

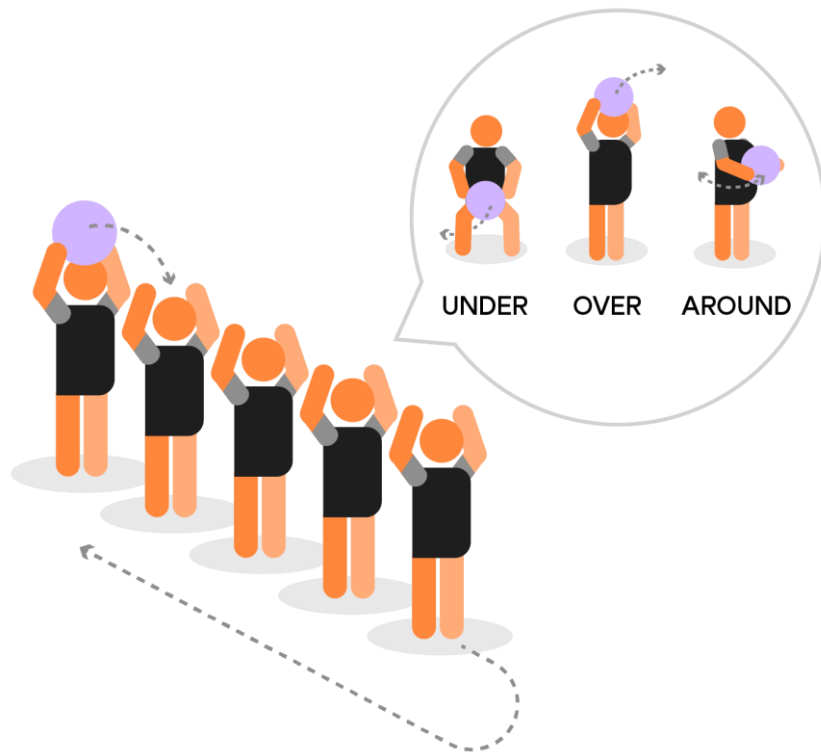
ALT, ÜLE, ÜMBER

1

Seisa järjekorras, näoga ettepoole.

2

Anna pall edasi jalgade vahelt.



3

Anna pall edasi üle pea.

4

Anna pall edasi kord ühele, kord teisele küljele.

OHUTUS



- Veendu, et mänguala oleks takistustevaba ja libisemiskindel.
- Tuleta mängijatele meelde, et nad oleksid valmis palli vastu võtma.

VAHENDID



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

KUIDAS MÄNGIDA



- Seiske tiimidenä järjekorras, näoga ettepoole.
- Andke pall järjekorras edasi viimase mängijani, esmalt jalge vahelt.
- Järjekorra viimane mängija jookseb ette ja kõik liiguvad ühe koha võrra tahapoole.
- Seekord antakse pall edasi üle pea. Korrake.
- Kolmandal ringil antakse pall edasi paremale küljele. Korrake.
- Viimasel ringil antakse pall edasi vasakule küljele.
- Milline tiim lõpetab esimesena?

ISIKLIK VÄLJAKUTSE



Kas suudad püsida näoga ettepoole ja hoida tasakaalu, kui annad palli edasi?

ALT, ÜLE, ÜMBER

PÕHIOSKUSED

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



NÕUANDED

- Kasuta mõlemat kätt, et palli edasi anda.
- Seisa jalad harkis, et paremini tasakaalu hoida.



ELUOSKUSED JA VÄÄRTUSED

Suhtlemine

Räägi selgelt ja kuula. Kuidas aitas hea suhtlus sinu tiimil edukas olla?

Sõprus

Aidake üksteist. Kuidas aitasid oma tiimikaaslast? Kuidas aitasid nemad sind?

KOHANDATAV KERGEJÕUSTIK: KAASA, RAKENDA, TOETA JA ESITA VÄLJAKUTSE

RUUM

- Anna pall edasi suures mängijate ringis, mitte väikestes tiimides.
- Suurenda või vähenda mängijate vahelist kaugust.

ÜLESANDED

- Tiimiliikmetel on erinevad viisid palli edasiandmiseks - mängija 1 (jalgade vahelt), mängija 2 (üle pea) jne.
- Mängijad valivad iga kord ise, kuidas palli edasi anda.
- Jookse ümber tagasipöörde märgi enne, kui liigud tiimi etteotsa.

VAHENDID

- Muuda palli suurust, kaalu või tekstuuri.
- Kasuta mängus rohkem kui ühte palli, nt lisa teine pall pärast esimest ringi.
- Alusta iga ringi uue palliga; mitu palli suudab iga tiim kokku koguda.

INIMESED

- Suurenda või vähenda mängijate arvu.
- Kasuta ebavõrdsete suurustega meeskondi.
- Määra tiimikapten, kes annab juhiseid, nt „alt“, „üle“, „vasakule“, „paremale“.

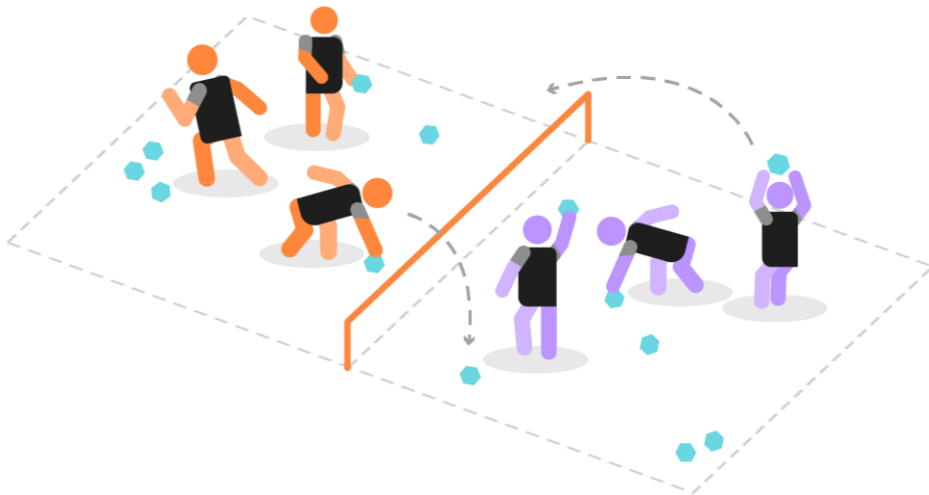
KORISTA ÕU

1

Mängige tiimides.

2

Viska oma „prügi“
vastastiimi õuealale.



3

Viska ainult üks ese
korraga ja jätku
mängimist.

4

Kas suudad oma õueala
puhtana hoida?

OHUTUS



- Kasuta viskamiseks pehmeid esemeid.
- Mängijad ei tohi esemeid teiste mängijate pihta visata.
- Ole ettevaatlik, kui jooksed või kummardud esemete üleskorjamiseks.

VAHENDID



- „Prügi“ (visatavad esemed), nt paber- või poroloonpallid – vähemalt 2 eset mängija kohta.
- Piiritähised, nt koonused, teip, kriidijoon.
- Eraldaja või tähised, nt võrk, pink, koonused, teip, köis.

KUIDAS MÄNGIDA



- Määra mänguala (nt 12m x 6m) ja jaga see võrgu või keeluala abil kaheks „õuealaks“.
- Mängige tiimides; iga tiim jääb oma õuealale.
- Aseta visatavad esemed – prügi – mõlemale poole õueala.
- Mängijad korjavad „prügi“ oma õuealalt ja viskavad selle vastastiimi õuealale – korraga ainult ühe eseme.
- Mäng kestab 1 minuti.
- Kumb tiim lõpetab mängu vähemate esemete ehk puhtama õuealaga? Mängige uuesti!

ISIKLIK VÄLJAKUTSE



Proovi erinevaid visketehnikaid. Milline toimib kõige paremini?

KORISTA ÕU

PÕHIOSKUSED



- Osavus.
- Kehatunnetus.
- Koordinatsioon.
- Ruumitaju.



NÕUANDED



- Proovi nii alt kui ka ülalt viskeid.
- Vaata, kuhu viskad!



ELUOSKUSED JA VÄÄRTUSED

**Koostöö**

Töötage meeskonnana. Kuidas tegite koostööd, et olla edukad?

Sõprus

Julgusta teisi. Mida ütlesid või tegid, et kõik mängus osaleksid ja annaksid endast parima?

KOHANDATAV KERGEJÕUSTIK: KAASA, RAKENDA, TOETA JA ESITA VÄLJAKUTSE

RUUM

- Suurenda või vähenda õuealade laiust või pikkust.
- Tee õuealad ebavõrdse suurusega, nt ühe meeskonna ala on suurem kui teisel.
- Muuda võrgu kõrgust või keeluala laiust.

ÜLESANDED

- Kasuta erinevaid viskeid, nt domineeriva ja mitte-domineeriva käega, alt ja ülevalt viset, veeretamist (võrgu alt).
- Istu või põlvita – iga mängija kaitseb oma ala kindlas asendis.
- Piira, mitu eset iga mängija võib visata.

VAHENDID

- Alusta nii, et prügi on ainult ühes õues.
- Suurenda või vähenda esemete arvu.
- Paku mängijatele kaldteed, et nad saaksid prügi (võrgu alt) veeretada.

INIMESED

- Suurenda või vähenda mängijate arvu.
- Tee ebavõrdse suurusega tiimid, nt 4 vs 6.
- Anna mängijatele erinevad rollid, nt ühed korjavad prügi ja teised viskavad seda.

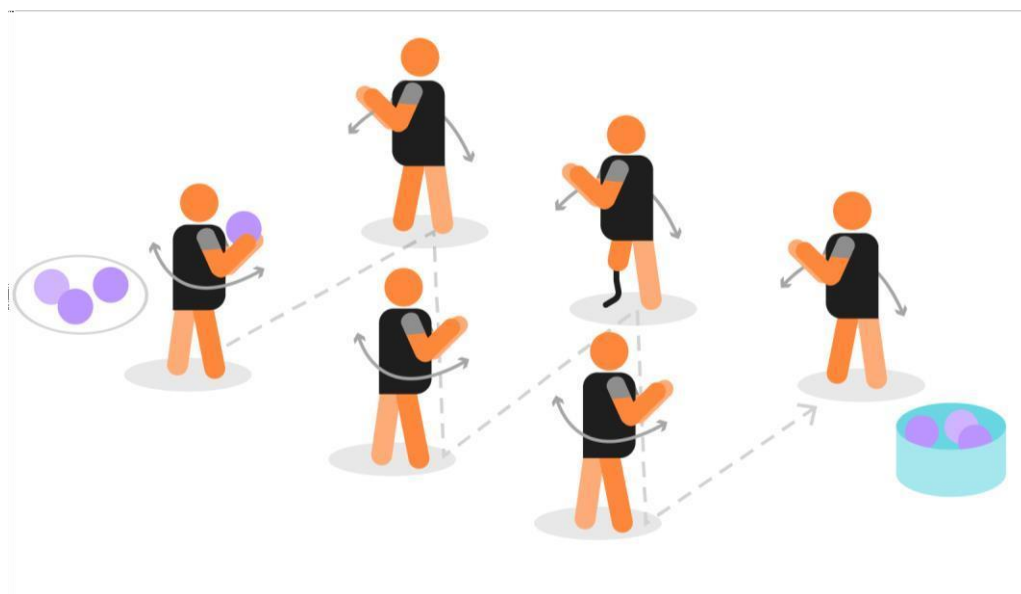
SIKSAK

1

Seiske
paralleelsetes
ridades.

2

Põrgata pall vastas-
mängijale.



3

Teises voorus kasuta
rinnalt söötu.

4

Kolmandas voorus
kasuta üle pea viset.

OHUTUS



- Tuleta mängijatele meelde, et nad oleksid valmis palli vastu võtma.
- Suurenda mängijate vahemaad, kui neil on vaja rohkem reageerimisaega.
- Välti üle pea taha suunatud viskeid.

VAHENDID



- Suur pall, nt rannapall, mini-korvpall, poroloonist pall, õhupall.
- Valikuline: anum palli sisse viskamiseks.
- Valikuline: joone tähised.

KUIDAS MÄNGIDA



- Moodusta kaks paralleelset rida, kus mängijate vaheline kaugus sõltub nende võimetest, nt 2-3m.
- Mängijad peavad olema üksteise suhtes nihkes, mitte otse vastamisi.
- Mängija 1 (rida A) põrgatab palli diagonaalselt mängijale 2 (rida B), kes põrgatab selle mängijale 3 (rida A) jne.
- Viimane mängija viskab palli anumasse.
- Korda harjutust, kuid nüüd kasuta rinnalt söötu. Korda veel, kasutades üle pea viset.
- Kas suudate mängida nii, et pall ei kuku maha?

ISIKLIK VÄLJAKUTSE



Kas suudad anda täpse söödu, et tiimikaaslane saaks selle kergesti kinni püüda?

SIKSAK

PÕHIOSKUSED

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



NÕUANDED

- Kasuta palli viskamiseks mõlemat kätt.
- Seisa jalad harkis, et paremini tasakaalu hoida.



ELUOSKUSED JA VÄÄRTUSED

Õiglus

Leia viise, kuidas kõik mängu kaasata. Mida tegid, et kõik saaksid osaleda ja edu saavutada?

Sihikindlus

Ära anna alla, kui ebaõnnestud. Miks oli oluline jätkata proovimist pärast ebaõnnestunud katset?

KOHANDATAV KERGEJÕUSTIK: KAASA, RAKENDA, TOETA JA ESITA VÄLJAKUTSE

RUUM

- Suurenda või vähenda vahemaad ridade ja mängijate vahel.
- Mängige kahes suures kontsentrilises ringis väikeste ridade asemel.

ÜLESANDED

- Kasuta ainult ühte söödutüüpi, nt ainult rinnalt söötu.
- Muuda mängijatevahelisi söße, nt pörgatus, rinnalt, üle pea, korda.
- Kui pall kukub, alustab tiim uuesti.
- Mõõda, kui palju aega kulub.

VAHENDID

- Muuda palli suurust, kaalu või tekstuuri.
- Kasuta mängus rohkem kui ühte palli, nt lisa teine pall pärast esimest ringi.
- Viimane mängija viskab palli väravasse, et teenida tiimile punkte.

INIMESED

- Suurenda või vähenda mängijate arvu.
- Vaheta mängijate järjestust pärast iga ringi, et lõppmängija (viskaja) muutuks.
- Üks mängija söötab teistele, kui nad mööduvad.

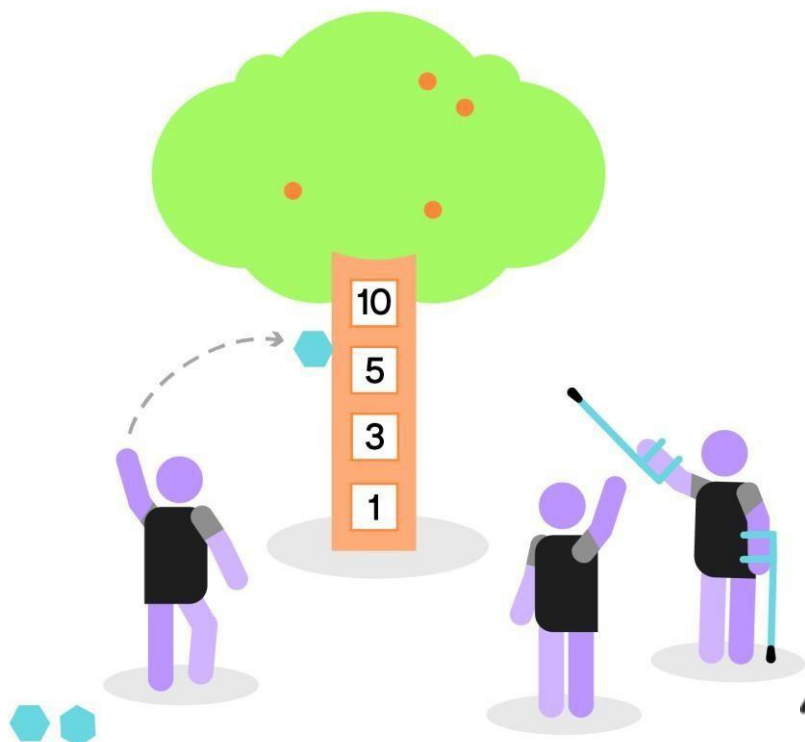
TOLOGA

1

Aseta sihtmärgid
seinale või puule.

2

Kõrgemad sihtmärgid
annavad rohkem punkte.



3

Visake
kordamööda.

4

Igal viskel tuleb sihtida
järgmist kõrgemat sihtmärki.

OHUTUS



- Veendu, et sihtmärk oleks enne igat viset vaba.
- Mängijad peavad ootama joone taga oma korda.

VAHENDID



- Visatavad esemed, nt hernekotid, pulgad, vahtoda, pallid.
- Pinnale kinnitatud sihtmärgid, nt paber, kriit, teip.

VÕI

- Rippuvad sihtmärgid, nt õhupallid, rõngad, redel.

KUIDAS MÄNGIDA



- Märgi vertikaalsele pinnale (nt sein, puu) järjest tõusvad sihtmärgid – alates põlvkõrgusest kuni pea kohale.
- Anna igale sihtmärgile punktiväärtus.
- Mängige väikestes tiimides, kus mängijad viskavad tähistatud joone tagant kordamööda sihtmärkide pihta (nt 2-3m kaugusel, olenevalt mängijate võimetest).
- Igal viskel sihitakse järgmist kõrgemat sihtmärki.
- Liida tiimi punktid kokku.
- Kas tiim suudab järgmisel korral oma tulemust ületada?

ISIKLIK VÄLJAKUTSE



Kas suudad järgmisel korral tabada kõrgemat sihtmärki?

TOLOGA**REGIONAALNE MÄNG**

Tologa on traditsiooniline viskemäng, mida mängitakse **Okeaania riikides**.

Milliseid viskemänge mängitakse sinu kodumaal?

OCEANIA

PÕHIOSKUSED

- Bilateraalsed liigutused.
- Kehatunnetus.
- Koordinatsioon.

NÕUANDED

- Proovi nii alt kui ka ülalt viset.
- Kasuta kahte kätt, visates rinnalt või üle pea.

ELUOSKUSED JA VÄÄRTUSED**Hindamine**

Õpi vigadest. Mida õppisid, kui vise ebaõnnestus?

Austus

Hoolitse keskkonna eest. Kuidas veendusid, et sa ei kahjustanud midagi ega kedagi enda ümber?

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

- Seisa sihtmärkidele lähemal või kaugemal.
- Muuda sihtmärkide kõrgust või vahekaugust.
- Kasuta erineva kujuga sihtmärke või paiguta neid erinevates mustrites.

ÜLESANDED

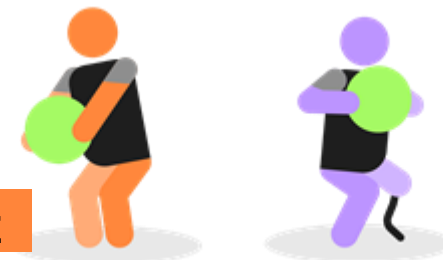
- Kasuta alt/ülevalt viset või domineerivat/mitte-domineerivat kätt.
- Vali, millist sihtmärki sihtida, selle asemel, et iga kord järjest kõrgemale liikuda.
- Liigu ülespoole ainult siis, kui eelmine sihtmärk oli edukalt tabatud.

VAHENDID

- Valmista mängijatega lõbusaid sihtmärke, nt loomafiguurid, mis justkui „ronivad“ puu otsa.
- Viska ümmargusi või piklikuid esemeid, nt palle või viskekettaid.
- Muuda esemete suurust ja kaalu.

INIMESED

- Mängi võistlusena paaride vahel – esimene, kes tabab kõrgeimat sihtmärki, võidab.
- Lase mängijatel enda või oma tiimi tulemust pidada.
- Mängijad viskavad seni kuni nad eksivad, seejärel on järgmise kord.



MAOD & REDELID

1

Mängige tiimis kordamööda.

2

Viska ese ruudu sisse.

3

Kui tabad, liigu järgmisesse ruutu.

4

Kui ei taba, mine algusesse ja proovi uuesti.

OHUTUS



- Mängijad peavad mittetabatud esemed üles korjama ja viima need tagasi algusesse.
- Mängijad jooksevad algusesse tagasi mööda ruudustiku väliskülge.

VAHENDID



- Visatavad esemed, nt käsn, hernekott, rõngas, kivi (1 mängija kohta).
- Ruudustiku tähised, nt koonused, mulla- või kriidijooned, köied, vaibatükid, põrandale teibitud ajalehed.

KUIDAS MÄNGIDA



- Loo ruudustik, nt 2,5m x 2,5m (9 x 0,5 m ruutu).
- Mängige tiimides, visates kordamööda.
- Viska ese esimesse ruutu; kui tabad, liigu sinna ja viska edasi järgmisesse ruutu (roni redelil üles).
- Kui ei taba, jookse tagasi algusesse mööda ruudustiku väliskülge (libise mööda madu alla) ja lase järgmisel mängijal proovida.
- Jätkake mängimist; kes jõuab esimesena viimasesse ruutu?

ISIKLIK VÄLJAKUTSE



Kui kaugele suudad igal katsel jõuda?

MAOD & REDELID

PÕHIOSKUSED

- Osavus.
- Kehatunnetus.
- Koordinatsioon.

NÕUANDED

- Keskendu ruudule, mida sihid.
- Vaata, kuhu viskad!

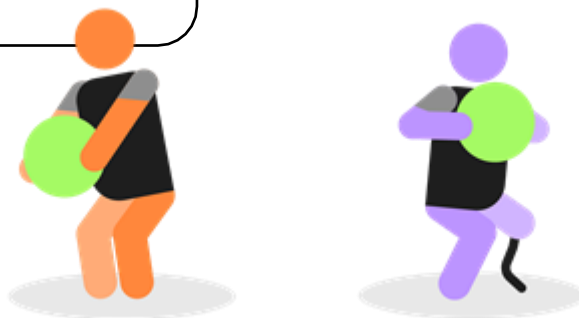
ELUOSKUSED JA VÄÄRTUSED

Empaatia

Kuula teisi. Miks oli oluline arvestada teiste tunnete ja raskustega, eriti kui harjutus oli nende jaoks raske?

Uhkus

Tähista edusamme. Kuidas tähistasite, kui keegi jõudis järgmisel katsel kaugemale?



KOHANDATAV KERGEJÕUSTIK: KAASA, RAKENDA, TOETA JA ESITA VÄLJAKUTSE

RUUM

- Suurenda või vähenda ruutude suurust ja/või nendevahelist kaugust.
- Muuda ruudustiku kuju, nt ringid ruutude asemel.
- Loo sirge või kaarduv ruudustik redeli asemel.

ÜLESANDED

- Kasuta erinevaid viskeid, nt alt ja ülevalt viset, veeretamist.
- Anna mängijatele rohkem võimalusi visata, enne kui nad algusesse tagasi peavad minema.
- Luba mängijatel jätkata oma viimasest edukast ruudust, mitte algusest.

VAHENDID

- Muuda visatava eseme suurust, kaalu või tekstuuri.
- Paku rampi või renni mängijatele, kes vajad viskamisel tuge.
- Ruudustiku ruutude asemel viska sihtmärkide pihta.
- Kasuta helisignaali, et suunata mängijate viskeid.

INIMESED

- Mängige paarides: partnerid jätkavad sealt, kuhu kumbki jõudis.
- Määra tiimile treener: üks mängija jagab teisi jälgides nõuandeid.
- Mängijad järgnevad üksteisele kohe, kui eelmine mängija on edasi liikunud.