

LEKTORITE JA TUNDIDE TUTVUSTUS 2025

LIIKUMISÕPETAJATE SUVEKOOL LIISU

10.-12. JUUNI 2025 KÄÄRIKU SPORDIKESKUS

ANNELI LÕUKE – LASTE JOOGA ÕPETAJA

Anneli Lõuke on Pangapealse lasteaia liikumisõpetaja, kellel on üle 15 aasta kogemust. Lastejoogaga on ta tegelenud juba 9 aastat ning 2017. aastal lõpetas ta Kids Yoga Studio laste jooga õpetajate kursuse. Jooga on olnud osa tema elust üle 35 aasta – teekond algas India klassikalise tantsu bharatanatyami õppimisega ning on jätkunud Kriya hatha ja yin jooga praktikatega.

TUND: LASTE JOOGA

Laste jooga on mänguline ja loominguline viis arendada lapse keskendumisvõimet, kehatunnetust, tasakaalu ning emotsionaalset heaolu. Tunnis jagab Anneli praktilisi võtteid ja nõuandeid, kuidas lastejoogat põnevalt ja rõõmsalt läbi viia. Eesmärk on, et lastel oleks lõbus, silmad säraksid ning nad tunneksid end vabalt ja loovalt.



KAIRE BACHMANN – TANTSU- JA LIIKUMISTERAPEUT

Kaire Bachmann töötab tantsu- ja liikumisterapeudina MTÜ Papaveri keskus, kus ta toetab 3–16-aastaseid erivajadusega lapsi ja noori. Tema igapäevatöö keskendub laste käitumis-, ärevus- ja koolitõrkega seotud teemadele. Kaire on täiskasvanute koolitaja (tase 6) ning Tallinna Ülikooli külalislektor kunstiteraapiate õppekaval.

TUND: ERIVAJADUSEGA LAPSED LIIKUMISES – TOETUS JA KAASAMISVÕIMALUSED

Töötoas uurime, kuidas liikumise kaudu toetada erivajadustega laste arengut ja heaolu. Räägime levinumatest erivajadustest ja nendega kaasnevatest piirangutest ning vaatame praktilisi võimalusi, kuidas luua liikumistund, kus kõik lapsed tunnevad end kaasatuna. Osalejad saavad kaasa lihtsaid ja kohandatavaid tegevusi, mida on võimalik kohe oma töös rakendada.

KATRE JAANI – LOOVKUNSTNIK JA LIIKUMISE LOOJA

Katre Jaani on mitmekülgne loovisik – koreograaf, lavastaja, visuaalkunstnik, muusik, meigikunstnik ja lavakunstnik. Tema lähenemine on inspireeriv ja mänguline: **lihtsuses peitub ilu, võlu ja jõud**. Katre usub, et loovus sünnib siis, kui julgeme keerulise asemel näha lihtsat – just see ongi loomise tõeline kunst.

TUND: KUIDAS? - Teha LauluMängudele LIIKUMIST?!

Selles visuaalselt ja liikumiselt rikastatud töötoas uurime:

- kuidas lihtsatele lauludele ja laulumängudele teha toimivaid kompositsioone ja lihtsaid liikumisi,
- kuidas panna suur grupp liikuma vaid paari sõnaga,
- kuidas kasutada kehas erinevaid tasapindu ja ruumi.

„TANTS ON EMOTSIOONIDE VÄLJENDUS“, Mait Agu



KAIA KARJATSE – HELITERAAPIA PRAKTIK JA LIIKUMISTERAPEUT



Kaia Karjats on õppinud Tallinna Ülikoolis koreograafiat ning tantsu- ja liikumisteraapiat. Juba 19 aastat on ta pühendunud heliteraapiale, uurides ja kogedes helide tervendavat mõju. Oma töös kasutab ta gonge, helikausse ja teisi vibratsioonilisi instrumente, mille mõju inimese kehale ja meelele on tuntud juba sajandeid.

TUND: ÕPETAJATE FÜÜSILINE JA VAIMNE TERVIS: GONGIMEDITATSIOON

Tunnis tutvustab Kaia heliteraapia põhimõtteid ja selle kasutusvõimalusi õpetaja vaimse ja füüsilise heaolu toetamisel. Osalejad saavad kaasa teha helirännakul – kogeda gongide ja helikausside rahustavaid, tasakaalustavaid sagedusi ning tunnetada, kuidas helid võivad luua sügavat lõõgastust ja meelerahu.



KAIRE ASI – LIIKUMISÕPETAJA JA KORVPALLITREENER

Kaire Asi on lõpetanud Tartu Ülikooli kehakultuuri teaduskonna ning on olnud aktiivne liikumisõpetaja ja treener juba üle 35 aasta. Ta on töötanud lasteaias, koolis ja juhendanud eri vanuses korvpalligruppe. Tema lähenemine on süsteemne, kohandatav ja elutark – arvestades lapse arengut ja keskkonda. Kaire kirg palliõpetuse vastu on kasvanud aastatega, inspireerituna nii õpilastest kui ka oma õpetajatest.

TUND: TUND PALLIDEGA, ERINEVAD PALLID – SAMM SAMMULT PALLIGA SÕBRAKS

Selles praktilises töötoas tutvustab Kaire erinevaid palliõpetuse võimalusi – alates väikestest pallidest kuni korvpallini välja. Fookuses on oskuste arendamine läbi lihtsate ja loogiliste sammude. Kaire jagab ideid, kuidas õpetada palli käsitlemist

mänguliselt, järk-järgult ning igale vanusele sobivalt, et lastest saaksid tõelised „pallisõbrad“.

KARL SULTS – MÄNGULINE LIIKUMISÕPETAJA JA KOOLITAJA

Karl Sults usub, et mäng on parim viis inimesi liigutada – nii kehaliselt kui emotsionaalselt. Tema koolitused on täis liikumist, lusti ja õppimist läbi tegutsemise. Karl loob keskkonna, kus ei pea olema täiuslik – piisab tahtmisest kaasa teha. Tema eesmärk on, et iga osaleja lahkuks koolitusest särava silma ja suurema julgusega.

TUND: VAHVAD LIIKUMISMÄNGUD KOOLIEELSES LASTEASUTUSES JA ESIMESES KOOLIASTMES

Praktiline töötuba keskendub aktiivsele osalusele ja praktilistele mängudele, mida saab kohe kasutada lasteaia- ja algklasside igapäevases töös. Koos katsetatakse klassikalisi ja uusi mänge, arutletakse nende kasutusvõimaluste üle ning ammutatakse inspiratsiooni teadlikumaks mängu rakendamiseks õpetamisel. Oodatud on kõik, kelle südames on mäng ja soov lapsi liikumise kaudu toetada.



ROBERT SALEP – LIIKUMISÕPETAJA JA SPORDIJUHT



Robert Salep töötab liikumisõpetajana Rakvere Rohuaia ja Kadrina lasteaia Hulja majas ning juhib Kadrina Spordikeskust. Tema suur kirg on sport ja liikumine, mille edendamisele on ta pühendunud nii lasteaia kui kogukonnas. Ujumine on Roberti jaoks eriti südamelähedane – see on ala, mis ühendab turvalisuse, arengu ja elutähtsa oskuse.

TUND: UJUMISÕPETUSE JA VEEOHUTUS

Töötoas uuritakse ujumisõpetuse tähtsust laste füüsilises ja emotsionaalses arengus. Käsitleme praktilisi meetodeid, kuidas õpetada ujumisoskust mänguliselt ja turvaliselt. Samuti räägime veeohutusest – kuidas luua keskkond, kus lapsed tunnevad end vees hästi ning õpivad austama ja mõistma vee eripärasid.

SIIM TÕNISSON – LIIKUMISÕPETAJA JA PLATVORMI „LIIKUMISMÄNGUD“ LOOJA

Siim Tõnisson töötab liikumisõpetajana Lodijärve koolis ning on tuntud kui sotsiaalmeedia platvormi *Liikumismängud* looja. Tema eesmärk on sütitada lastes liikumisorõõm – muuta liikumine sama loomulikuks kui hingamine. Siim jagab koolitustel oma praktilisi ja loovaid ideid, mis aitavad õpetajatel tuua liikumist igasse päeva ja igasse klassiruumi.

TUND: ÕPIME LIIKUKES – KUIDAS AINETUNNID AKTIIVSEMAKS MUUTA

See tund ei ole lihtsalt kogumik mängudest – see on mõtteviisi muutus. „Õpime liikudes“ on üleskutse näha õppimist mitte kui passiivset kuulamist, vaid kui aktiivset osalemist, kus keha ja mõistus töötavad koos.



Liikumine ei ole ainult kehalise kasvatuse tundide pärusmaa – see on võti laste loovuse, keskendumisvõime ja teadmiste kinnistamise juurde. Koolitustel saavad õpetajad praktilisi nippe, kuidas muuta ainetunnid liikumist soodustavaks ja motiveerida lapsi rohkem liikuma.

KERSTI KULL – VÕIMLEMISTREENER JA EESTIKEELSE SPORDIKEELE EDENDAJA



Foto: Riina Varol

Kersti Kullil on pikaajaline kogemus võimlemisvaldkonnas nii võistlusvõimleja kui ka treenerina. Viimastel aastatel on ta võtnud oma südameasjaks juhendajate koolitamise, eesmärgiga hoida ja edasi kanda varasemate põlvkondade loodud liikumise oskussõnavara meie treeneritele ja liikumisõpetajatele. Kerstil on 7. taseme võimlemistreeneri kutsekvalifikatsioon ning ta panustab Eesti võimlemise arengusse, kuuludes Eesti Võimlemisliidu juhatusse.

TUND: KEELEKASUTUS LIIKUMISTUNNIS – ÕIGE OSKUSSÕNAVARA KASUTAMINE LÄBI PRAKTILISTE NÄIDETE

Tunnis keskendume sellele, kuidas kasutada liikumistundides harjutuste õpetamisel täpset ja üheselt mõistetavat sporditerminoloogiat. Arutleme, miks on selge eestikeelne oskuskeel oluline ning millist mõju avaldavad võõrkeelsed laensõnad. Praktiliste harjutuste ja näidete kaudu õpime, kuidas kasutada liikumistundides sobivaid termineid, et toetada õppijate arusaamist, ohutust ja õiget sooritustehnikat. Tund aitab kujundada teadlikku keelekasutust, mis toetab tõhusat õpetamist ja loob aluse professionaalseks suhtluseks liikumisvaldkonnas.

SIIRI POOPUU – ORIENTEERUJA JA LIIKUMISE INNUSTAJA

Siiri Poopuu on orienteerumise pikaajaline harrastaja, kelle kirg selle ala vastu on nakatav. Ta on juhendanud orienteerumise algõpet nii lasteaialastele kui ka noorematele koolilastele ning näinud, kuidas liikumisirõõm ja mängulisus selle kaudu kasvavad. Elektrooniline SI-pulk lisab tegevusele põnevust, arendab iseseisvust ja loob eduelamusi.



TUND: ORIENTEERUMISE ALGÕPE

Töötoas jagab Siiri praktilisi vahendeid ja ideid, kuidas õpetada orienteerumist kõige noorematele. Osalejad saavad teadmised kaardimärkidest, suundorienteerumisest ja võimaluse proovida elektroonilist punktide läbimist SI-pulgaga. Tund annab inspiratsiooni ja kindlust, et orienteerumine sobib igale vanusele – nii lastele kui ka täiskasvanutele.

TIINA-MAI LIIV – VÄIKELASTE LIIKUMISÕPETAJA

Tiina-Mai on sisekaitselise kõrgharidusega ning töötanud väikelaste liikumisõpetajana juba 20 aastat. Tema moto on lihtne ja siiras: *“Kui lõbus ei ole, siis mina ei mängi!”* Just sellise suhtumisega loob ta tunnid, kus lapsed saavad rõõmuga liikuda ja õppida.

TUND: 1-3 AASTASTE LASTE LIIKUMISTUNNI SALADUSED

Noorimate laste liikumistund on täis üllatusi – nagu kevadine ilm. Tiina-Mai jagab nippe ja kogemusi, kuidas kohandada liikumistund vastavalt hetkeolukorrale ning säilitada rõõmus ja sujuv kulgemine. Tunnis keskendutakse kontakti loomisele lapsega ning antakse rühmaõpetajatele võimalus hetkeks hinge tõmmata. See on vanus, mis on täis avastamisrõõmu – ja Tiina-Mai aitab selle rõõmu igas tunnis ellu tuua.

SNEŽANA STOLJAROVA

TUND: SPIN-PROGRAMMI PRAKTIKUM: KUIDAS ARENDADA NOORTE SOTSIAALSEID OSKUSI SPORDI KAUDU

Snežana Stoljarova on omandanud magistrikraadi psühholoogias Tallinna Ülikoolis ning magistrikraadi sporditeadustes, spetsialiseerumisega spordipsühholoogiale, Rootsisis Lund Ülikoolis.

Snežana Stoljarova on SPIN+ arenguprogrammi juht, mille eesmärk on edendada noorte sotsiaal-emotsionaalset arengut ja vaimset tervist läbi spordi ja liikumise. Programmi keskmes on positiivne noorte areng, mis keskendub noorte tugevuste ja potentsiaali arendamisele ning turvalise ja toetava keskkonna loomisele.



Foto: Jaan Krivel

Igapäevaselt töötab ta spordipsühholoogia praktikuna, tehes koostööd sportlaste, treenerite ja lapsevanematega. Lisaks töötab Snežana külalislektorina Tallinna Ülikooli loodus- ja terviseteaduste instituudis ning viib läbi spordipsühholoogia alaseid täienduskoolitusi treeneritele.

VAHUR TEPPAN – SUUSATAMISE POPULARISEERIJAJA EESTIS

Vahur Teppan on endine Eesti murdmaasuusataja, kes on pärast tippspordist lahkumist pühendunud treeneritööle ja suusatamise populariseerimisele. Ta on Limpa suusakooli asutaja ja juht, pakkudes suusatamise algõpetust lastele ja täiskasvanutele. Koolitusmeetodid keskenduvad mängulisele lähenemisele, et arendada suusatajate oskusi ja huvi suusatamise vastu. Lisaks on ta aktiivne osaleja ja korraldaja Tartumaa suusasari ja Alutaguse suusamaratonil, edendades tervisesporti ja kogukonna liikumisharjumusi. Teppan on ka Eesti Suusaliidu murdmaasuusatamise alakomitee liige, kus ta on osalenud koondise koosseisude koostamises ja noorte sportlaste arendamise strateegiate väljatöötamises.



TUND: SUUSATAMISE ALGÕPE

Suusatunnis keskendume eelkõige koordineerimis- ja tasakaalu harjutustele, mis on suusatamise juures üliolulised oskused. Hea tasakaalu ja keha valitsemise abil saab talvistel radadel liikumist tõeliselt nautida. Lisaks teeme ka keharaskusega jõuharjutusi, mis aitavad tugevdada lihaseid ja valmistavad keha ette suusatamisega kaasnevaks füüsiliseks koormuseks.

Läbi nende oskuste omandamise saavad liikumisõpetajad parema tunnetuse sellest, kuidas suusaõpet ilma lumeta lastele õpetada – arendades vajalikku eeltööoskust läbi mänguliste ja üldkehaliste harjutuste.

Tund on mitmekesine, arendav ja pakub rõõmu liikumisest värskes õhus, olles suurepärane viis valmistuda suusahooajaks!

MATI AREND – PÜHENDUNUD PROFESSIONAAL

Mati Arend on tunnustatud füsioterapeut, koolitaja ja ettevõtja, kelle töö keskmes on sportlaste tervis, vigastuste ennetamine ja sportliku sooritusvõime arendamine. Ta on FysioCentrumi asutaja ning töötab füsioterapeudina Tartu Ülikooli Kliinikumi Spordimeditsiini ja Taastusravi Kliinikus.

Mati panustab aktiivselt teadus- ja õppetöösse, olles õppejõud Tartu Ülikooli Sporditeaduste ja Füsioteraapia Instituudis ning üks Spordivigastuste Ennetamise ja Uuringute Keskuse asutajatest. Ta jagab oma teadmisi ka Rahvatervise Akadeemia koolitajana ning osaleb tellimuskoolituste läbiviimisel.



TUND: KEHALISE LIIKUMISE MÕJU TERVISELE

Loengus käsitletakse kehalise liikumise mõju tervisele märksa laiemalt kui vaid ametlikke liikumissoovitusi. Eesmärk on anda kuulajatele uusi vaatenurki ja praktilisi teadmisi selle kohta, kuidas erinevate inimeste kehalist aktiivsust paremini toetada ja nende harjumusi püsivamalt mõjutada. Loeng toetub teadusuuringutele, praktilistele kogemustele ning pakub kasulikku mõtteainet nii spetsialistile kui ka huvilisele.