

## LIIKUMISHARRASTUS EKR 3 PRAKTILINE EKSAAM

Eksami sooritajal tuleb kodutööna ette valmistada kolm treeningtundi: kepikõnni-, jooksu- ja jõutreening (a'60 min). Vali alljärgnevatest valikutest igast liikumisviisist üks „juhtum“, mille põhjal näidistreeningtunni ette valmistad.

Edasta kolme treeningtunni konspektid kirjalikult [info@liigume.ee](mailto:info@liigume.ee) üks nädal enne eksamit.

Eksamil sooritatakse üks näidistreeningu lühiversioon (10-15 min) ettevalmistatud näidistreeningtundide hulgast. Loosiga selgub, kas see on kepikõnd, jook või jõutreening.

### Kepikõnd/kõnd

#### 1. Kepikõnd algajatele

Vanuserühm: 65+

Tase: algajad, puudub varasem kogemus. Mõni üksik on varem proovinud. Osalejatel ei pruugi olla varasemat suurt sportlikku tausta.

Grupi suurus: 20

Sisu: Kuidas alustada, millele pöörata tähelepanu, kepikõnni tehnika ja algteadmised kepikõnniga tegelemiseks jms.

#### 2. Kepikõnd edasijõudnutele koos jõuharjutustega

Vanuserühm: 25-55-aastased

Tase: tegelenud kepikõnniga mõned aastad, põhioskused ja teadmised on olemas ning tehnika omandatud.

Grupi suurus: 10

Sisu: kepikõnd, kus treeningusse on põimitud jõuharjutused, mida saab sooritada käimiskeppe kasutades

#### 3. Kepikõnd muu ala harrastajatele

Kepikõnd harrastustreeningu rühmas, kes tegelevad erinevate välitingimustes aset leidvate harrastustega

Vanuserühm: noored (gümnaasium, ca kuni 25 aastased)

Tase: välitreeningtundides on osaletud ca 2 kuud (välijõusaal, tervisekõnd, jooksetehnika ABC jms)

Grupi suurus: kuni 12

Sisu: kepikõnd kui harrastusliikumine vahelduseks tervisejooksule, rattasõidule, rulluisutamisele, jõutreeningutele välijõusaalides.

## **Jooks**

### **1. Aeroobne jooksutreening algajatele**

Vanuserühm: lai, 25-55-aastat

Tase: treeningud on toimunud juba 3-kuud, seega on omandatud mingisugune algtase ning oskused.

Grupi suurus: 10

Sisu: aeroobset vastupidavust arendav treening

### **2. Jooksutehnikat toetavate harjutuste tund**

Vanuserühm: lai, 25-55 aastat

Tase: iseseisvalt tervisejooksamisega tegelema, harrastusspordi üritustel osalenud ei ole, kuid on mõningane valmidus

Grupi suurus: kuni 20

Sisu: baastehnikat toetavate harjutuste omandamine

## **Jõutreening**

### **1. Ringtreening algajatele noortele jõusaalis**

Vanuserühm: 16-20-aastased

Tase: Ei oma varasemalt suurt kokkupuudet jõusaali treeningutega.

Grupi suurus: 10

Sisu: suurematele lihasgruppidele suunatud ringtreening üldise füüsilise võimekuse ja jõu arendamiseks.

### **2. Jõutreening vanemaelistele**

Vanuserühm: 60+

Tase: algtase, samas ei esine ühelgi osalejal terviseprobleeme, mille puhul oleksid jõuharjutused vastunäidustatud.

Grupi suurus: kuni 10

Sisu: Harjutused suurematele lihasgruppidele üldise jõu arendamiseks, samuti tähelepanu tasakaalul ning koordineerimisel.

3. **Jõutreening harrastustreeningu rühmas**, kes tegelevad erinevate välitingimustes aset leidvate harrastustega

Vanuserühm: lai, 25-55 a

Tase: välitreeningtundides on osaletud ca 2 kuud (kepinkõnd, tervisekõnd, jooksutehnika ABC jms)

Grupi suurus: kuni 10

Sisu: jõutreening toetamaks lihasvastupidavust ja süvalihaseid, vahelduseks tervisejooksule, rattasõidule, rulluisutamisele, kepikõnnile.