LIISU 2021, 25.-26. oktoober, Vinni

**Kersti Naaritsa** osa

Liikumismängud

„Oma pesa tühjaks“

Väljakule on asetatud nelja nurka rõngad, mis on täidetud tennisepallidega( pallide arvu rõngasse saad määrata osalejate arvu põhjal) Iga rõnga juures võrdne arv mängijaid

Eesmärk on oma pesast viia pallid ükshaaval võõrasse pessa.

Mängujuhi märguande peale võtavad kõik mängijad ühe palli ja viivad võõrasse pessa, seni, kuni oma pesa on tühi, palle võib viia ainult ühe kaupa.

Mängu saab mängida vastupidavuse ja aja peale.

„Aaretejaht“

Mänguväljaku igas nurgas on pesa, pesade juures võrdne arv mängijaid, mänguväljaku keskel on pallid.

Märguande peale tulevad mängijad keskele võtavad ühe palli ja viivad oma pessa, mäng on siis läbi, kui keskelt on pallid otsas.

Seda mängu saab mängida ka nn teatevõistlusena, et igast võistkonnast tuleb üks mängija, samuti võib teha erinevate liikumisviisidena.

„Apelsinid ja banaanid“

Kaks viirgu vastamisi, ühed on apelsinid ja teised on banaanid, keda mängujuht nimetab hakkab mittenimetatuid taga ajama, tuleb kätte saada enne kindlaksmääratud ala

„Hunt ja jänesed“

Moodustada paarid, kellest ühed on hundid ja teised jänesed.

Hundid seisavad jänestest umbes 10 m eespool. Mängujuht annab jänestele vaikiva märguande, mille peale hakkavad jänesed oma hundi poole liikuma, puudutavad õla ja spurdivad mööda, hunt peab oma jänese enne kindlaksmääratud ala kätte saama.

„Trips traps trull“

Trips traps trulli põhimõttel teatevõistlus

Mängivad kaks võistkonda.

Mängualale laotatud 9 rõngast võistlejatel käes kas särgid või hernekotid , teatevõistluse põhimõttel liikumisega tuleb täis saada diagonaal, viirg või tulp.

Ringtreening

15 harjutust 3x läbi, jaamas 45 sek tööd ja 15 sek puhkust.

1.Väljaastekõnd topispall peakohal

2. Puusatõsted

3. Topispalli visked eest vastu maad

4. küljeplank parem jalg pingestatud liigub ette ja taha

5. sama vasaku jalaga

6. ühel jalal topispalli vise ette maha või vastu seina

7. sama teise jalaga

8. mägironija ( toenglamangus jooks)

9. väljaaste taha topispall ette, sama jalg põlvetõste ette vii topispall üles

10. sama teise jalaga

11. küljeplank pealmine jalg kõverdatud, pööra põlv üles

12. sama teise jalaga

13. kükk hüpe või kükk tõus päkkadele

14. väljaaste taha risti

15. sama teise jalaga.

**Meelis Kari** osa

Jooksutehnika.

Jookstakse üle pöia, kus esimesena puutub maad pöia väliskülg. Kogu keha on kallutatud veidi ettepoole ning käed hoiavad pingevaba rütmi. Küünarnukk on fikseeritud nurga all ning käed liiguvad õlgadest.

Jooksuharjutused mis sobivad hästi jooksutehnika arendamiseks. Peale igat jooksuharjutuste sooritamist, teha mõned jooksusammud peale. Harjutuste pikkus kuni 20 meetrit, jooksusammud kuni 10 meetrit.

1. Pöiajooks – pöid peab maapinna suhtes minema risti, töötama nii kiirelt kui võimalik.
2. Kerge keksimine – jalalt-jalale hüplemine.
3. Põlvetõstekõnd
4. Põlvetõstejooks- aeglases tempos põlve toomine puusade kõrgusele, pöid suunatud üles.
5. Sääretõstejooks – jalad kiirelt liikuma, pöia peal liikudes kanna viimine tuhara alla.
6. Põlvetõste üle vahe hüppe – põlve toomine puusade kõrgusele, pöid on suunatud enda peale ja on jäik, et tekiks hea põrge.
7. Sirge jalaga jooks – fikseeritud sirge jalg, millel on pöid suunatud üles. Tähtis on kiirelt tuua jalg alla ning vastas puus ette. Kand ei tohi puudutada maad.
8. Sirge jalaga vahehüpe
9. Ristsamm – pöia peal puusa liikuvuse rõhutamine. Puus maksimaalselt pöörata.
10. Külg ees hüplemine – tähtis on end venitada pikaks, kiire tugeva pöia ära tõukel liikuda puusast edasi üles, kätega anda hoogu.
11. Kompleksharjutus (loed rütmi 1,2,3 põlvetõste, 1,2,3 sirged jalad)

Neid jooksuharjutusi on võimalik teha ka selg ees liikumisel.

Jooksuharjutused topispalliga või kepiga (viimane sobib väiksematele lastele).

Võib harjutusi teha mitut varianti.

1. Topispall peakohal sirgetel kätel
2. Topispalli viimine harjutuse ajal rinnalt üles sirgetele kätele ja siis alla.
3. Topispalli hoidmine vasta rindkere.

Sobivad harjutused.

1. Põlvetõstekõnd
2. Põlvetõstejooks
3. Sirge jalaga jooks
4. Sääretõstejooks
5. Pikad väljaasted