

HOOJOOKS & VISE

EESMÄRGID

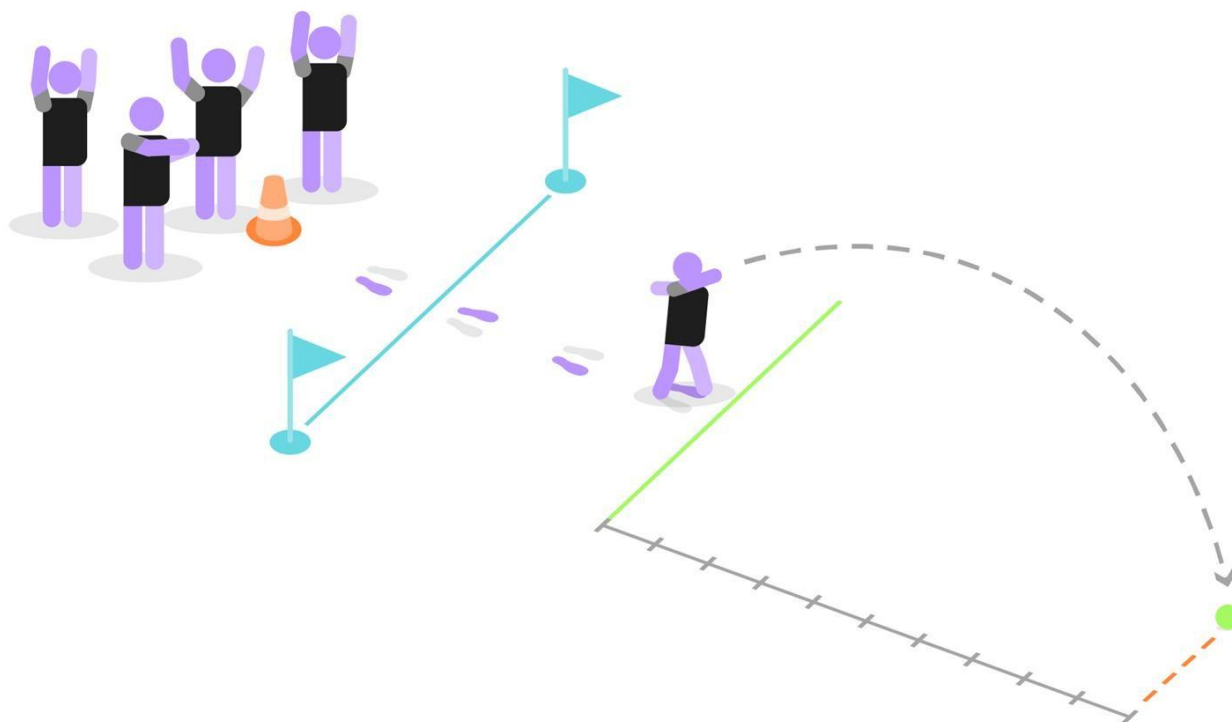


- Harjutada mõlema käega viskeid 3 sammu rütmiga.
- Arendada tasakaalu, bilateraalseid ja reaktiivseid liigutusi ning koordinatsiooni.

KOKKUVÕTE



- Osalejad kasutavad 3-sammulist hoojooksu, et visata ese võimalikult kaugele viskealasse.
- 1. voor: osalejad alustavad paremal jalal (vasak jalg valmis astuma) ja astuvad vasak-parem-vasak – seejärel sooritavad viske parema käega.
- 2. voor: sama tehakse vastupidiselt vasaku käega viskamiseks, st sammud on parem-vasak-parem ja vise sooritatakse vasaku käega.



VAHENDID



- Mõõdulint (50 m).
- Viskejoone tähised, nt koonused, maas olev joon, postid.
- Stardijoone tähised, nt koonused, postid.
- Ooteala tähis, nt koonus.
- 5 viskeeset.

ÜLESANDED



- Sekretär (pane kirja individuaalsed punktid ja arvutab tiimi üldskoori).
- 2 mõõtjat.
- Abiline (toob viskeesemed tagasi).

HOOJOOKS & VISE**KORRALDUS JA REEGLID**

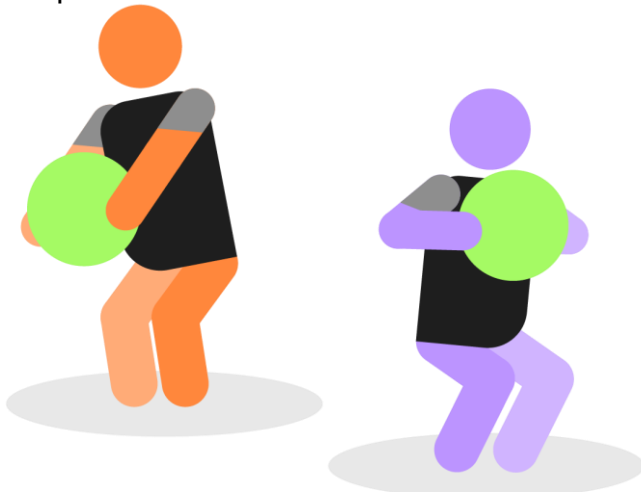
- Moodusta 10-liikmelised tiimid: 5 tüdrukut ja 5 poissi. Lepi kokku viskejärjekord.
- Määra viskejoon ja aseta mõõdulint sellega risti.
- Määra 5-meetrine hoojooksu ala stardijoone ja viskejoone vahele.
- Pind võib varieeruda, kuid peab olema ohutu, libisemiskindel ja aukudeta.
- Iga viskaja teeb ühe paremakäelise viske 1. voorus (vt Kokkuvõte) ja ühe vasakukäelise viske 2. voorus.
- Kui viskaja astub viskejoonele või sellest üle, loetakse vise kehtetuks (0 m).
- Viskajad ei tohi kasutada pöördega tehnikat. Kui nad seda siiski teevad, ei diskvalifitseerita neid, kuid nad peavad viske uuesti sooritama. Tuleta osalejatele meelde, et kasutada tuleb sirgjoonelist viset.
- Mööda viske pikkust alates esimesest maandumispunktist mõõdulindiga, mis on viskejoonega 90-kraadise nurga all.

OHUTUS!

- Tiimiliikmed ootavad joone taga, vähemalt 5 m kaugusel veajoonest.
- Ainult personalil on lubatud viibida viskealas.
- Viskajad peavad ootama kuni sekretär hüüab „Viska!“, enne kui nad viske sooritavad.
- Esemed tuleb viskajateni tagasi kanda, mitte tagasi visata.

VARIATSIOONID

- Kasuta erinevaid viskeesemeid, nt tennisepall, pehme pall (100 g), vilisev vortex oda, rõngas, pulk – kuid kõik osalejad peavad ühe võistluse käigus kasutama sama tüüpi eset.

**PUNKTISÜSTEEM**

- Liida iga osaleja parema ja vasaku käe visete tulemused kokku.
- Liida individuaalsed punktid tiimi üldskoori saamiseks.

NÕUANDED

- Vise peab olema sooritatud nii, et vastasjalg oleks viske ajal ees.
- Suuna vise ette ja üles.
- Siruta käsi enne viset, et saavutada suurem kiirendus viskeesemele.



KAHE KÄEGA TÕUGE

EESMÄRGID

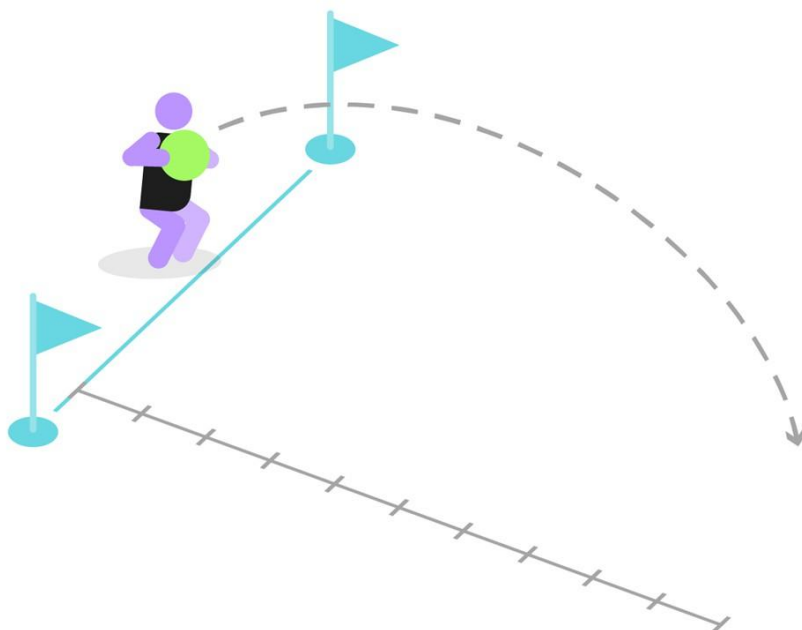


- Harjutada kahe käega topispalli tõukamist võimalikult kaugemale.
- Harjutada tasakaalu, bilateraalseid ja reaktiivseid liigutusi ning koordinatsiooni.

KOKKUVÕTE



- Osalejad seisavad ja kasutavad kahte kätt, et tõugata topispall võimalikult kaugemale viskealasse.
- Nad kõverdavad põlvi, seejärel sirutavad need kiiresti ning lükkavad mõlemad käed ette, et palli tõugata.
- Kui kõik osalejad on esimese vooru visked sooritanud, korraldatakse harjutust teises voorus.
- Igal osalejal on üks katse iga vooru jooksul.



VAHENDID



- Mõõdulint (20 m).
- Viskejoone tähised, nt koonused, maas olev joon või postid.
- Ooteala tähis, nt koonus.
- 5 palli, nt topispallid (maksimaalselt 1kg).

PERSONAL



- Sekretär (paneab kirja individuaalsed tulemused ja arvutab meeskonna üldskoori).
- Mõõtja.
- Abiline (toob pallid tagasi).

KAHE KÄEGA TÕUGE

KORRALDUS JA REEGLID



- Moodusta 10-liikmelised tiimid: 5 tüdrukut ja 5 poissi. Lepi kokku viskejärjekord.
- Määra viskejoon ja aseta möödulint sellega risti.
- Pind võib varieeruda, kuid peab olema ohutu, libisemiskindel ja aukudeta.
- Iga viskaja sooritab kaks tõuget, kasutades korraga mõlemat kätt.
- Viskajad tohivad astuda viskejoonele või sellest üle alles pärast tõuke sooritamist.
- Pöörlev vise ei ole lubatud. Kui viskaja kasutab pöörlevat viset, ei diskvalifitseerita teda, kuid ta peab viske uuesti tegema. Tuleta osalejatele meelde, et nad kasutaksid sirgjoonelist viset.
- Mõõda viske pikkust alates esimesest maandumispunktist möödulindiga, mis on viskejoonega 90-kraadise nurga all.

OHUTUS!

- Tiimiliikmed peavad ootama joone taga, vähemalt 5 m kaugusel viskejoonest.
- Ainult abipersonal võib viibida viskealas.
- Viskajad peavad ootama kuni sekretär hüüab „Viska!“, enne kui nad viske sooritavad.
- Pallid tuleb viskajateni tagasi kanda, mitte tagasi visata.

VARIATSIOONID



- Muuda pallide kaalu – kuni maksimaalselt 1 kg.



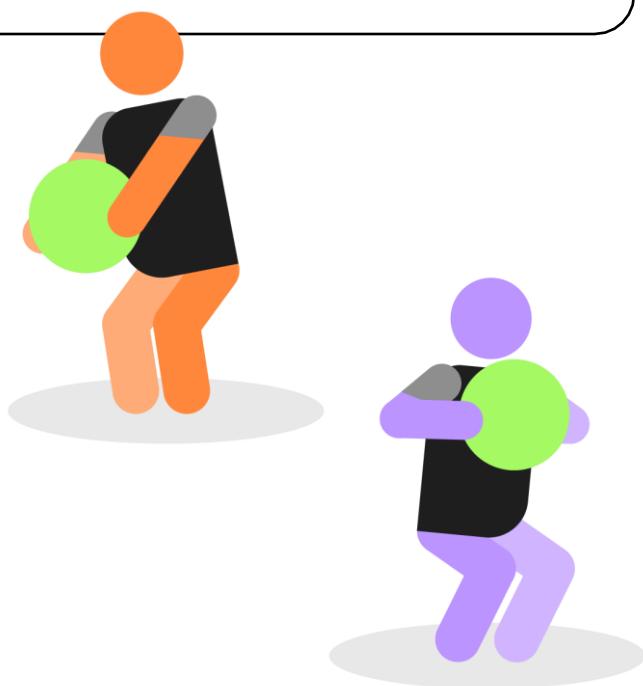
PUNKTISÜSTEEM

- Liida iga viskaja kahe tõuke tulemused kokku.
- Liida individuaalsed tulemused tiimi üldskoori saamiseks.



NÕUANDED

- Kasuta jalgade plahvatuslikku jõudu.
- Tõuka ette ja üles.
- Hoia keha tõuke ajal sirge.



RÕNGA VISE

EESMÄRGID

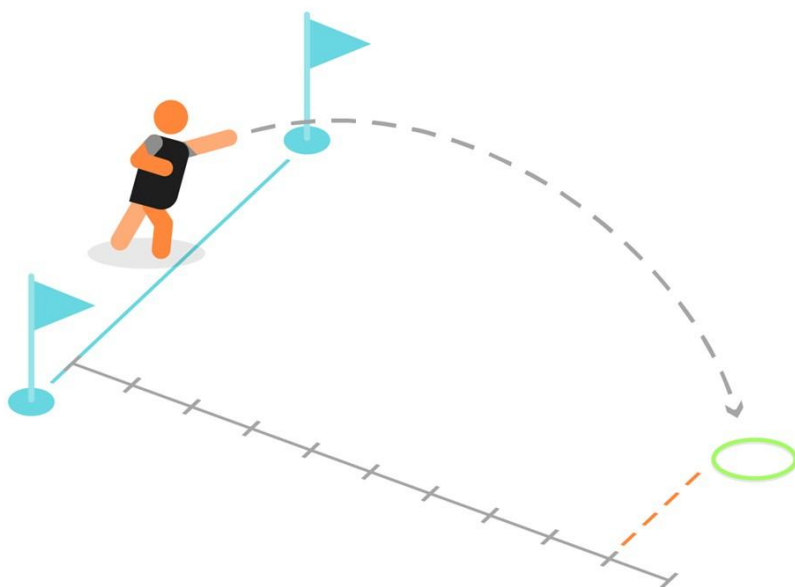


- Harjutada mõlema käega pöördega heidet.
- Arendada tasakaalu, bilateraalseid ja reaktiivseid liigutusi, kehatunnetust, ruumitaju ja koordinatsiooni.

KOKKUVÕTE



- Osalejad seisavad paigal ja kasutavad ühte kätt ning pööravad kergelt keha, et visata ese võimalikult kaugele viskealasse.
- 1. voorus viskavad osalejad parema käega, 2. voorus vasaku käega.
- Kui visatakse parema käega, on vasak jalg ees; kui visatakse vasaku käega, on parem jalg ees.



VAHENDID



- Mõõdulint (50m).
- Viskejoone tähised, nt koonused, maas olev joon, postid.
- Ooteala tähis, nt koonus.
- 5 viskeeset.

ÜLESANDED



- Sekretär (paneab kirja individuaalsed tulemused ja arvutab tiimi üldskoori).
- Mõõtja.
- Abiline (toob viskeesemed tagasi).

RÕNGA VISE

KORRALDUS JA REEGLID



- Moodusta 10-liikmelised tiimid: 5 tüdrukut ja 5 poissi. Lepi kokku viskejärjekord.
- Määra viskejoon ja aseta mõõdulint sellega risti.
- Pind võib varieeruda, kuid peab olema ohutu, libisemiskindel ja aukudeta.
- 1. voorus teeb iga viskaja ühe viske parema käega; 2. voorus tehakse üks vise vasaku käega.
- Kui viskaja astub viskejoonele või sellest üle, loetakse vise kehtetuks (0m).
- Mõõda viske pikkust alates esimesest maandumispunktist mõõdulindiga, mis on viskejoonega 90-kraadise nurga all.

OHUTUS!

- Tiimiliikmed peavad ootama joone taga, vähemalt 5 m kaugusel viskejoonest.
- Ainult personalil on lubatud viibida viskealas.
- Viskajad peavad ootama kuni sekretär hüüab „Viska!“, enne kui nad viske sooritavad.
- Viskeesemed tuleb viskajateni tagasi kanda, mitte tagasi visata.

VARIATSIOONID



- Muuda viskeeset, nt jalgrattakumm, rõngas, noortele mõeldud ketas (käepidemega), ring – kuid kõik viskajad peavad ühel võistlusel kasutama sama tüüpi objekti.

PUNKTISÜSTEEM

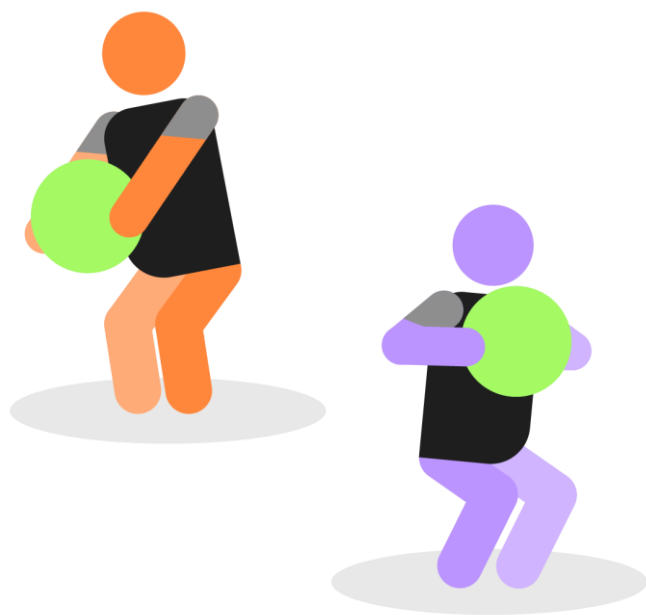


- Liida iga viskaja parema ja vasaku käe heidete tulemused kokku.
- Liida individuaalsed tulemused tiimi üldskoori saamiseks.

NÕUANDED



- Viske ajal peab olema vastasjalg ees (nt paremakäelise viskaja korral on ees vasak jalg).
- Vise peab olema suunatud ette ja üles.
- Siruta käed enne viset, et saavutada suurem kiirendus viskeesemele.



TOPISPALLI VISE KÜLJELT

EESMÄRGID

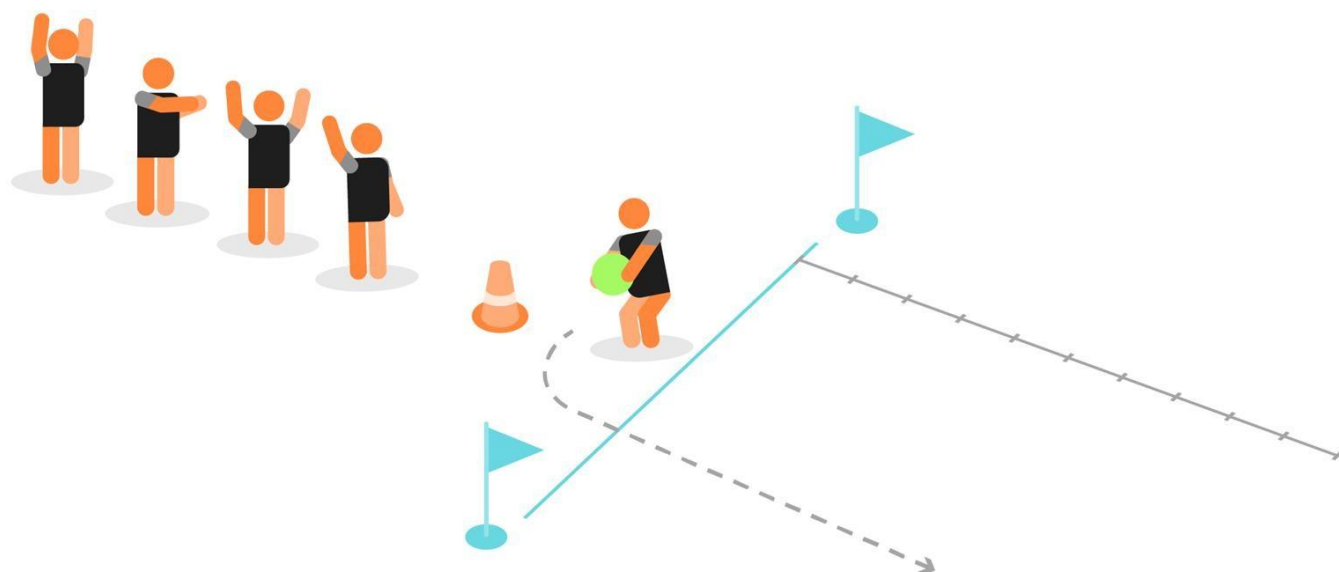


- Harjutada kahe käega topispalli viskamist küljelt.
- Arendada tasakaalu, bilateraalseid ja reaktiivseid liigutusi ning koordinatsiooni.

KOKKUVÕTE



- Osalejad seisavad paigal ja kasutavad kahte sirutatud kätt, et kiigutada palli külgsuunas ja seejärel heita see võimalikult kaugele viskealasse.
- Osalejad kõverdavad põlved, pöörduvad viskesuunale vastupidises suunas, kiigutavad palli kiiresti tagasi ning sooritavad viske.
- 1. voor: vise paremalt küljelt; 2. voor: vise vasakult küljelt.



VAHENDID



- Möödulint (20 m).
- Viskejoone tähised, nt koonused, maas olev joon, postid.
- Ooteala tähis, nt koonus.
- 5 palli, nt topispallid (maksimaalselt 1 kg).

ÜLESANDED



- Sekretär (paneab kirja individuaalsed tulemused ja arvutab tiimi üldskoori).
- Mõõtja.
- Abiline (toob pallid tagasi).

TOPISPALLI VISE KÜLJELT

KORRALDUS JA REEGLID



- Moodusta 10-liikmelised tiimid: 5 tüdrukut ja 5 poissi. Lepi kokku viskejärjekord.
- Määra viskejoon ja aseta möödulint sellega risti.
- Pind võib varieeruda, kuid peab olema ohutu, libisemiskindel ja aukudeta.
- Iga viskaja sooritab 1. voorus ühe viske paremalt küljelt ja 2. voorus ühe viske vasakult küljelt.
- Viskajad tohivad astuda veajoonele või sellest üle alles pärast viske sooritamist.
- Viske pikkust tuleb mõõta alates esimesest maandumispunktist möödulindiga, mis on viskejoonega 90-kraadise nurga all.

OHUTUS!

- Tiimiliikmed ootavad joone taga, vähemalt 5 m kaugusel veajoonest.
- Ainult personalil on lubatud viibida viskealas.
- Viskajad peavad ootama kuni sekretär hüüab „Viska!“, enne kui nad viske sooritavad.
- Pallid tuleb viskajateni tagasi kanda, mitte tagasi visata.

VARIATSIOONID



- Kasuta erinevaid vahendeid, kuid viskajad peavad ühe võistluse käigus kasutama sama tüüpi objekti.

PUNKTISÜSTEEM

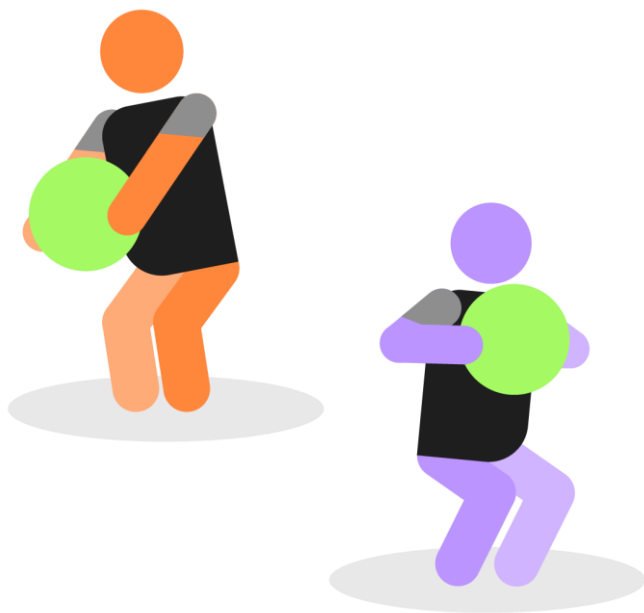


- Liida iga osaleja paremalt ja vasakult küljelt tehtud visete tulemused kokku.
- Liida individuaalsed punktid kokku tiimi üldskoori saamiseks.

NÕUANDED



- Kasuta jalgade plahvatuslikku jõudu.
- Suuna vise ette ja üles.
- Hoia keha viske sooritamise ajal sirgena.



TÄPSUSKETTAHEIDE

EESMÄRGID

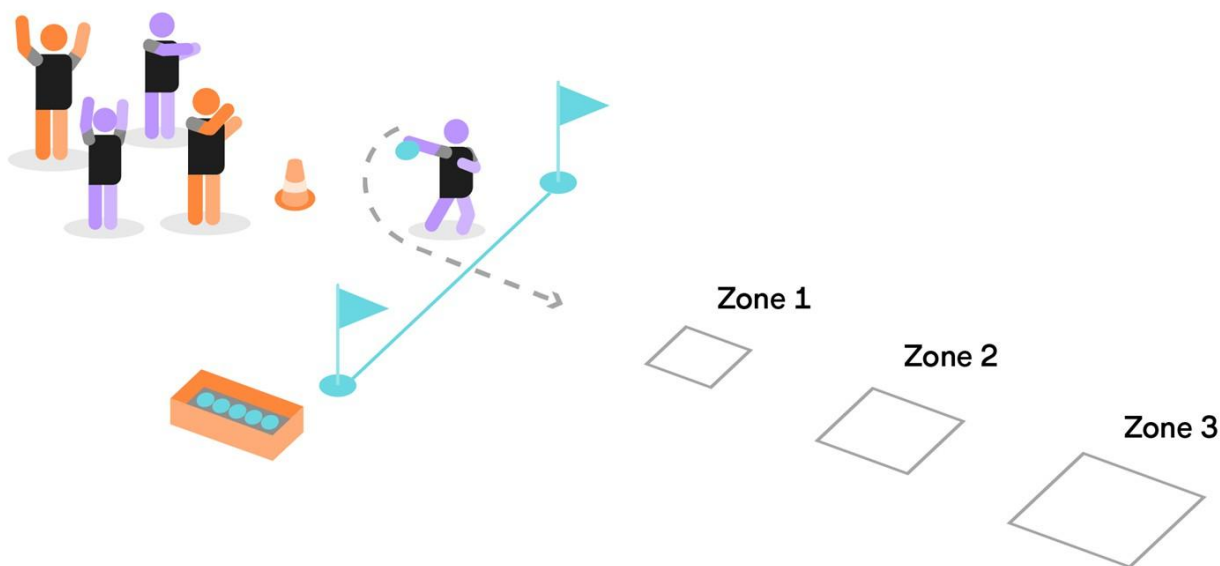


- Harjutada pöördega täpsusviskeid tugevama ja nõrgema käega.
- Arendada bilateraalseid ja reaktiivseid liigutusi, tasakaalu, koordinatsiooni, ruumitaju ja kehatunnetust.

KOKKUVÕTE



- Osalejad viskavad kordamööda viskeeset kolme erinevasse tsooni.
- Viskajad võivad valida, millist tsooni nad sihivad; nad võivad valida sama või erinevad tsoonid.
- 1. voor: iga osaleja sooritab järjest 3 viset parema käega.
- 2. voor: iga osaleja sooritab järjest 3 viset vasaku käega.
- Tiimid püüavad koguda võimalikult palju punkte.



VAHENDID



- Viskejoone tähised, nt koonused, maas olev joon, postid.
- Tähised 3 maandumistsooni jaoks, nt nurgatähised, jooned.
- 6 viskeeset.
- Ooteala tähis, nt koonus.

ÜLESANDED



- Sekretär (paneab kirja individuaalsed punktid ja arvutab tiimi üldskoori).
- Mõõtja (märgib maandumiskohad).
- Abiline (toob viskeesemed tagasi).

TÄPSUSKETTAHEIDE

KORRALDUS JA REEGLID



- Moodusta 10-liikmelised tiimid: 5 tüdrukut ja 5 poissi. Lepi kokku viskejärjekord.
- Määra viskejoon ja kolm tsooni selle taga:
 - Tsoon 1 (5 m kaugusel): 1m x 1m.
 - Tsoon 2 (10 m kaugusel): 2m x 2m.
 - Tsoon 3 (15 m kaugusel): 3m x 3m.
- Iga tiimiliige viskab oma viskeeseme valitud tsooni.
- Punktide saamiseks peab ese esmalt maanduma täielikult või osaliselt valitud tsooni sees.
- Kui objekt maandub esmalt tsoonist väljaspool ja libiseb/põrkab seejärel sisse, loetakse viske tulemuseks 0 punkti.
- Kui viskaja astub viskejoonele või sellest üle, saab ta 0 punkti.

OHUTUS!

- Tiimiliikmed ootavad joone taga (vähemalt 5 m kaugusel viskejoonest) kuni viskaja on lõpetanud kõik 3 viset.
- Ainult personalil on lubatud viibida viskealas.
- Viskajad peavad ootama kuni sekretär hüüab „Viska!“, enne kui nad viske sooritavad.
- Viskeesemed tuleb viskajateni tagasi kanda, mitte visata.

VARIATSIOONID



- Kasuta erinevaid viskeesemeid, nt jalgrattakumm, rõngas, noortele mõeldud ketas (käepidemetega) – kuid kõik võistlejad peavad ühe võistluse käigus kasutama sama tüüpi eset.
- 10-11-aastastele kehtivad järgmised tsoonide distantsid:
 - Tsoon 1 = 10m
 - Tsoon 2 = 15m
 - Tsoon 3 = 20m

PUNKTISÜSTEEM

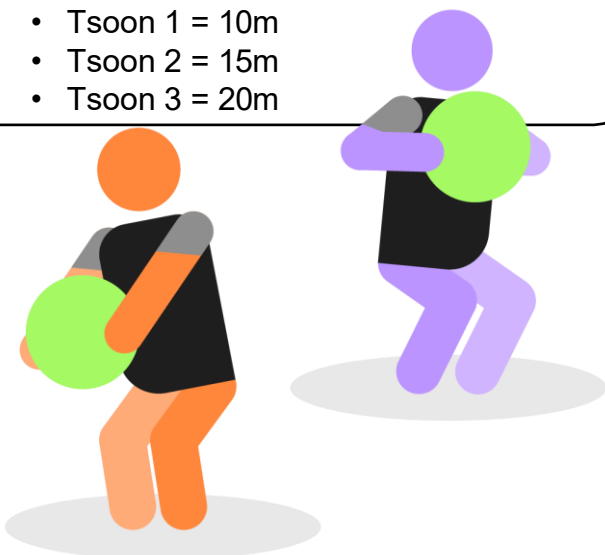


- Punktide jaotus: väljaspool tsooni = 0; tsoon 1 = 2 punkti; tsoon 2 = 4 punkti; tsoon 3 = 6 punkti.
- Iga viskaja liidab oma 3 viske punktid igas voorus kokku.
- Kõik individuaalsed punktid liidetakse tiimi üldskoori saamiseks kokku.

NÕUANDED



- Vastasjalg peab viske hetkel olema kehast eespool (nt paremakäelise viske korral on vasak jalg ees).
- Kontrolli eset ja pööret – tähtis on täpsus, mitte jõud ja kaugus.
- Keskendu, et sooritaksid heite õigel hetkel.



TÄPSUSODAVISE

EESMÄRGID

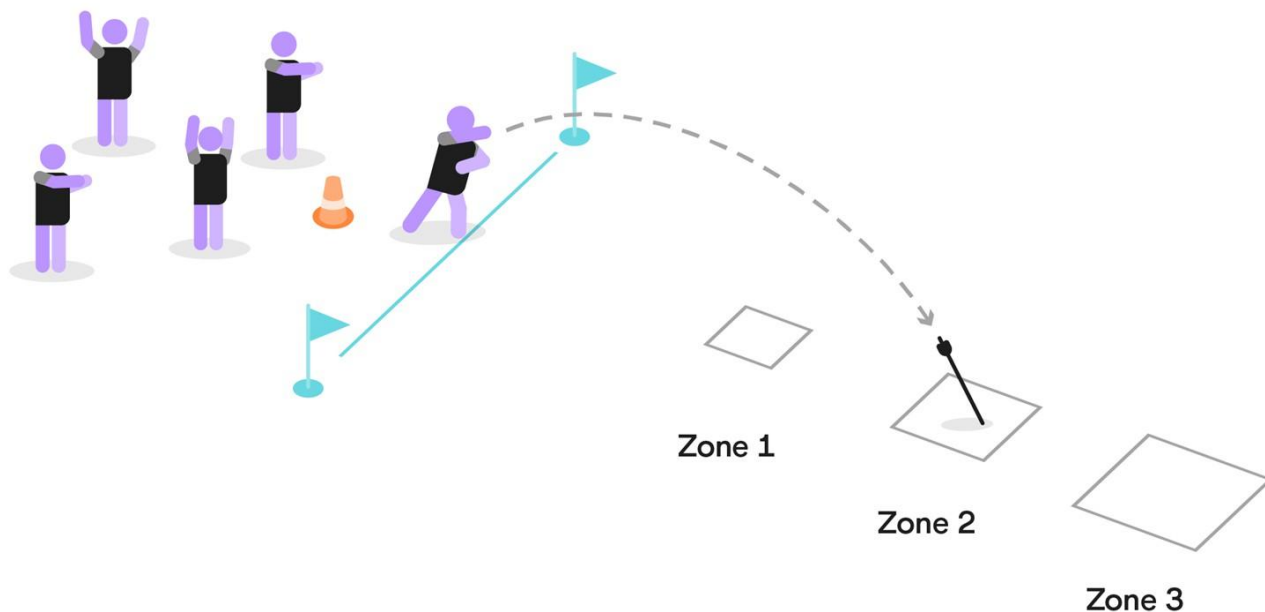


- Harjutada odaviset täpsusele, kasutades nii tugevamat kui ka nõrgemat kätt.
- Arendada tasakaalu, bilateraalseid ja reaktiivseid liigutusi, kehatunnetust, ruumitaju ja koordinatsiooni.

KOKKUVÕTE



- Osalejad viskavad viskeesemeid kordamööda sirgjooneliselt kolme erinevasse tsooni.
- Viskajad võivad valida, millist tsooni nad sihivad; nad võivad valida sama või erinevad tsoonid.
- 1. voor: iga tiimiliige sooritab järjest 3 viset parema käega.
- 2. voor: iga tiimiliige sooritab järjest 3 viset vasaku käega.
- Tiimid üritavad koguda võimalikult palju punkte.



VAHENDID



- Viskejoone tähised, nt koonused, maas olev joon, postid.
- Tähised 3 maandumistsooni jaoks, nt nurgatähised, jooned.
- Ooteala tähis, nt koonus.
- 6 viskeeset.

PERSONAL



- Sekretär (paneab kirja individuaalsed punktid ja arvutab tiimi üldskoori).
- Mõõtja.
- Abiline (toob viskeesemed tagasi).

TÄPSUSODAVISE

KORRALDUS JA REEGLID



- Moodusta 10-liikmelised tiimid: 5 tüdrukut ja 5 poissi. Lepi kokku viskejärjekord.
- Määra viskejoon ja kolm tsooni selle taga:
 - Tsoon 1 (10 m kaugusel) = 1m x 1m.
 - Tsoon 2 (15 m kaugusel) = 2m x 2m.
 - Tsoon 3 (20 m kaugusel) = 3m x 3m.
- Iga tiimiliige viskab oma eseme valitud tsooni.
- Punktide saamiseks peab ese esmalt maanduma täielikult või osaliselt valitud tsooni sees. Kui ese maandub esmalt tsoonist väljaspool ja libiseb/põrkab seejärel sisse, loetakse viske tulemuseks 0 punkti.
- Kui viskaja astub viskejoonele või sellest üle, saab ta 0 punkti.
- Viskajad ei tohi kasutada pöördega tehnikat. Kui nad seda siiski teevad, ei diskvalifitseerita neid, kuid nad peavad viske uuesti sooritama. Tuleta viskajatele meelde, et nad kasutaksid sirgjoonelist tehnikat.

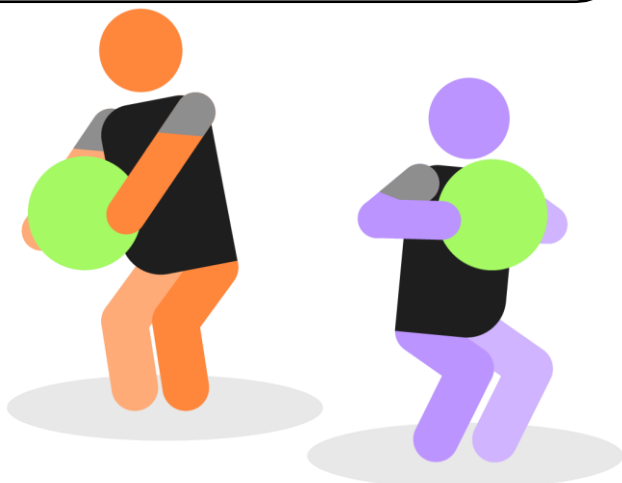
OHUTUS!

- Tiimiliikmed ootavad joone taga, vähemalt 5 m kaugusel, kuni viskaja on kõik 3 viset lõpetanud.
- Ainult personal tohib viibida viskealas.
- Viskajad peavad ootama kuni sekretär hüüab „Viska!“, enne kui nad viske sooritavad.
- Esemed tuleb viskajateni tagasi kanda, mitte tagasi visata.

VARIATSIOONID



- Kasuta erinevaid viskeesemeid, nt vahtoda, plastikoda, vilisev vortex oda – kuid kõik võistlejad peavad ühe võistluse jooksul kasutama sama tüüpi eset.



PUNKTISÜSTEEM



- Punktide jaotus: väljaspool tsooni = 0; tsoon 1 = 2; tsoon 2 = 4; tsoon 3 = 6
- Iga viskaja liidab igas voorus oma 3 viske punktid kokku.
- Liida individuaalsed tulemused tiimi üldskoori saamiseks.

NÕUANDED



- Viske sooritamise ajal peab ees olema vastasjalg.
- Keskendu eseme kontrollile – oluline on täpsus, mitte jõud ja kaugus.

WISE PAIGALT

EESMÄRGID

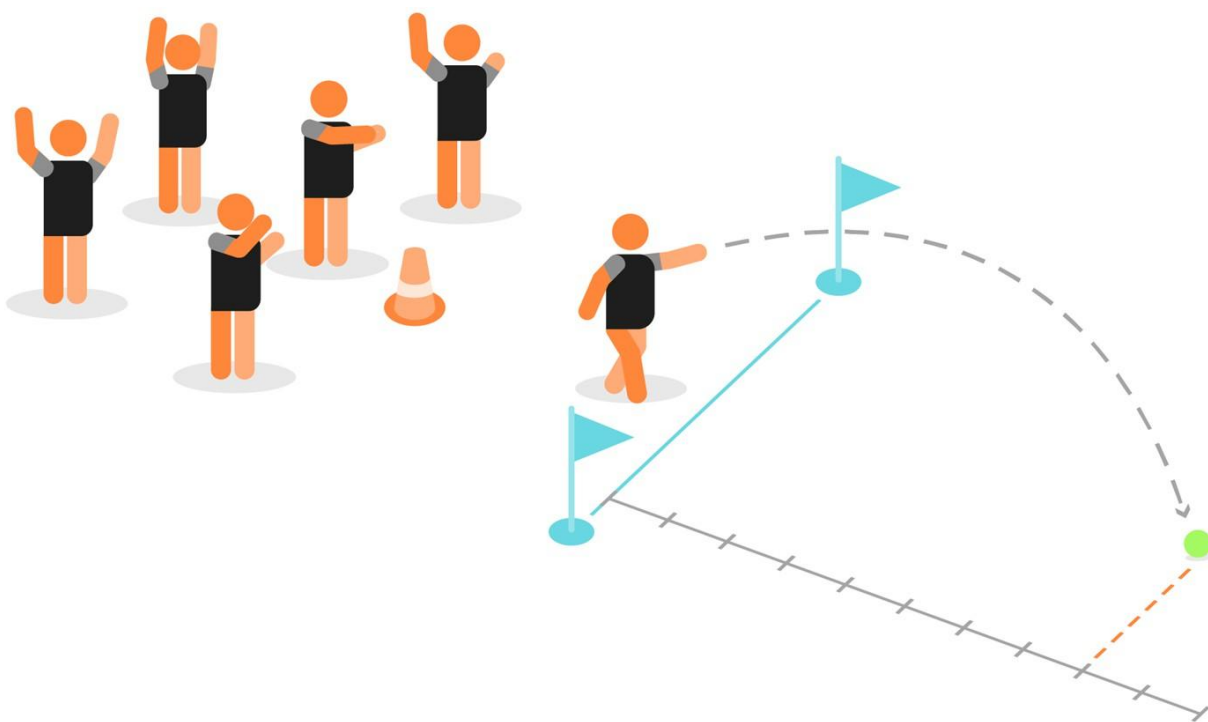


- Harjutada sirgjoonelisi viskeid nii tugevama kui nõrgema käega.
- Arendada bilateraalseid ja reaktiivseid liigutusi, tasakaalu ja koordineatsiooni.

KOKKUVÕTE



- Osalejad viskavad viskeeset kordamööda.
- Osalejad seisavad viskejoone taga ja üritavad eset visata võimalikult kaugele.
- 1. voor: iga osaleja viskab parema käega.
- 2. voor: iga osaleja viskab vasaku käega.
- Tiimid üritavad saada võimalikult kõrget üldskoori, mõõtes iga osaleja visked ja liites need kokku.



VAHENDID



- Mõõdulint (50m).
- Viskejoone tähised, nt koonused, maas olev joon, postid.
- Ooteala tähis, nt koonus.
- 5 viskeeset.

ÜLESANDED



- Sekretär (paneab kirja individuaalsed tulemused ja arvutab tiimi üldskoori).
- 2 mõõtjat.
- Abiline (toob viskeesemed tagasi).

WISE PAIGALT

KORRALDUS JA REEGLID



- Moodusta 10-liikmelised tiimid: 5 tüdrukut ja 5 poissi. Lepi kokku viskejärjekord.
- Viskajad sooritavad paigalt viskeid kordamööda viskejoone tagant.
- Kui viskaja astub viskejoonele või sellest üle, loetakse vise kehtetuks.
- Pöördega heited ei ole lubatud. Kui viskaja kasutab pöördega viset, ei diskvalifitseerita teda, kuid ta peab viske uuesti sooritama. Tuleta osalejatele meelde, et kasutada tuleb sirgjoonelist viset.
- Igal viskajal on mõlemas voorus üks katse (parema käe voor/vasaku käe voor).
- Viske pikkust mõõdetakse alates esimesest maandumispunktist möödulindiga, mis on viskejoonega 90-kraadise nurga all (vt joonist).

OHUTUS!

- Tiimiliikmed ootavad joone taga, vähemalt 5 m kaugusel viskejoonest.
- Ainult abipersonalil on lubatud viibida viskealas.
- Viskajad peavad ootama kuni sekretär hüüab „Viska!“, enne kui nad viske sooritavad.
- Viskeesemed tuleb osalejateni tagasi kanda, mitte tagasi visata.

VARIATSIOONID



- Kasuta erinevaid viskeesemeid, nt vilisev vortex oda, pehme pall (100g), pulk, tennisepall, vee, liiva või kruusaga täidetud pudel – kuid kõik osalejad peavad ühe võistluse jooksul kasutama sama tüüpi eset.

PUNKTISÜSTEEM



- Mõõda iga viskaja parema ja vasaku käe viske kaugused ning liida need kokku.
- Liida individuaalsed tulemused tiimi üldskoori saamiseks.

NÕUANDED



- Viske sooritamise ajal peab olema vastasjalg ees.
- Siruta käsi enne viske sooritamist, et saavutada viskeesemele suurem kiirendus.



ÜHE KÄEGA TÕUGE

EESMÄRGID

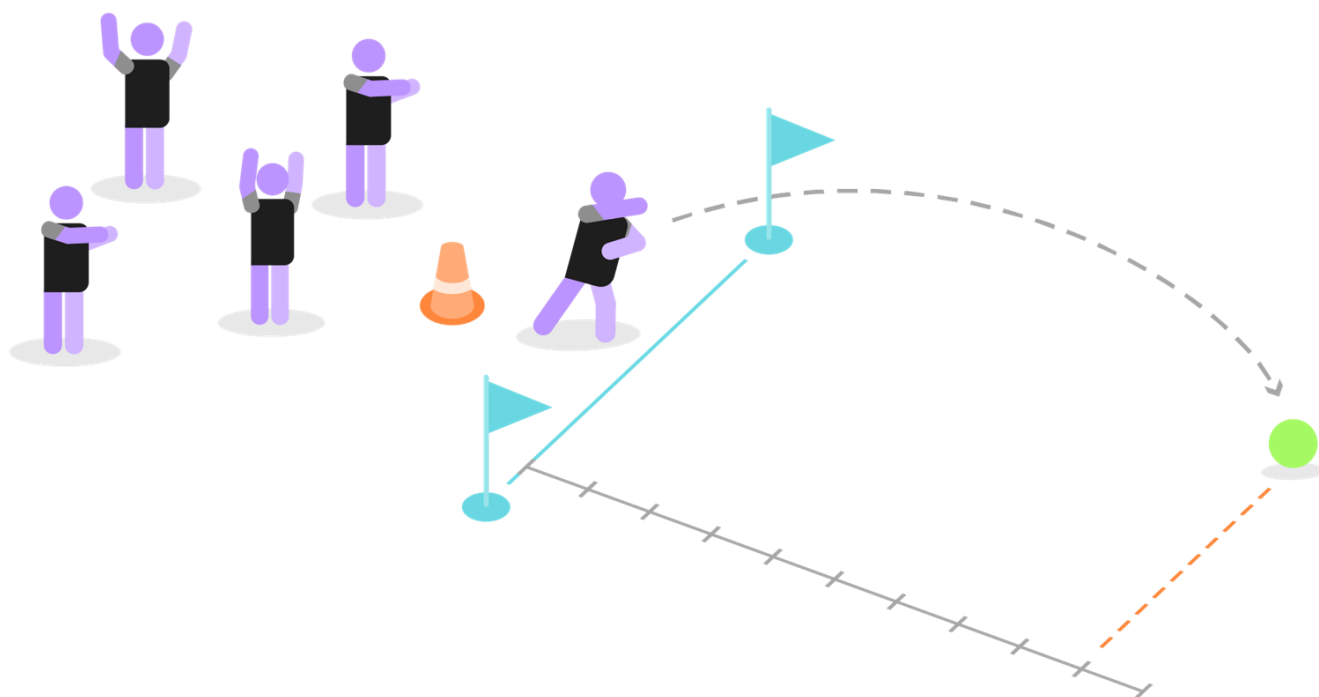


- Harjutada ühe käega topispalli tõukamist, kasutades nii tugevamat kui ka nõrgemat kätt.
- Arendada tasakaalu, koordinatsiooni ja reaktiivseid liigutusi.

KOKKUVÕTE



- Osalejad seisavad paigal ja kasutavad ühte kätt, et tõugata pall võimalikult kaugele viskealasse.
- 1. voor: viskajad hoiavad palli paremas käes ja toetavad seda vasaku käega. Nad kõverdavad paremat põlve, seejärel sirutavad kiirelt nii põlve kui ka parema kae, et palli tõugata.
- 2. voor: sama sooritatakse vasaku käega – pall on vasakus käes ja parema käega toetatud, vasak põlv kõverdatud, seejärel kiire sirutus ja tõuge.



VAHENDID



- Mõõdulint (20 m).
- Viskejoone tähised, nt koonused, maas olev joon, köis.
- Ooteala tähis, nt koonus.
- 5 palli, nt topispallid (maksimaalselt 1 kg).

ÜLESANDED



- Sekretär (paneab kirja individuaalsed tulemused ja arvutab tiimi üldskoori).
- Mõõtja.
- Abiline (toob pallid tagasi).

ÜHE KÄEGA TÕUGE

KORRALDUS JA REEGLID



- Moodusta 10-liikmelised tiimid: 5 tüdrukut ja 5 poissi. Lepi kokku viskejärjekord.
- Määra viskejoon ja aseta mõõdulint sellega risti.
- Pind võib varieeruda, kuid peab olema ohutu, libisemiskindel ja aukudeta.
- Iga viskaja sooritab 1. voorus ühe viske parema käega ja 2. voorus ühe viske vasaku käega.
- Ainult tõukav käsi tohib palli tõugata. Tõukajad võivad astuda veajoonele või sellest üle alles pärast tõuke sooritamist.
- Tõuke pikkust mõõdetakse alates esimesest maandumispunktist mõõdulindiga, mis on viskejoonega 90-kraadise nurga all.

OHUTUS!

- Tiimiliikmed ootavad joone taga, vähemalt 5 m kaugusel veajoonest.
- Ainult abipersonalil on lubatud viibida viskealas.
- Viskajad peavad ootama kuni sekretär hüüab „Viska!“, enne kui nad viske sooritavad.
- Pallid tuleb osalejateni tagasi kanda, mitte tagasi visata.

VARIATSIOONID



- Muuda pallide kaalu – maksimaalselt kuni 1 kg.

PUNKTISÜSTEEM



- Liida iga viskaja parema ja vasaku käe tõuked kokku.
- Liida kõik individuaalsed punktid tiimi üldskoori saamiseks kokku.

NÕUANDED



- Kasuta jalgade plahvatuslikku jõudu.
- Suuna tõuge ette ja üles.
- Tõuget sooritades hoia keha sirgena.

