

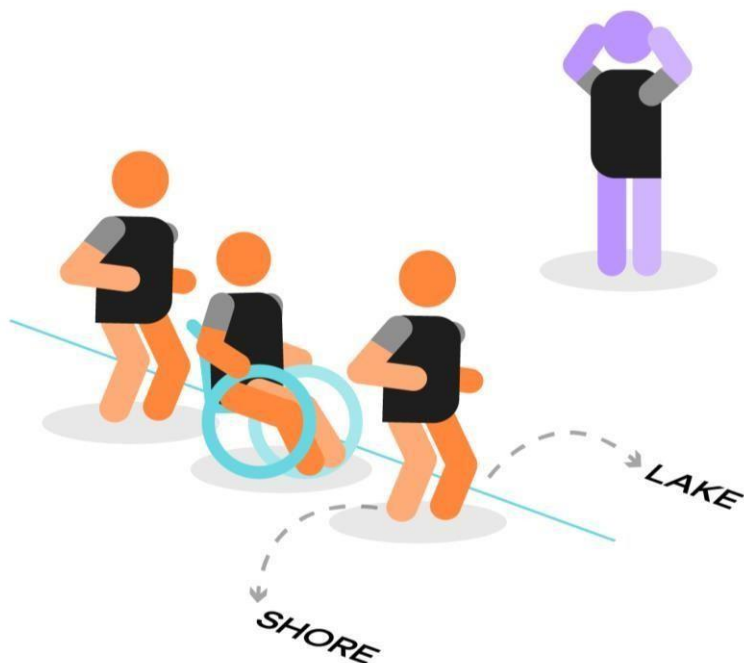
NYANJA

1

Üks joone pool
on järv

2

Teine pool on
kallas



3

Hüüa „Järv“ või
„Kallas“

4

Hüppa õigele poole
joont

OHUTUS



- Veendu, et pinnad on tasased, libisemiskindlad ja võimalikult põrutuskindlad.

VAHENDID



- Joone tähistus, nt teip, köis, mullajoon, kriidijoon.

KUIDAS MÄNGIDA



- Märgi maha pikk joon. Vasakul pool on järv, paremal pool on kallas.
- Mängijad seisavad järjekorras joone kõrval, kõik näoga ettepoole.
- Kui hüüdjä ütleb „Järv“ või „Kallas“, hüppa vasakule või paremale õigele poole joont.
- Hüppa kahe jalaga.
- Kui mängijad on juba järve poolel ja hüüdjä ütleb „Järv“, hüppa kohapeal.
- Liigu kiiremini!

ISIKLIK VÄLJAKUTSE



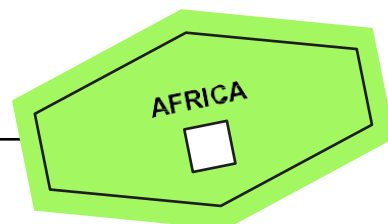
Kas suudad hüpata iga kord õigesse kohta – järve või kaldale?

NYANJA

REGIONAALNE MÄNG

See on traditsiooniline mäng, mida mängitakse mitmel pool **Aafrikas**.

Milliseid looduslikke elemente saaks sinu kodumaal järve ja kalda asemel kasutada?



PÕHIOSKUSED

- Tasakaal,
- Bilateraalsed liigutused.
- Reaktsioonivõime ja reaktiivsed liigutused.
- Ruumitaju.

NÕUANDED

- Keskendu hüüdjale, mitte teistele mängijatele.
- Maandudes kõverda põlvi.

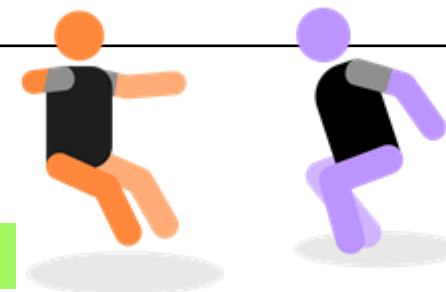
ELUOSKUSED JA VÄÄRTUSED

Julgus

Järgi oma uskumusi. Miks oli oluline hüpata nii, nagu õigeks arvasid, mitte lihtsalt teisi kopeerida?

Sõprus

Julgusta teisi. Kuidas toetasid teisi mängijaid, eriti kui nad tegid vigu?


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

- Lisa vahemaad, hüpates markerite vahele.
- Lisa kõrgust, hüpates üle takistuse.
- Hüppa joone asemel ruudu või ringi sisse ja välja.

ÜLESANNE

- Ratastooli kasutajad võivad joone ületada veeredes või astudes.
- Hüppa taha või ette, mitte ainult külgedele.
- Muuda hüppe tüüpi, nt kahe jalaga hüpe, kekslemine, astumine.

VAHENDID

- Mängi ilma jooneta – lihtsalt hüppa paremale või vasakule.
- Hüppa üle takistuse, nt kõrgemal asuv köis, madal pink, markerite rida.
- Hüppa stabiilsele takistusele ja sealt maha, nt madal pink.

INIMESED

- Mängijad vahetavad hüüdja rolli.
- Mängida väikestes rühmades suure grupi asemel.
- Igal mängijal on paariline, kes jälgib ja hindab – vahetage rolle.

REAKTSIOONISEIN

1

Kleebi seinale 5 ruutu.

2

Nummerda need 1-5.

ONE



3

Hüüdja ütleb suvalisi numbreid.

4

Hüppa või siruta käsi, et puudutada õiget ruutu.



OHUTUS



- Veendu, et pinnal pole takistusi ja on võimalikult lööke neelav.
- Veendu, et seinast ei ulatu välja midagi ohtlikku.

VAHENDID



- 5 paberist ruutu, nummerdatud 1-5 või erinevat värvi (või tähistatud ruudud kriidi või teibiga).
- Kleeplint või nööpnõelad paberi kinnitamiseks.

KUIDAS MÄNGIDA



- Kleebi 5 ruutu seinale nii, et need moodustavad täringu „viie“ kujundi.
- Mängija A seisab seina lähedal, näoga ruutude poole.
- Mängija B hüüab suvalises järjekorras numbreid 1-5 (või värve).
- Mängija A vastab, sirutades käe või hüpates, et puudutada õiget ruutu.
- Mäng kestab 30 sekundit, seejärel vahetatakse rolle; järgmine paar mängib.
- Aja jooksul liiguta ruute üksteisest kaugemale ja/või hüüa numbreid/värve kiiremini.

ISIKLIK VÄLJAKUTSE



Kas suudad iga korraga kaugemale sirutada või kõrgemale hüpata?

REAKTSIOONISEIN

PÕHIOSKUSED

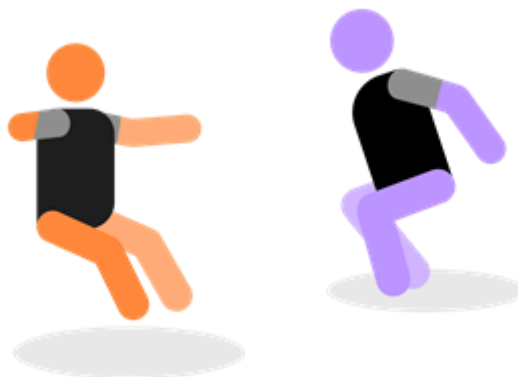


- Osavus.
- Kehatunnetus.
- Koordinatsioon.
- Reaktsioonivõime ja reaktiivsed liigutused.

NÕUANDED



- Pärast iga puudutust naase algasendisse, et olla valmis järgmiseks.



ELUOSKUSED JA VÄÄRTUSED

**Keskendumine**

Ole tähelepanelik. Mis aitas sul meeles pidada, kus iga number oli, et saaksid kiiresti reageerida?

Sihikindlus

Keskendu oma võimetele. Kuidas parandasid oma tulemust iga kord?

KOHANDATAV KERGEJÕUSTIK: KAASA, RAKENDA, TOETA JA ESITA VÄLJAKUTSE

RUUM

- Muuda ruutude kõrgust maapinnast.
- Suurenda või vähenda ruutudevahelist kaugust.
- Muuda ruutude asetust ja/või ruutude arvu.

ÜLESANNE

- Hüüa numbreid järjestikku, mitte juhuslikult.
- Mängi reaktsioonimänguna horisontaalsel pinnal – sirutades, hüpates või joostes.

VAHENDID

- Kui sobivat seina pole, riputa värvilised õhupallid nööri külge.
- Kasuta erinevaid tähiseid, nt numbreid, tähti, värve, kujundeid, spordialasid, toite.

INIMESED

- Kui seinal on piisavalt ruumi, saavad mitu mängijat korraga mängida.
- Mängi teatevõistlusena – iga mängija reageerib ühele hüüdele, kui ta jõuab seina juurde.

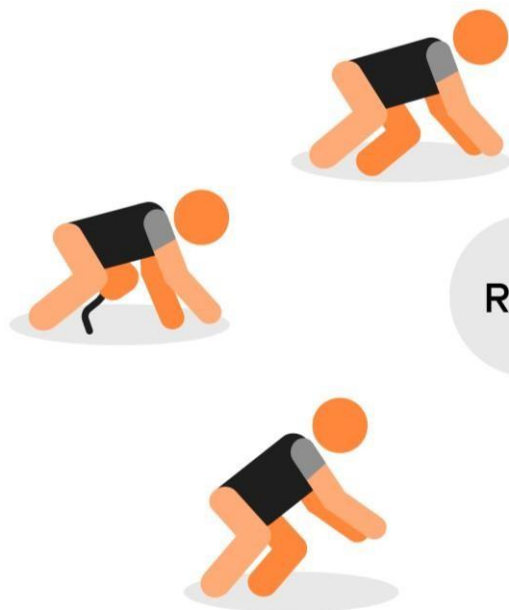
SAFARIL

1

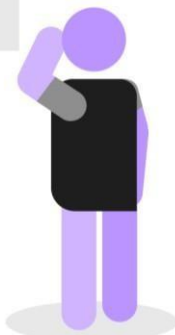
Vali mõned loomad, nt jänes.

2

Lepi kokku, kuidas nad liiguvad.



RABBIT



3

Liigu nagu valitud loom.

4

Leia varjupaik jahimehe eest!

OHUTUS



- Veendu, et pinnad oleksid tasased, libisemiskindlad ja võimalikult põrutuskindlad.
- Mängijad peavad panema rõngad tagasi sinna, kust nad alustasid.

VAHENDID



- Tähised, et tähistada „ohutsoon“ mänguala ühes servas, nt köis, koonused.
- Valikuline: muusika.

KUIDAS MÄNGIDA



- Vali 3 või 4 looma, kes liiguvad erinevalt, nt hüppamine, kekslemine, jooksmine, roomamine.
- Leppige kokku ja harjutage liikumisi enne mängu.
- Hüüdja ütleb looma nime ning mängijad liiguvad vastavalt kokkulepitud viisil.
- Vahetage loomi pidevalt.
- Kui hüüdja hüüab „Jahimees!“, tuleb joosta ohutsooni.
- Viimasena kohale jõudnu saab uueks hüüdjaks.

ISIKLIK VÄLJAKUTSE



Kas suudad looma liikumist võimalikult täpselt jäljendada?

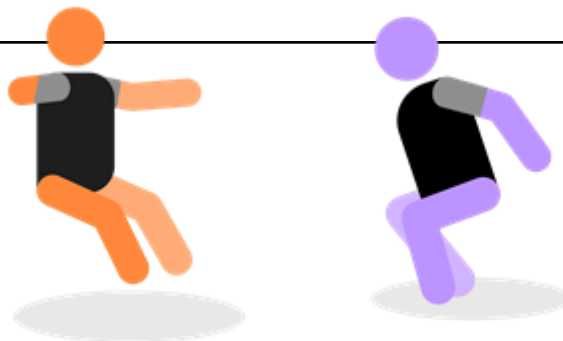
SAFARIL

PÕHIOSKUSED

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

NÕUANDED

- Kasuta oma kerelihaseid, et sujuvalt liikuda.



ELUOSKUSED JA VÄÄRTUSED

Loomingulisus

Kasuta oma kujutlusvõimet. Milliseid loomi jäljendasid? Kuidas nad liikusid? Mõtle välja ka täiesti uut looma!

Sihikindlus

Anna endast parim. Mida tegid, et looma liigutusi võimalikult hästi järele teha?

KOHANDATAV KERGEJÕUSTIK: KAASA, RAKENDA, TOETA JA ESITA VÄLJAKUTSE

RUUM

- Suurenda või vähenda mänguala.
- Suurenda või vähenda distantssi ohutsooni.
- Muuda pinda, et mängijad saaksid erinevalt liikuda, nt asfaldilt liivale.

ÜLESANNE

- Luba mängijatel tõlgendada iga looma liikumist omal moel.
- Kasuta ühte liikumisviisi kõigi loomade puhul (nt kõik hüppavad) või lase mängijatel liikumisi varieerida.
- Iga mängija võib iga kord ise looma välja mõelda.

VAHENDID

- Mängijad liiguvad muusika või rütmi saatel.
- Mängijad ületavad liikudes takistusi, nt roomavad üle pingi, hüppavad madalast takistusest üle.

INIMESED

- Mängijad vahetavad hüüdjate rolli.
- Mängitakse tiimides, kus üks tiim (nt rebased) püüab teist (nt jänesed).
- Tiimid jälgivad üksteise liikumist ja püüavad ära arvata, millist looma nad jäljendavad – aktiivne viktoriin.

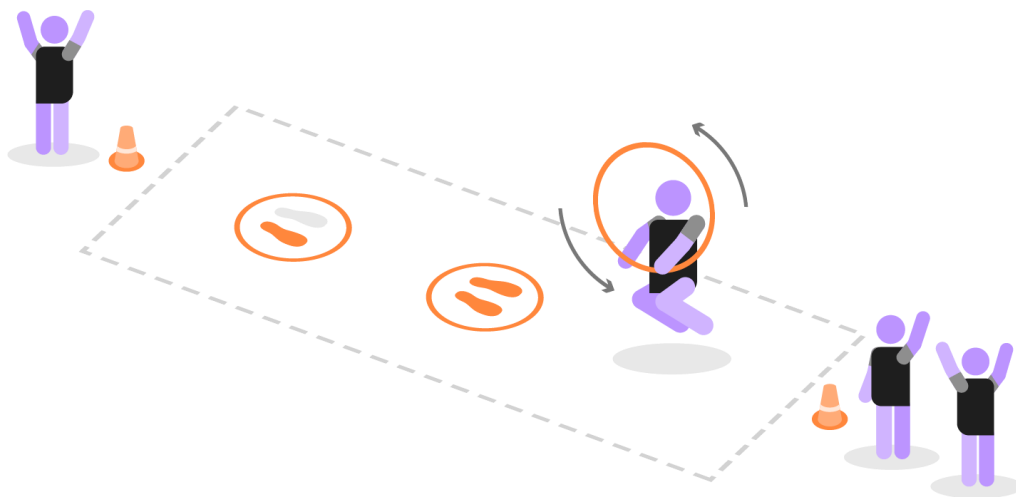
SPRONGHOEPEL

1

Tehke vahetustega pendelteatejooksu.

2

Hüppa ühel jalal rõngasse 1.



3

Astu rõngasse 2.

4

Kasuta rõngast 3 hüppenööriina.

OHUTUS



- Veendu, et pinnad on tasased, libisemiskindlad ja võimalikult põrutuskindlad.
- Mängijad peavad asetama rõngad tagasi sinna, kust nad alustasid.

VAHENDID



- 3 rõngast iga tiimi kohta, nt spordirõngad, jalgrattakummid, köied.
- 2 tähist iga tiimi kohta, nt koonus, pulk, kivi, lint.

KUIDAS MÄNGIDA



- Aseta iga tiimi jaoks 3 rõngast, umbes 1 m vahedega.
- Pool tiimist seisab ühes otsas märgistuse taga, teine pool teises otsas.
- Mängige pendelteatejooksuna.
- Mängija A ületab mänguala, kasutades rõngaid: hüppa ühel jalal rõngasse 1, astu rõngasse 2, kasuta rõngast 3 hüppenööriina ja tee kahe jalaga hüpe.
- Mängija B läbib raja tagasi, kasutades rõngaid samal viisil.
- Jätka kuni kõiki grupiliikmed on raja läbinud.

ISIKLIK VÄLJAKUTSE



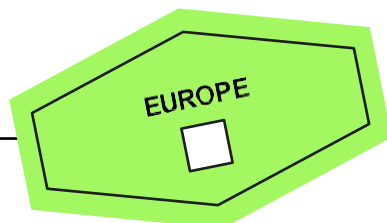
Kas suudad hoida tasakaalu igasse rõngasse liikudes?

SPRONGHOEPEL

REGIONAALNE MÄNG

See on hüppenööri varaseim versioon – kasutades nõori asemel rõngaid – ning see pärineb **Euroopast**.

Milline hüppenööri versioon sulle kõige rohkem meeldib?



PÕHIOSKUSED

- Tasakaal.
- Bilateraalsed liigutused.
- Koordinatsioon.
- Rütmitunnetus.

NÕUANDED

- Maandudes kõverda põlvi.

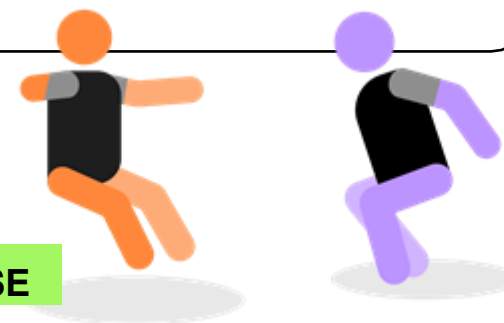
ELUOSKUSED JA VÄÄRTUSED

Õiglus

Kaasa kõiki. Kuidas kohandasid mängu, et kõik saaksid osaleda?

Austus

Väärtusta teisi mängijaid. Kes tiimiliikmetest olid parimad erinevates oskustes, nt hüppamine, astumine, kekslemine?



KOHANDATAV KERGEJÕUSTIK: KAASA, RAKENDA, TOETA JA ESITA VÄLJAKUTSE

RUUM

- Suurenda või vähenda ületatavat vahemaad.
- Suurenda või vähenda rõngastevahelist kaugust.
- Aseta rõngad siksakina sirgjoone asemel.

ÜLESANNE

- Tee kahe jalaga hüpe rõngasse 3 selle asemel, et seda hüppenööri kasutada.
- Lase mängijatel valida, kas nad hüppavad, astuvad või veerevad (ratastooliga).
- Kasuta rõngast hüppenööri kogu raja läbimiseks.

VAHENDID

- Muuda rõngaste suurust.
- Lase mängijatel veereda läbi vertikaalselt hoitava ühendatud kõie, mida hoiavad tiimikaaslased, hüppenööri asemel.

INIMESED

- Suurenda või vähenda iga tiimi suurust.
- Anna igale mängijale kindel ülesanne, nt mängija A hüppab igasse rõngasse, mängija B astub jne.
- Kogu grupp järgib rõngastega rada, kuid mitte teatevõistlusena.

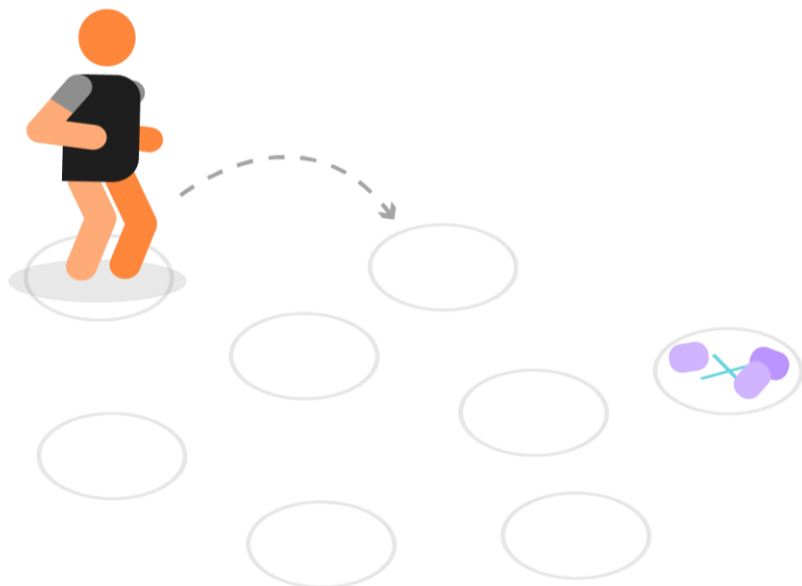
VESIROOSI TIIK

1

Ületa tiik, liikudes
vesiroosi lehtedel

2

Proovi hüpata
(kahe jalaga)



3

Proovi keksida
(ühel jalal)

4

Koguge oma mees-
konna auhinnad

OHUTUS



- Veendu, et pind on tasane, libisemiskindel ja võimalikult põrutuskindel.
- Ära maandu markeritele, kui need pole tasased ja ei püsi paigal.

VAHENDID



- Vesiroosi lehed – nt kohamärgised, kriidijooned, teibitud ajalehepaber, libisemiskindlad vaibplaadid.
- Auhinnad – hernekotid, pallid, pudelid, mänguasjad, puuviljad, kivid.

KUIDAS MÄNGIDA



- Ületa tiik, liikudes vesiroosi lehtedel.
- Vali ise, millist teed mööda minna.
- Alusta kahe jala hüpetega.
- Proovi hüppamist ühelt ja samalt jalalt.
- Harjuta esmalt individuaalselt.
- Seejärel lisa meeskonna väljakutse – korja ühelt vesiroosi lehelt „ese“ ja vii see oma meeskonna baasi.
- Milline meeskond kogub kõik oma auhinnad esimesena kokku?

ISIKLIK VÄLJAKUTSE



Kas suudad maanduda vesiroosi lehtedel ilma maha kukkumata?

VESIROOSI TIIK

PÕHIOSKUSED



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



NÕUANDED



- Hüpates kasuta käte hoogu.
- Maandudes kõverda põlvi.



ELUOSKUSED JA VÄÄRTUSED

**Otsustamine**

Mõttele enne tegutsemist. Kuidas planeerisid oma teed üle tiigi? Millele pidid mõtlema?

Uhkus

Tunnusta oma tugevusi. Mida tegid selle mängu jooksul hästi?

KOHANDATAV KERGEJÕUSTIK: KAASA, RAKENDA, TOETA JA ESITA VÄLJAKUTSE

RUUM

- Suurenda või vähenda tiigi suurust.
- Aseta vesiroosid erinevatele kaugustele ja nurkade alla.
- Paiguta auhinnad tiigi keskele, mitte ühte otsa.

ÜLESANNE

- Mängijad peavad järgima kindlat teed, nt ainult punased markerid.
- Luba mängijatel valida, kas nad hüppavad või kekslevad.
- Ratastooli kasutajad võivad kõndida või veereda.

VAHENDID

- Maandu markeri kõrval, kui see ei ole tasane ja libisemiskindel.
- Eemalda markereid, kui mängijate oskused paranevad.
- Muuda vesiroosi lehtede suurust vastavalt vajadusele.

INIMESED

- Mängijad liiguvad kas ükshaaval või kõik korraga.
- Mängijad järgivad partnerit, vahetades liidri ja järgija rolle.
- Koguda auhindu nii meeskonnana kui ka individuaalselt.