

Hea kehalise kasvatusõpetaja!



Usume, et käesolev kogumik on  
Sulle nagu retseptiraamat kokale.

Selle sisu aitab valida ja koostada vabatahtlikud õpetajad,  
Sinu kolleegid.

Valisime siia mängud ja harjutused, mis sobivad, kui ...

- Sul on tunnis palju õpilasi
- Pead hakkama saama väheste vahenditega
- Ja tingimused on just parajasti sellised nagu nad on ...

Kogumik on kirjeldatud kergesti mõistetavas keeles. Oleme kirjeldustest välja jätnud täpsed punktilugemised, võitjate väljaselgitamised ja muud täpsemad juhised. Nii mõnegi koha peal, saad jätkata mängu arendamist ise.

Las kogumik olla kooli raamatukogus.

Nii saavad seda kasutada ka teised huvilised.

Täienda oma kogumikku uute töölehtedega. Otsi: "EOK õppematerjalide register. Kehaline kasvatus. Mängud ja harjutused. ÜLDOSA."

Sind tervitavad toimetajad



EESTI OLÜMPIAKOMITEE



Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks



Haridus- ja Teadusministeerium



Käesolev õppematerjal on valminud ja välja antud Eesti Olümpiakomitee projekti „Kehalise kasvatusõpetajate ja treenerite täiendkoolituse süsteemi arendamine ülikoolides“ osana. Projekti rahastavad Euroopa Sotsiaalfond ja Eesti Vabariigi Haridus- ja Teadusministeerium riikliku arengukava meetmete „Õppijakeskse ja uuendusmeelse kutsehariduse arendamine ning elukestva õppe võimaluste laiendamine“ raames.

Projekti viib läbi Olümpiakomitee.

Projekti partnereid on Tallinna Ülikool, Tartu Ülikool ja Spordikoolituse ja -Teabe Sihtasutus.

**Eesti Olümpiakomitee ja Ühendus Sport Kõigile väljaanne.**

Materjal on kogutud õpetajate poolt, kes osalesid selle projekti spordialaliitude kursustel:

Eesti Kergejõustikuliit, Eesti Võimlemisliit, Eesti Orienteerimisliit, Eesti Korvpallitreenerite Liit, Eesti Võrkpalli Liit, Eesti Käsipalliliit.

Koostajad: Pille Juus, Kai Randrüüt

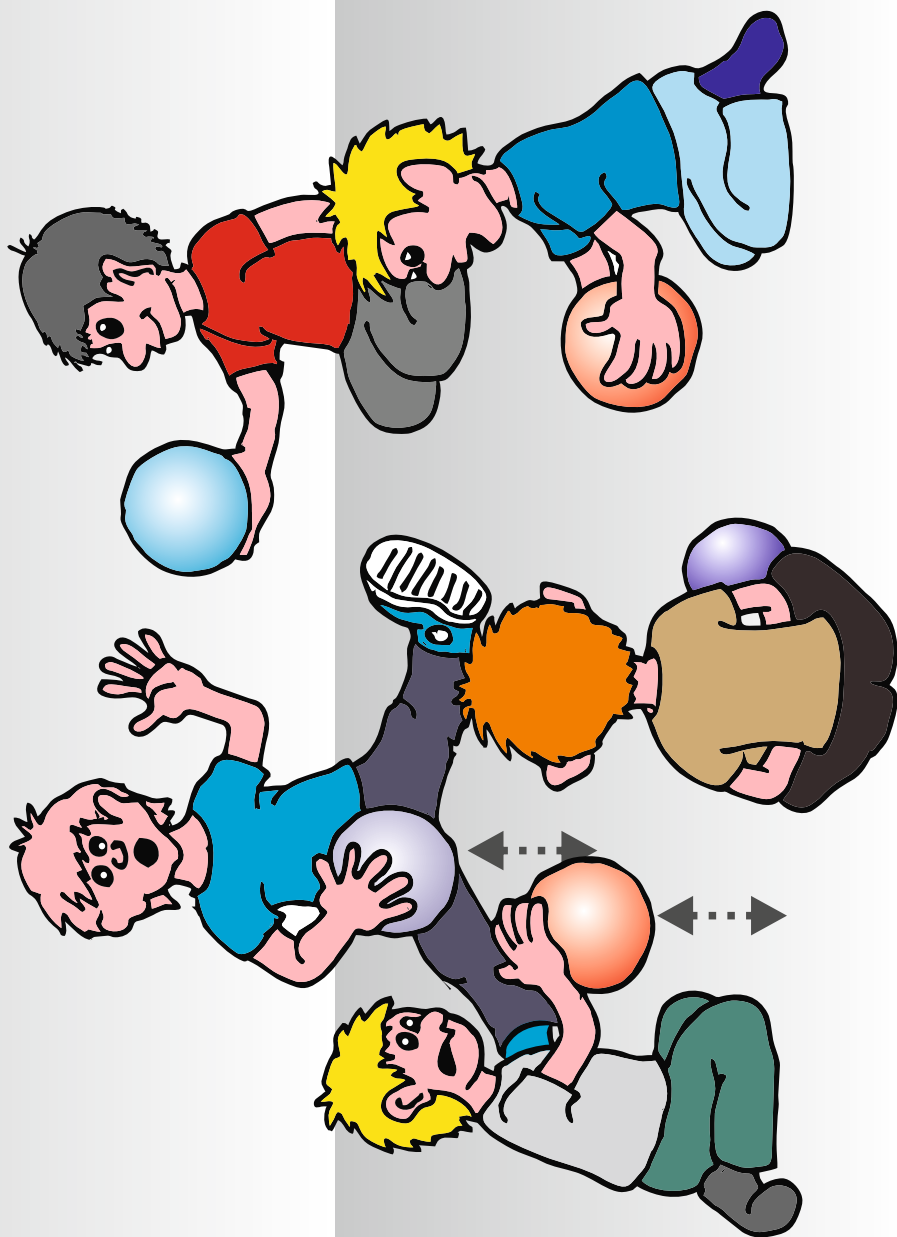
Kunstnik: Juhan Enniko

Trükk: Spin Press

30 lehte

© Ühendus Sport Kõigile 2012

# RÜTMIRING



# RÜTMIRING

- Istutakse ringis, igaühel pall.
- Õpilaste ülesanne on pörgatada palli ühises rütmis.
- Õpetaja määrab esimese pörgataja, kelle pörgatamise rütm saab aluseks teistele.
- Pörgatamist alustatakse järjekorras ühekaupa (vt. joonis), kuni kõik pörgatavad.

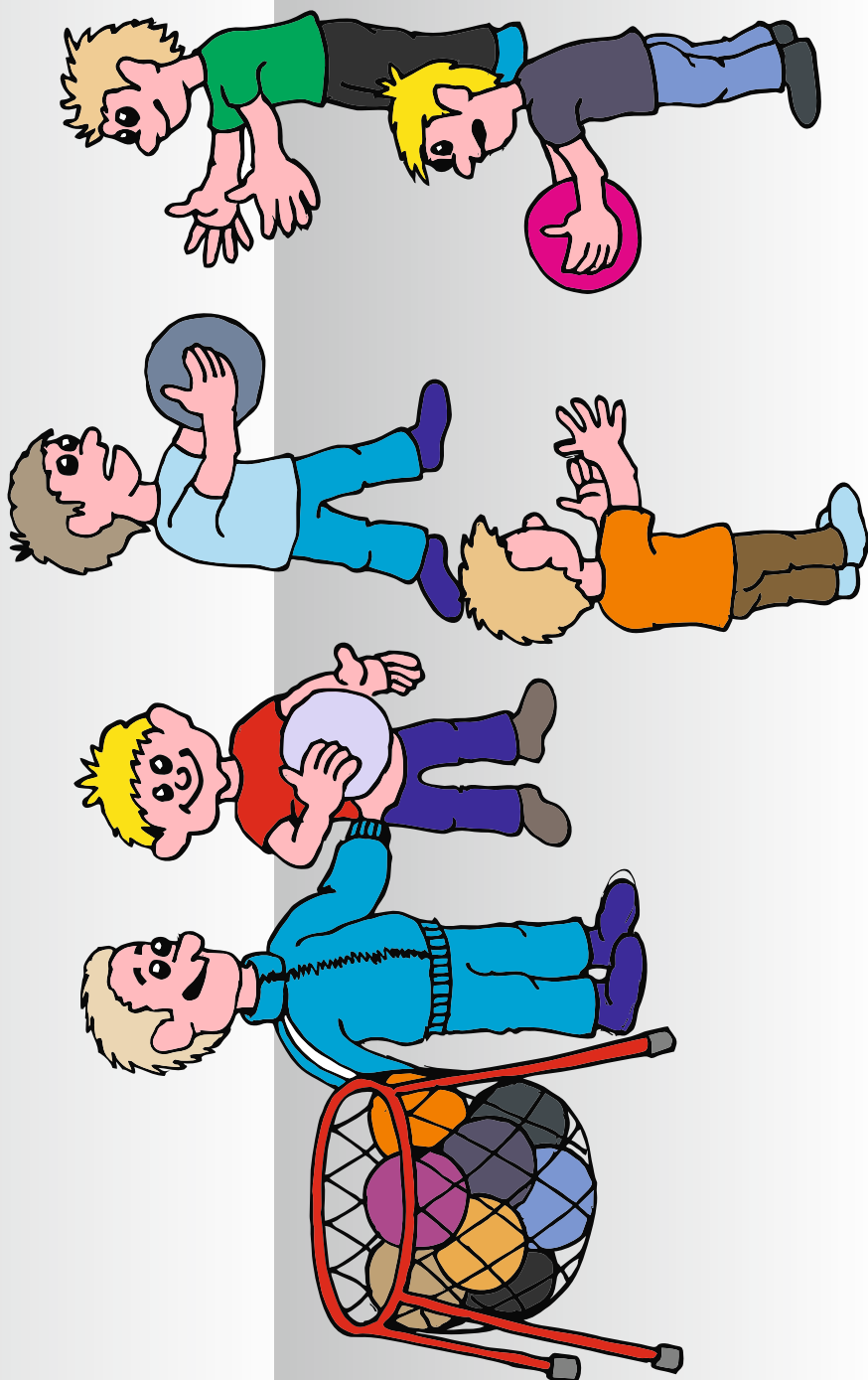
## Variandid:

- Pörgatamist alustatakse koos. Eesmärk - pörgatada, kuni saavutatakse ühine rütm.
- Iga neljanda pörgatuse järel lisandub uus pörgataja.
- Kahanev Rütmiring - kõik pörgatavad. Iga neljanda pörgatuse järel lõpetab üks õpilane.
- Pörgatatakse seistes/kahe või ühe käega/palli mitte vaadates.
- Õpetaja hõikab nime, kes alustab või lõpetab pörgatamise.

Pörgatamine      Rütmitunne

Koostöö

# PALLIRING



## PALLIRING

- Seistakse ringis.
- Õpetaja paneb pallid *ringlema* (vt. joonis). Õpilase ülesanne on pall võimalikult kiiresti edasi anda.
- Õpetaja lisab palle, kuni esimene pall maha kukub. Seejärel loetakse ringisolevad pallid kokku ja proovitakse uuesti.

### *Variandid:*

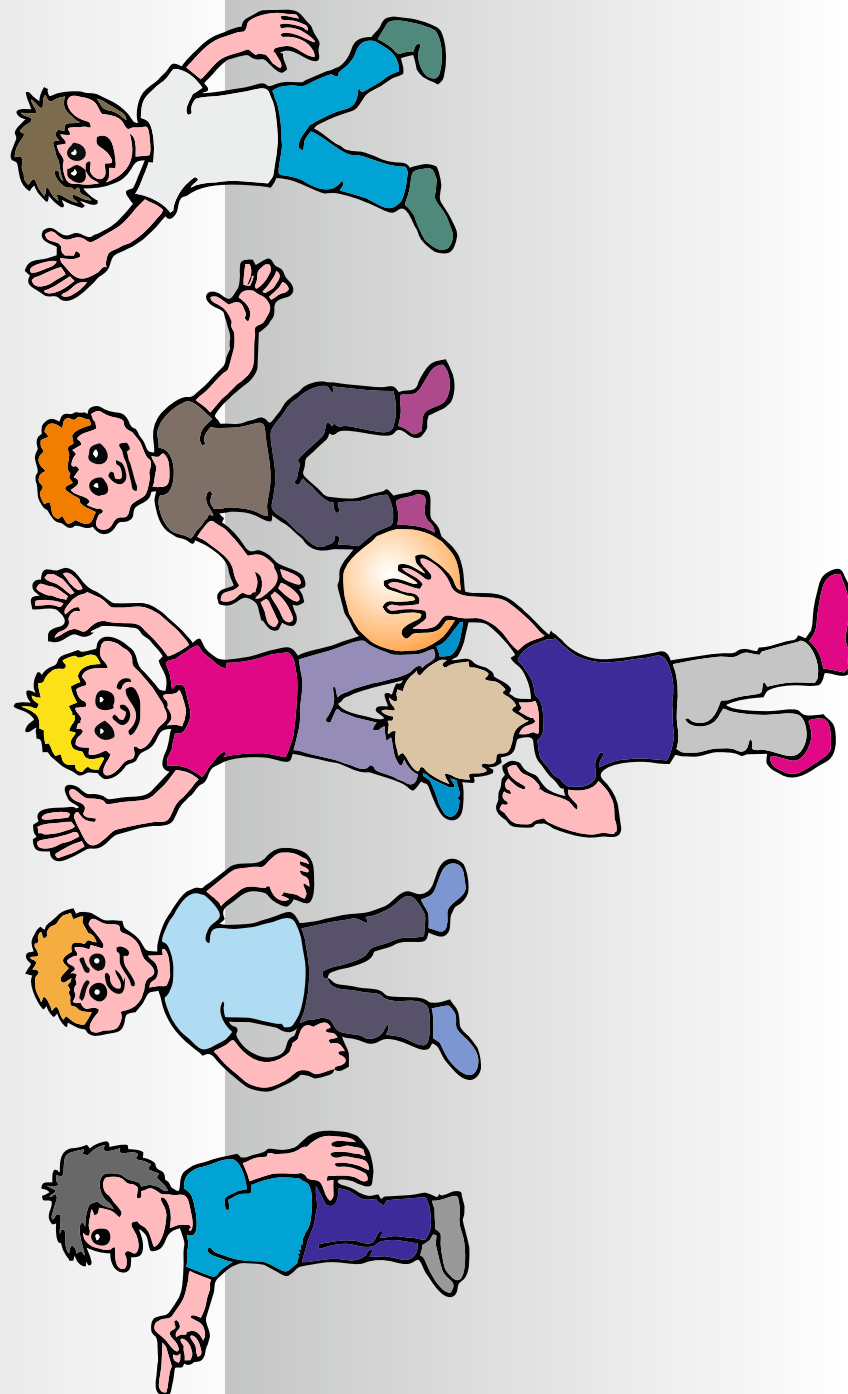
- Iga õpilase käes on väike pehme pall, hernekott vm., mida hoitakse mõlema käega. Palli edasiandmise ajal parem annab ja vasak võtab.
- Kasutatakse erinevaid palle ja söödutehnikaid.
- Vahemaad on suuremad.

Rühmatöö

Tähelepanu

Söötmine Püüdmine

# TÕRJU - PÜÜA



## TÕRJU-PÜÜA

- Õpilased seisavad ravis, õpetaja rivi ees.
- Õpetaja hüüab: „Tõrju!” või „Püüa!”, seejärel teeb rinnasöödu ühele õpilasele. Selle õpilase ülesanne on reageerida käsklusele.
- Peale palli püüdmist söödetakse pall õpetajale tagasi.

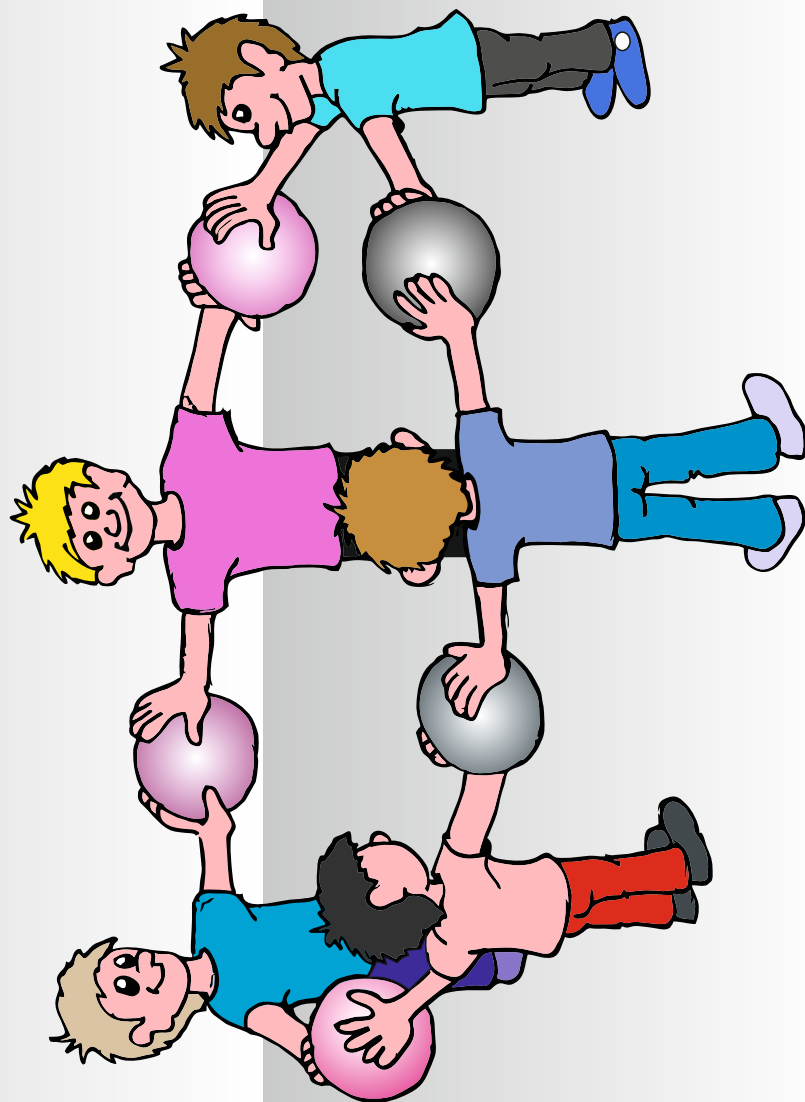
### Variandid:

- Rivi ees kaks „õpetajat”.
- Mängitakse ringjoonel / kaarel / istes / kõhuli / toenglamangus.
- Õpetaja söötab õpilastele ravis seismise järjekorras.
- Õpetaja teeb petteliigutuse / vaatab mujale.
- Õpetaja hüüab kehaosa, millega palli tõrjuda - pea, käsi, õlg, reis.
- Õpetaja hüüab numbri, mis tähendab mingit ülesannet, nt. plaksutamine, põranda puudutamine, täispööre.
- Erinevate pallimängude palli peatamised, tõrjed, söödud.

Palli kasutamise osavus

Reaktsioon

# 1, 2, 3 - PALL ME VAHEL ON



## 1, 2, 3 - PALL ME VAHEL ON

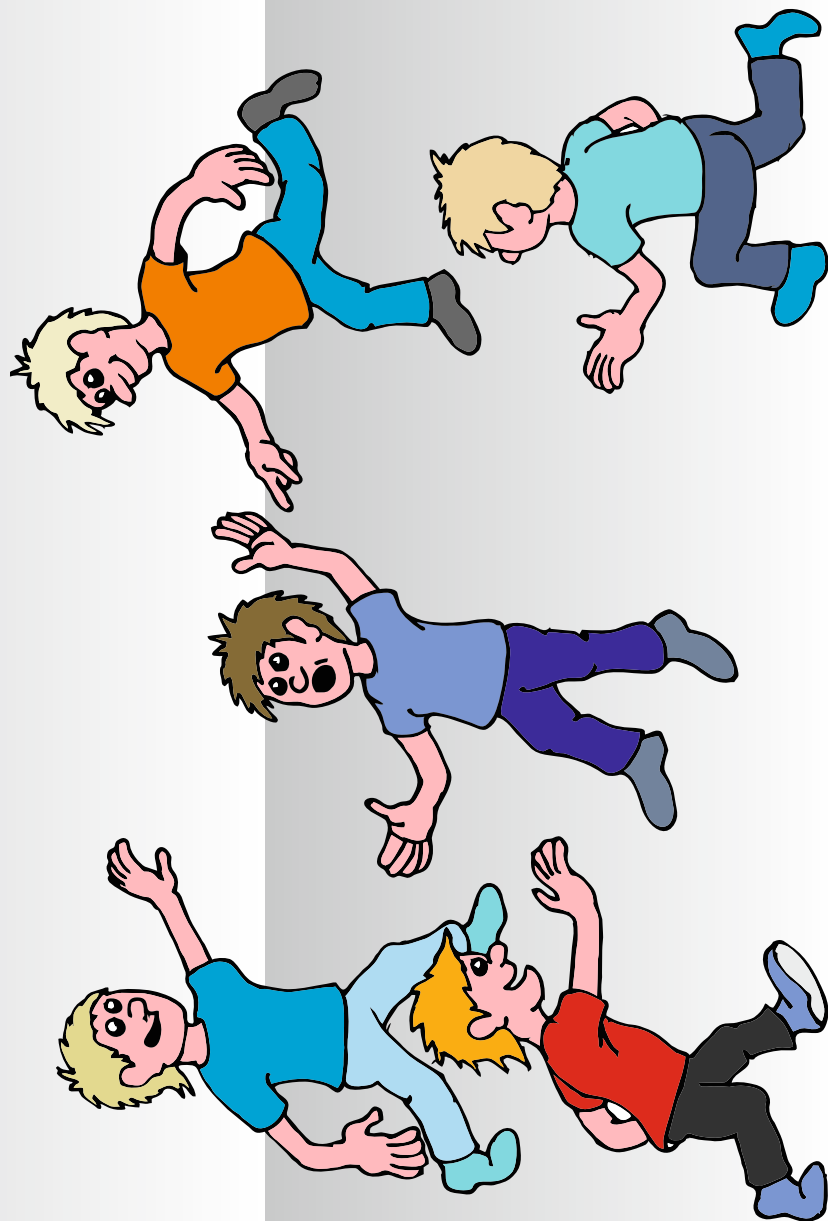
- Seistakse ringis, pallid õpilaste vahel (vt. joonis). Valitakse mängujuht.
- Õpilaste ülesanne on kõndida ringselt, hoida palli ja lausuda rütmiliselt:  
ÜKS, KAKS, KOLM  
PALL ME VAHEL ON  
ÜKS, KAKS, KOLM  
JÄRGI JÄÄB VAID TOLM
- Sõnal „tolm” lastakse pallid lahti ja leitakse uus pall.
- Mängujuhi ülesanne on peale sõna „tolm” eemaldada mängust esimene pall.
- Pallita mängija läheb ringi keskele toengkükki. Tema ülesanne on sõna „tolm” ajal haarata pall.
- Mängitakse seni kuu, kui suudetakse ümber pallita mängijate ringi moodustada.

### Variandid:

- Kui pallita mängija saab uue palli, siis läheb ringi tagasi.
- Palli asemel hüpits, rõngas vm. vahend

Reaktsioon Lausumise rütm

# KÕIK ON KULLID



## KÕIK ON KULLID

- Kõik mängijad on *kullid*. Nende ülesanne on puudutada võimalikult palju mängijaid.
- *Kullimäng* algab ja lõpeb märguande peale. Iga mängija keskendub tagaajamisele ja loeb kokku mitut mängijat ta on puudutanud.

### Variandid:

- Kui ühte mängijat on kolm korda puudutatud, peab ta täitma ettenähtud ülesande (nt. sooritama teatud kestvuse või korduste arvuga harjutuse) ning seejärel mängu naasema.
- Teatud kohtades (nt. põrandale asetatud rõngastes) saavad kullid „puhata”.
- Üritatakse kätte saada (kilekotist löigatud) ribasid, mis on kinnitatud mängijate külge.
- Pooled mängijatest on kullid ja pooled tagaetavad. Märguande peale vahetatakse rollid.

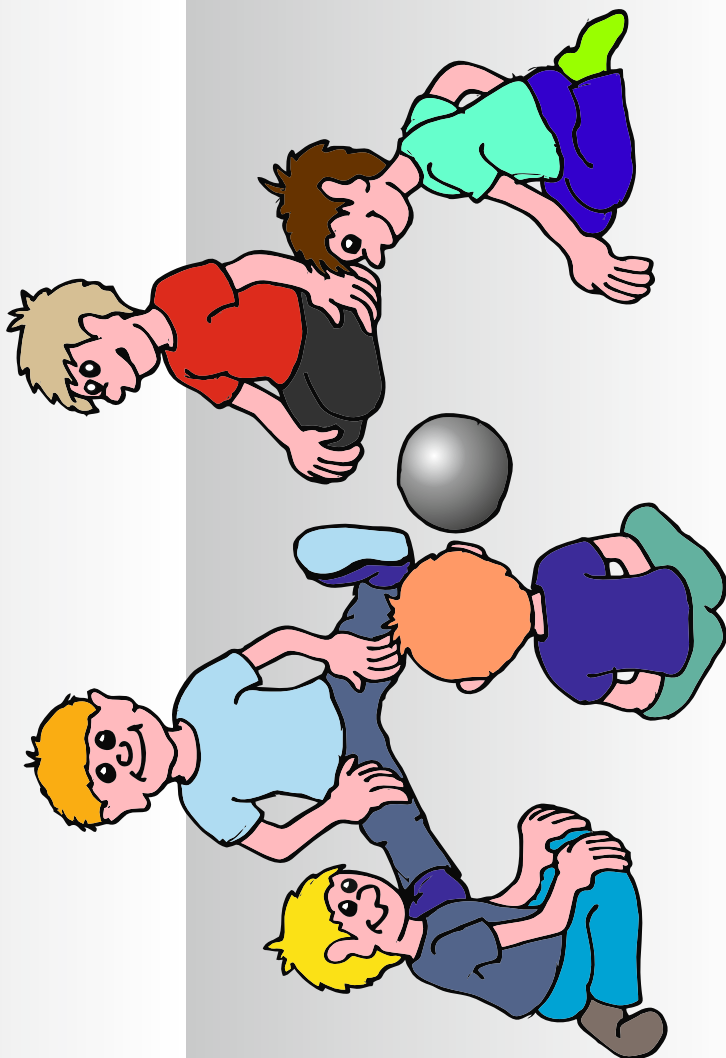
### Vastupidavus

„Aus mäng”

Liikumisrõõm



# UUS RING



## UUS RING

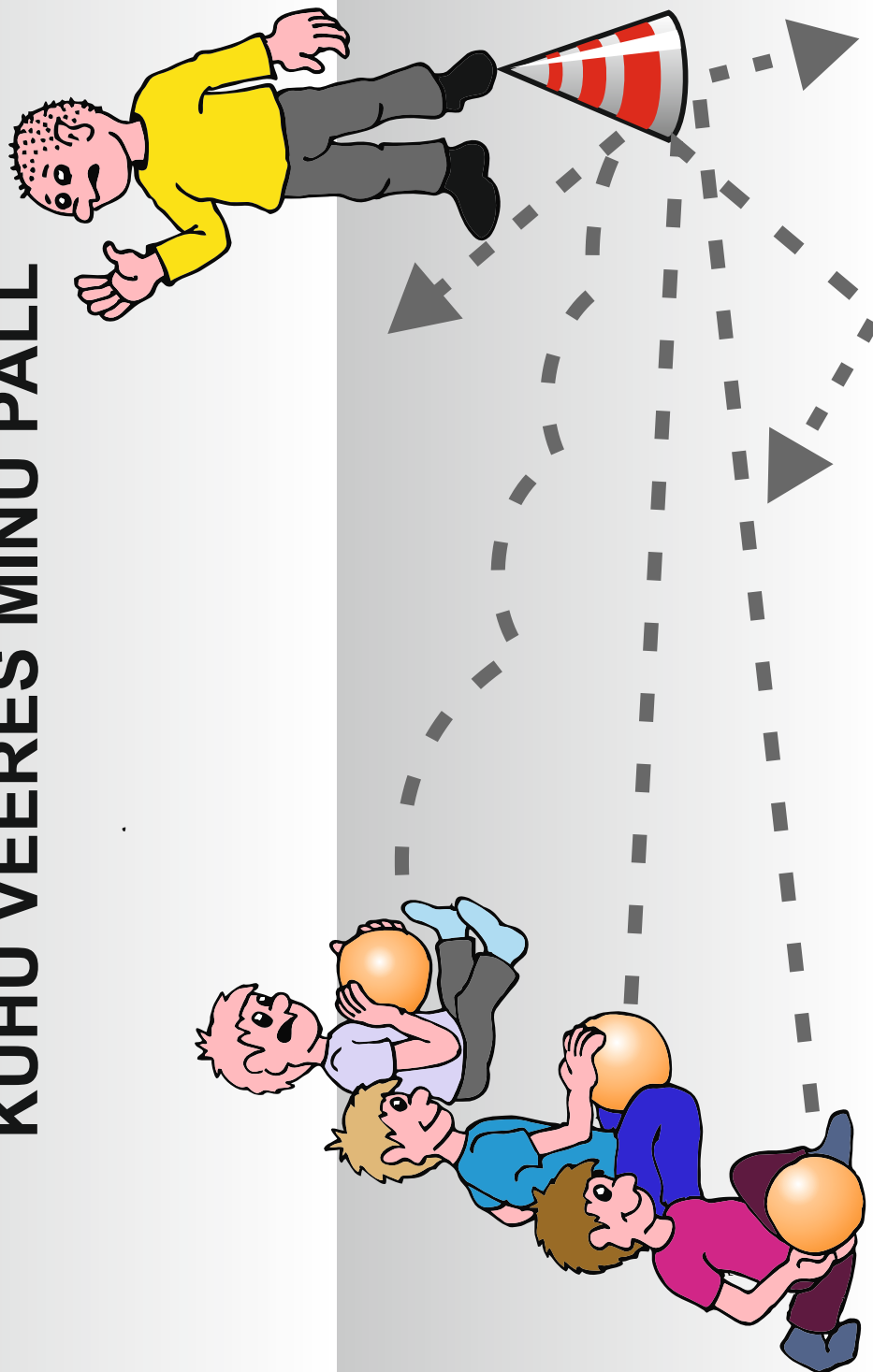
- Mängijad moodustavad ringi. Iga mängija ülesanne on jätta meelde endast vasakul istuv naaber.
- Mängujuht paneb palli ringselt liikuma. Pall veeretatakse päripäeva käest-kätte.
- Mängijad moodustavad uue ringi.
- Mängujuht paneb palli ringlema. Mängijate ülesanne on veeretada pall mängijale, kes istus eelmises ringis temast vasakul.
- Kui pall jõuab esimese veeretaja kätte tagasi - on ülesanne täidetud.

### Variandid:

- Enne veeretamist hõigatakse „meelde jäetud” naabri nimi.
- Mängitakse seistes.
- Erinevate pallide juures kasutatakse vastavaid söödu-tehnikaid.
- Mängujuht laseb mitu palli ringlema.
- Peale palli edasiandmist joostakse seisjate selja tagant sinna, kuhu söödeti.

Söötmine Keskendumine Rühmatöö

# KUHU VEERES MINU PALL



## KUHU VEERES MINU PALL

- Mängijad on ravis mänguplatsi äärel, igaühel samasugune pall (vt.joonis).
- Mängija ülesanded on:  
Veeretada märguande peale pall tähise suunas (vt. joonis). Jälgida oma palli. Kui kõik pallid on seisma jäänud, tuua märguande peale ära oma pall, teisi mängijaid puudutamata.

### Variandid:

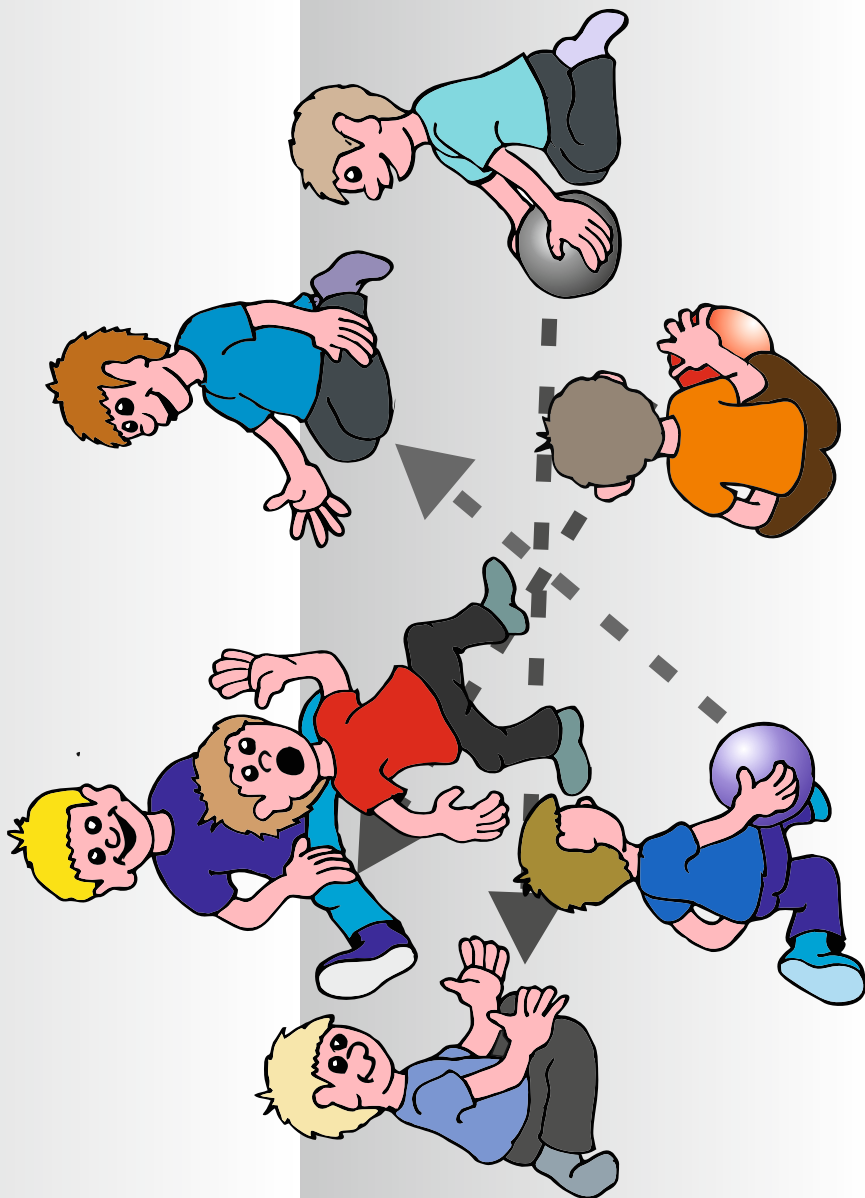
- *Pallile minnakse järgi, kui mängujuht on lugenud (valjult) kümneni.*
- *Pall suunatakse vastu seina/väravasse/ üle võrgu .*
- *Palli väljakule suunamisel ja tagasi toomisel - erinevate pallimängude visked , löögid ja pallingud.*
- *Mängitakse kahte tüüpi pallidega / igal mängijal kaks palli.*

Keskendumine „Aus Mäng”

Palli ja väljaku jälgimise oskus



# KUUM PÕRAND



## KUUM PÕRAND

- Istutakse ringis, pooltel mängijatel pallid. Üks mängija ringi keskel.
- Ringis istuvate mängijate ülesanne on veeretada omavahel palle ja püsida omal kohal.
- Ringi keskel oleva mängija ülesanne on pallide eest kõrvale põigelda.

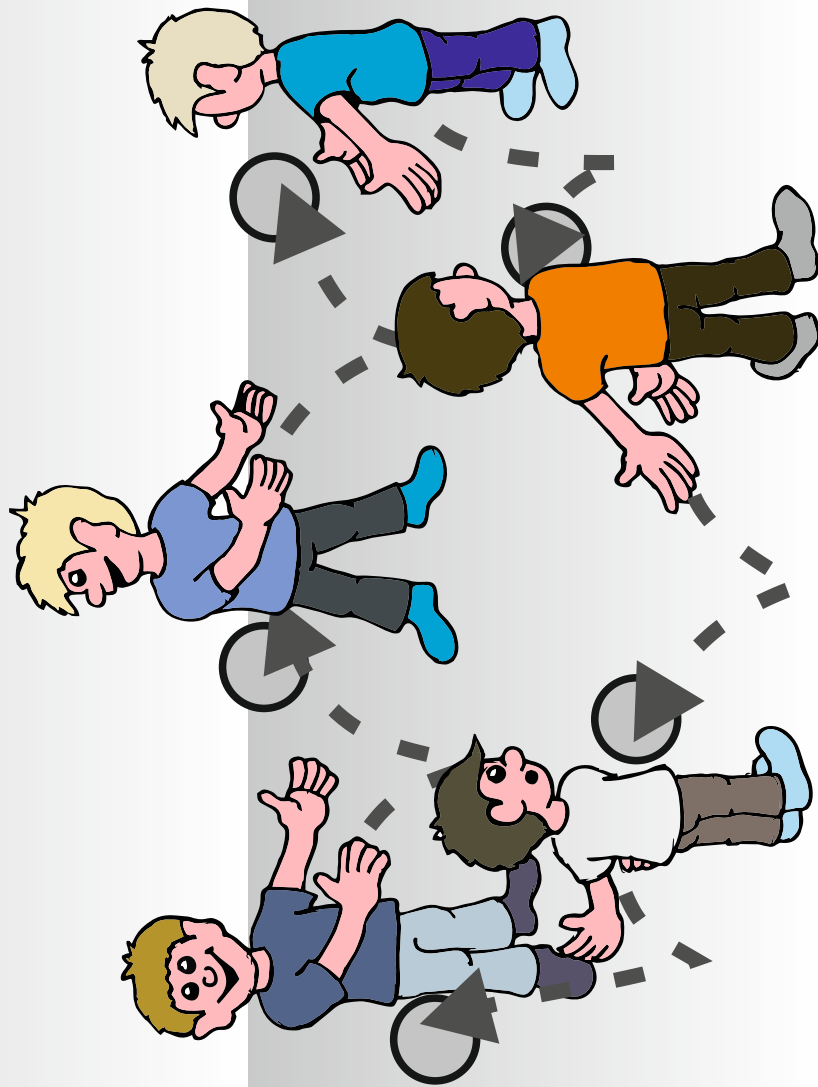
### Variandid:

- *Veeretajad paiknevad mänguplatsi neljas ääres.*
- *Mängitakse, kuni on veerevaid palle/ aja peale.*
- *Kaks mängujuhti - üks vilistab pihtasaamised, teine loeb viled kokku.*
- *Mängitakse kolme meeskonnaga - üks meeskond keskel.*
- *Veeretamise asemel erinevad söödud / mängitakse jalaga.*
- *Kõrge mängutempo: mängijad suunavad pallid väljakule tagasi kiiruse peale ja ei pea püsima oma kohal.*

Osavus Söödud

Keskendumine Liikumisrõõm

# MINA JÄÄN, PALL LÄEB!



## MINA JÄÄN, PALL LÄEB!

- Seistakse ringis, igaühel pall.
- Valitakse mängujuht. Mängujuhi ülesanne on hõigata üks kahest käsklusest:  
*Käsklus 1:* „Mina jään, pall läeb!”  
*Käsklus 2:* „Pall jääb, mina läen!”
- Mängijate ülesanne on reageerida kiiresti vastavalt käsklusele:  
*Käsklus 1:* Põrkesööt naabrile (vt. joonis).  
*Käsklus 2:* Palli külghoie. Eelhooga põrgatus palli põrkumisega otse üles. Seejärel kiire liikumine ühe koha võrra edasi ja (naabri) palli püüe.

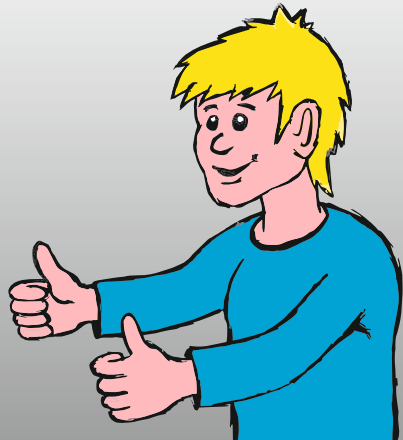
### Variandid:

- Mängijad hõikavad käsklusi ringis-seismise-järjekorras.
- „Mina jään, pall läeb!” asemel hõigatakse mõnikord : „Pall läeb , mina jään!” ja „Pall jääb , mina läen!” asemel : Mina läen, pall jääb!”.
- Liigutakse kahe koha võrra edasi / söödetakse ülejäärmisele.

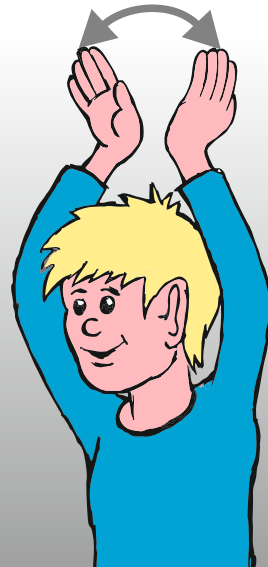
Osavus Reaktsioon

Lausumise rütm Rühmatöö

Hästi



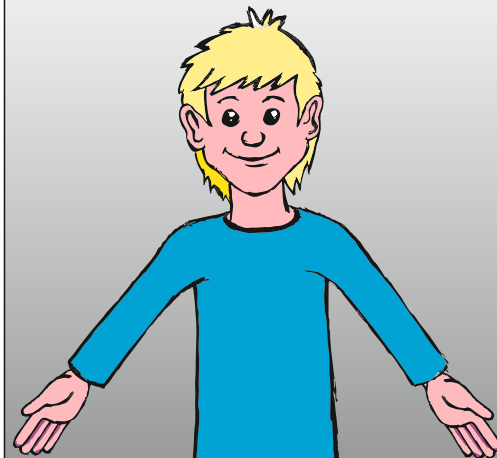
Marssida paigal



V-samm



A-samm



## VAIKIV TREENER

- Õpilane (*vaikiv treener*) seisab rühma ees, näoga rühma poole.
- *Vaikiva treeneri* ülesanne on näidata erinevaid aeroobika kätemärke (vt. joonised).
- Rühma ülesanne on marssida paigal muusika rütmis ja reageerida kätemärkidele.

*Variandid:*

- „*Vaikiv treener*” marsib paigal/ teeb harjutusi kaasa.
- *Paarisharjutus* - üks treener, teine õpilane.
- *Treener ja õpilane vahetavad rollid.*
- *Harjutused sooritatakse kiiremas tempos, nt. hüplemised, jooksusammud.*

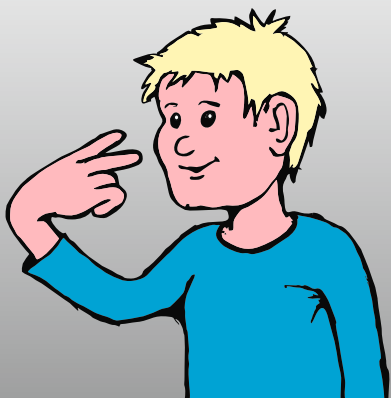
Ettevalmistav tegevus aeroobikale

Rütmika

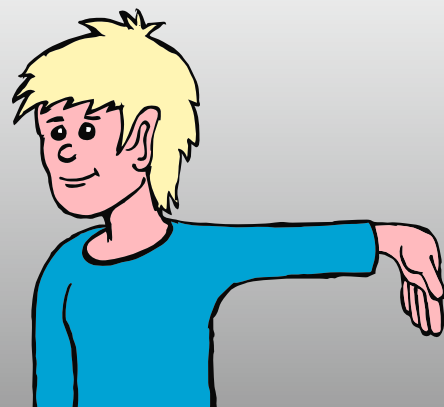
Tähelepanu

Liikumisrõõm

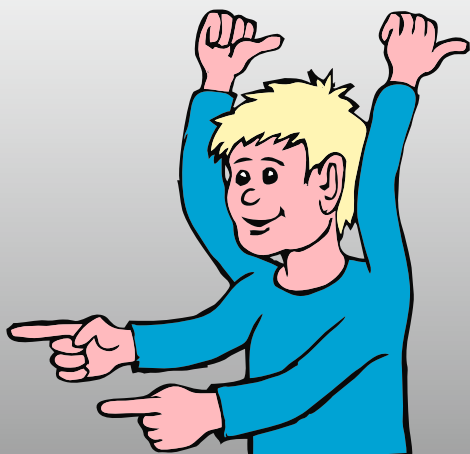
Jälgi mind



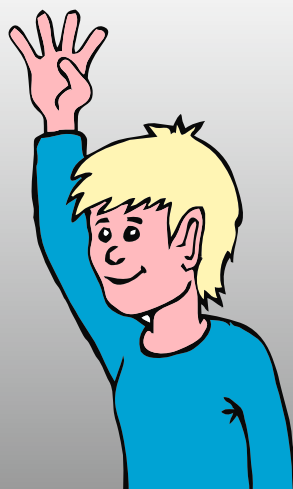
Samm juurde



Edasi-Tagasi



Korduste arv  
( nt. 4 )



## VAIKIV TREENER

- Õpilane (*vaikiv treener*) seisab rühma ees, näoga rühma poole.
- *Vaikiva treeneri* ülesanne on näidata erinevaid aeroobika kätemärke (vt. joonised).
- Rühma ülesanne on marssida paigal muusika rütmis ja reageerida kätemärkidele.

### *Variandid:*

- „*Vaikiv treener*” marsib paigal/teeb harjutusi kaasa.
- *Paarisharjutus* - üks treener, teine õpilane .
- *Treener ja õpilane vahetavad rollid.*
- *Harjutused sooritatakse kiiremas tempos, nt. hüplemised, jooksusammud.*

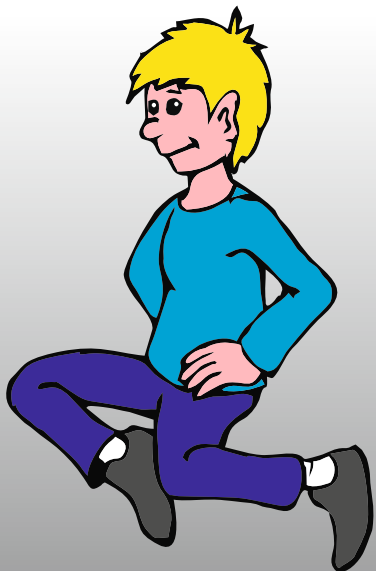
Ettevalmistav tegevus aeroobikale

Rütmika

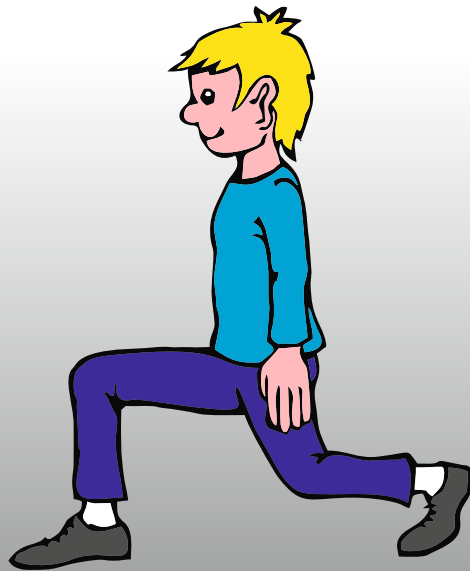
Tähelepanu

Liikumisrõõm

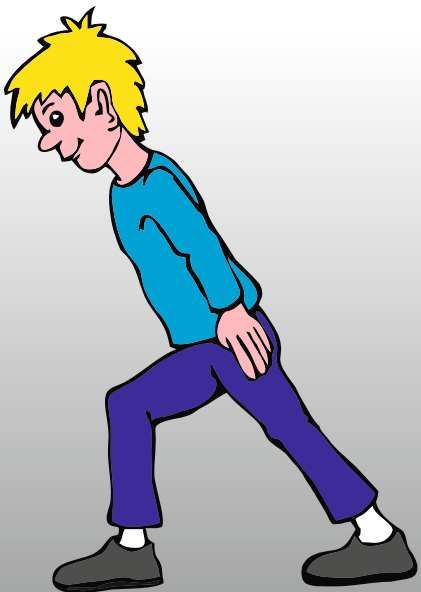
Puutetõkkeiste



Väljaastekükk



Kallutusväljaaste



Väljaseadepõlvitus



## OSKUSSÕNAD

- Kaks õpilast seisavad näoga teineteise suunas.
- Ühe õpilase ülesanne on õelda võimlemise termin ja teise ülesanne on näidata vastavat asendit (vt. joonised).

### Variandid:

- Üks õpilastest näitab asendit, teine ütleb termini.
- Õpilase ülesanne on koostada liht-, liit- või kombineeritud harjutus kasutades ühte või mitut etteantud asendit/terminit.

*PUUTETÕKKEISTE- tõkkeistes ees oleva jala põid kõverdatud vastu kõrval oleva jala reit.*

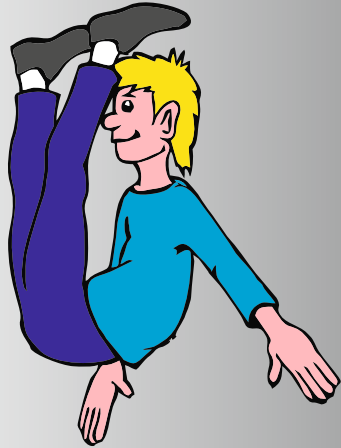
*VÄLJAASTEKÜKK - sammuga ette, taha või kõrvale laskumine kükki, mõlemad jalad kõverdatud.*

*KALLUTUSVÄLJAASTE - väljaaste, kere kallutusega väljaastatud jala suunas.*

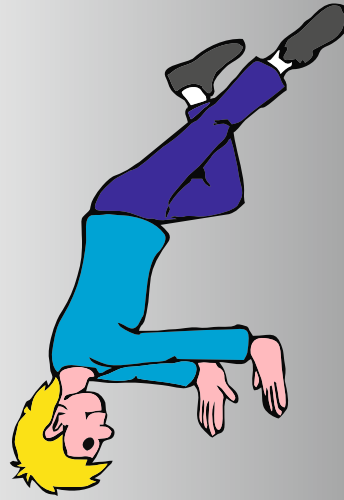
*VÄLJASEADEPÕLVITUS - seis ühel põlvel, teine jalg sirgelt kõrval (ees, taga) maas.*

=====  
*Võimlemise sõnavara. Eesti Võimlemisliit, EOK. Tallinn 2012.*

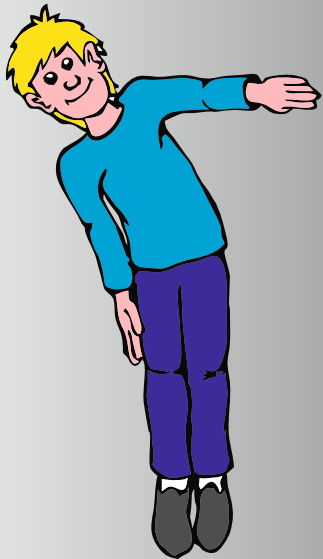
Upp turjal



Toengväljaseadepõlvitus



Külili küünartoengus



Põlvitustoenglamang



# OSKUSSÕNAD

- Kaks õpilast seisavad näoga teineteise suunas.
- Ühe õpilase ülesanne on öelda võimlemise termin, teise ülesanne on näidata vastavat asendit (vt. joonised).

## Variandid:

- Üks näitab asendit, teine ütleb termini.
- Õpilase ülesanne on koostada liht-, liit- või kombineeritud harjutus kasutades ühte või mitut etteantud asendit/terminit.

*KÜLILI KÜÜNARTOENGUS - alakeha küljega vastu maad küünarvarre toengus.*

*UPP TURJAL - lamang turjal, sirged jalad ülal, varbad maas.*

*PÕLV(ITUS)TOENGLAMANG - asend sirgete käte, põlvede ja säärtede toetusel rinnati põrandale.*

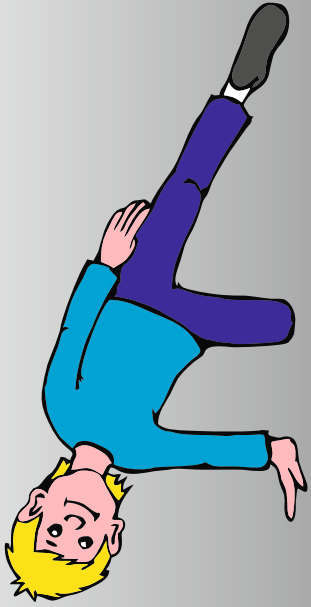
*TOENGVÄLJASEADEPÕLVITUS - seis ühel põlvel, käed maas, teine jalg sirgelt kõrval (ees, taga) maas.*

=====

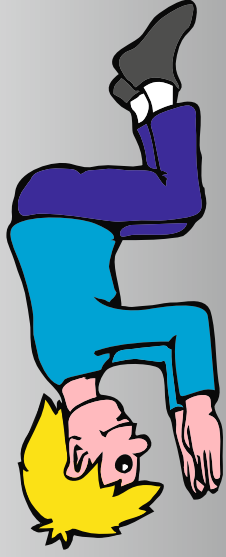
*Võimlemise sõnavara. Eesti Võimlemisliit, EOK. Tallinn 2012.*



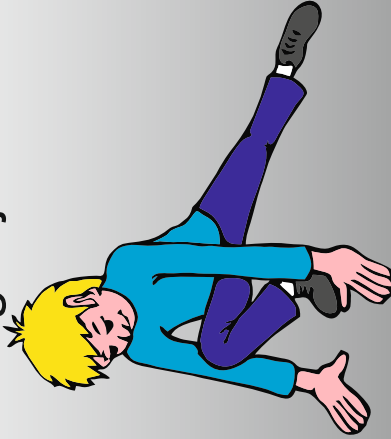
Külgtoengväljaseadepõlvitus



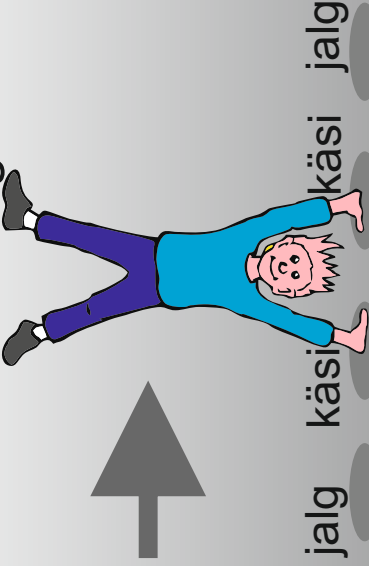
Küünartoengpõlvitus



Toengväljaseade



Kätelring



# OSKUSSÕNAD

- Kaks õpilast seisavad näoga teineteise suunas.
- Ühe õpilase ülesanne on öelda võimlemise termin, teise ülesanne on näidata terminile vastavat asendit või liikumist (vt. joonised).

*Variandid:*

- Üks näitab asendit/liikumist, teine ütleb termini.
- Õpilase ülesanne on koostada liht-, liit- või kombineeritud harjutus kasutades ühte või mitut etteantud asendit/liikumist/terminit.

**KÜLGTOENGVÄLJASEADEPÕLVITUS** - seis ühel põlvel ühe käe toengus, teine jalg sirgena kõrval.

**KÜÜNARTOENGPÕLVITUS** - põlvitus, käed toengus küünarvartel.

**TOENGVÄLJASEADE** - väljaseadekukk käte toetusel.

**KÄTELRING** - keha hoogne ring ette või taha üle kätelseisu lennufaasiga enne või pärast käte tõuget, maandumine ühele või kahele jalale; kätelringe sooritatakse paigalt, tempohüppelt või hoojooksult.

=====

Võimlemise sõnavara. Eesti Võimlemisliit, EOK. Tallinn 2012.