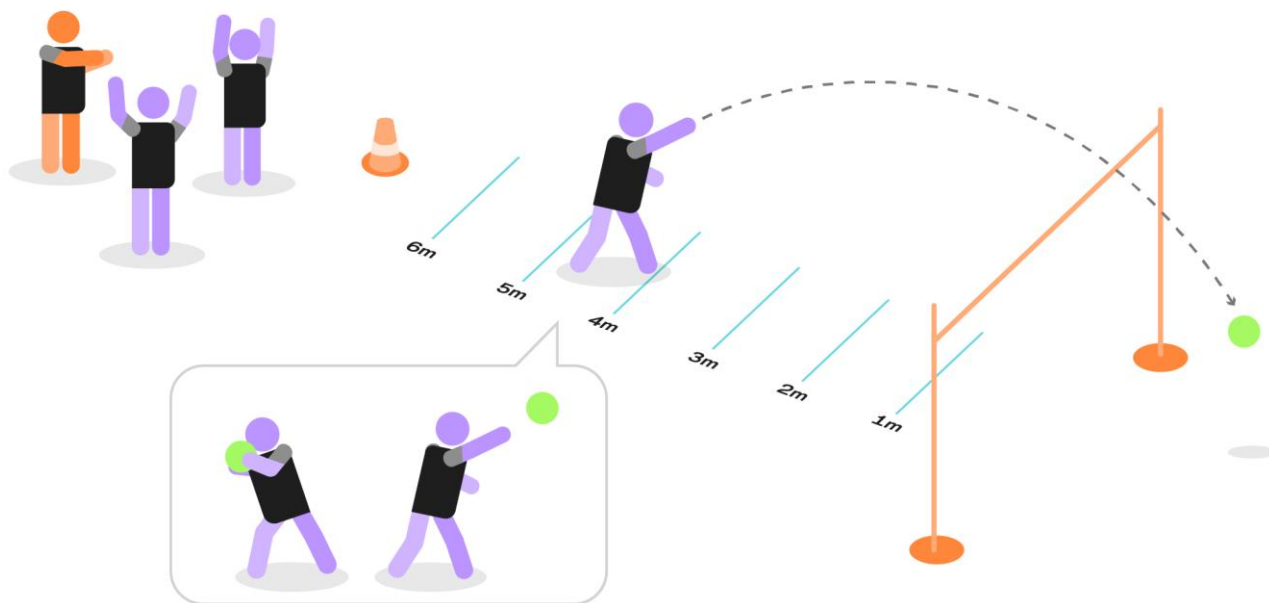


- Harjutada ühe käega topispalli (2kg) tõuget üle takistuse seisvast asendist.
- Harjutada ühe käega tõuget nii tugevama kui nõrgema käega.

KOKKUVÕTE



- Osalejad sooritavad seisvast asendist (selg/külg viskeala suunas) ühe käega topispalliga (2kg) tõuke üle takistuse.
- Igal viskajal on igas voorus kolm järjestikust katset ning nad valivad ise kauguse, kust soovivad visata.
- 1. voor: viskajad hoiavad palli paremas käes (vasak käsi toetab palli).
- 2. voor: viskajad hoiavad palli vasakus käes (parem käsi toetab palli).



VAHENDID



- Viskejoone tähised, nt koonused, mullajooned, postid.
- Ooteala tähis, nt koonus.
- Takistus – eelistatavalt painduv, nt elastikköis, õhuke PVC toru.
- 6 topispalli (2kg).

ÜLESANDED



- Sekretär (paneab kirja tulemused).
- Mõõtja.
- Abiline (toob pallid tagasi).

NÄHTAMATU SEIN

KORRALDUS JA REEGLID



- Sea üles viskejooned ja takistus (kõrgus: 2m) 2m kaugusele esimesest viskejoonest. Teine viskejoon on 3m kaugusel (takistusest), sellest järgmine on 4m kaugusel... jne 1m kaupa.
- Pind võib varieeruda, kuid peab olema ohutu, libisemiskindel ja aukudeta.
- Viskaja valib eelistatud kauguse(d) ja võib iga kord kasutada sama või erinevaid kauguseid, kui ta sooritab kolm järjestikust tõuget parema käega (voor 1) ja kolm järjestikust tõuget vasaku käega (voor 2).
- Ainult tõukekäsi tõukab palli.
- Viskejoonele või sellest üle aastumine on viga ja tõuge loetakse kehtetuks (0 punkti).
- Kui topispall ei ületa takistust, on tõuge kehtetu (0 punkti).
- **OHUTUS!**
Tiimikaaslased ootavad tähise taga, mis on vähemalt 5m kaugusel viskejoonest. Ainult abipersonalil on lubatud viibida viskealas. Viskajad peavad ootama kuni sekretär hüüab „Viska!“, enne kui nad viske sooritavad. Topispallid tuleb viskajateni tagasi kanda, mitte visata.

VARIATSIOONID



- 1-2-3 libistus enne tõuget.
- Kasuta ametlikku kuuli (3kg).
- Edasijõudnutele: kuuli ei tohi teise käega toetada.



PUNKTISÜSTEEM



- Kehtetu tõuge: 0 punkti;
1. viskejoon (2m): 1 punkt;
2. viskejoon (3m): 2 punkti ja nii edasi (anna 1 lisapunkt iga uue joone/ täiendava 1m eest).
- Liida viskaja kolm parema käe tõuget ja kolm vasaku käe tõuget kokku, et saada lõpptulemus (individuaalsed tulemused).

NÕUANDED



- Ära hoia kuuli nagu palli. Kuul toetub sõrmedele (kuid ei puuduta peopesa).
- Kasuta jalgade plahvatuslikku jõudu.
- Kontrolli taastumist ja tasakaalu, et vältida viskejoonele või sellest üle astumist.

ODA KAUGUSVISE

EESMÄRGID

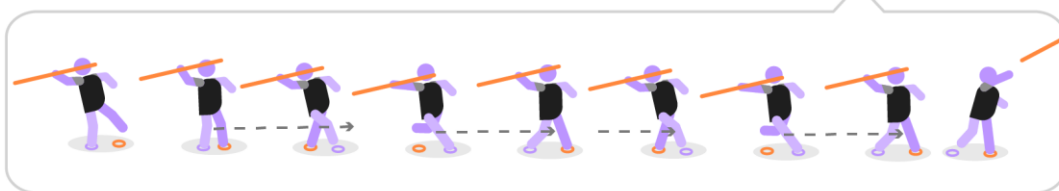
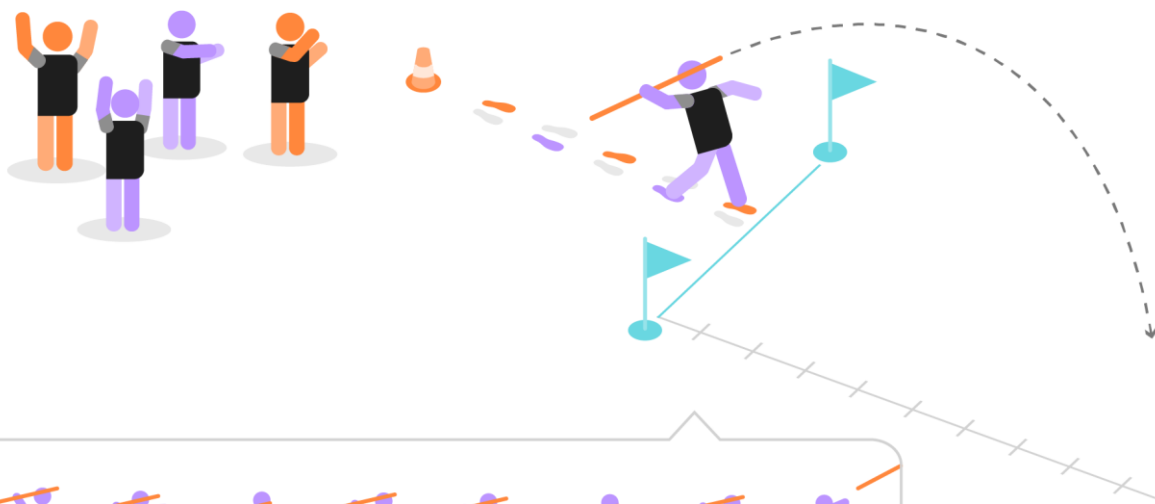


- Harjutada ametliku odaga (400g) odaviset võimalikult kaugele.
- Harjutada 5-sammulist hoojooksu tugevama ja nõrgema käega viskamisel.

KOKKUVÕTE



- Osalejad alustavad külgsuunalisest asendist (viskekäsi taha sirutatud) ja kasutavad 5-sammulist hoojooksu, et visata oda (400g) võimalikult kaugele viskealasse.
- 1. voor: viskajad seisavad paremal jalal (vasak jalg valmis astumiseks), seejärel astuvad vasak-parem-vasak-parem-vasak ja viskavad parema käega.
- 2. voor: vasaku käega viskamiseks on vastupidine järjekord, st astutakse parem-vasak-parem-vasak-parem ja vise sooritatakse vasaku käega.
- Igal viskajal on igas voorus kaks järjestikust katset.



VAHENDID



- Mõõdulint (50m).
- Viskejoone tähised, nt koonused, mullajooned, postid.
- Stardijoone tähised, nt koonused, postid.
- Ooteala tähis, nt koonus.
- 4 oda (400g).

ÜLESANDED



- Sekretär (paneб tulemused kirja).
- 2 mõõtjat.
- Abiline (toob odad tagasi).

ODA KAUGUSVISE

KORRALDUS JA REEGLID



- Märgi viskejoon ja aseta mõõdulint sellega risti.
- Jäta ala (stardi- ja viskejoonte vahele) 5-sammuliseks hoojooksuks.
- Pind võib varieeruda, kuid peab olema ohutu, libisemiskindel ja aukudeta.
- Igal viskajal on igas voorus kokku kaks (järjestikust) katset (anna peale igat katset puhkehetk!). Parim katse (igas voorus) läheb arvesse.
- Viskejoonele või sellest üle astumine on viga ja muudab viske kehtetuks (0m).
- Kui oda maandub sabal (hoidetagune osa, on tegemist kehtetu viskega).
- Osalejad ei tohi kasutada pöördega viskeid. Neid ei diskvalifitseerita, kuid nad peavad viske uuesti sooritama. Tuleta neile meelde, et nad kasutaksid sirgjoonelisi viskeid.
- Viset mõõdetakse oda esimesest maandumispunktist mõõdulindiga, mis on risti viskejoonega.
- **OHUTUS!**
Tiimiliikmed ootavad tähise taga, mis on vähemalt 5m kaugusel viskejoonest.
Ainult abipersonalil on lubatud viibida viskealas.
Viskajad peavad ootama kuni sekretär hüüab „Viska!“, enne kui nad viske sooritavad.
Odad tuleb viskajatele tagasi kanda, mitte visata.

VARIATSIOONID



- Kasuta muid vahendeid, nt harjavars, bambusest pulk, PVC-toru, jne.
- Kasuta nõrgema käega visates lühemaid vahendeid.
- Piira sektori laiust (nt 5-10m), et visata võimalikult otse (täpsuse suurendamiseks).

PUNKTISÜSTEEM



- Liida viskaja esimese ja teise vooru parimad tulemused, et saada lõpptulemus (individuaalsed tulemused).

NÕUANDED



- Hoia viskekäsi öla kõrgusel välja-sirutatuna ja säilita hoojooksul püstine kehahoiak.
- Ära hüple (vertikaalselt) hoojooksul – ürita suurendada horisontaalset kiirendust.
- Julgusta viskekätt enne viset hoidma nii kaua kui võimalik.



ODA TÄPSUSVISE

EESMÄRGID

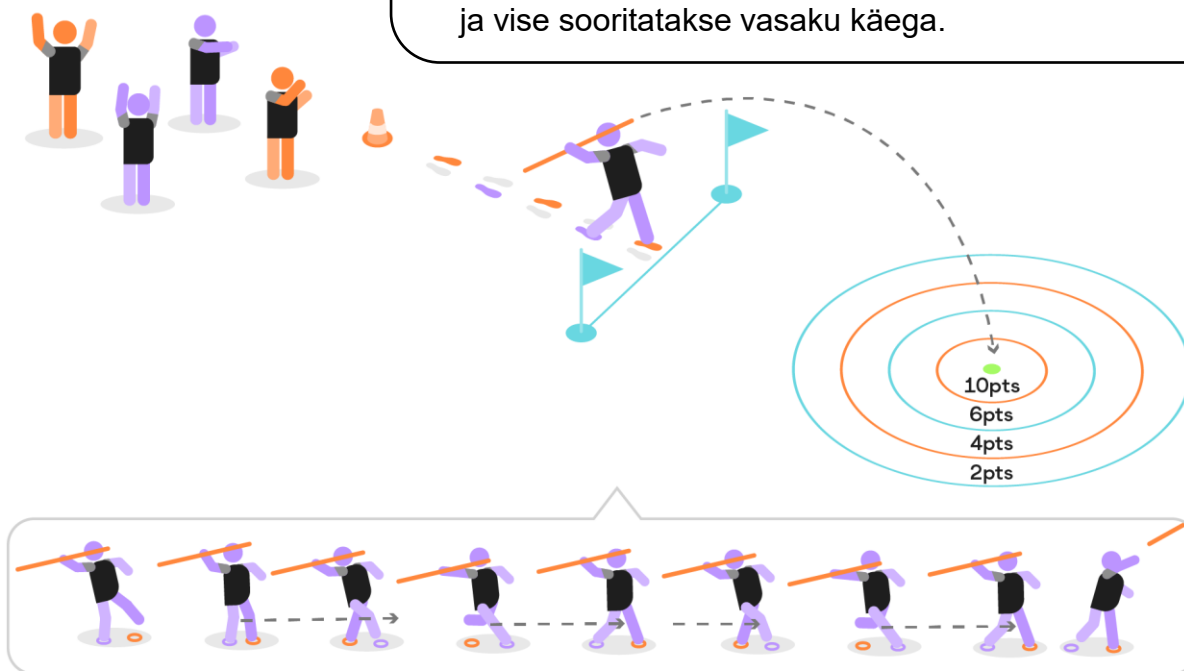


- Harjutada hoojooksuga odaviset (400g) täpsusele ja kaugusele.
- Harjutada odaviset tugevama ja nõrgema käega.

KOKKUVÕTE



- Osalejad alustavad külgasendist (viskekäsi taha sirutatud) ja kasutavad 5-sammulist hoojooksu, et visata oda (400g) märklaua suunas.
- Viskaja sihtmärgiks on keskmine tsoon (märklaua keskpunkt).
- Igal osalejal on igas voorus kolm järjestikust katset.
- 1. voor: viskaja seisab paremal jalal (vasak jalga astumiseks valmis), seejärel astuvad vasak-parem-vasak-parem-vasak ja sooritavad viske parema käega.
- 2. voor: vasaku käega viskamiseks on vastupidine järjekord, st astutakse parem-vasak-parem-vasak-parem ja vise sooritatakse vasaku käega.



VAHENDID



- Viskejoone tähised, nt koonused, mullajooned, postid.
- Viskeala tähised, nt köied, lubja- või mullajooned.
- Ooteala tähis, nt koonus.
- 6 oda (400g).

ÜLESANDED

- Sekretär (paneab kirja tulemused).
- Mõõtja.
- Abiline (toob odad tagasi).

ODA TÄPSUSVISE

KORRALDUS JA REEGLID



- Märgi viskejoon ja võrdluspunkt (illustratsioonil roheline täpp), mis asub märklaua keskel ja on maandumisalal viskejoonest 16m kaugusel:
 - Ring 1: ring (läbimõõt = 10m) ümber võrdluspunkti;
 - Ring 2: ring (läbimõõt = 6m) ümber võrdluspunkti;
 - Ring 3: ring (läbimõõt = 4m) ümber võrdluspunkti;
 - Märklaua keskpunkt: ring (läbimõõt = 2m) ümber võrdluspunkti.
- Iga viskaja sooritab kolm parema käega viset (voor 1) ja kolm vasaku käega viset (voor 2).
- Oda peab maanduma (või tegema oma esimese kokkupuute maapinnaga) täielikult või osaliselt maandumisringis; kui see maandub täielikult ringist ees- või tagapool või libiseb maandumisringi, annab see vise 0 punkti.
- Viskejoonele või sellest üle astumine on viga ning see muudab viske kehtetuks (0 punkti).
- Viskajad ei tohi kasutada pöördega heiteid. Neid ei diskvalifitseerita, kuid nad peavad viske uuesti sooritama. Tuletage neile meelde, et kasutada sirgjoonelist viset.
- **OHUTUS!**
Tiimikaaslased ootavad tähise taga, mis on vähemalt 5m kaugusel viskejoonest. Ainult abipersonalil on lubatud viibida viskealas. Viskajad peavad ootama kuni sekretär hüüab „Viska!“, enne kui nad viske sooritavad. Viskeesemed tuleb viskajatele tagasi kanda, mitte visata.

VARIATSIOONID



- Kasuta teisi viskevahendeid, nt harja- varsi, bambusest pulki, PVC-torusid, jne.
- Algajad võivad visata külgasendist seistes või kasutades 3-sammulist hoojooksu.
- Algajatele: kasutage ringide asemel maandumisalasid.

PUNKTISÜSTEEM



- Ringide punktid:
 - Väljaspool ringi = 0 punkti;
 - Ring 1 = 2 punkti;
 - Ring 2 = 4 punkti;
 - Ring 3 = 6 punkti;
 - Keskpunkt = 10 punkti.
- Liida viskaja esimese ja teise vooru tulemused, et saada lõpptulemus (individaalsed tulemused).

NÕUANDED



- Hoia viskekäsi õla kõrgusel väljasirutatuna ja säilita hoojooksu ajal püstine kehaasend.
- Ära pörka (vertikaalselt) hoojooksu ajal – püüa suurendada horisontaalset kiirendust.
- Julgusta hoidma viskekätt enne viset võimalikult kaua sirutatuna.



ODA VISKAMINE MÄRKI

EESMÄRGID

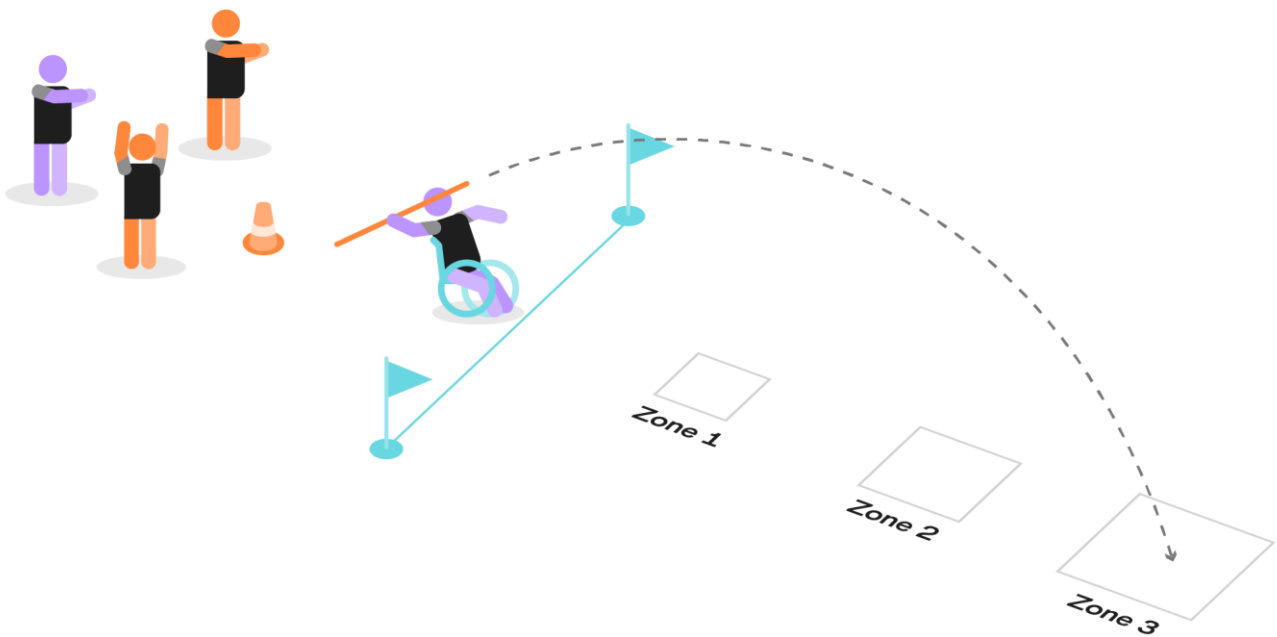


- Harjutada odaviset (400g) täpsusele.
- Harjutada odaviset tugevama ja nõrgema käega.

KOKKUVÕTE



- Osalejad sooritavad kordamööda külgasendist (viskeasend) odaviske kolme tsooni.
- Osalejad valivad, milliseid tsoone sihtida; nad võivad iga katse puhul sihtida sama või erinevaid tsoone.
- Osalejatel on igas voorus kolm järjestikust viset.
 - 1. voor: parema käe vise.
 - 2. voor: vasaku käe vise.



VAHENDID



- Viskejoone tähised, nt koonused, mullajooned, postid.
- 3 maandumisala tähist, nt nurga märgistused, jooned.
- Ooteala tähis, nt koonus.
- 6 oda (400g).

ÜLESANDED

- Sekretär (pane kirja tulemused).
- Mõõtja.
- Abiline (toob odad tagasi).

ODA VISKAMINE MÄRKI

KORRALDUS JA REEGLID



- Märgi viskejoon ja kolm tsooni sellest eemale:
 - Tsoon 1 (10m kaugusel) = 1m x 1m;
 - Tsoon 2 (15m kaugusel) = 2m x 2m;
 - Tsoon 3 (20m kaugusel) = 3m x 3m.
- Iga viskaja viskab oma odad valitud tsoonidesse.
- Iga viskaja sooritab kolm parema käe viset (voor 1) ja kolm vasaku käe viset (voor 2).
- Oda peab maanduma (või tegema esimese kokkupuute maaga) täielikult või osaliselt tsoonis, et punkte saada; kui see maandub väljaspool ja seejärel libiseb tsooni, annab see vise 0 punkti.
- Kui viskaja astub viskamise ajal viskejoonele või sellest üle, saab ta 0 punkti.
- Viskajad ei tohi kasutada pöördega viset. Neid ei diskvalifitseerita, kuid nad peavad viske uuesti sooritama. Tuleta neile meelde, et nad kasutaksid sirgjoonelist viset.
- **OHUTUS!**
Tiimikaaslased peavad ootama tähise taga, mis on vähemalt 5m kaugusel viskejoonest. Ainult abipersonalil on lubatud viibida viskealas.
Viskajad peavad ootama kuni sekretär hüüab „Viska!“, enne kui nad viske sooritavad. Odad tuleb viskajatele tagasi kanda, mitte visata.

VARIATSIOONID



- 3- või 5-sammuline hoojooks (seisva asendi asemel).
- Kasuta muid vahendeid, nt harjavars, bambusest pulk, PVC-toru, jne.
- Vähenda või suurenda maandumistsoonide ja viskejoone vahelist kaugust.
- Topelpunktid nõrgema käega visates.

PUNKTISÜSTEEM

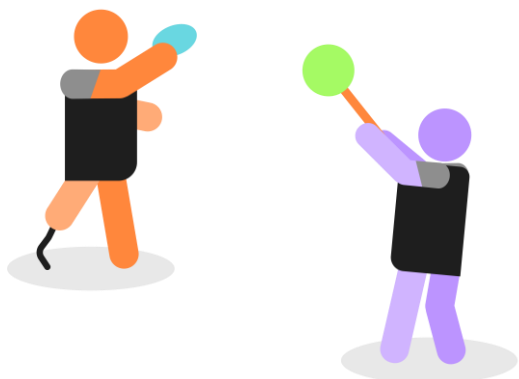


- Tsoonide punktid:
 - Väljaspool tsooni = 0 punkti;
 - Tsoon 1 = 2 punkti;
 - Tsoon 2 = 4 punkti;
 - Tsoon 3 = 6 punkti.
- Liida viskaja esimese ja teise vooru punktid, et saada lõpptulemus (individuaalsed tulemused).

NÕUANDED



- Keskendu õla kõrgusel väljasirutatud viskekäele (pikk käsi) ja säilita viskeasendis püstine kehaasend.
- Keskendu (ametliku) oda kontrollile ja viske täpsusele – mitte jõule ja/või kaugusele.



PÖÖRDEGA ÜHE KÄEGA TÕUGE

EESMÄRGID

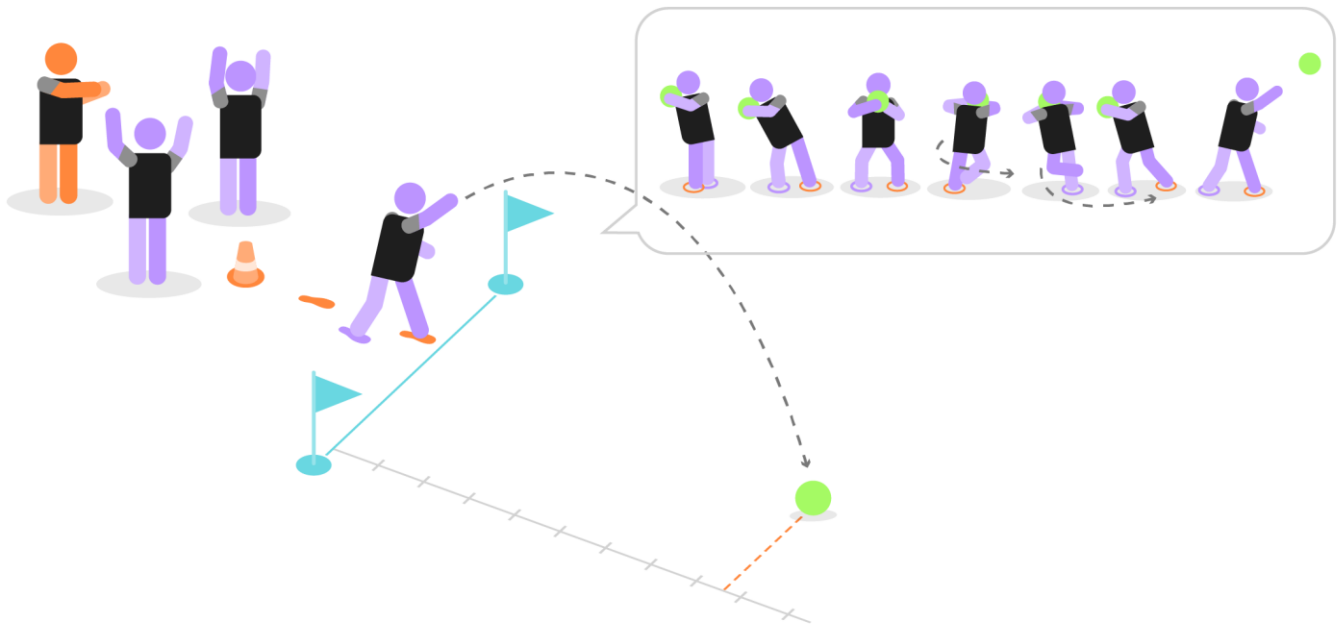


- Harjutada ühe käega topispalli (2kg) pöördega heidet.
- Harjutada ühe käega topispalli pöördega heidet tugevama ja nõrgema käega.

KOKKUVÕTE



- Osaleja sooritab seisvast asendist (mitte-tõukava käe õlg viskeala poole) terve pöörde (paremakäelise viskaja jalgade järjestus: vasak-parem-vasak; vasakukäelise viskaja jalgade järjestus: parem-vasak-parem) visksejoone suunas ja tõukab ühe käega topispalli (2kg) nii kaugele viskealasse kui võimalik.
- 1. voor: viskajad hoiavad palli paremas käes (vasak käsi toetab).
- 2. voor: viskajad hoiavad palli vasakus käes (parem käsi toetab).
- Igal viskajal on igas voorus kaks järjestikust katset.



VAHENDID



- Mõõdulint (20m).
- Visksejoone tähised, nt koonused, mullajooned, postid.
- Ooteala tähis, nt koonus.
- 4 topispalli (2kg).

ÜLESANDED



- Sekretär (paneab tulemused kirja).
- Mõõtja.
- Abiline (toob pallid tagasi).

PÖÖRDEGA ÜHE KÄEGA TÕUGE

KORRALDUS JA REEGLID



- Märgi viskejoon ja aseta mõõdulint sellega risti.
- Pind võib varieeruda, kuid peab olema ohutu, libisemiskindel ja aukudeta.
- Igal viskajal on igas voorus kokku kaks (järjestikust) katset (anna peale iga katset puhkehetk!). Parim katse (igast voorust) läheb arvesse.
- Ainult tõukav käsi tõukab palli.
- Viskejoonele või sellest üle astumine on viga ja muudab viske kehtetuks (0m).
- Viske kaugust mõõdetakse esimesest maandumispunktist mõõdulindiga, mis on viskejoonega risti.
- **OHUTUS!**
Jalgpallivärv (võrguga) sobib heitepuuriks.
Tiimikaaslased peavad ootama tähise taga, mis on vähemalt 5m kaugusel viskejoonest.
Ainult abipersonalil on lubatud viibida viskealas.
Viskajad peavad ootama kuni sekretär hüüab „Viska!“, enne kui nad viske sooritavad.
Viskeesemed tuleb osalejetele tagasi kanda, mitte visata.

VARIATSIOONID



- 1.5 pööret.
- Kasuta ametlikku kuuli (3kg); kuuli ei tohi mitte-tõukava käega toetada.
- Töötage paarides – üks viskab, teine mõõdab ja paneb kirja; seejärel vahetage (mitte võistlustel).

PUNKTISÜSTEEM



- Liida esimese ja teise vooru parimad katsed, et saada lõpptulemus (individuaalsed tulemused).

NÕUANDED



- Ära hoia kuuli nagu palli. Kuul toetub sõrmedele (kuid ei puutu peopesa).
- Hoia pöörde tegemise ajal tasakaalus.
- Kasuta jalgade plahvatuslikku jõudu.
- Kontrolli taastumist ja tasakaalu, et vältida viskejoonele või sellest üle astumist.



TOPISPALLI VISE TAHA ÜLE PEA

EESMÄRGID

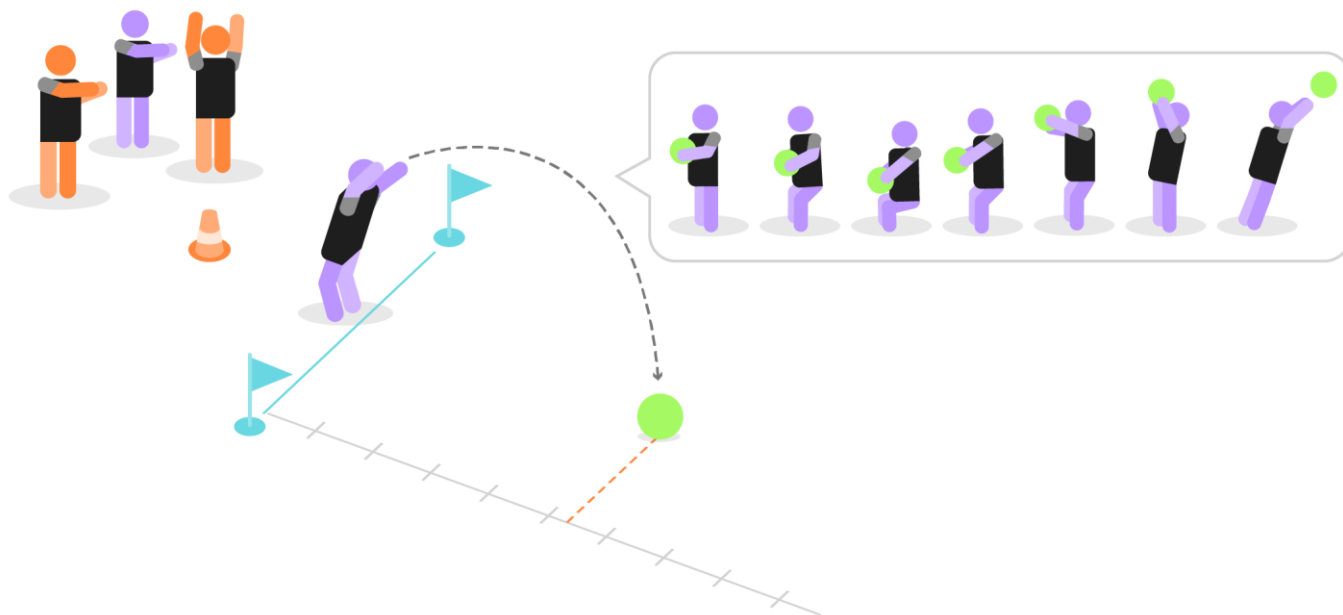


- Topispalli (2kg) viskamine taha üle pea võimalikult kaugele.

KOKKUVÕTE



- Osalejad seisavad paralleelsete jalgadega, kannad viskejoone lähedal ja seljaga viske suunas. Topispalli hoitakse käeulatuses kahe käega.
- Osalejad läheb kükki ja sirutab kiirelt jalad ning seejärel ka käed, et visata topispall (2kg) taha üle pea nii kaugele viskealasse kui võimalik.
- Igal osalejal on kolm katset, millest parim katse läheb arvesse.



VAHENDID



- Mõõdulint (30m).
- Viskejoone tähised, nt koonused, mullajooned, postid.
- Ooteala tähis, nt koonus.
- 3 topispalli (2kg).

ÜLESANDED



- Sekretär (paneab kirja individuaalsed tulemused).
- 2 mõõtjat.
- Abiline (toob topispallid tagasi).

TOPISPALLI VISE TAHA ÜLE PEA

KORRALDUS JA REEGLID



- Sea üles viskejoon ja aseta mõõdulint sellega risti.
- Pind võib varieeruda, kuid see peab olema ohutu, libisemiskindel ja aukudeta.
- Igal viskajal on kokku kolm katset (anna puhkeaeg peale igat viset). Arvesse läheb kolmest katsest parim.
- Viskajad võivad viskejoonele või sellest üle astuda ainult peale viske sooritamist. Viskejoone puudutamine enne topispalli viskamist muudab viske kehtetuks (0cm).
- Viskajad ei tohi kasutada pöördega heiteid. Neid ei diskvalifitseeritda, kuid nad peavad oma viset kordama. Tuleta neile meelde, et nad kasutaksid sirgjoonelist viset.
- Viske kaugust mõõdetakse esimesest maandumispunktist mõõdulindiga, mis on viskejoonega 90-kraadise nurga all.
- **OHUTUS!**
Tiimiliikmed ootavad tähise taga, mis on vähemalt 5m viskejoonest.
Ainult abipersonalil on lubatud viskealas viibida.
Viskajad peavad ootama kuni sekretär hüüab „Viska!“, enne kui nad viske sooritavad.
Esemed peab viskajatele tagasi kandma, mitte viskama.

VARIATSIOONID



- Piira sektori laiust (nt 5-10m), et visata võimalikult sirgelt (täpsuse suurendamiseks).
- Muuda topispalli kaalu (mitte üle 3kg).
- Töötage paarides – üks viskab, teine mõõdab ja paneb tulemused kirja; seejärel vahetage (mitte võistlustel).

PUNKTISÜSTEEM



- Arvesse läheb kolmest katsest parim (tulemus cm).

NÕUANDED



- Hoia mõlemad käed kogu aeg sirutatud.
- Hoia selg sirge ja pinges, kui põlvi kõverdada.
- Siruta jalad aktiivse tõukega viskevahendi vabastamise ajal.
- Vabasta pall otse üle pea.



TÄPSUSHEIDE

EESMÄRGID

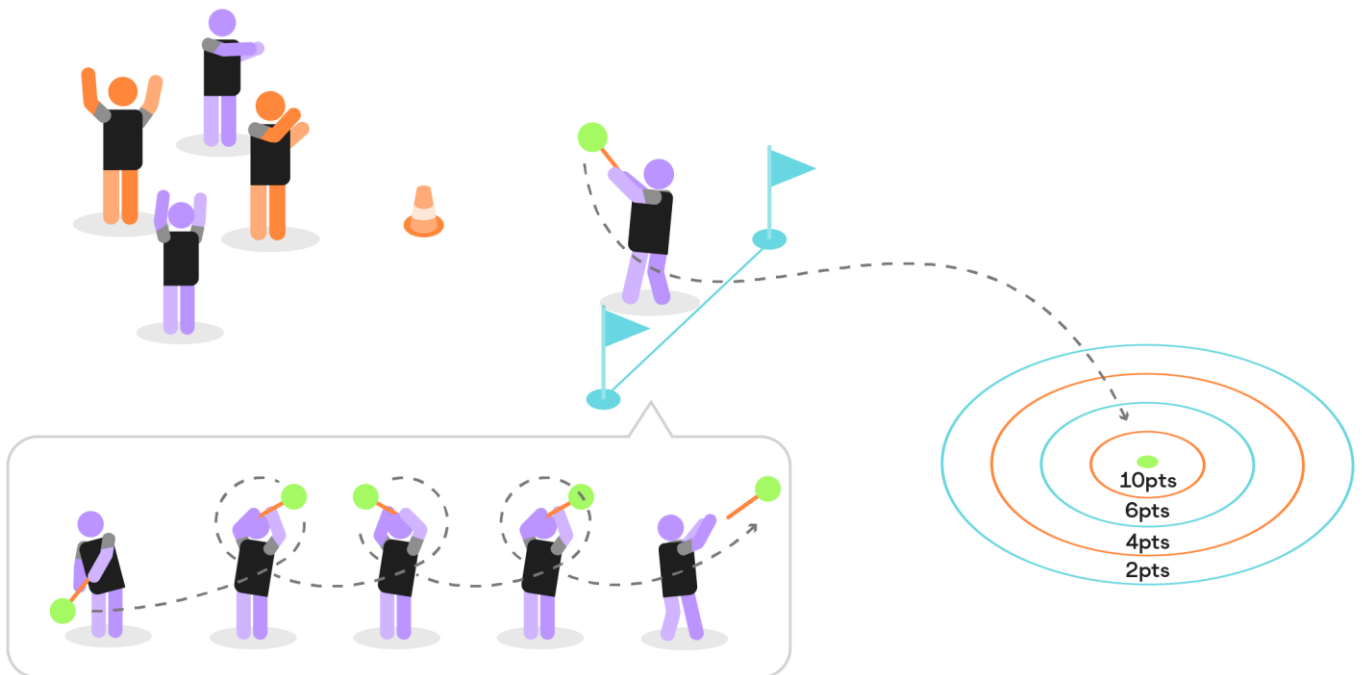


- Harjutada vasaraheite jaoks pööreid/ ringitamisi täpsuse ja kauguse saavutamiseks.
- Harjutada pööreid/ ringitamisi päripäeva ja vastupäeva.

KOKKUVÕTE



- Osalejad teevad kordamööda kolm pööret/ringitamist ja sooritavad vasaraheite sihtmärgi suunas.
- Viskaja sihib keskmist ala (märklaua keskpunkti).
- Osalejatel on igas voorus kolm järjestikust katset.
- 1. voor: viskajad teevad pöörded/ringitamised vasakule (vastupäeva).
- 2. voor: viskajad teevad pöörded/ringitamised paremale (päripäeva).



VAHENDID



- Viskejoone tähised, nt koonused, mullajooned, postid.
- Maandumisringi tähised, nt köied, lubja- või mullajooned.
- Ooteala tähis, nt koonus.
- 6 vasarat (1kg).

ÜLESANDED



- Sekretär (paneab kirja individuaalsed tulemused).
- Mõõtja.
- Abiline (toob vasarad tagasi).

TÄPSUSHEIDE

KORRALDUS JA REEGLID



- Sea üles viskejoon ja tugipunkt (illustratsioonil roheline täpp), mis asub märklaua keskel ja on viskejoonest 16m kaugusel maandumisalal:
 - Ring 1: ring (läbimõõt = 10m) ümber tugipunkti;
 - Ring 2: ring (läbimõõt = 6m) ümber tugipunkti;
 - Ring 3: ring (läbimõõt = 4m) ümber tugipunkti;
 - Märklaua keskpunkt: ring (läbimõõt = 2m) ümber tugipunkti.
- Iga viskaja sooritab kolm vastupäeva pööret/ringitamist (voor 1) ja kolm päripäeva pööret/ringitamist (voor 2).
- Punktide saamiseks peab vasar maanduma (või puudutama esimest korda maad) täielikult või osaliselt punktiringis; kui see maandub enne või pärast punktiringi või libiseb/põrkab punktiringi, annab see 0 punkti.
- Viskejoonele või sellest üle astumine on viga ning vise loetakse kehtetuks (võrdne 0 punktiga).
- **OHUTUS!**
Jalgpallivärv (võrguga) võib toimida heitepuurina.
Tiimikaaslased ootavad tähise taga, mis on vähemalt 5m viskejoonest.
Ainult abipersonalil on lubatud viskealas viibida.
Viskajad peavad ootama kuni sekretär hüüab „Viska!“, enne kui nad viske sooritavad.
Vahendid tuleb viskajatele tagasi kanda, mitte visata.

VARIATSIOONID



- Kasuta teisi vahendeid, nt topispall (1kg) võrgus koos köiega; köis, mille külge on seotud veepudel (500ml täidetud liivaga); jne.
- Edasijõudnutele – tee pärast pööreid/ringitamisi 1,5 pööret.
- Algajatele – kasuta ringide asemel maandumisalasid.
- Kasuta ainult ühe käega pööreid/hoo-liigutusi (domineeriv ja mitte-domineeriv käsi).

PUNKTISÜSTEEM

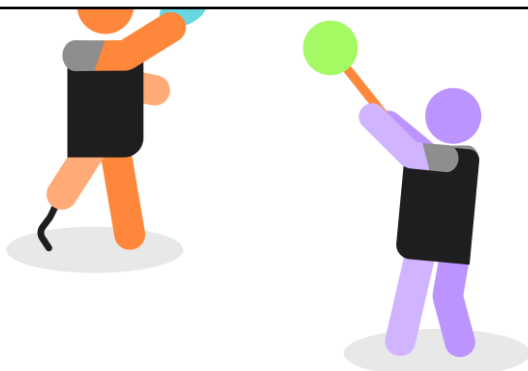


- Ringide punktid:
 - Väljaspool ringi = 0 punkti;
 - Ring 1 = 2 punkti;
 - Ring 2 = 4 punkti;
 - Ring 3 = 6 punkti;
 - Märklaua keskpunkt = 10 punkti.
- Liida esimese ja teise vooru punktid, et saada kogutulemus (individuaalsed tulemused).

NÕUANDED



- Kõverda käsi esimese pööre/ringitamise jaoks, seejärel siruta need teise/kolmanda pööre/ringitamise jaoks.
- Hoia pöörete/ringitamiste sooritamise ajal püstine kehahoiak – ära kaldu ette, taha ega külgedele.
- Vaata viske suunas (maandumisringide poole) viske sooritamise ajal.



VISKA KAUGEMALE

EESMÄRGID

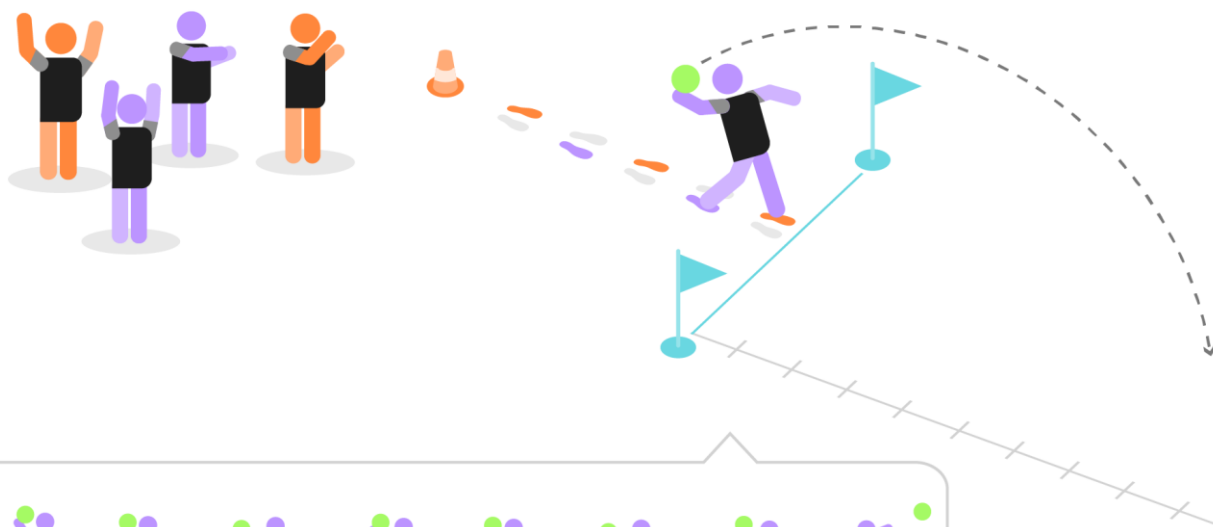


- Harjutada 5-sammulist hoojooksu domineeriva ja mitte-domineeriva käega visates.

KOKKUVÕTE



- Osalejad alustavad külg ees asendist (viskekäsi on sirutatult taga) ja kasutavad 5-sammulist hoojooksu, et visata ese nii kaugemale viskealasse kui võimalik.
- 1. voor: viskajad seisavad paremal jalal (vasak jalg valmis astumiseks), seejärel astuvad vasak-parem-vasak-parem-vasak ja sooritavad viske parema käega.
- 2. voor: vastupidine, et sooritada vise vasaku käega, st astu parem-vasak-parem-vasak-parem ja soorita vise vasaku käega.
- Igal viskajal on igas voorus kaks järjestikust katset.



VAHENDID



- Mõõdulint (50m).
- Viskejoone tähised, nt koonused, mullajooned, postid.
- Stardijoone tähised, nt koonused, postid.
- Ooteala tähis, nt koonus.
- 4 viskeeset (umbes 200g), nt pehme pall, pesapall.

ÜLESANDED



- Sekretär (paneab kirja tulemused).
- 2 mõõtjat.
- Abiline (toob viskeesemed tagasi).

VISKA KAUGEMALE

KORRALDUS JA REEGLID



- Sea üles viskejoon ja aseta mõõdulint sellega risti.
- Jäta ala (ooteala ja viskejoonte vahele) 5-sammulise hoojooksu jaoks.
- Pind võib varieeruda, kuid peab olema ohutu, libisemiskindel ja aukudeta.
- Igal viskajal on igas voorus kokku kaks (järjestikust) katset (anna peale igat katset puhkehetk!). Parim katse (igast voorust) läheb arvesse.
- Viskejoonele või sellest üle astumine on viga ja muudab katse kehtetuks (0m).
- Viskajad ei tohi kasutada pöördega heiteid. Neid ei diskvalifitseerita, kuid nad peavad viske uuesti sooritama. Tuleta neile meelde, et nad kasutaksid sirgjoonelist viset.
- Viske kaugust mõõdetakse esimesest maandumispunktist ja mõõdulindiga, mis on risti viskejoonega.
- **OHUTUS!**
Tiimiliikmed ootavad tähise taga, mis on vähemalt 5m kaugusel viskejoonest.
Ainult abipersonalil on lubatud viibida viskealas.
Viskajad peavad ootama kuni sekretär hüüab „Viska!“, enne kui nad viske sooritavad.
Viskeesemed peab osalejatele tagasi kandma, mitte viskama.

VARIATSIOONID



- Kasuta erinevaid viskeesemeid, nt tennisepall, „howler“, rõngas, pulk, oda – kuid kõik viskajad peavad kasutama võistlusel sama tüüpi eset.
- Piira sektori laiust (nt 5-10m), et visata võimalikult sirgelt (täpsuse suurendamine).

PUNKTISÜSTEEM



- Liida viskaja parimad katsed esimesest ja teisest voorust, et saada lõpptulemus (individuaalsed tulemused).

NÕUANDED



- Hoia viskekäsi sirutatuna öla kõrgusel ja säilita hoojooksu ajal püstine kehaasend.
- Väldi hoojooksu ajal (vertikaalset) hüplemist – ürita suurendada horisontaalset kiirust.
- Julgusta viskekätt hoidma võimalikult pikana kuni viske hetkeni.



ÜLE PEA VISE

EESMÄRGID

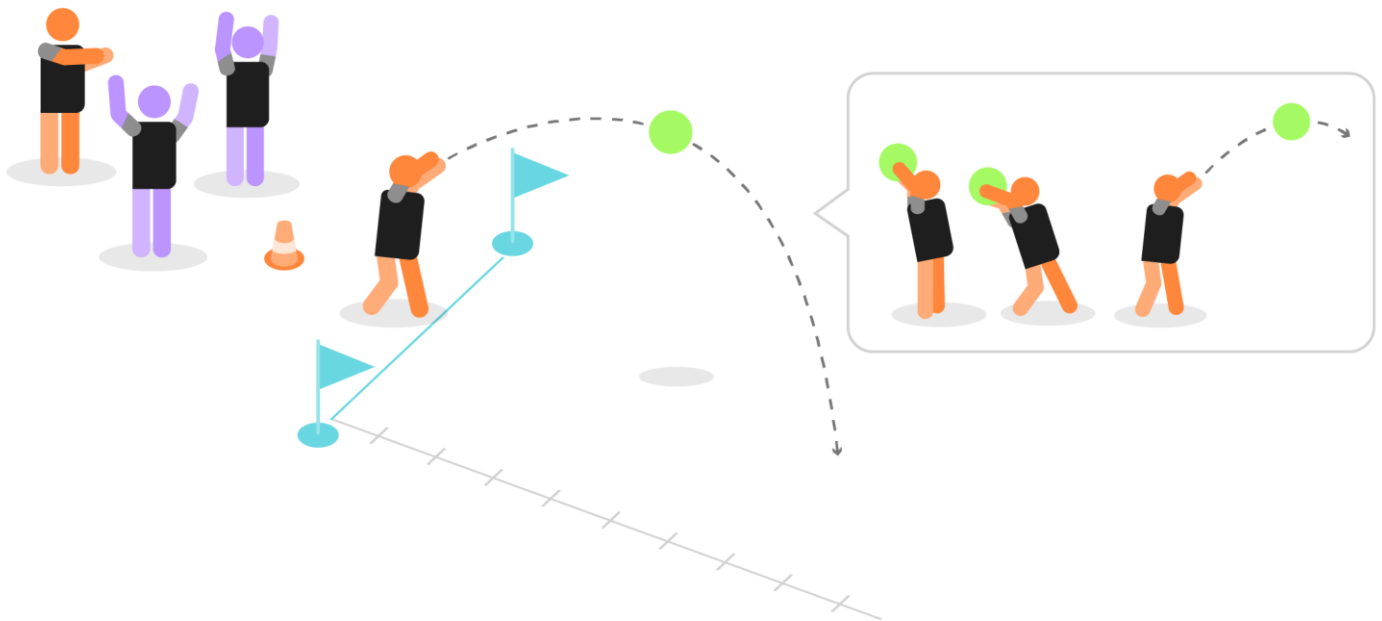


- Edasisuunaline kahe käega üle pea topispalli (1kg) viskamine.

KOKKUVÕTE



- Osaleja seisab paralleelsetel jalgadel (näoga viskeala poole) ja hoiab kahe käega topispalli (2kg) pea taga. Viskaja teeb ühe sammu ette (viskejoone poole) ja viskab topispalli üle pea nii kaugele kui võimalik.
- 1. voor: samm viskejoone poole parema jalaga.
- 2. voor: samm viskejoone poole vasaku jalaga.
- Igal viskajal on igas voorus kaks järjestikust katset.



VAHENDID



- Mõõdulint (20m).
- Viskejoone tähised, nt koonused, mullajooned, postid.
- Ooteala tähis, nt koonus.
- 4 topispalli (1kg).

ÜLESANDED



- Sekretär (paneab kirja tulemused).
- 2 mõõtjat.
- Abiline (toob topispallid tagasi).

ÜLE PEA VISE

KORRALDUS JA REEGLID



- Sea üles viskejoon ja aseta mõõdulint sellega risti.
- Jäta ala (stardi- ja viskejoone vahele), et teha samm ette.
- Pind võib varieeruda, kuid peab olema ohutu, libisemiskindel ja aukudeta.
- Igal viskajal on igas voorus kaks (järjestikust) katset (anna puhkehetk peale igat katset). Parim katse (igast voorust) läheb arvesse.
- 1. voor: astu viskejoone poole parema jalaga.
- 2. voor: astu viskejoone poole vasaku jalaga.
- Viskajad võivad viskejoonele või sellest üle astuda alles peale viske sooritamist. Viskejoone puudutamine enne viske sooritamist muudab viske kehtetuks (0m).
- Viske kaugust mõõdetakse esimesest maandumispunktist mõõdulindiga, mis on risti viskejoonega.
- **OHUTUS!**
Tiimiliikmed ootavad tähise taga, mis on vähemalt 5m kaugusel viskejoonest.
Ainult abipersonalil on lubatud viibida viskealas.
Viskajad peavad ootama kuni sekretär hüüab „Viska!“, enne kui sooritavad viske.
Viskeesemed peab osalejetele tagasi kandma, mitte viskama.

VARIATSIOONID



- Piira sektori laiust (nt 5-10m), et visata võimalikult otse (täpsuse suurendamiseks).
- Muuda topispalli raskust (mitte üle 2kg).
- Töötage paarides – üks sooritab viske, teine mõõdab ja paneb kirja; seejärel vahetage (mitte võistlustel).

PUNKTISÜSTEEM



- Liida viskaja esimese ja teise vooru parimad tulemused, et saada lõpptulemus (individuaalsed tulemused).

NÕUANDED

- Hoia oma kerelihased (selja- ja kõhu- lihased) kogu aja pinges.
- Ole viske sooritamise ajal pikk – lükka rindkere ette-üles.
- Kasuta jalgade plahvatuslikku jõudu.

