

Hea liikumisõpetaja!

Usume, et käesolevad töölehed on Sulle nagu retseptid kokale. Töölehti aitasid koostada vabatahtlikud õpetajad, Sinu kolleegid.

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

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

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

Kõida töölehed kokku ja hoia neid oma töökohas “avariiuilil”. Nii saavad neid kasutada ka teised huvilised.

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

Sind tervitavad toimetajad!



Käesolev õppematerjal on koostatud Ühendus Sport Kõigile õpetajate koolitussarjade “Õpetajalt õpetajale” (2012-2015), “Lasteaia õpetajalt õpetajale” (2014-2015) ning vabariikliku liikumisõpetajate suvekooli LIISU 2016 õppematerjalide alusel.

Ühendus Sport Kõigile väljaanne

Varasemad seeriaväljaanded:

“Kehaline kasvatus mängud ja harjutused” 1.osa (2012)

“Kehaline kasvatus mängud ja harjutused” 2.osa (2012)

“Kehaline kasvatus mängud ja harjutused” 3.osa (2014)

Asukoht: EOK õppematerjalide register. ÜLDOSA

Koostaja: Kai Randrüüt

Kunstnik-küljendaja: Taimi Pärna

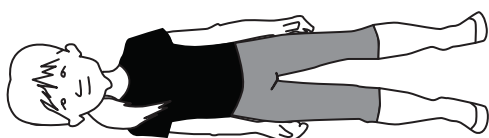
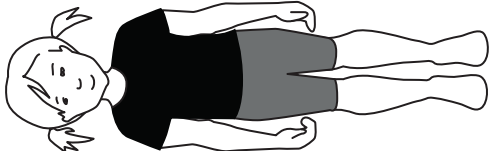
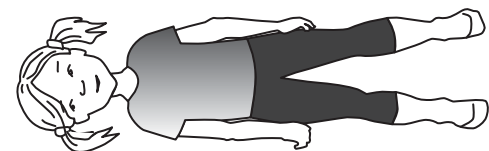
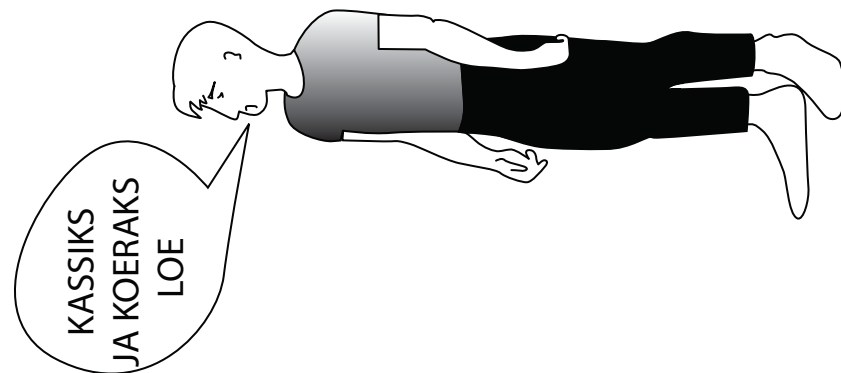
Keeletoimetaja: Maris Pökka

Konsultandid: Anna Sõõrd, Pille Juus, Ühendus Sport Kõigile koolitussarjade lektorid ja kursuselased.

30 lehte

© Ühendus Sport Kõigile 2017

ISSN 2585-5042



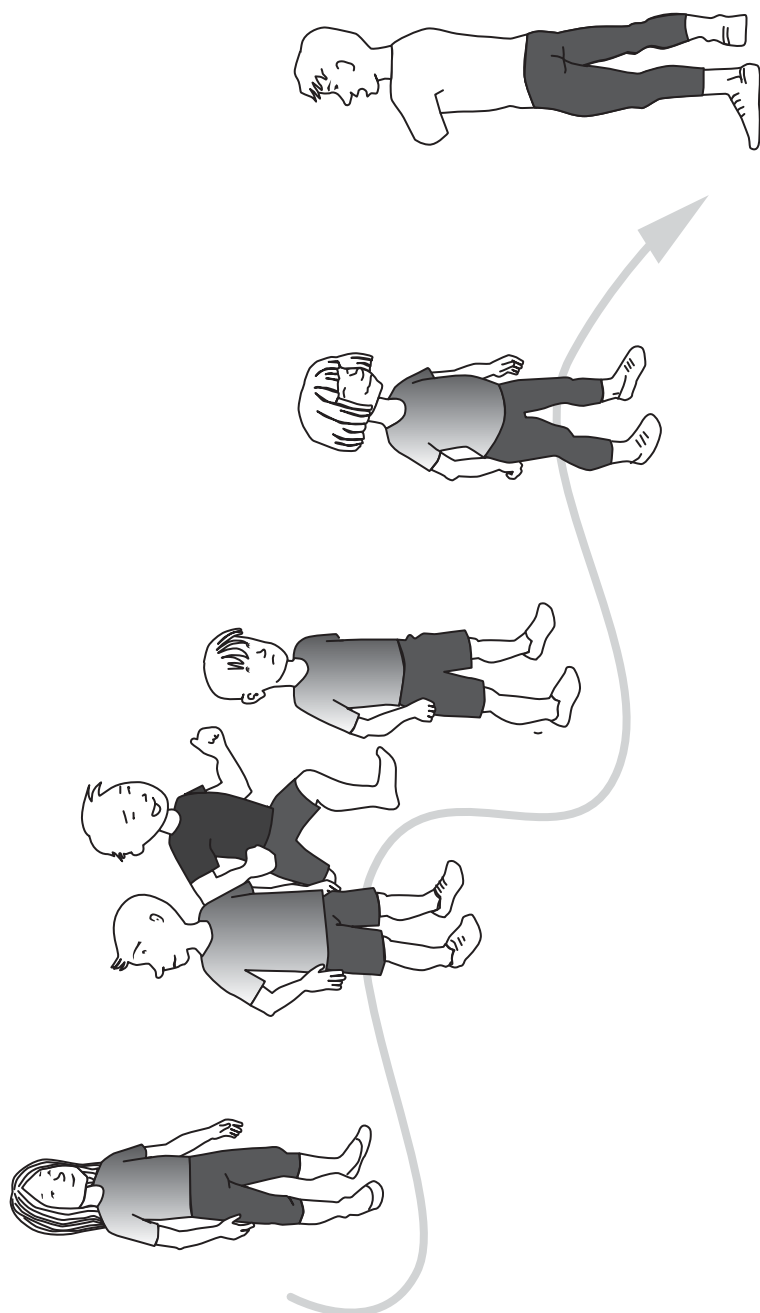
MÄU JA AUH

- Õpilased rivistuvad viirgu.
- Õpetaja annab käskluse: “Kassiks ja koeraks loe!”.
- Õpilased hõikavad järjest vahelduvalt mäu ja auh.
- Õpetaja palub kassidel *näuguda* ning koertel *haukuda*.
- Õpilased koonduvad vastavalt *kassi* või *koera* rühma häälitsemise abil.

VARIANDID

- ✓ Jaotatakse enam kui kahte rühma.
- ✓ Nimetused määratakse saali sisenemisel.
- ✓ Koondumisel kasutatakse silmside ja sosistamist või helitut suu liigutamist.
- ✓ Kasutatakse lehmade, karude, lammaste, huntide vm. loomade häälitusi.
- ✓ Ettevalmistav tegevus liikumismängule LOOMAD ON LAHTI.

Rühmitamine	Hääle kasutamine
Rollimäng	Koostöö



RÄSTIK VÕI NASTIK

- Mängijad on jaotatud võrdselt kahte võistkonda.
- Seistakse kahes kolonnis üksteisest käsivarre kaugusel.
- Kui mängujuht hüüab: “Rästik”, siis jooksevad mõlema kolonni viimased siksakitades (läbi oma kolonni) esimesteks.
- Kui mängujuht hüüab: “Nastik”, siis jooksevad vastavad mängijad kolonni kõrvalt esimesteks.
- Iga jooksu kiirem toob oma võistkonnale punkti.
- Mängitakse seni kuni kõik on jooksnud.

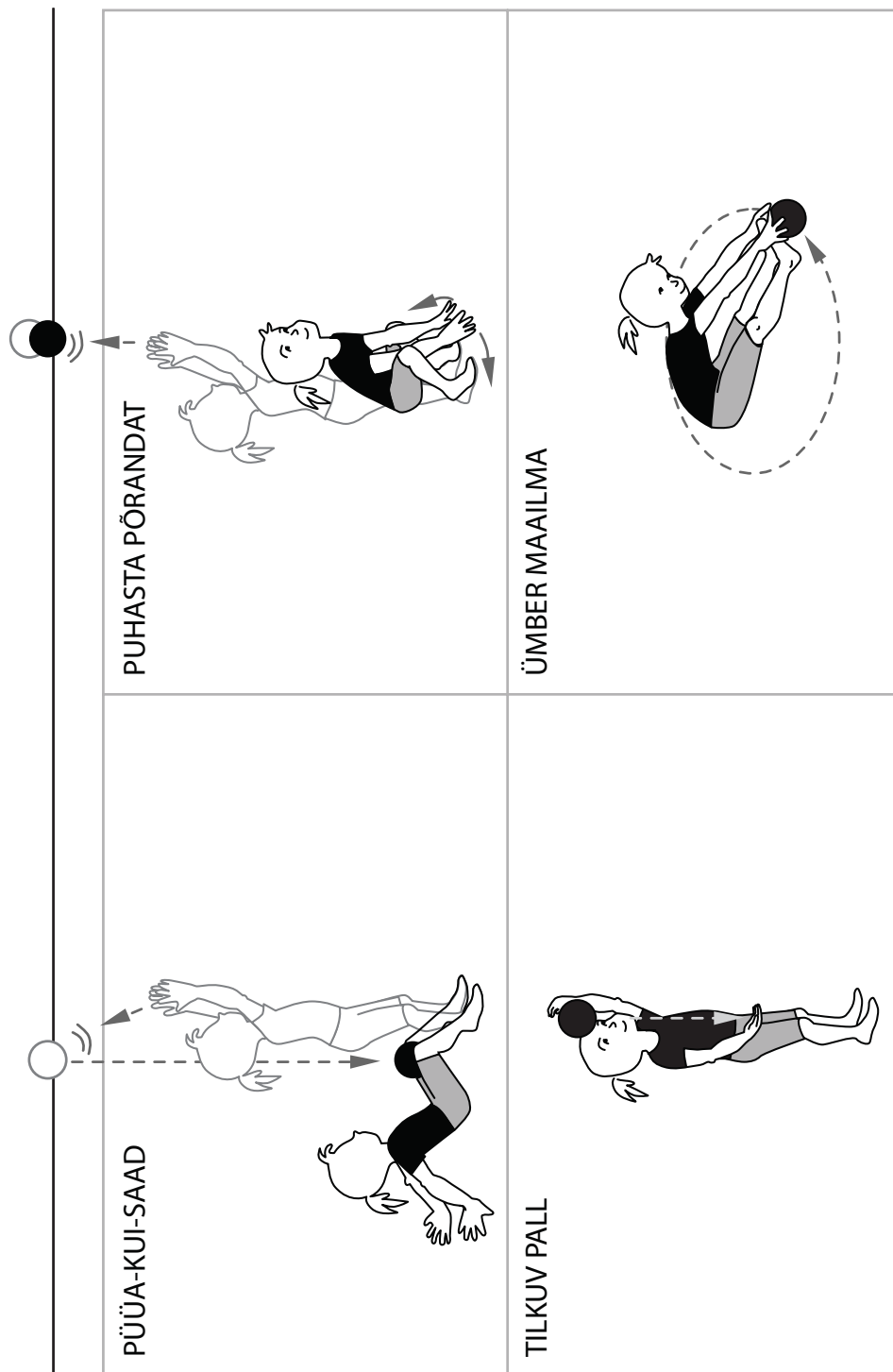
 VARIANDID

- ✓ Mäng lõppeb kolonni jõudmisel teatud objektini (nt. sein, tähis) või ümber objekti.
- ✓ Mängi analoogselt liikumismängule “Numbrite väljajooks”
- ✓ Esimene hüüab stardikäskluse järgmisele jooksjale. Joostakse järjestikku.
- ✓ Mängijad (toeng)istes, (toeng)lamangus vm. asendis.
- ✓ Mängitakse ringjoonel, spiraalil (“kerra tõmbunud uss”) vm. asetuses.
- ✓ Mängu kasutatakse väljakult lahkumiseks.

Kiirus

Rühmatöö

Kolonni liikumine



- **PÜÜA-KUI-SAAD.** La. Seis, palli althoie. Kõrgvise, vaade pallil. Püüe toengistes pooleldi kõverdatud jalgade vahele.

VARIANT: paarisharjutus.

Püüdmistehnika jalgadega

- **PUHASTA PÖRANDAT.** La. Seis, palli althoie. Kõrgvise, vaade pallil. Käärtäiskükki, käed jäljendavad pöranda pühkimist. Palli püüe.

VARIANT: paarisharjutus.

Reaktsioon

Pallitunnetus

- **TILKUV PALL.** La. Parem käsi ülal, p.käe palli althoie, vaade pallil. Palli kukkuda laskmine v.pihule. V.käe sirutus üles, palli althoie, vaade pallil. Palli kukkuda laskmine. p.pihule.

VARIANT: "Tilkuv pall" istes, kõnnil. Palli külghoie pea taga ja palli kukkuda laskmine. Poolpööre ja pörkest püüdmine.

Pallitunnetus

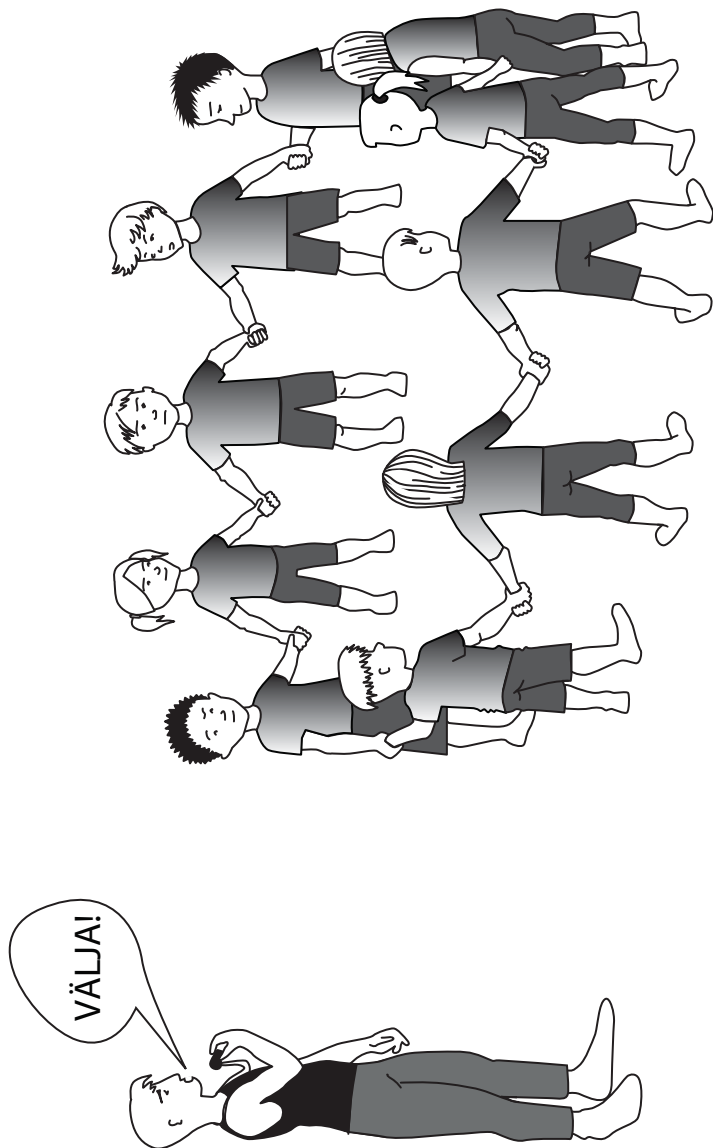
Ühekäepüüdmistehnika

- **ÜMBER MAAILMA.** La. Iste, palli külghoie. Palli veere p.jala kõrvalt, painutus ette. Veere taldade tagant ja v.jala kõrvalt. Kerepööre, veere selja tagant.

VARIANT: Laskumine selili ja veere ümber pea.

Jalgade painduvus

Kere liikuvus



HÜPPERING

- Mängijad seisavad ringis, käed pihkseongus.
- Mängujuht ringist väljas.
- Mängujuht vilistab 1-8 korda ja hüüab ühe täitekäsklustest:

“Paremale” - sulghüpe paremale

“Vasakule” - sulghüpe vasakule

“Sisse” - sulghüpe ette

“Välja” - sulghüpe taha

- Mängijad sooritavad sulghüppeid vastava kordade arvu vastavas suunas.
- Hüpatakse ühisrütmis.
- Mängu ajal käed pihkseongus.

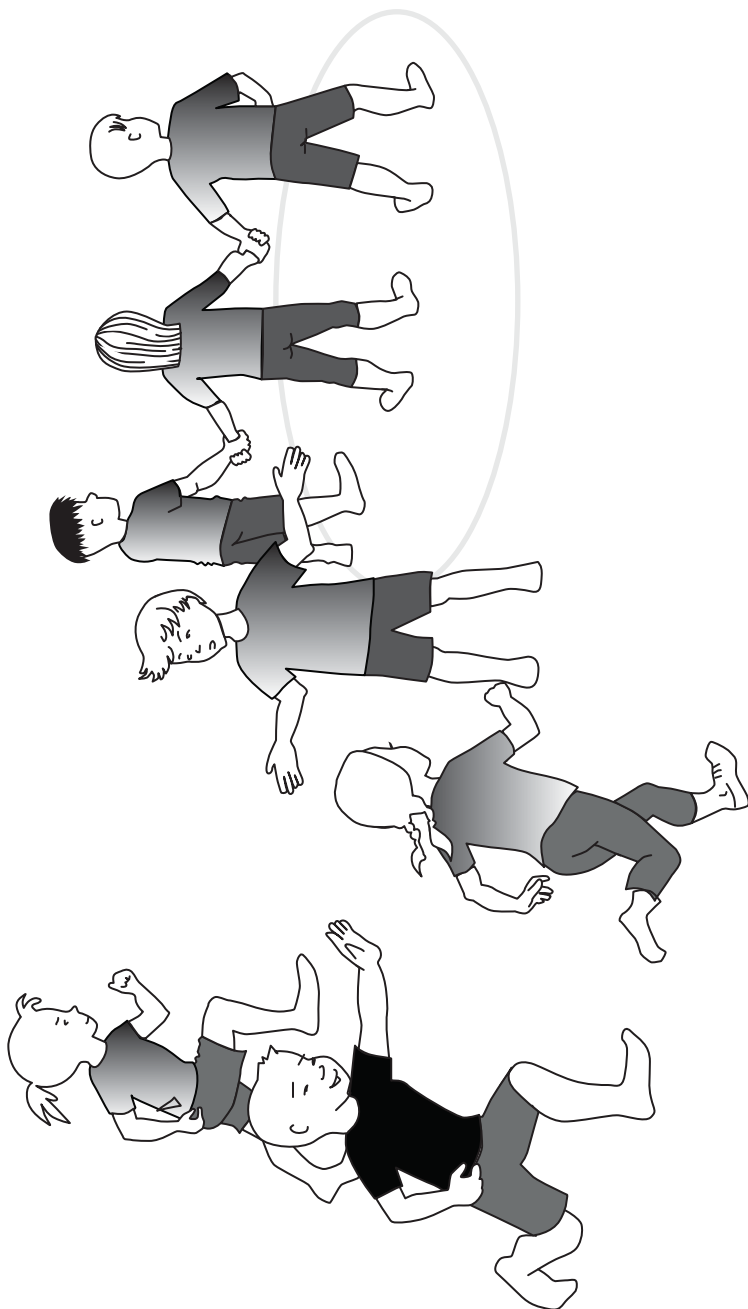
VARIANDID

- ✓ Seong: poolpüstvõte, õlavõte, puusavõte, käevang, ratasvõte, (rist)ahelvõte (vt. Torop, K. “Eesti rahvatantsu oskussõnastik”). Mängitakse seonguta – käed vabad (lihtne).
- ✓ Hüplemine: harkishüplemine, hüplemine ühel jalal, käärishüplemine, ristishüplemine, kükishüplemine.
- ✓ Samm: väljaastesamm, galopsamm, rõhksamm.
Hüpe: põlvetõstevahetushüpe.
Asend: toenglamang
Vilistatakse vahelduvas rütmis, tempos, vahelduva helivältusega.
Kasutatakse rütmipille, “kehapilli” jm. helitekitajaid.
Mängitakse müramismänguna – kasutatakse mitu järjestikust “sisse” või “välja” käsklust – ring koondub üliväikeseks või -suureks. Mängitakse nt. “kahe eluga” = kaks viga. Väljalangenud istuvad ringi keskele kohtunikeks.

Rütmitaju

Keskendamine

Rühmatunnetus



VANGLA

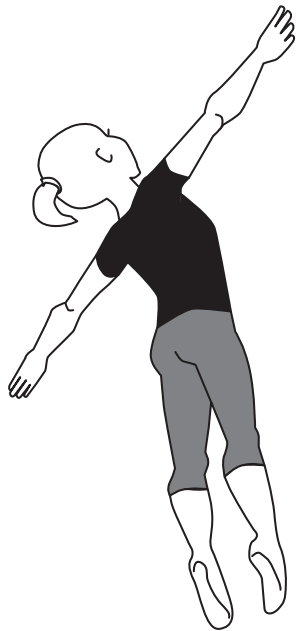
- Mänguplatsi keskele joonistatakse ring – *vangla*.
- Mängujuht valib ühe *vangivalvuri* ja kaks *politseinikku*.
- Ülejäänud mängijad on *sulid*.
- Algab kullimäng.
- Kui *politseinik* puudutab *suli*, siis *suli* pannakse *raudu* – käed taga pihkseongus.
- *Rautatud suli* viiakse *vanglasse*.
- *Vangid* aheldatakse – seistakse ringis käsikäes.
- Kui *vaba suli* aheldatud *vangi* puudutab, siis kõik vangid pääsevad vabadesse.
- *Vangivalvuri* ülesanne on *vanglat* kaitsta – mitte lasta *sulidel* *vange* vabastada.
- *Vangivalvur* peab liikuma ümber *vangla*.
- Kui *vangivalvur* *sulisid* puudutab, siis *sulid* muutuvad *aheldatud* *vangideks*.
- Mängitakse kuni kõik *sulid* on *vangistatud*.

VARIANDID

- ✓ "Vanglat" tähistab võimlemismatt, rõngad, "vangid" ise.
- ✓ Mängus mitu "vanglat".
- ✓ "Politseinikul" ja "vangivalvuril" on õigus teha "vangidega" rollivahetus (vajalik eraldusmärk).
- ✓ Mängujuhil on õigus vähendada või suurendada "politseinike" hulka.

Vastupidavus Rollimäng Ruumis liikumise oskus

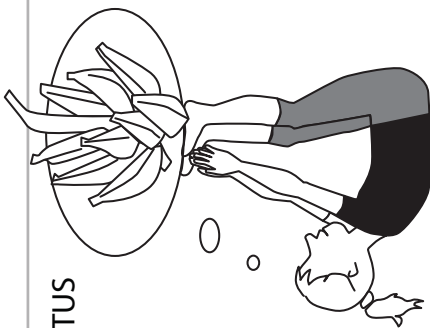
LENNUREIS



ÄIU-ÄIU



SAAGIKORISTUS



UJU ELU EEST



- **SAAGIKORISTUS.** La. Selili, kergelt kõverdatud jalad ees. Õpetaja küsib õpilaselt: “Mis saaki me koristame?” Õpilane vastab nt.: “Õunasaaki.” Õpetaja: “Mitu õuna korjame?” Õpilane: “Kaheksa õuna.”

Õpilased sooritavad kaheksa kaela- ja õlavöötme painutust ette käte sirutusega varvasteni. Jäljendatakse õunasaagi koristust.

- **LENNUREIS**

La. Kõhuli, kael kergelt painutatud taha, käed kõrval, pihud maas.

Õpetaja küsib õpilaselt: “Kuhu me lendame?” Õpilane vastab nt.: “Ameerikasse.” Õpetaja: “Mitu tundi lennureis kestab.” Õpilane: “Seitse tundi.”

Õpilased painutatavad ülakeha taha, käte tõste kõrvale. Jäljendatakse lennuki lendamist. Soorituse ajal loendatakse seitse sekundit.

- **UJU ELU EEST**

La. Kõhuli, käed ülal, sõrmseong.

Õpetaja küsib õpilaselt: “Kes meid taga ajab?” Õpilane vastab nt.: “Haikala”.

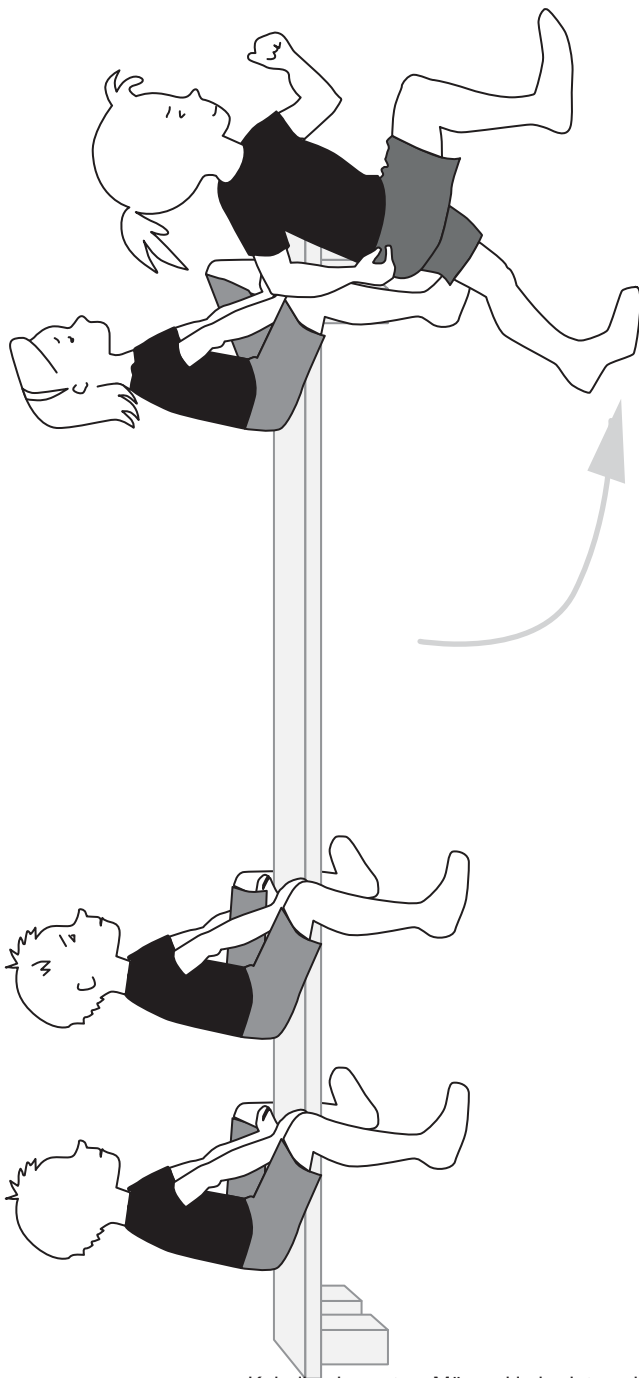
Õpilased jäljendvad jalgadega rinnuli krooli ujumist, ülakeha lähteasendis.

- **ÄIU, ÄIU**

La. Rististe. Kõverdatud jala althoie. Jäljendatakse beebi magama äiutamist.

Kõhu ja selja jõud

Jalgade painduvus



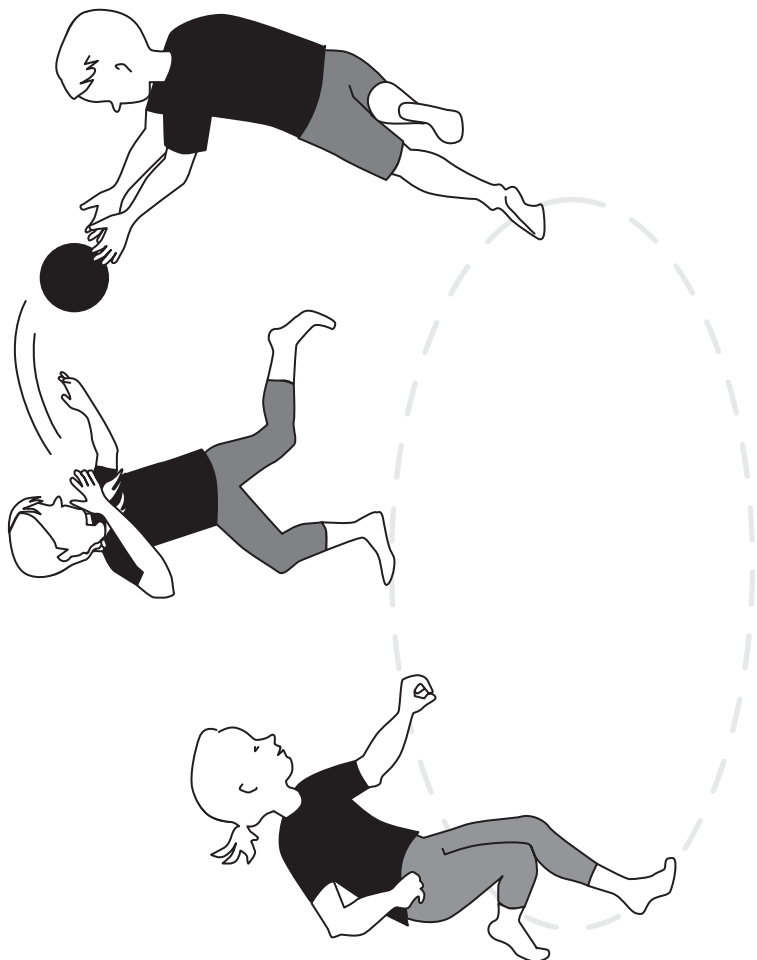
NUMBRITE VÄLJAJOOKS

- Võistkond istub kaksiratsi oma võimlemispingil väljaku äärel.
- Kohtunik annab igale võistkonnale käskluse: “Järjest loe!” Võistlejad jätavad oma numbri meelde.
- Kohtunik hüüab: “Kolmed!”
- Võistkondade kolmandad jooksevad üle väljaku ümber oma tähise.
- Kiirem jooksja toob oma võistkonnale punkti.

VARIANDID

- ✓ Joostakse ümber oma või vastasvõistkonna.
- ✓ Kohtunik hüüab mitu numbrit, mitmekohalise arvu, aastaarvu, lihtsa tehte (mis on vastus), kuu (mitmes kuu), nädalapäevad (mitmes päev).
- ✓ Numbrite asemel põhi- või osa värvidest. Kui hüütakse nt. roheline, siis jooksevad (ka) kollane ja sinine.

Keskendamine	Kiirus
Teadmised	Koostöö



VASTASSUUNAS

- La. Kolmik ringjoonel vasaku küljega ringi keskme suunas. Ühel õpilasel pall külghoides.
- Kolmik jookseb vastupäeva ühtlaste vahemaadega.
- Pall liigub päripäeva järjestikuliste rinnasöötudega vasakule taha.
- Jooksu ajal vaade pallil.

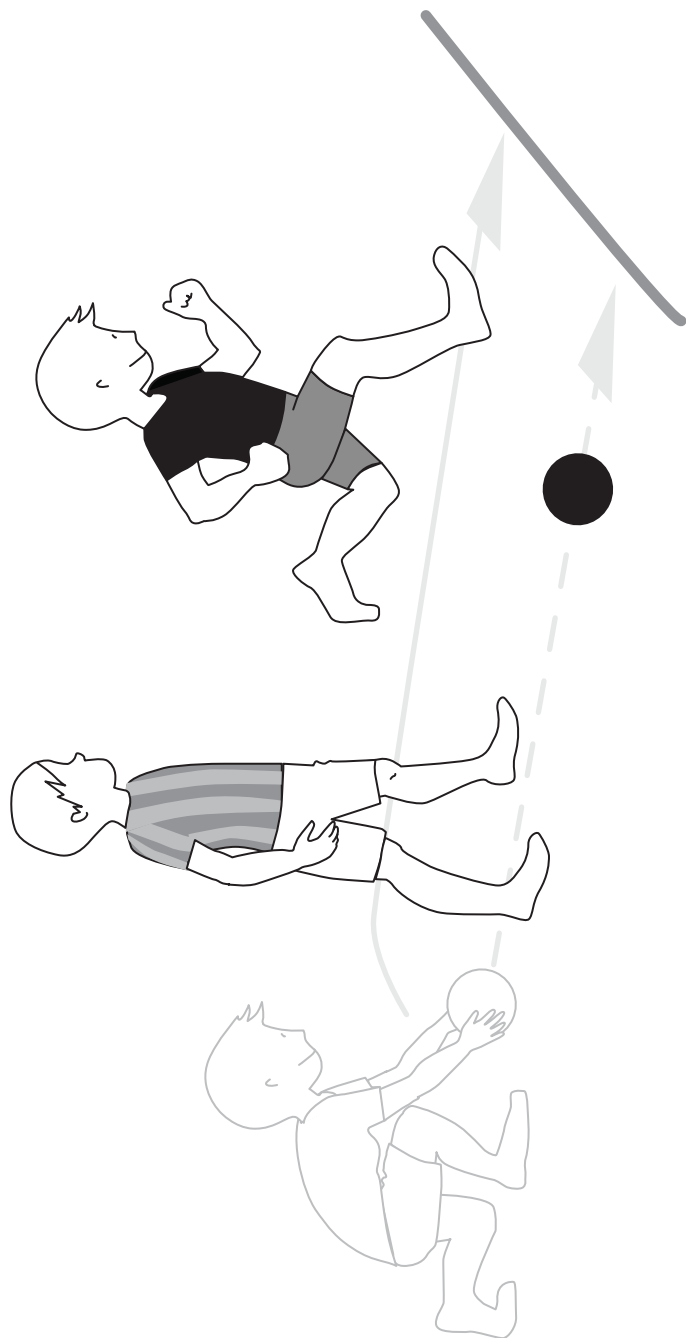
VARIANDID

- ✓ Joostakse päripäeva.
- ✓ Jooks palli liikumisega samasuunaline.
- ✓ Jooksu asemel kõnd.
- ✓ Sööt: kaugsööt, pörkesööt, selja tagant sööt, kõrge sööt. Märkuande peale suunavahetus.
- ✓ Kinnipüüdmine hüppelt.
- ✓ Neli ja enam jooksjat ühel ringjoonel.
- ✓ Ringleb mitu palli.

Söödutehnika

Pallikontroll

Koostöö



STARDIPALLID

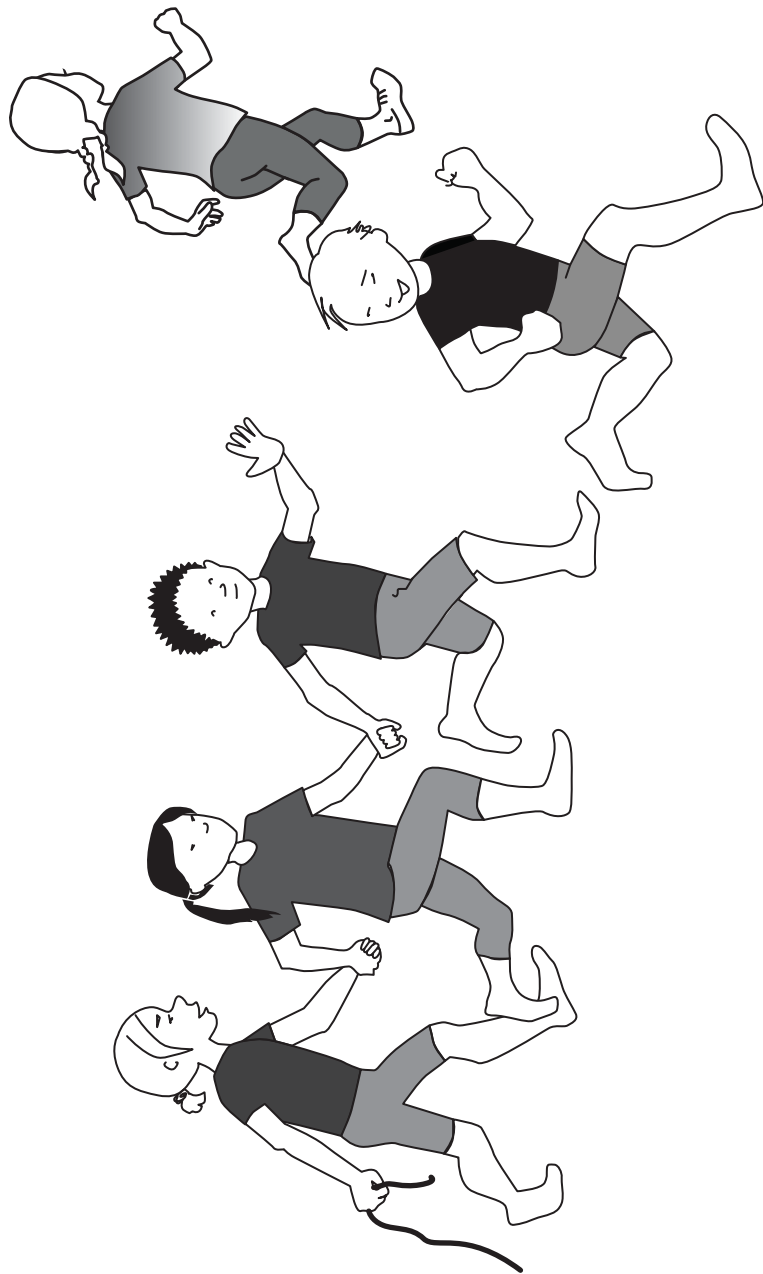
- Paarid järjestikku väljaku otsajoonel esiküljega väljaku suunas.
- Eesmine paariline harkseisus, vaade ees. Järelmine käärtäiskükis, tennisepall käes.
- Järelmine paariline veeretab palli eesmise jalgade vahelt. Veerev pall on eesmisele paarilisele “stardikäskluseks”.
- Eesmine paariline jookseb veereva palliga võidu üle väljaku otsajooneni.

 **VARIANDID**

- ✓ *Eesmine paariline madallähtes, püstilähtes, seljaga väljaku suunas.*
- ✓ *Enne jooksu sooritatakse sulghüpe.*
- ✓ *Kui palli veere vasakult (paremalt), siis lähtes v.jala (p.jala) tõege.*
- ✓ *Veerevast pallist joostakse mööda ja tehakse pallile “värav” (nt. harkseis) või püütakse pall enne lõpujoont kinni.*
- ✓ *Kasutatakse stardijoont, millest palli üle veeremine on “stardikäskluseks”.*
- ✓ *Jooksja ja veerev pall võistlevad vastassuunaliselt otsajooneni.*

Kõrg- ja madallähe
Keskendamine

Tähelepanu
Kiirendusjooks



HIIR MAO KÕHUS

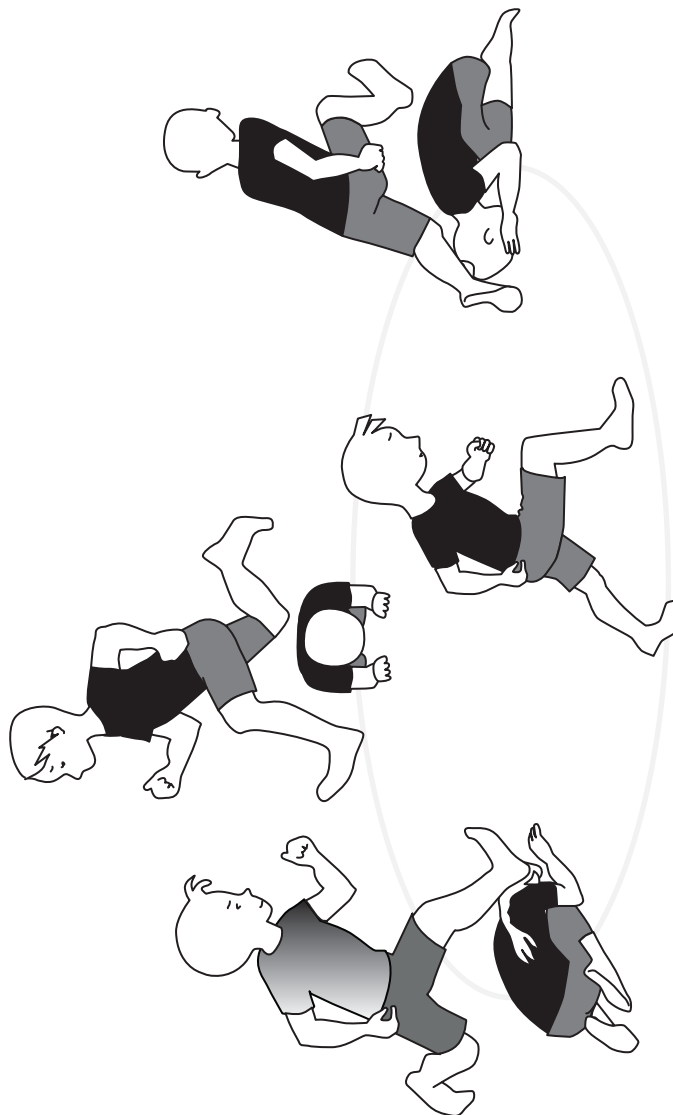
- Osa mängijatest kolmikutes – *maod*.
Ülejäänud üksi – *hiired*.
Esimene kolmikus = *mao pea*
Teine kolmikus = *mao kõht*
Kolmas kolmikus = *mao saba*
Kolmas hoiab käes lühikest nöörjuppi.
- *Maod* liiguvad vooris ja püüavad hiiri.
- Kui mao pea *hiirt* puudutab, siis:
 - pea saab vabaks ja muutub hiireks
 - saba muutub peaks
 - kinnipüütud hiir läheb mao kõhtu
 - kõht muutub sabaks (talle antakse nöörjupp)

VARIANDID

- ✓ Mängitakse ühe “maoga” progressseeruvalt, ketikulli põhimõttel.
- ✓ “Maod” koosnevad kahest mängijast.

Koostöö kolmikutes

Ruumi- ja liikumistaju



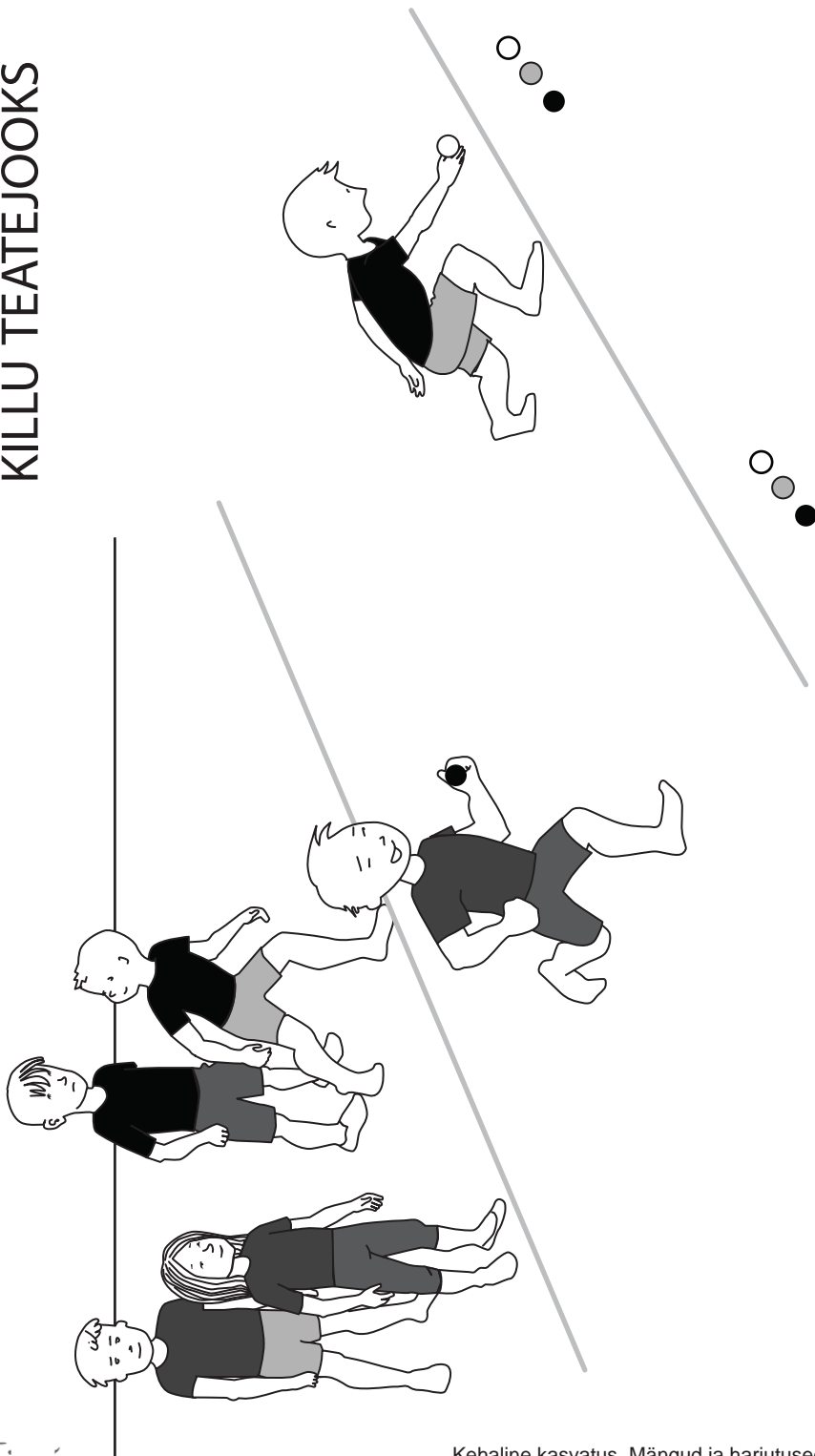
ELUS TAKISTUSRADA

- La. Poisid ja tüdrukud seisavad ringis, küljega ringi keskme suunas.
- Õpetaja märquande peale alustavad õpilased ringselt jooksmist.
- Teise märquande peale laskuvad tüdrukud kodarjoonele käärpõlvitusistesse ja poisid sooritavad ülehüppeid.
- Kolmanda märquande peale laskuvad poisid kodarjoonele käärpõlvitusistesse ja tüdrukud sooritavad ülehüppeid.

VARIANDID

- ✓ “Väravad” – harkseis, toengpõlvitus, kaarsild, toenglamang, tagatoenglamang, külgoenglamang.
- ✓ Fantaasiaasendid ja liikumised takistusrajale.
- ✓ Looklevad liikumised: kõnd, jooks, kepslev samm, galopisamm. Samad liikumised külg või selg ees.
- ✓ Istes käte, jalgade rõhklöögid liikumiserütmis.
- ✓ “Takistused” taskaaluasendites.
- ✓ Loomade liikumist matkivad täitekäsklused nt. karu, krokodill, kass.

Võimlemisasendid	Oskussõnad
Koostöö	Osavus



KILLUTEATEJOOKS

- Teatejooksuvõistkonnad kolonnides väljaku otsajoonel esiküljega väljaku suunas.
- Kolme värvi taaskasutatavate pudelite korgid on võrdselt jaotatud võistkondade vahel.
- Ülesanne on joosta üle väljaku ja paigutada korgid ükshaaval otsajoonele jadamisi mustrina.
- Tulemusi mõõdetakse kiiruse ja mustri kvaliteedi järgi.

VARIANDID

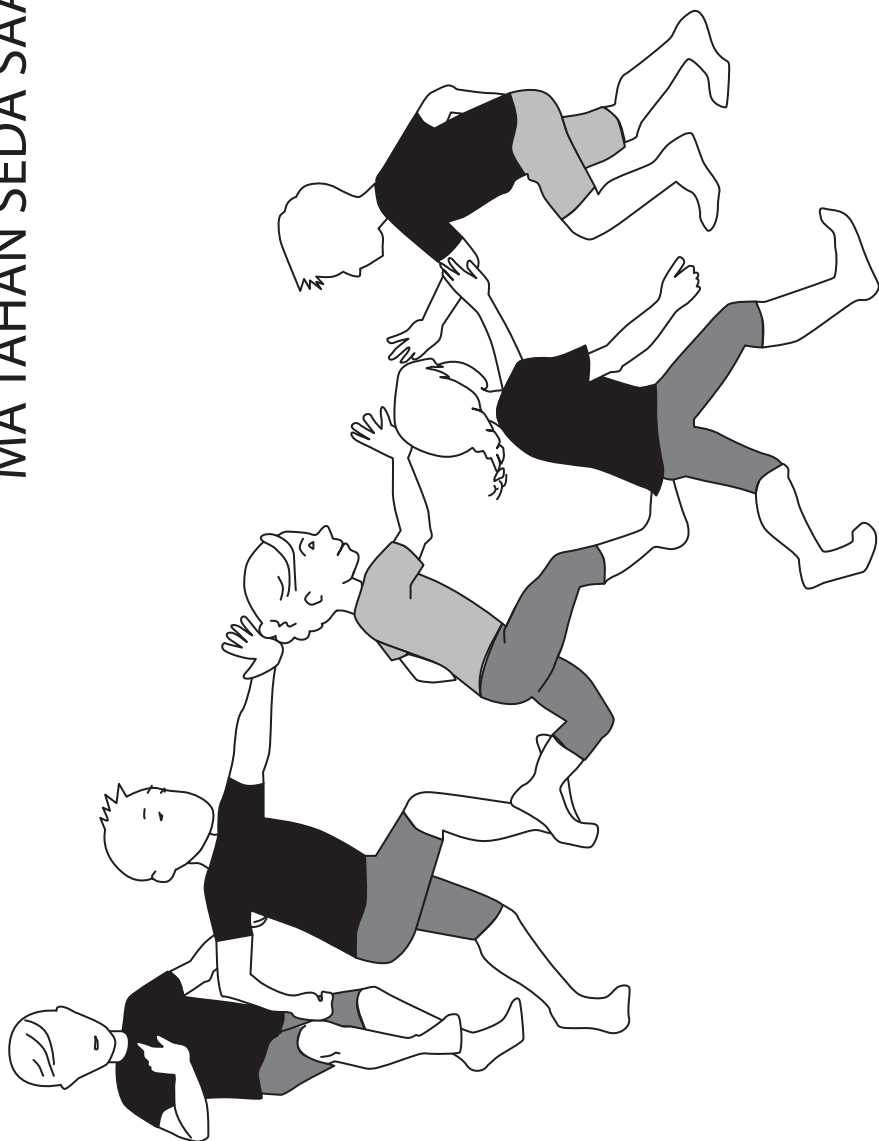
- ✓ Teatejooksjad toovad kõrke ja paigutavad mustrijadad vastasvõistkonnaga kohakuti.
- ✓ Vastasäärejoonele paigutatud eeskujuks korkidest mustrijada või lihtsa puslepildi näidis (NB! võistkondade käes sama kogus, mis näidistes).
- ✓ Purgikaaned, nõöbid, jäätisepulgad, paelad jm. taaskasutatavad vahendid.
- ✓ Kastanimunad, tammetõrud, kivid, käbid jm. loodusest korjatud vahendid.
- ✓ Teatejooksjad toovad papptaldrikuid, millel üks täht sõna moodustamiseks.

Kiirus

Nutikus

Koostöö

Taaskasutatavad vahendid



MA TAHAN SEDA SAADA

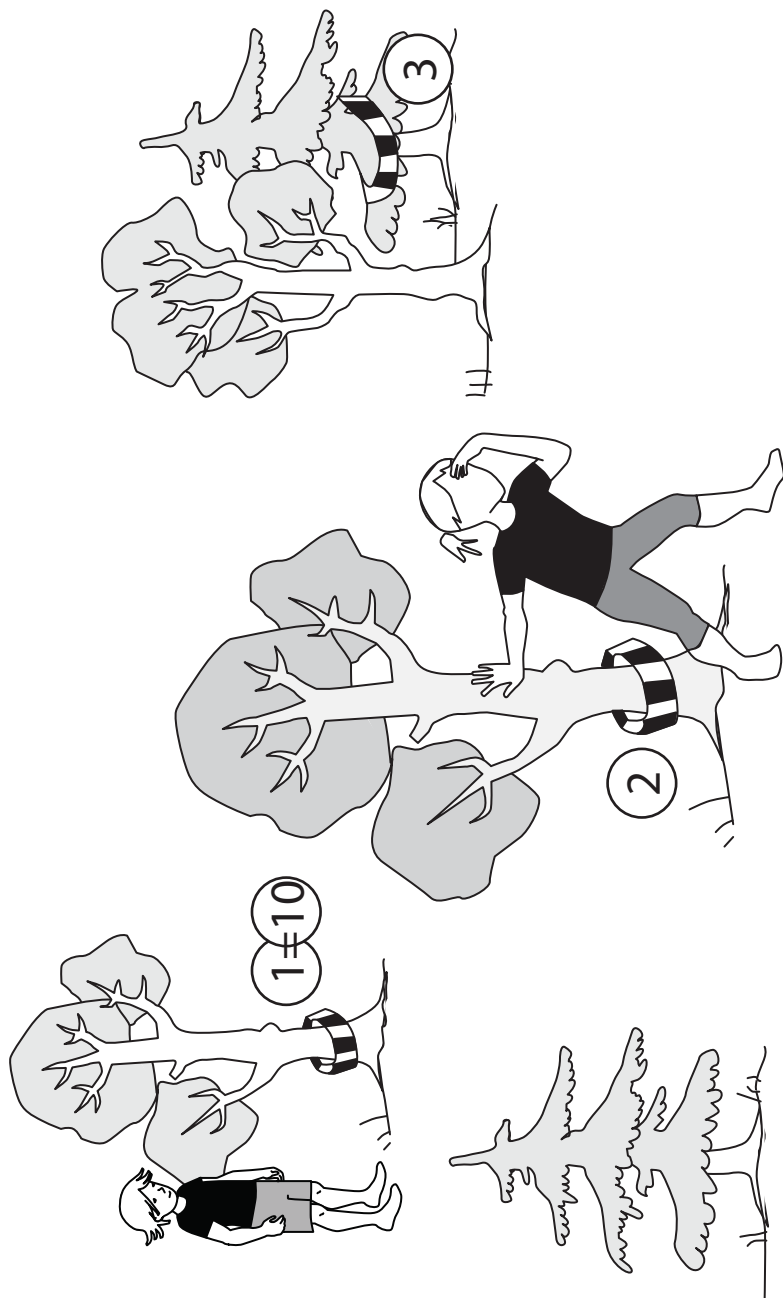
- Mängijad seisavad avaras ringis.
- Iga mängija valib mõttes välja teise mängija ühe riietus-ese või jalatsi, mida *tahaks endale saada*.
- Mängujuhi käskluse peale alustavad kõik mängijad liikumist *soovitud* asja suunas.
- Iga mängija ülesanne on asetada peopesa *soovitud asja* peale. *Soovitud asjast* kinni haaramine pole lubatud.
- Mäng lõppeb siis, kui kõikide mängijate peopesad on asetatud *soovitud asjade* peale ning mängijad suudavad asendit hoida.

VARIANDID

- ✓ *Asja asemel valitakse inimene.*
- ✓ *Haaratakse kinni hüpitsast, kummirõngast vm. mängija käes olevast asjast. Liikumist mitte takistav haare on lubatud.*
- ✓ *Liikumine: toengpõlvituses, toenglamangus.*
- ✓ *Mängitakse kitsal alal.*

Liikumisrõõm

Müramisoskus



KÜMMME PUUD

- Mänguala asub kergesti läbitavas metsas.
- Ettevalmistus: üheksa nummerdatud puud. Tüve ümber tõmmatakse erksavärviline nummerdatud lint. Lindid on laste silmade kõrgusel. Üks märgistatud puu paikneb teisest sobivas nägemisväljal. Korraga on mängija nägemisväljal kaks puud. *Stardi- ja lõpupuud* on üks ja sama. Sellel puul on kaks numbrit – üks ja kümme.
- *Seiklusmängija* ülesanne on liikuda üksinda mööda märgistatud puude rada.
- Reeglid:
 - seiklussmängu tohib alustada siis, kui eelnevat mängijat ei ole rajal näha.
 - iga nummerdatud puu tüve tuleb käega katsuda.
 - eelmisest puust tohib siis lahti lasta, kui järgmine puu on näha.
 - kui järgmist puud ei ole näha, siis püsida paigal ja oodata järgnevat mängijat või õpetajat.
 - seiklussmäng on edukalt mängitud siis, kui suudetakse üksinda läbida puurada õiges järjekorras.

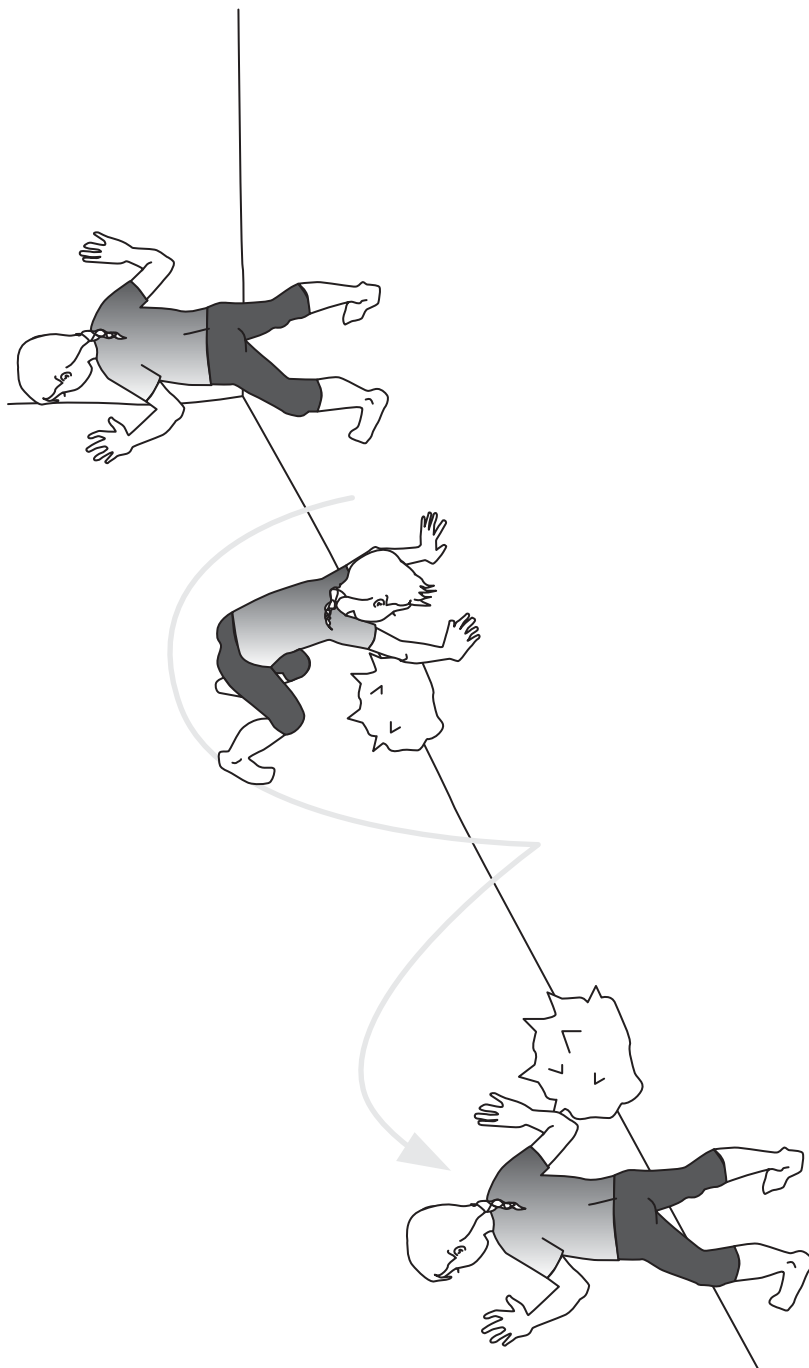
VARIANDID

- ✓ Mängitakse pargis, õppeasutuse ümbruses, koolimajas.
- ✓ Märgistus: orienteerumise kontrollpunktid, rajarull.
- ✓ Kasutatakse kontrolltähisteid: tähed (sõnad) sõnade (lausete) moodustamiseks.
- ✓ Puude asemel muud objektid.

Looduses liikumise oskus

Seikluskasvatus

Ettevalmistav tegevus orienteerumisele



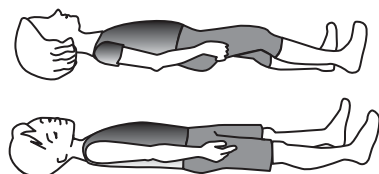
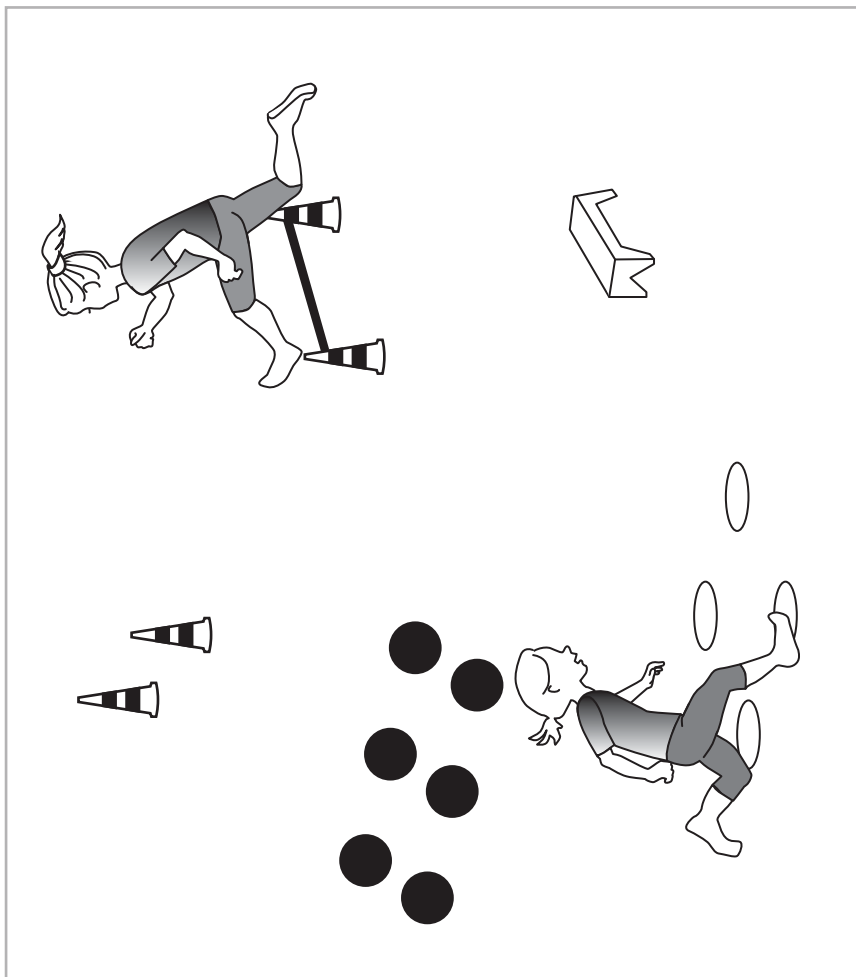
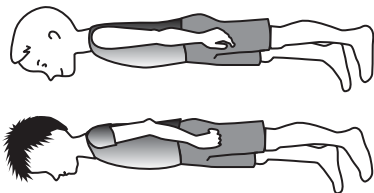
ROOSIPÕÖSAS

- Harjutust sooritatakse seina ääres akrobaatikarajal.
- Igal matil on seina ääres takistus – *roosipõõsas*.
- La. Seis 20-30cm kaugusel seinast, esiküljega seina poole.
- Kerepööre vasakule ja käte toeng sirgetele käsivartele, jalad liiguvad mööda seina kätelseisu seina toel. Kätelseisust seina toel alakeha pööre paremale ja jalad liiguvad mööda seina lähteasendisse. Harjutuse ajal liigutakse alakehaga üle *roosipõõsa*.

VARIANDID

- ✓ Tireling seina toel üle “roosipõõsa”.
- ✓ Püsi kätelseisus seina toel.
- ✓ Harjutuse keskel julgestusega kätelseis.
- ✓ Kaks “roosipõõsast”.
- ✓ Suure rõnga sees roosipõõsas. Käed asetatakse rõnga sisse.
- ✓ Harjutust sooritatakse toenghüppega.

Raskuse ülekandmise oskus jalgadelt kätele
Juurdeviiv harjutus kätelseisule,
rattale ja kätelringile kõrvale



PARKUUR

- Väljakul on vabasuunaliselt paigutatud väravad, koridorid, tõkked, rõngad.
- Väljaku esi- ja tagakülje vastasnurkades tüdrukute ja poiste kolonnid esiküljega saali suunas.
- Harjutuse sooritamiseks kasutatakse jooksutempoga sobivat tempokat saatemuusikat neljandik- või kahendiktaktimõõdus.
- Märkuande peale alustavad kolonnide esimesed kiiret vabasuunalist takistusjooksu.
- Ülesanne: ületada võimalikult palju takistusi muusikalise perioodi ehk 32 taktiosa jooksul.
- Reeglid:
 - korraga tohib väljakul joosta ainult kaks *parkuurijat*.
 - peale *parkuuri* minnakse vastaskolonniga viimaseks.

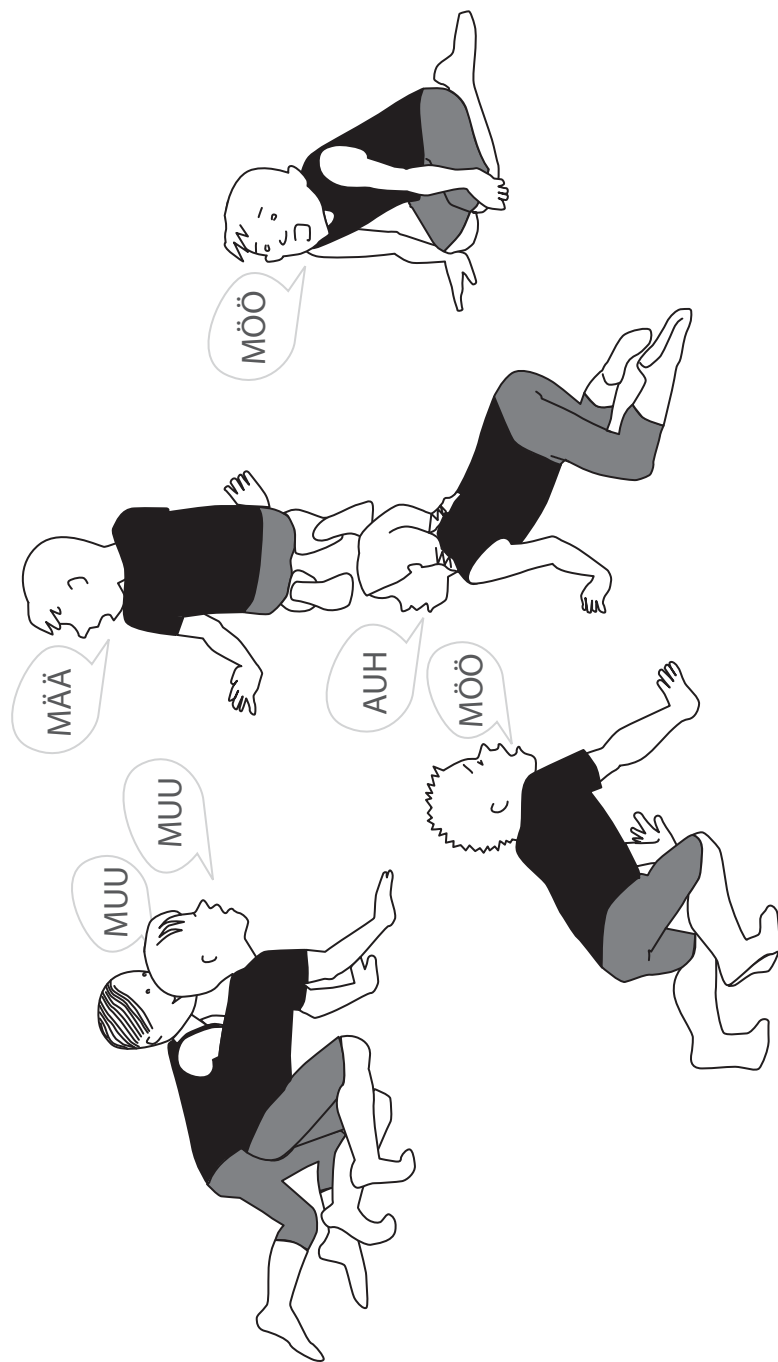
VARIANDID

- ✓ Joostakse üksi, kahekesi järjestikku, neljakesi (paariskolonnid).
- ✓ Takistuste asemel pallid, rõngad, hüpitsad, linikud.
- ✓ Väljak tühi. Iga "parkuurija" viib väljakule ühe võimlemisvahendi.
- ✓ Iga "parkuurija" toob väljakult ühe võimlemisvahendi kuni väljak tühi.

Kiirus

Ruumis liikumise oskus

Ettevalmistav harjutus tõkkejooksule



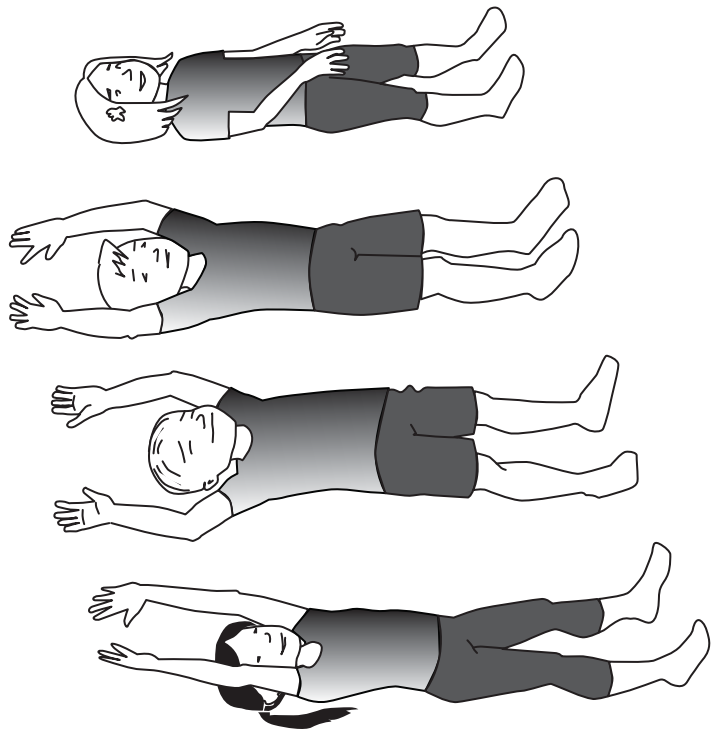
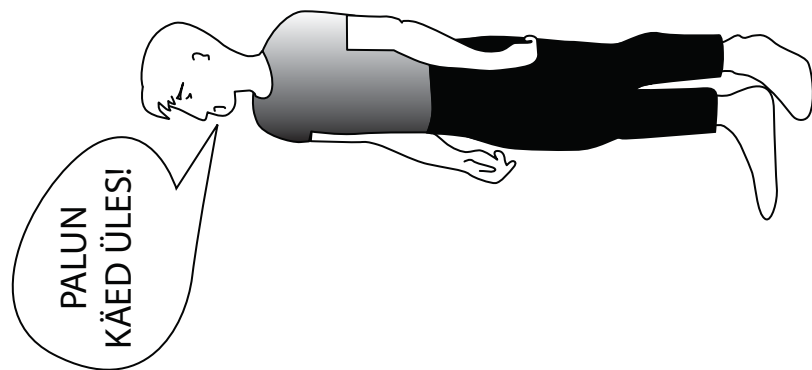
LOOMAD ON LAHTI

- Mängijad toengpõlvituses.
- Mängujuht annab sosistades igale mängijale rolli – lehm, lammas, karu, kass.
- Mängujuhi märguande peale alustavad loomad läbisegi liikumist ja häälitsemist: “muu”, “mää”, “mõmm”, “mäu”.
- Ülesanne loomadele: leida üles oma kari ja liituda sellega.
- Reegel: rääkida tohib ainult loomade keeles.
- Võidavad need loomad, kelle kari esimesena liitus.

VARIANDID

- ✓ Mängijad valib ise endale rolli (“aus mäng”).
- ✓ “Loomad” koonduvad kõige selgemalt häälitseva “looma” – “juhtlooma” ümber.
- ✓ “Karjapoisi” ja “karjatüdruku karjaajamine” võidu peale: mängujuht sosistab mängijatele rollid, nt. pooled on “sead”, pooled “lambad”. “Karjapoiss” ja “-tüdruk” peavad oma “loomad” kinni püüdma kullimängu meetodil.

Häälitsemine	Rollimäng	Liikumisrõõm
--------------	-----------	--------------



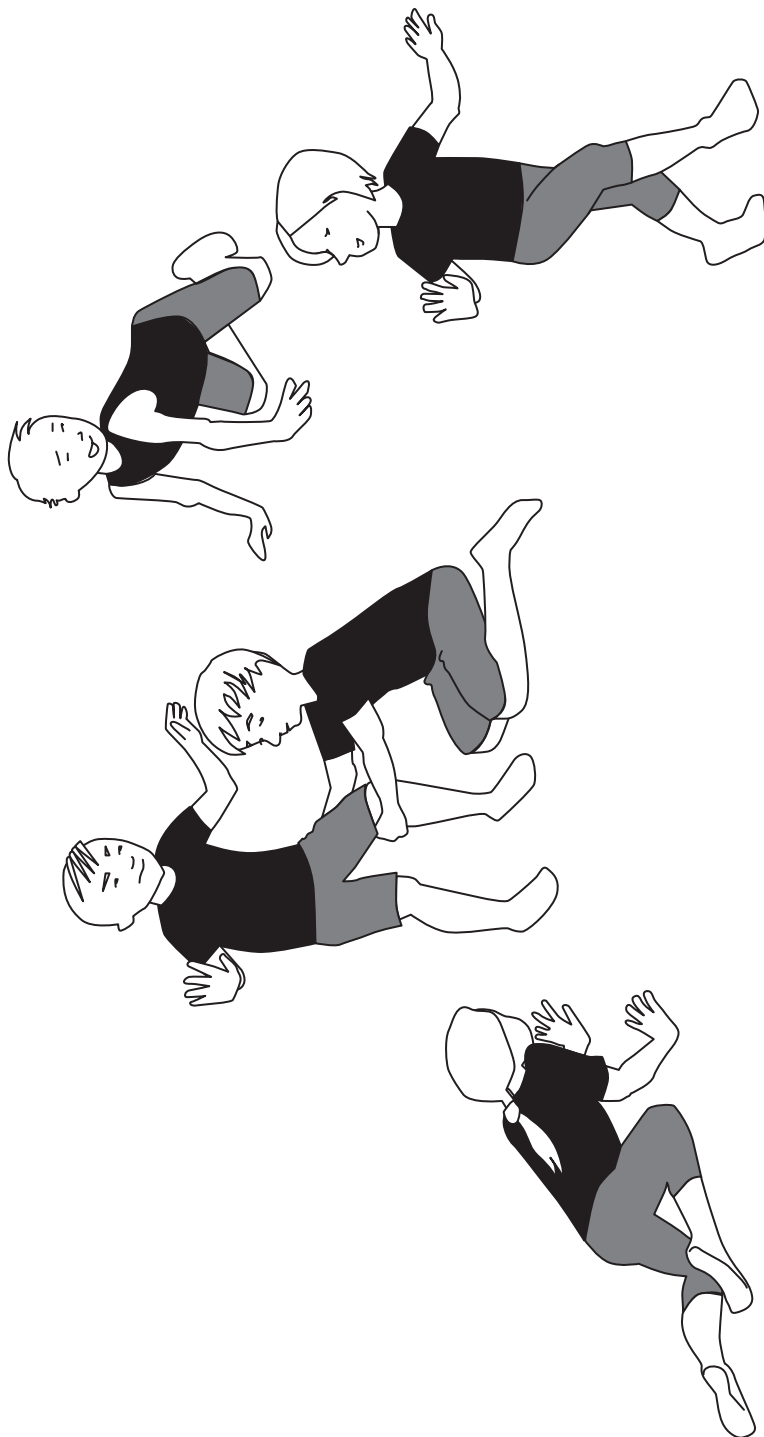
VIISAKAS ÕPETAJA

- *Viisakas õpetaja* seisab õpilaste viiru ees, esiküljega õpilaste suunas.
- *Viisakas õpetaja* ülesanne on anda käsklusi, nt. "Käed üles!"
- Õpilased reageerivad vaid siis, kui õpetaja kasutab sõna "Palun".
- Peale mõne hetke asendis püsimist võetakse algseis.
- Kui õpilane täidab käskluse *palumiseta*, siis langeb ta mängust välja.
- Eksimatust õpilasest saab uus viiskas õpetaja.

VARIANDID

- ✓ "*Viisakas õpetaja*" teeb harjutusi alati kaasa.
- ✓ "*Sõdurivariant*" – õpilased reageerivad ainult tavakäsklustele.
- ✓ Asendis püsimine lõpetatakse käsklusega "Küll!".

Käsklused ja terminid	
Liikumisrõõm	Keskendumine



LIMUKAS

- Mängitakse maadlussaalis või judomattidel.
- Mängujuht määrab *limuka*.
- *Limukas* on jooksjate tagaajaja, kes tohib liikuda ainult toengpõlvituses.
- *Limukas* üritab jooksjaid pikali ajada nii, et tagaaetava käsi puudutaks maad. Siis muutub jooksja samuti limukaks.
- Viimane tagaaetav on võitja ja temast saab uue mängu esimene *limukas*.
- Reeglid: *limukad* võivad haarata jalgadest ja kinni hoida, aga mitte kiskuda ja tõmmata. Tagaaetavad võivad haardest välja pugeda, aga mitte lüüa ja raputada. Tagaaetavad ei tohi mängus kasutada oma käsi, ega aidata teistel *limukatest* vabaneda.

 VARIANDID

- ✓ Mängu alustatakse kahe "limukaga".
- ✓ Kinnipüütud tagaaetavad kukuvad mängust välja.
- ✓ Kinnipüütud jooksjast saab "limukas", "eks-limukast" saab jooksja.
- ✓ Haaratakse altpoolt põlvi.

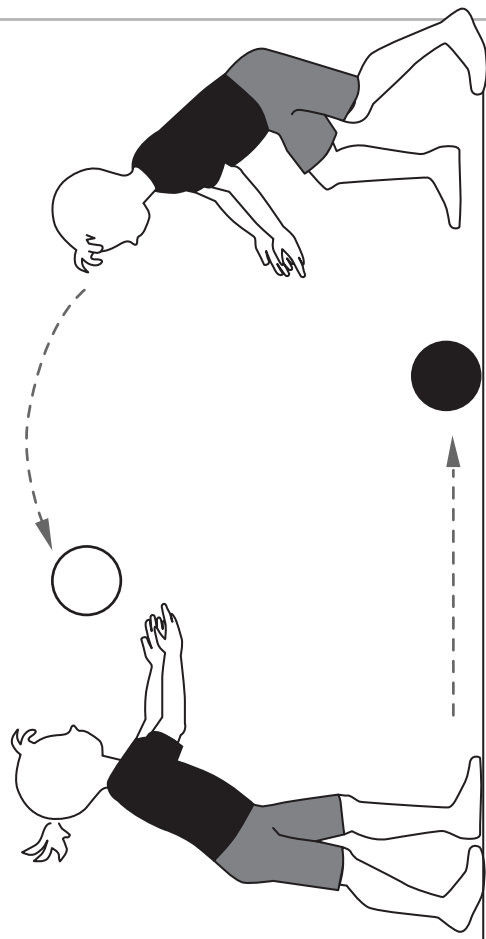
Ettevalmistav tegevus maadlusele

Liikumisrõõm

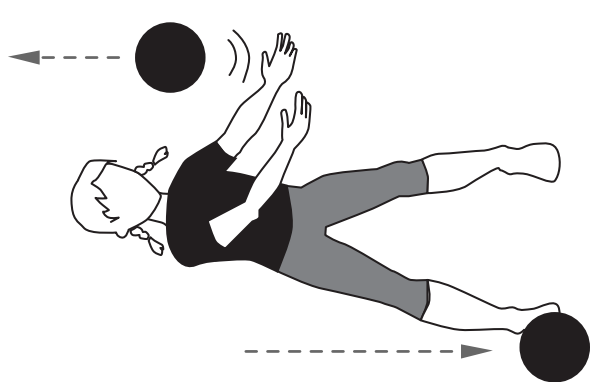
Müramisoskus

Kehakontakt

ROOS JA PILV



LIPP-LIPI PEAL
LAPP-LAPI PEAL



● LAPP LAPI PEAL

La. Harkseis, pallid pihkudel. Paremaga ülesvise.
Vasakuga ülesvise.

Vahelduvalt esimese ja teise pörkava palli eeltõste ja
ülesvise külghoidest.

Korrata pallikaotuseni.

VARIANDID

- ✓ “Lapp lapi peal” kõnnil – Esimene pall lastakse kukkuda. Teine külghoidesse ja kaarvise üle esimese palli. Esimese palli kahekäepüüe ja kaarvise üle teise palli. Korrata pallikaotuseni. Pallide õhulend on vastassuunaline – üks tõuseb, teine langeb. Sooritaja kõnnib pallidele järgi, neid vahelduvalt õhku visates.

Koordinatsioon

Pallitunnetus

Ettevalmistav tegevus žonglöörimisele

● ROOS JA PILV

Söötjad vastastikku.

Ühel punane pall (*roos*), teisel valge pall (*pilv*).

Sooritatakse pallivahetus: punane pall veeretatakse (*roos kasvab madalal*) ja valge pall söödetakse kaarja õhulennuga (*pilv liigub kõrgel*).

VARIANT

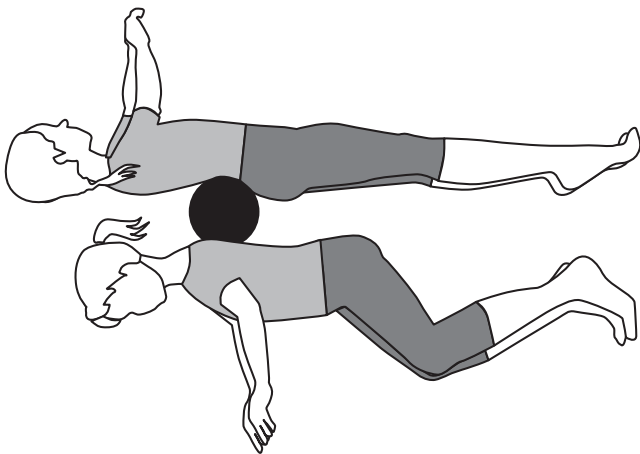
- ✓ “Roos ja pilv” sooritatakse üksi vastu seina.

Söödutehnika

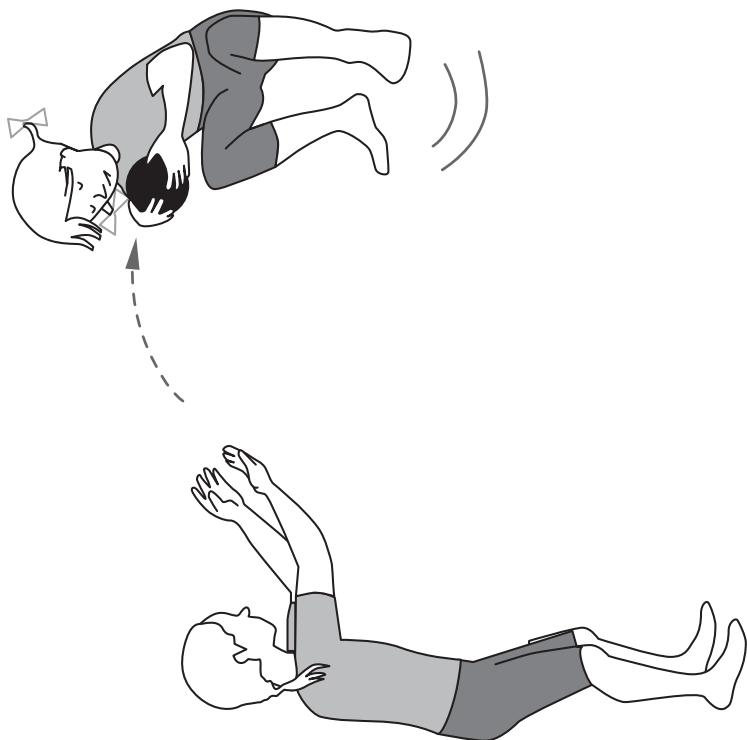
Paaristöö

Koordinatsioon

PALLI VEERETAMINE
SELJAD VASTAKUTI



HÜPPELT PÜÜDMISE PALL



● HÜPPEPÜÜE

Üks paarilistest söötab kaarjalt, teine sooritab palli kinnipüüdmisel põlvetoetavahetushüppe.

Kinnipüüdmine toimub hüppe kõige kõrgemas lennufaasis. Korrata pallikaotuseni.

 **VARIANDID**

- ✓ Hüppepüüe kolmikjooksul kohavahetusega (“kriss-kross”).
- ✓ Hüppepüüe pallisöödul.

Söödu- ja püüdmistehnika

Pallitunnetus

● PALLIVEERE SELGADE VAHEL

La. Paarilised seljati, pall selgade vahel, käed kaarjalt kõrval all.

Üks paarilistest laskub kükki, teine seisab, pall veereb selgade vahel.

Rollid vahetuvad.

 **VARIANDID**

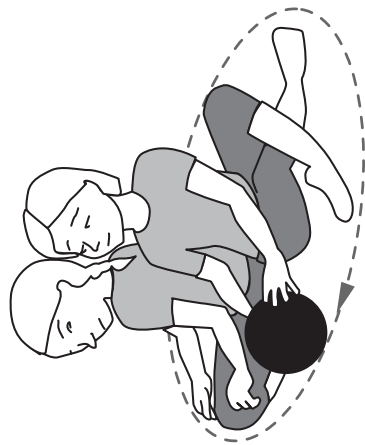
- ✓ “Pallimassaaž” – palli veeretatakse kätega paarilise seljal.
- ✓ Masseeritava asendid – seis, kõhuli, kägariste.

Tasakaal

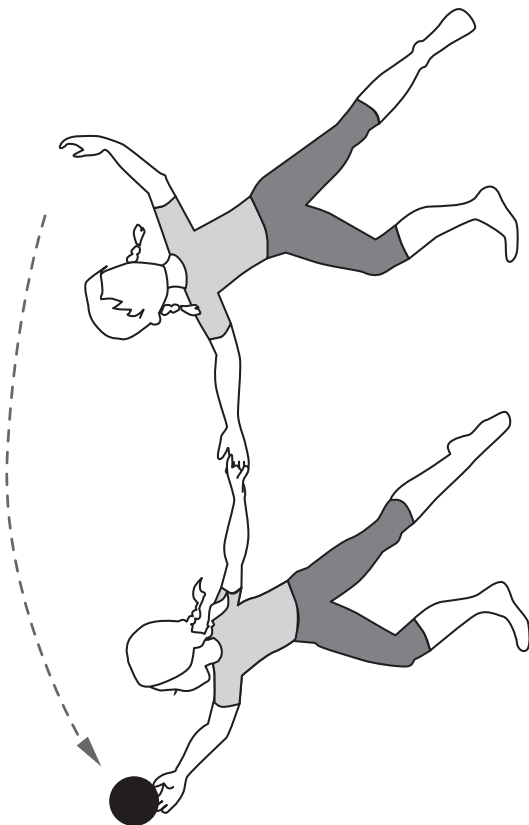
Kehatunnetus

Massaaž

ÜMBER MAAKERA



VIKERKAAR



● VIKERKAAR

Paar küljeti käsikäes, vabakäed ees kõrval all, pall pihul. Palli raskuse tunnetamiseks ja impulsiks sooritatakse topelt-eelhooga vise.

Söötmisel keha terviklik järelsirutus, vaade pallil.

Püüe teise paarilise vabakäega.

Söötmise ja püüdmise ajal liigub paar vastavalt vajadusele külg ees, käsikäes.

 **VARIANT**

✓ “Vikerkaar” üksi, kolmekesi käsikäes.

Söödu- ja püüdmistehnika ühe käega

Koostöö

Palli valdamine

● ÜMBER MAAILMA

La. Paarilised rististes seljati, pall külghoides.

Palliveeretamine käestkätte ümber kahe isteasendi.

Veeretamisel sooritatakse suur kerepööre.

 **VARIANDID**

✓ Eesveeretamine ettepainutusega.

✓ Isteasenditel pikem vahemaa.

✓ Kerepöörde asemel laskutakse selili.

✓ “Ümber maailma” üksi selili laskumisega, istesse tõusuga, ettepainutusega.

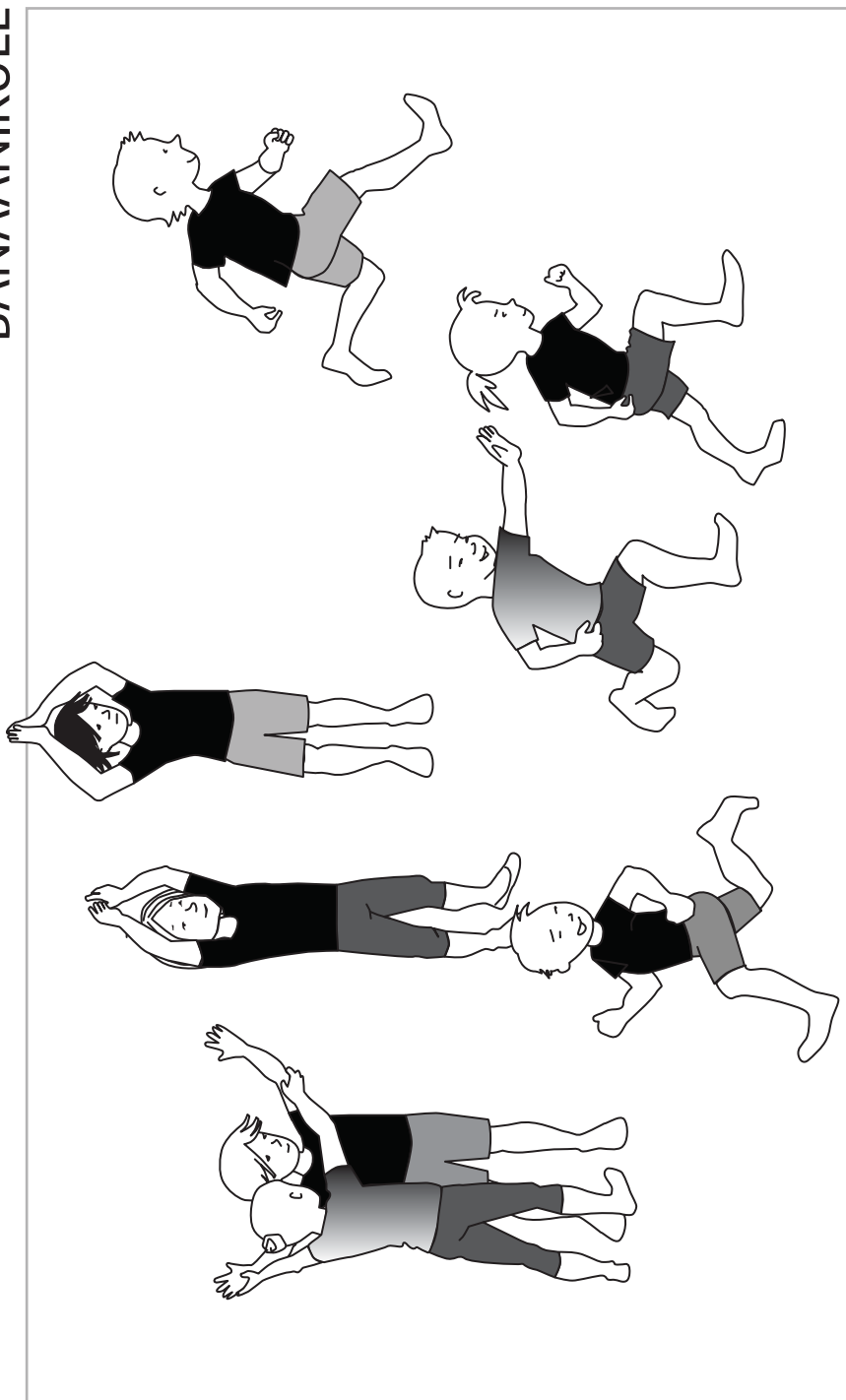
✓ “Ümber maailma” üksi, kahekesi pimesi.

Veeretamistehnika

Paaristegevus

Selja liikuvus

Koostöö



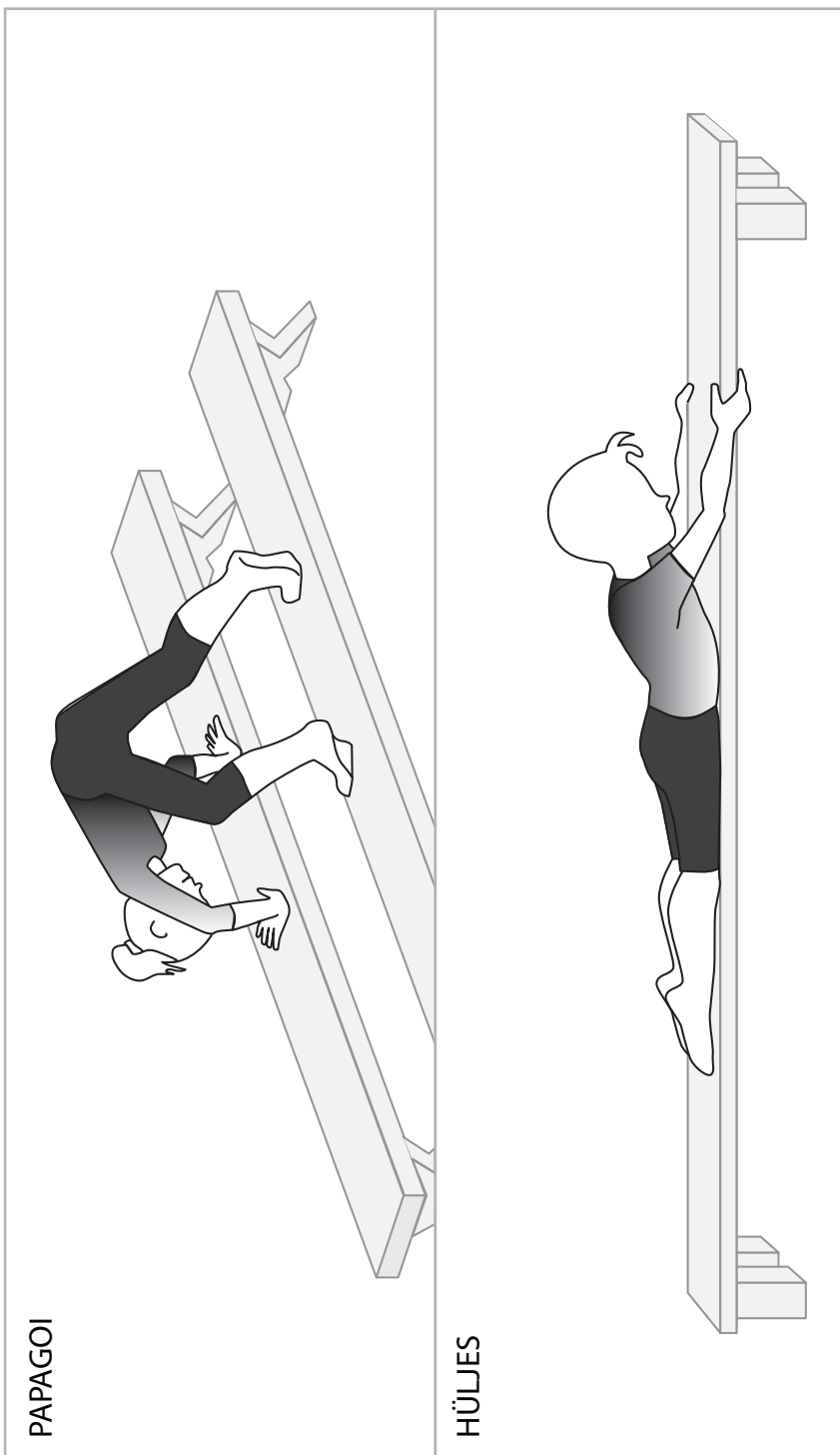
BANAANIKULL

- *Kulli* ülesanne on teised mängijad kinni püüda – käega katsuda.
- Kinnipüütud mängija muutub *banaaniks* – seis, käed ülal.
- Tagaetataval mängijatel on õigus *banaane koorida* – ülestõstetud käte kõrvalt alla lükkamine.
- *Kooritud banaanid* muutuvad tagaetatavateks.

VARIANDID

- ✓ Mängitakse progresseeruvalt kuni kõik tagaetatavad saavad “banaanideks”.
- ✓ Analoogid: “Seisukull”, “Harkikull”, “Kükkikull”, “Kallikull”, “Diskokull”, “Paikull”.

Vastupidavus	Kiirus
Tähelepanuoskus	Koostöö



PAPAGOI

HÜLJES

● PAPAGOIKÕND

Võimlemispingid rööbiti kerepikkuse vahemaaga.

La. Toenglamang, jalad ühel võimlemispingil ja käed teisel. Liigutakse toenglamangus juurdevõtusammudega külg ees piki pinke. Käsi ja jalgu hargitatakse samaaegselt.

VARIANDID

- ✓ Jalad (käed) pingil, käed (jalad) põrandal.
- ✓ Pinkidel suur vahemaa – raske jõuharjutus.
- ✓ Pinkidel väike vahemaa – liikumine toenguppnurkseisus, ette painutusega.
- ✓ Liikumine käte või jalgade ristamisega.
- ✓ Liigutakse üle "laavajõe" – pinkide vahel punased võimlemismatid, "kursitiku" – pinkide vahel erinevad "hirmutavad takistused."
- ✓ Liigutakse üle pingile asetatud takistuste või "konarlikul" pinnal.

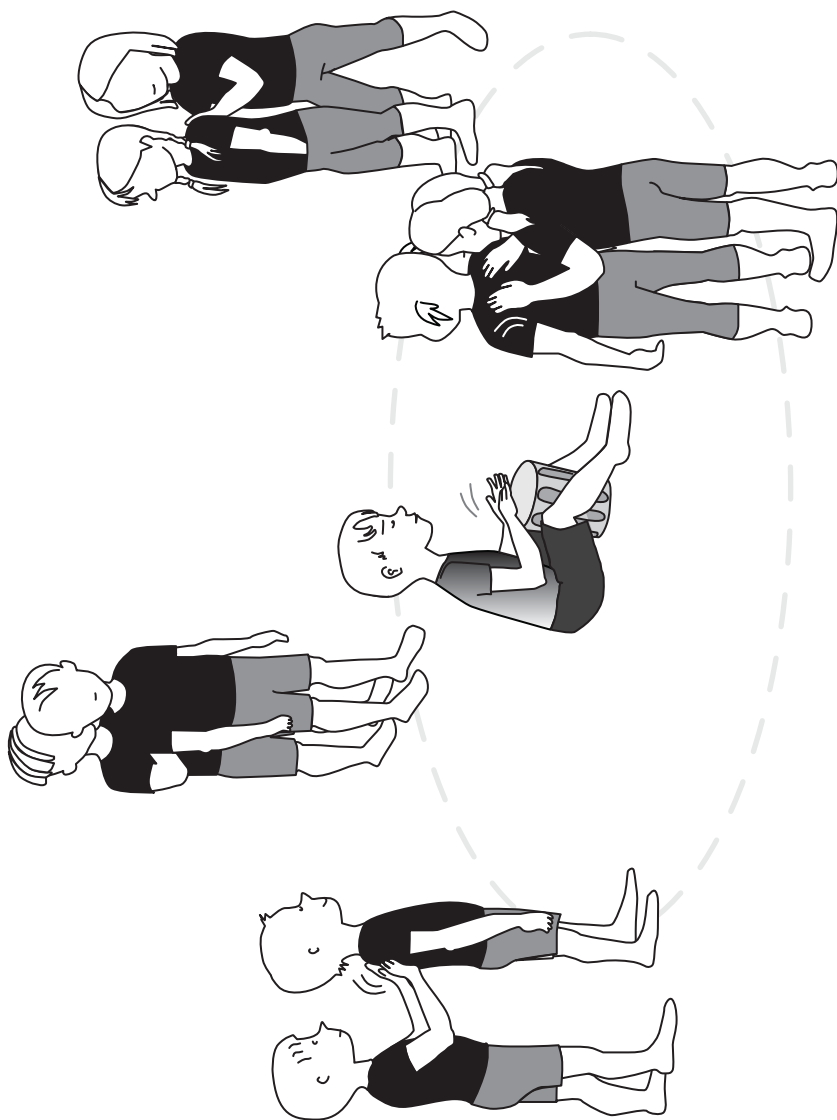
● HÜLJES

La. Kõhuli. Käte sirutus ja haare pingi külgedelt ja keha edasitõmbamine (libistamine) käte jõul.

VARIANDID

- ✓ "Hüljes" roomab jalad ees.
- ✓ Roomatakse rõngast läbi (õpetaja hoiab pingi ümber olevat rõngast)
- ✓ Roomatakse (madalalt) õpetaja harkseisu alt läbi.

Ettevalmistavad harjutused akrobaatikale
Kehahoid Seljalihaste ja kätelihaste jõud



SELJATRUMM

- Paarid kodarjoonel järjestikku, esiküljega ringi keskme suunas.
- Trummar istub ringi keskel.
- Trummar lööb aeglaselt ja selgelt neljaosalise takti jooksul *vabarütmi*.
- Järelmised paarilised kordavad neljaosalise takti jooksul *rütmipilti* rõhklöökidega eesmise paarilise seljale – *löövad seljatrummi*.
- Tegevust korratakse uue *vabarütmi* löömisega.

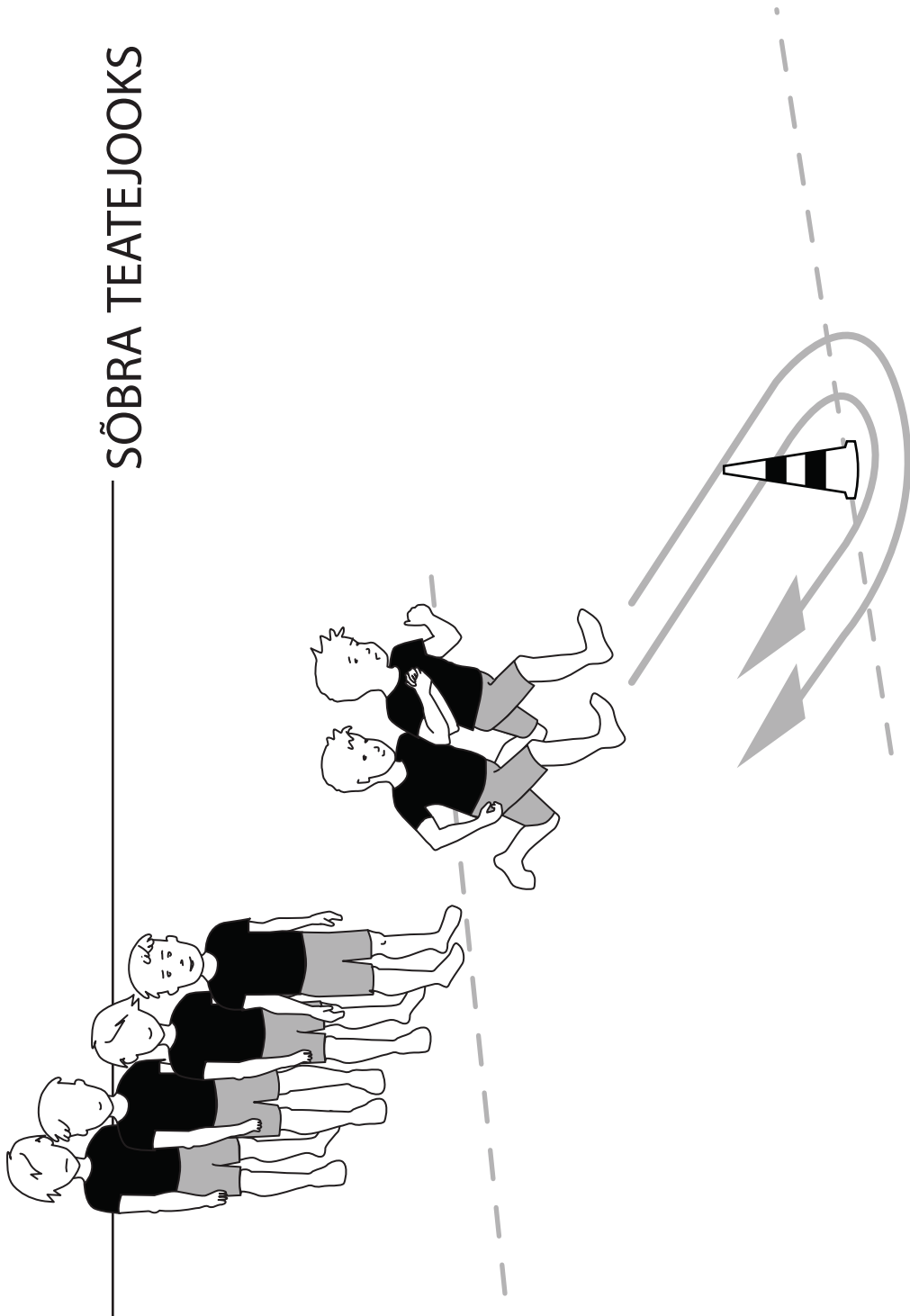
 VARIANDID

- ✓ Peale iga “seljatrummi” liiguvad järelmised paarilised päripäeva ühe paarilise võrra edasi, kuni jõuatakse algasetusse tagasi. Seejärel välis- ja siseringi kohavahetus.
- ✓ Alustatakse ühekordses ringis. Üks õpilane liigub vasakpoolse seisja selja taha ja lööb “seljatrummi”. Seejärel liiguvad kaks järjestikust õpilast vasakpoolsete seisjate taha ja löövad “seljatrummi”. Harjutus lõpeb kui kõik on saanud kõigile “seljatrummi” lüüa. Trummar lööb kaheksa taktiosa jooksul.
- ✓ “Seljatrummi” kõhuli, erinevad asendid kumerdatud seljaga.

Rütmioskus

Rütmimälu

Kontaktharjutus



SÕBRA TEATEJOOKS

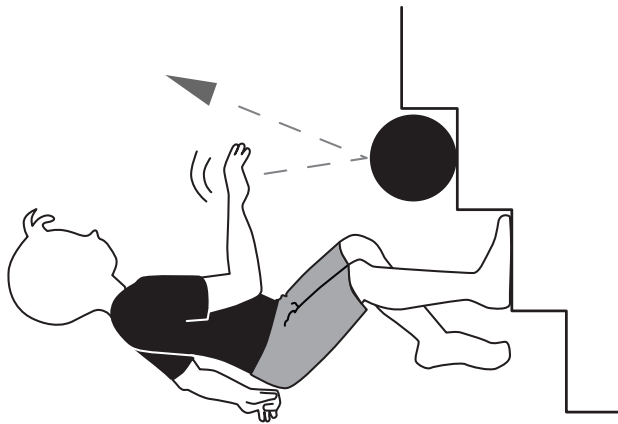
- Teatejooksuvõistkonnad kolonnides väljaku otsajoonel esiküljega väljaku poole.
- Esimene jooksja eraldussärgis.
- Stardikäskluse peale alustavad käsikäes jooksu kolonni esimene ja teine võistleja.
- Esimene paar jookseb ümber tähise.
- Esimene jooksja läheb kolonni lõppu, teine jätkab jooksu kolmanda jooksjaga jne.
- Iga võistleja jookseb kaks korda – eesmise ja tagumise “sõbraga”.
- Joostakse, kuni eraldussärgis jooksja on jooksnud kaks korda.

VARIANDID

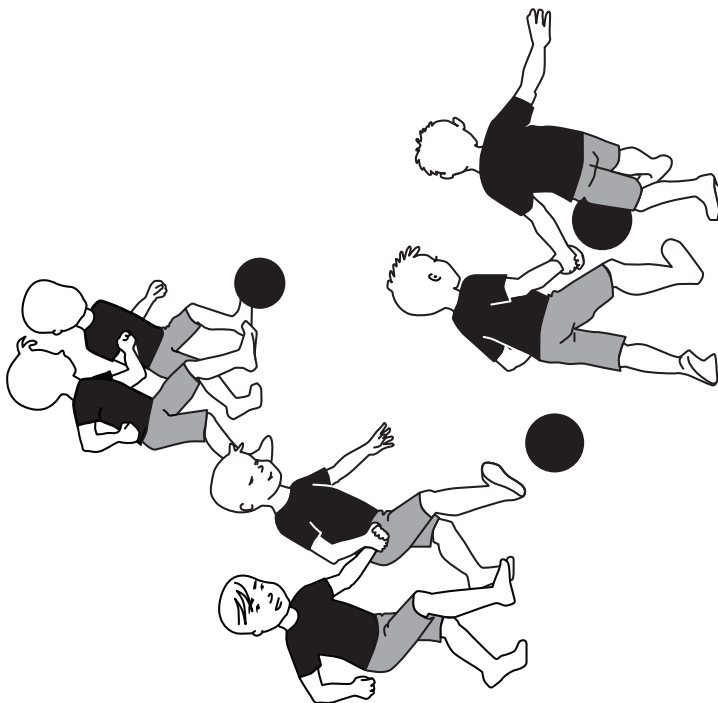
- ✓ Kolm “sõpra” jooksevad käsikäes.
- ✓ Joostakse progresseeruvalt “ketis” kuni kogu võistkond jookseb käsikäes.
- ✓ Esimese ja viimase jooksu jookseb üksik võistleja.

Kiirus	Koostöö
--------	---------

PALLIGA ÜLES



PAARISTRIBLAMINE



● PAARISTRIBLAMINE

Paaristriblamine käsikäes ühe palliga. Kordamööda palli edasi-lükkamine jalaga.

 VARIANDID

- ✓ Triblatakse kolmekesi.
- ✓ Paaristriblamine ja stoppharjutused paaris.

Koostöö

Triblamise tehnika

● PALLIGA ÜLES

Ühekäepõrgatus igal astmel trepist üles liikudes.

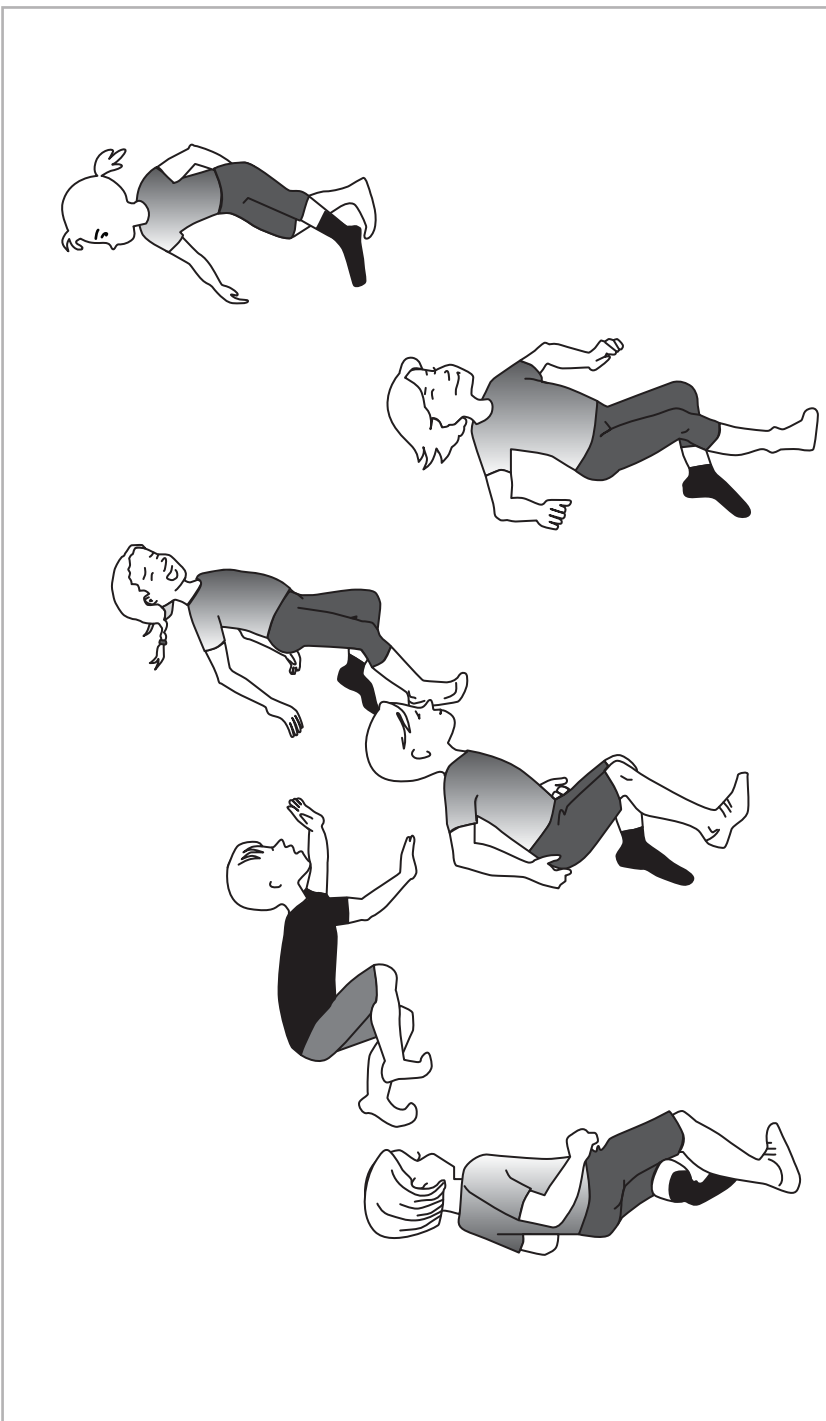
Palli õhulennu ajal astutakse pörkele eelnevale astmele.

 VARIANDID

- ✓ Kaks põrgatust ühel astmel.
- ✓ Kahekäepõrgatused trepil.
- ✓ Seis madalamal astmel. Tugev põrgatamine põrandale.

Põrgatamistehnika

Osavus



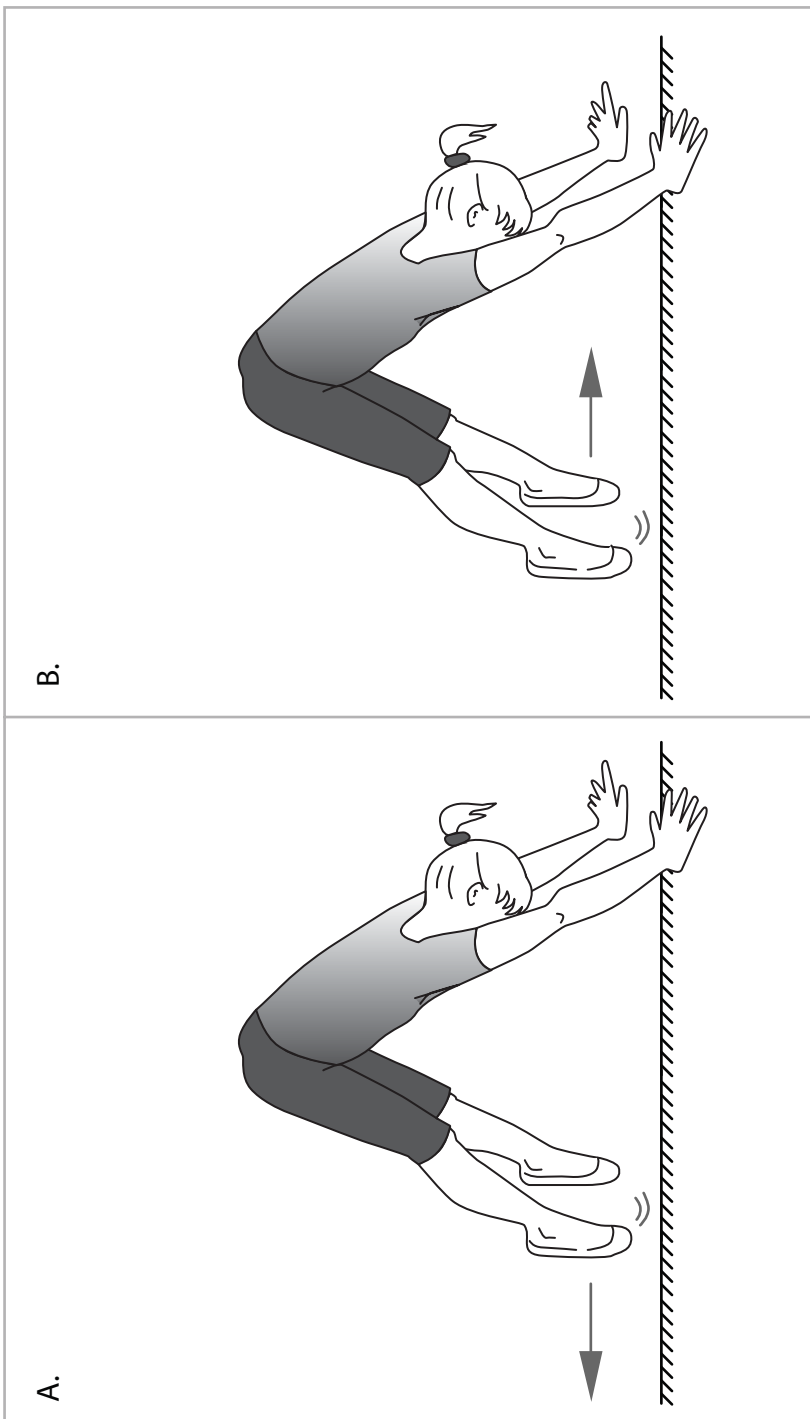
VIGANE KÄPP

- Kullimäng. Tagaetavatel sokk ühes jalas. Kullimängu ajal ei tohi “vigane käpp” puudutada maad.
- Tagaetavad liiguvad ühel jalal hüpates. *Kull* liigub toengasendites kasutades käte ja jalgade tuge.

VARIANDID

- ✓ Kaks “vigastatud käppa”: üks jalg ja teine käsi, kaks jalga.
- ✓ Kulli puudutus vigastab “käppa” – progresseeruv mäng, kuni neli “käppa vigastatud”.
- ✓ “Plaastrikull” – peopesa püsib “plaastrina haaval”.
- ✓ Liigutakse mitmesugustes toengasendites, veeredes.

Keha raskuse ülekandmine
Liikumine toengasendites



B.

A.

A. HÜPPED TOENGUPPNURKSEISUS SELG EES

La. Toenguppnurkseis, jalad harkis. Keharaskuse ülekanndmine kätele ja väike harkishüpe sirgetel jalgadel edasi. Tõukamisel põiasirutus. Hüpatakse selg ees. Harjutuse sooritamise ajal hoitakse kere ja jalgade vahel moodustunud täisnurka.

B. HÜPPED TOENGUPPNURKSEISUS JALAD EES

La. Toenguppnurkseis, jalad harkis. Keharaskuse ülekanndmine jalgadele ja mõlema käe asetamine edasi. Keharaskuse viimine kätele ja väike harkishüpe sirgetel jalgadel edasi. Tõukamisel põiasirutus. Hüpatakse jalad ees. Harjutuse sooritamise ajal hoitakse kere ja jalgade vahel moodustunud täisnurka.

VARIANDID

- ✓ Harkishüpped paigal, paremale ja vasakule, külg ees.
- ✓ Liikumine mööda etteantud joonist.
- ✓ Hüpped kääriseisus, ristseisus, ühel jalal (säär tõstetud taha), puuteseisus jala tõstega taha.

Keharaskuse ülekanndmine kätele
Ettevalmistav harjutus kätelseisule