

A.Goldrin

KERGEJÕUSTIKUALASED  
MÄNGUD JA MÄNGULISED  
HARJUTUSED



Tallinn

1970



EESTI NSV HARIDUSMINISTEERIUM  
EESTI NSV VABARIKLIK ÕPETAJATE TÄIENDUSINSTITUUT

Abiks õpetajale

KERGEJÕUSTIKUALASED  
MÄNGUD JA MÄNGULISED  
HARJUTUSED

Koostanud A.Goldrin  
Sillemäe III 8-kl. Kooli,  
kehalise kasvatuse õpetaja

Tallinn  
1970

24.05.2006

TARTU ÜLIKOOLI  
RAAMATUKOGU

## S i s s e j u h a t u s

Kergejõustiku areng sõltub suurel määral temaga tegutsajate arvust, sellest, kui palju on suudetud sellele spordialale võita noori talente, kes tihtilugu eelistavad korv- või jalgpalli jooksudele, hüpetele ja heidetele. Sageli on selle põhjuseks asjaolu, et kergejõustikus puudub mänguline element, mis kutsuks lastes esile emotsioonide tõusu ja tahte lõputuks tegelemiseks.

Kergejõustiku alade õpetamiseks kasutatavate mängude loomine aitab rohkem andekaid tüdrukuid ja poisse kaasa haarata, neid aga, kes juba tegelevad kergejõustikuga, ei lase loobuda "spordi kuningannast". Need mängud kannavad mitte lihtsalt meelelahutuslikku iseloomu, vaid peavad aitama tutvustada kergejõustiku põhialasid ja kujundama vajalikke vilumusi. Soovitav oleks, et need mängud oleksid omamoodi sissejuhatuseks kergejõustikusse. Samal ajal on tarvis mängu, mis arendaksid kergejõustiklasele vajalikke füüsilisi omadusi, mängu, mis kutsuvad esile tahte tegutseda ja jätavad lastesse suure emotsionaalse jälje.

Kahjuks rakendatakse töös noorte kergejõustiklastega selliseid mängu mitteküllaldaselt või asendatakse need jalgpalli, korvpalli või muu pallimänguga, mistõttu noorte kergejõustiklaste õpetamine ja treening meenutab täiskasvanute oma. Kahtlemata on siin üheks põhjuseks asjaolu, et meie õpetajatel puudub käsiraamat, mis sisaldaks endas kergejõustikualaseid mängu. On vaid üksikuid mängu eri õpikutes ja liikumismängu käsitlevates meetoodilistes kirjades, kuid nende mängude klassifikatsioon ei ole kohandatav kergejõustikule ja väga raske on leida mängu, mis aitaks õpetada jooksu, hüppeid, heiteid. Läbi töötamata ja süstematiseerimata on mängud, mis kätkeksid kergejõustiku alade elemente (selliseid mängu nime-tame edaspidi kergejõustikualasteks mängudeks). Antud kirju-

tise autor on kuue aasta jooksul kogunud selliseid mängu, mida süstemaatiliselt kasutas töös lastega üldhariduslikus ja spordikoolis. See on katse valgustada kergejõustiku alade õpetamisel mängulise meetodi kasutamise küsimust ja anda mõningat praktilist materjali lastega töötavatele õpetajatele ning treeneritele.

## I.

### MÄNGUDE KOHT JA TÄHTSUS KERGEJÕUSTIKU ÕPETAMISEL

Kergejõustiku õpetamise otseseks ülesandeks on vajalike liikumisvilumuste ja -oskuste formeerimine ja täiustamine. Vastavalt V.V.Belinovitšile on vilumus inimese poolt omandatud liigutustegevuste vorm, oskus aga nende kasutamine mitmekülgses praktilises tegevuses. Tuleb märkida, et see jaotus on tinglik, sest õpetamise käigus on need kaks liikumistegevuse külge teineteisest lahutamatud. Liikumisvilumuste formeerimisel arenevad üheaegselt ka kergejõustikule spetsiifilised füüsilised omadused, mis on omakorda aluseks vajalike vilumuste edukal kujundamisele.

Oskused, mis on kinnistatud eriolukordade ja situatsioonidega, muutuvad vilumusteks.

Vilumuste formeerimisel on oluliseks faktoriks õppematerjali paljukordne ja tihe kordamine nii ühes tunnis kui ka paljude aastate vältel. On loomulik, et pidev ühtede ja samade harjutuste kordamine muudab õppimise igavaks. Kõik lapsed armastavad hüpata, joosta ja visata. Kuid olles pikemat aega tegelnud sellise "igava asjaga", hakkavad nad otsima huvitavamat spordiala. Kõige sagedamini vahetatakse kergejõustik sportmängude vastu, kus on tegemist pideva situatsioonimuutusega ja väga erinevate liikumistega.

Lahti saada ühekülgisest, sealjuures liikumisvilumuste formeerimise efektiivsust kaotamata, võib ainult siis, kui kasutame kergejõustiku õpetamisel mängulist meetodit.

Vajalikud on mängud, mis sisaldavad kergejõustiku põhi- aladele iseloomulikke liikumisi. Sellised mängud võimalda- vad haaravas vormis sooritada kergejõustikualaseid elmente, annavad võimaluse korrata üksikuid omandatud võtteid eriolukordades, aidates seega üle minna keerukamate liikumiste õpetamisele. Samal ajal arendavad jooks, hüpped ja visked koordinatsiooni, reaktsioonikiirust ja tahteilisi omadusi. Lõpuks aitavad sellised mängud tõsta huvi tundide vastu, teevad need emotsionaalseks ja küllalt intensiiv- seks. Kuna mängudes areneb oskus tegutseda vastavalt olu- korrale, võime rääkida kergejõustikualastest mängudest kui positiivsest nähtusest vilumuste kujundamisel.

Eespool oli öeldud, et head füüsilised omadused, mis on vajalikud kergejõustiklasele, aitavad edukalt formeerida liikumisvilumusi. Nii näiteks aitavad paremini omandada ma- dallähet küllaldane jalgade jõud, kiirus ja reaktsioon. Kui eelnimetatud omadused on seotud hea painduvusega, aitab see paremini omandada tõkkejooksu jne. Järelikult peab osa män- ge olema suunatud spetsiaalselt ühele või teisele kergejõus- tiku alale omaste füüsiliste omaduste arendamisele ja täit- mise iseloomult sarnanema selle alaga. Seega aitab kerge- jõustikualaste mängude ja mänguliste harjutuste rakendamine lahendada mitut ülesannet:

- 1) omandada liikumisvilumusi;
- 2) arendada füüsilisi omadusi;
- 3) äratada huvi kergejõustiku vastu.

Tuleb aga meeles pidada, et õppimist ei saa terviklikult mänguks muuta. Mängud on vaid abivahendiks ja aitavad mit- mekesistada õpetamise protsessi.

### Mõned metoodilised nõuanded mängude kasutamiseks

Üldised metoodilised juhised liikumismängude kasutami-

seks ja läbiviimiseks on antud küllalt üksikasjaliselt liikumismängude käsiraamatutes. Tahaks aga peatuda mõningatel momentidel seoses mängude kasutamisega kergejõustikus. Kergejõustikualaseid mängu ja mängulisi harjutusi on otstarbekas kasutada järgmisel otstarbel:

- 1) huvi äratamiseks teatud kergejõustikuala vastu;
- 2) omandatu kinnistamiseks;
- 3) võistlustingimustele lähendamiseks;
- 4) treeninguks suurte koormuste ja suure intensiivsusega;
- 5) sportliku vormi säilitamiseks;
- 6) treeninguks ülemineku ja ettevalmistaval perioodil;
- 7) pinge alandamiseks pärast võistlusi;
- 8) läbivõetud programm-materjali kordamiseks ja kinnistamiseks.

Mida nooremad on õpilased, seda mitmekesisemad peavad olema mängud ning seda rohkem peab neid olema. Ka vanematele, suure staažiga kergejõustiklastele tuleks mängu tundi lülitada, kuid ainult vähem ja kindla eesmärgiga.

On loomulik, et õpetaja peab täpselt teadma tunni ülesannet ja eesmärki ning vastavalt sellele valima ka mängu. Oluline on ka õpilaste vanuse, üldise ettevalmistuse ja emotsionaalse seisundi arvestamine. Mäng, mis on ette nähtud maastikul, õnnestub saalis vaevalt. Mänge, mis on väga emotsionaalsed, on parem läbi viia tunni lõpul. Kuid kui lapsed on tunni algul passiivsed ja neil pole tuju, tuleks sellist mängu rakendada tunni algul. Mõningaid mängu, mis on mõeldud rüüsiliste omaduste arendamiseks, võib lülitada tunni ettevalmistavasse ossa soojendamiseks. Nii näiteks arendab korvpall hästi hüppevõimet, kuid seda võib edukalt kasutada ka soojenduse ajal: kõievedu aga, kus areneb jõud, tuleks kasutada tunni lõpetavas osas. Loomulikult pole siin võimalik anda valmis retsepti, kuid juurd-iev ja kohusetruu õpetaja oskab kindlasti kasutada talle vajalikku mängu. Et praktikas paremini käesolevat mängulist materjali kasutada, on see klassifitseeritud.

## Mänguliste harjutuste klassifikatsioon

Kõik mängulised harjutused on jaotatud vastavalt vilumuste ja füüsiliste omaduste arendamisele kahte rühma:

- 1) kergejõustikualased mängud ja harjutused, mis aitavad kujundada ja täiustada peamiselt liikumisvilumusi;
- 2) liikumismängud ja sportmängud ning mängulised harjutused, mis aitavad arendada peamiselt füüsilisi omadusi.

Need omakorda on jaotatud alagruppidesse. Nii on esimeses grupis 8 iseseisvat alagruppi, mille mängud arendavad järgmisi oskusi ja vilumusi:

- a) lähtejooksu madalstardist;
- b) jooksu sirgel ja kurvis;
- c) tõkkejooksu;
- d) kuulitõuget;
- e) teatevahetust;
- f) hooga kaugushüpet;
- g) odaviset;
- h) keskmaajooksu.

Teise gruppi on koondatud mängud, mis arendavad:

- a) jooksukiirust;
- b) jõudu koos kiirusega (kiiruslik jõud);
- c) hüppevõimet;
- d) tähelepanu ja reaktsioonikiirust.

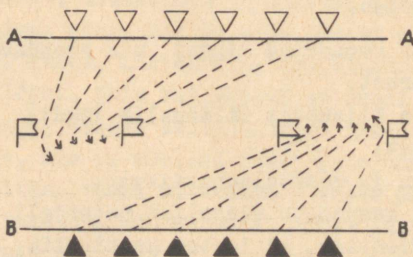
Selline jaotus kergendab mängulise materjali valikut. Samal ajal tuleb arvestada, et jaotus on tinglik, sest kasutades mängu õppimiseks, arendame me samal ajal ka mingit füüsilist omadust.

KERGEJÕUSTIKUALASED MÄNGUD JA MANGULISED HARJUTUSED, MIS  
AITAVAD OMANDADA JA TÄIUSTADA PEAMISELT LIIKUMISVILUMUSI

I Mängud lähtejooksu õppimi-  
s e k s

1. Väravajooks.

Mängijad jaotatakse kahte võrdarvulisse võistkonda ning need rivistatakse kodujoonte taha viirgudesse. Viirgude kaugus 15-60 m. Mõlema võistkonna mängijad võtavad sisse jooksu lähteasendi (madalstart). Mängujuhi märguandel jooksevad mängijad läbi "väravate", mis on märgistatud lipude või vaiadega, ja vahetavad "kodud". Võidab võistkond, kes kiiremini rivistub vastaspoolsele kodujoonele.



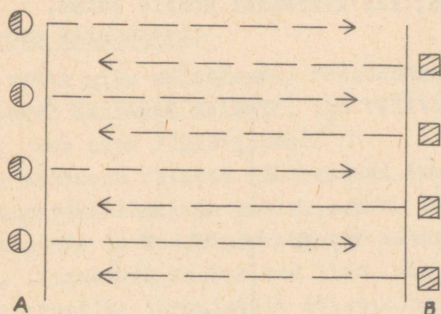
Joon. 1.

2. Kes on kiirem.

Mängijad jaotatakse kahte võistkonda ning rivistatakse eraldi viirgudesse kodujoonte taha, intervalliga mitte vä-

hem kui 1 m. Mängijad võtavad sisse madalstardiasendi. Mängujuhi märguandel alustavad mängijad jooksu ja vahetavad kohad.

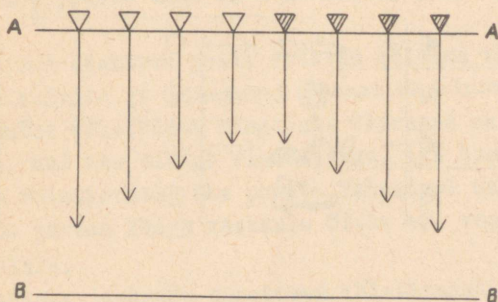
Võidab võistkond, kes kiiremini rivistub vastaspoolsele koojuonele.



Joon. 2.

### 3. Kumb võistkond on kiirem.

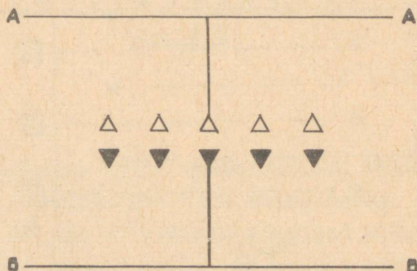
Kaks võistkonda rivistatakse ühele stardijoonele. Mängujuhi märguandel jooksevad õpilased madallähtest kuni ettenähtud kohani, milleks võib olla 10-40 m kaugusel asuv joon, aed, kraav jne. Võidab võistkond, kes esimesena kohale jõuab.



Joon. 3.

#### 4. Kiiremini kohale!

Kaks võistkonda on rivistatud viirgudesse seljati. Viirgude vahe - 1 m. Vastavalt käsklusele asuvad õpilased madalstarti ja mängujuhi märguandel jooksevad ettenähtud kohale. Võidab võistkond, kes kiiremini kohale jõuab.

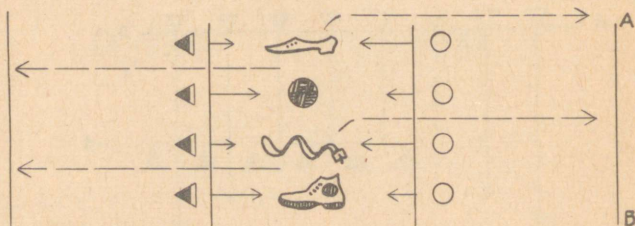


Joon. 4.

#### 5. Kes on kiirem.

Mängijaid on 2 kuni 30.

Mängijad rivistatakse paarikaupa 2-3 m kaugusele teineteisest. Mängijate vahel asetseb mingi kerge ese (võõ, pall, ...)



Joon. 5.

tennis jne.). Mängujuhi märguandel püüavad mängijad kiiresti haarata eseme ja viia selle oma kodujoone taha. Paarimees püüab tabada seda mängijat, kes suutis eseme haarata. Kui mängija suudab püüdmatault viia eseme kodujoone taha, saab ta 1 punkti.

## 6. Jälitusjooks kolonnides.

Osa võib võtta mitu võistkonda. Võistkonnad on rivistatud stardijoonel ühekaupa kolonni. Iga võistkonna kohta on üks kohtunik, kes asub finišijoonel.

Kolonnide esimesed võtavad lähteasendi (madalstart) ja alustavad mängujuhi käskluse peale jooksu. Lähteasendi võtavad võistkondade teised. Kui esimesed numbrid läbivad finišijoone, langetavad kohtunikud lipu, mis on jooksu alustamise signaaliks järgmistele võistlejatele jne. Võidab võistkond, kelle viimane võistleja ületab esimesena finišijoone.

Mida rohkem on võistlejaid, seda rohkem peaks olema ka võistkondi. Distanti pikkuse ja jooksu korduste arvu määrab õpetaja.

## 7. Jälitusjooks sirgel (viirgudes).

Mängijad jaotatakse kahte võistkonda. Võistkonnad rivistatakse teineteise taha viirgu, kumbki oma stardijoone taha. Stardijoonte vahe on 5-10 sammu, finišijoone kaugus 20-40 m.

Mängujuhi käskluse peale võtavad mõlemad võistkonnad sisse madallähte ja alustavad pärast käsklust "marss!" jooksu. Tagumise võistkonna mängijate ülesanne on tabada eesjooksjat enne, kui see ületab finišijoone. Iga tabamise eest loetakse võistkonnale üks punkt. Tabamisel on lubatud ainult kas puude parema käega vasakule õlale või vasaku käega paremale õlale.

Järgmiseks jooksuks vahetavad võistkonnad stardijooned. Võidab võistkond, kes kogub rohkem punkte.

## 8. Lintide rebimine.

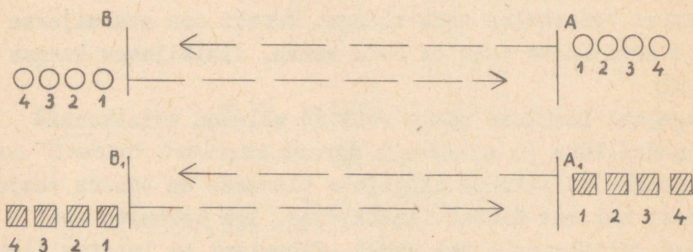
Mängu organisatsioon ja rivistus sama, mis eelmises mängus. Igal mängijal on värvli vabel värviline lindike. Tagaajava võistkonna ulesandeks on ära rebida lindike eesjooksvatelt mängijatelt enne, kui need rinišijoone ületavad.

Võidab võistkond, kes kogub rohkem lindikesi.

## 9. "Süstik" (pendelteatejooks).

Mängijad on jaotatud kahte võistkonda, võistkonnad omakorda kahte gruppi. Võistkonnad rivistuvad ühekaupa kolonni, grupid vastamisi 20-40 m kaugusele. Esimesed mängijad asuvad madalstarti. Mängujuhi signaali peale alustavad nad jooksu ja puudutavad pahema käega oma võistkonna teise grupi esimese mängija paremat õlga, mille peale see alustab jooksu jne.

Võidab võistkond, kes kiiremini vahetab kohad.



Joon. 6.

## II Mängud jooksu harjutamiseks sirgel ja kurvis

### 10. Rõngas.

Inventar: 4-6 rõngast või ketast.

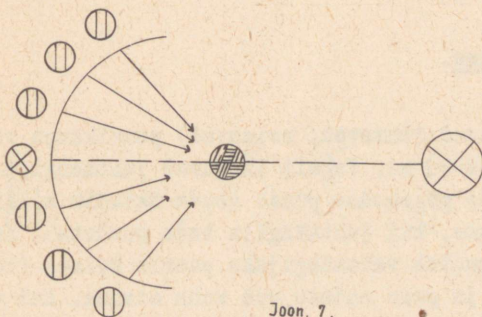
Stardi ja finiſi joone vahe 20-25 m.

Mängijad rivistuvad stardijoonele viirgu. Mängujuhi signaali peale viskavad nad rõnga või ketta veerema. Kui rõngas või ketas on veerenud 10 m, alustavad mängijad jooksu ja püüavad selle tabada 30-50 cm enne finiſi joont.

### 11. Jooks palli järele.

Joonistada kaarjoon, mille taha asub kaks võistkonda, kumbki jaotatud veel kahte gruppi. Mängijad-jooksjad asuvad kaare taha 2-meetrilise intervalliga. 20-40 m kaugusel kaarjoonest on õpetaja. Juhtmängija asub kaarjoonel võistkondade vahel. Tema ülesandeks on veeretada pall õpetajale. Mängijate ülesanne on püüda või puudutada veerevat palli. Iga puudutus toob võistkonnale punkti.

võidab võistkond, kes kogub rohkem punkte.



Joon. 7.

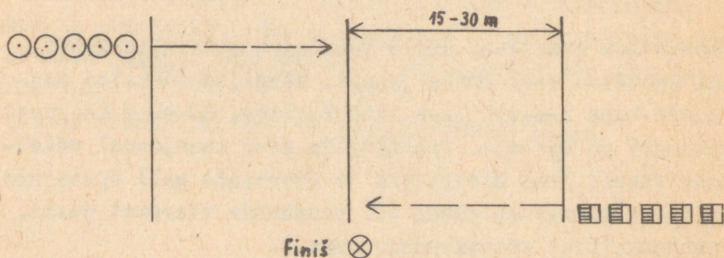
Mida suurem on mängijate arv, seda rohkem võistkondi tuleb organiseerida (5-6 mängijat igas võistkonnas).

## 12. Esimesena finišisse!

Kaks võistkonda rivistub kumbki oma stardijoonele 30-60 m kaugusele vastakuti. Võistkondade radade vahe 80-120 cm. Nende vahel võrdsel kaugusel stardijoonest on finišilint.

Stardivad võistlejad numbrite järjekorras. Võidab mängija, kes esimesena puudutab finišilinti. Iga võit toob võistkonnale punkti. Võidab rohkem punkte kogunud võistkond.

Mängu kordamisel vahetavad võistkonnad stardijooned.

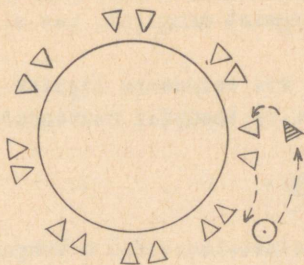


Joon. 8.

## 13. Kolmas liigne.

Mängijad asuvad (lamavad, seisavad) paarikaupa ringjoonel (diameeter 8-20 m). Vabalt liiguvad juhtmängija ja nn. vabamängija, kes põgenedes püüab asuda ükskõik millise paari juurde enne, kui juhtmängija teda puudutab. Kui tal see õnnestub, muutub vabamängijaks paaris kolmas (lugeda juurdetulnust) ja peab endale uue koha otsima. Kui vaba-

mängijat tabatakse, muutub ta juhtmängijaks.

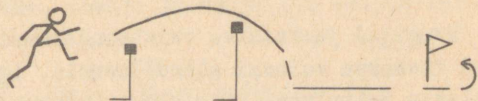


Joon. 9.

### III Mängud tõkkejooksu harjutamiseks

#### 14. Jooks üle erineva kõrgusega takistuste.

Kaks või rohkem võistkonda rivistub ühekaupa kolonni startdijoonele 2-3 m intervalliga. 7-12 m kaugusel startdijoonest



Joon. 10.

asub kaks erineva kõrgusega takistust (joonis 10). Mängujuhi käskluse peale alustavad esimesed mängijad jooksu, ületavaa takistused, teevad pöörde ümber lipu (teiba), jooksevad tagasi ja puudutavaa järgmist mängijat, kes siis omakorda startib.

Võidab võistkond, kes esimesena lõpetab jooksu. Takistuste kõrgust ja vahet tuleb tasapisi suurendada.

### 15. Jooks üle kaaslase.

Osavõtjad asuvad teineteisest 6-8 m kaugusel. Esimene mängija asub toengpõlvituses küljega teise poole. Teine mängija alustab jooksu, ületab tõkkejooksu sammuga kaaslase, jookseb veel 7-8 m ja asub toengpõlvitusse. Siis alustab jooksu teine mängija.



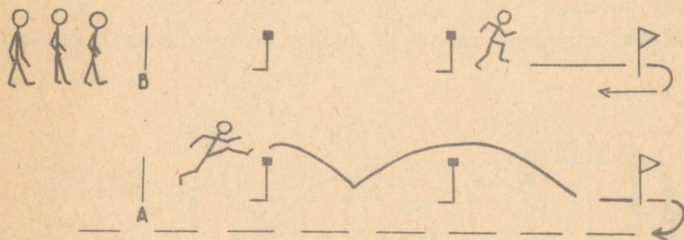
Joon. 11.

### 16. Teatejooks takistustega.

Mängijad jaotatakse võistkondadeks. Võistkonnad rivistuvad ühekaupa kolonni startijoonele. Iga võistkonna teele asetatakse takistused (takistuste kõrgus, hulk ja vahe sõltub osavõtjate ettevalmistatuse astmest). Pärast käsklust "marss!" jooksevad võistkondade kaptenid, ületavad takistused, teevad pöördepunktis pöörde ja tulevad tagasi (takistusi ületamata).

Teate edasiandmiseks võib kasutada teatepulka, käepuudutust jne.

Teatejooksu võib läbi viia voolumeetodil, s.o. peatusteta 5-7 x.



Joon. 12.

### 17. Järgnevad stardid.

Kaks või enam võistkonda rivistub stardijoonele ühekaupa kolonni intervalliga 3-4 m. 8-13 m kaugusele stardijoonest asetatakse esimene takistus, 7-8-9 m kaugusele esimesest teine. 7-8 m kaugusel teisest takistusest on finišijoon.

Vastavalt signaalile alustavad jooksu esimesed numbrid, uletavad takistused ja finišeeruvad. Kohtunik langetab lipu ja järgmine võistleja võib jooksu alustada.

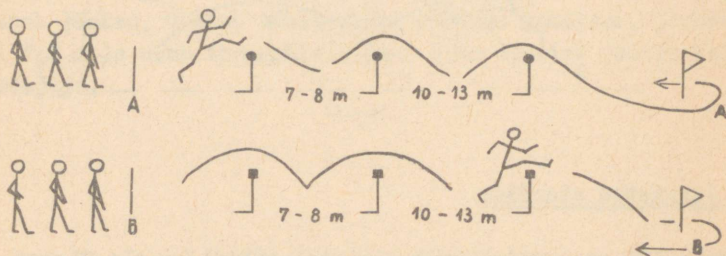
Võidab võistkond, kes esimesena rivistub finišijoonele. Tõkete arv, kõrgus ja vahe, samuti jooksude arv sõltub osavõtjate ettevalmistusest.

### 18. Takistusjooks üle erinevate vahedega takistuste.

Kaks või enam võistkonda rivistatakse ühekaupa kolonni stardijoonele intervalliga 2-3 m. Iga võistkonna teel on

3-4 takistust erinevate vahedega. Vastavaat kohtuniku signaalile stardivad võistkondade esimesed numbrid, uletavad takistused, teevad pöördepunktis pöörde (pöördepunkt 10 m kaugusel viimasest tõkkest) ja jooksevad tagasi takistusi uletamata, puudutavad parema käega järgmise mängija paremat kätt ja asuvad ise kolonni lõppu, kusjuures jooksu alustab teine number jne. Võidab võistkond, kes esimesena lõpetab jooksu.

Tõkete kõrguse, vahed ja jookside arvu määrab õpetaja.



Joon. 13.

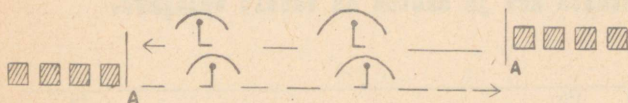
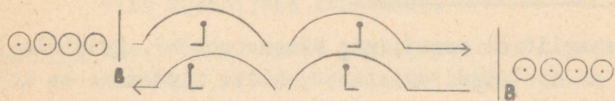
## 19. Pendelteatejooks.

Võistkonnad on jaotatud kahte gruppi ja rivistatakse ühekaupa kolonni. Grupid on nägudega vastamisi. Gruppide stardijooned on teineteise suhtes 1,5 m paremale. Iga grupi teel on 2-3 tõket vabalt võetud vahedega. Vastavalt mängujuhi signaalile stardivad võistkondade esimesed numbrid, uletavad tõkked ja puudutavad parema käega vastasoleva grupi esimese mängija paremat kätt, kes siis omakorda stardib. Jooksu lõpetanud mängija asub vastasoleva kolonni lõppu. Võidab võistkond, kes kiiremini kohad vahetab.

Mängida võib ka peatuseta 4-5 korda. Tõkete kõrgus tuleks valida nii, et nende uletamine oleks jõukohane kõi-

gile.

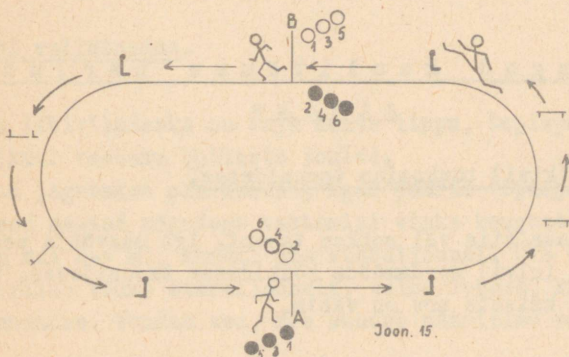
Rakendada tuleb küljekohtunikke, kelle ülesandeks on mahaactua tõkkes püsti tõsta.



Joon. 14.

## 20. Jälitusjooks takistustega kurvil.

Mängust võtab osa kaks kaheks grupiks jaotatud võistkonda. Grupid asuvad ringraja erinevates punktides. Igal võistlejal on järjekorranumber: ühe võistkonna paaris ja teise paaritua numbrid on ühel stardijoonel, esimese võistkonna paaritua ja teise paarisnumbrid on teisel stardijoonel. vastavalt signaalile alustavad jooksu võistkondade esi-



Joon. 15.

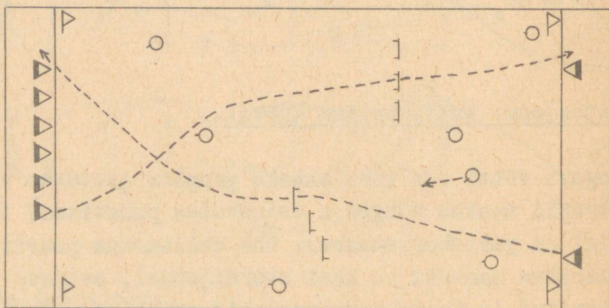
mesed numbrid ( teine teiselt stardijoonelt ), uletavad 3-4 takistust ja annavad teate üle teisele numbrile jne. \*

Tõkete vahe määrab õpetaja.

## 21. Vene laptuu takistustega.

Mängureeglid on samad, mis mängus nr. 61, kuid mängijate tee on asetatud takistused, mille uletamine on kohustuslik. Kui mängija tõket ei uleta, siis talle jooksu ei arvestata. Väljakumängijad ei tohi seista takistuste joonel.

Takistuste arv ja asetus on vabalt valitav.



Joon. 16.

## IV Mängud kuulitõuke harjutamiseks

### 22. Kuuli (kivi) tõukamine tsoonidesse.

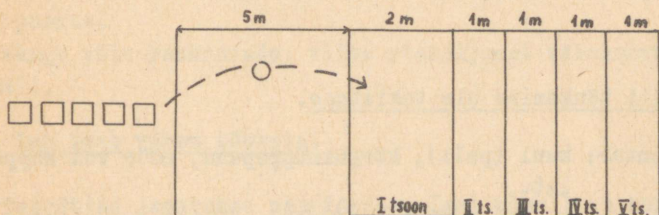
Joonistada viis või rohkem tsooni. Iga osavõtja peab tõukama kuuli (kivi) kordamööda kõikidesse tsoonidesse. Võidab see, kelle katsete arv on vähim.

Kui osavõtjaid on palju, tuleb nad jaotada võimeilt võrdsetesse gruppidesse, kusjuures iga grupp võistleb omaette.

Variant 1. Kui kõik mängijad on läbinud nõutud tsoonid, viia stardijoon kaugemale.

Variant 2. Iga tabamus annab punkte vastavalt tsooni numbrile. Võidab see, kes kogub rohkem punkte.

Selles variandis on võimalik ka gruppidevaheline võistlus, kus punktide kogusumma määrab võitja.



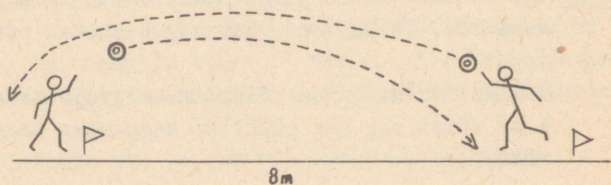
Joon. 17.

### 23. Ruumi vallutamine.

Mängu läbiviimiseks on vaja kahte lippu, topispalle või kuul (kaal vastaku õpilaste jõule).

Lapsed jagatakse paaridesse, igal paaril topispall (kuul). Paarilised asuvad nägudega vastamisi viske kaugusel (vabe mitte vähem kui 8-9 m), kumbki oma stardijoonel. Üks paarilistest sooritab tõuke stardijoonelt, teine kobast, kuhu kuul (pall) maandus. Võidab see, kes suudab paarilise oma stardi-

joonest kaugemale suruda. Esimese tõuke õigus loositakse.  
 On oluline, et paarilised oleksid võrdvõimelised.

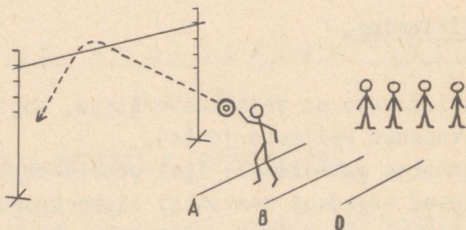


Joon. 18.

24. Kuuli tõukamine üle takistuse.

Inventar: kuuli (palli), kõrgusnõu, nööri või hüppelatu.

Takistusest 3 m kaugusele tõmmata esimene joon, teine ja kolmas eelmistest 1 m kaugusele. Teisele poole takistust tõmmata joon 6 m kaugusele.



Joon. 19.

Osavõtjad 2-4 kaupa gruppides.

Iga mängija, kes tõukab kuuli üle takistuse esimeselt joonelt, saab punkti ja asub järgmisele joonele jne. Võidab mängija, kes kogub rohkem punkte. Mängu juures tuleb kindlustada ohutus.

## 25. Kuuli tõukamine rõngasse (läbi rõnga).

Inventar: 5-7 palli või kuuli ja 5-7 rõngast.

Kahe posti vahele parajasse kõrgusesse tõmmata traat või tugev nöör. Nöörile riputada rõngad 3-4 m vahedega. Stardijoon tõmmata vajalikule kaugusele (5-8 m). Mängijad seisavad mõlemal pool rõngaid ja tõukavad vaheldumisi läbi rõnga. Iga tabamuse eest saab 1 punkti. Võidab mängija, kes kogub rohkem punkte.

Mängu võib raskendada, viies stardijoont vähehaaval kaugemale.

## 26. Kes teeb vähem tõukeid.

Osavõtjad jagatakse paaridesse. Igil paaril on kuul (pall). Kõik paarid asuvad 5-6 m intervalliga ühisel stardijoonel. Iga paari ulesandeks on läbida etteantud maa (20-50 m) väiksema tõugete arvuga, kusjuures iga järgmist tõuget võib alustada kuuli (palli) maandusmiskohast.

Palli (kuuli) kaal sõltub laste ettevalmistatuse astmest.

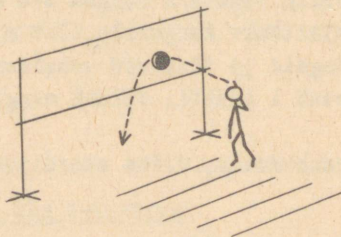
## 27. Vise "aknasse".

Kahe tugiposti (puu) vahele tõmmata kaks nööri: alumine nöör 1,5 - 2 m kõrgusele maast, teine 1 m kõrgemale.

variant 1. Mängijad seisavad 4-7 m kaugusele tõmmatua joonelt ja tõukavad siit kordamööda kuuli "aknasse". Igaüks, kes tabab "akent", võib järgmist tõuget sooritada 1 m võrra kaugemalt joonelt. Kes tabab kõige kaugemalt joonelt, on võitja.

Variant 2. Iga tabamus annab ühe punkti. Võidab see, kes kogub rohkem punkte.

M e t o o d i l i s e d j u h i s e d: suure arvu osavõtjate puhul jagada nad 2-3 kaupa gruppidesse ja määrata igale grupile vanem. Tõugata ainult ühes suunas. Kuuli või palli kaal vastaku õpilaste vanusele.

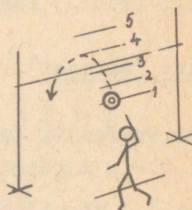


Joon. 20.

### 28. Tõukamine kaugusele (üle takistuse).

Mänguks on vaja 6-8 kuuli või topispalli, 3-4 latti või elastset nõõri ja 2-4 paari tugiposte.

Tugipostidele asetatakse vajalikule kõrgusele latt või tõmmatakse nõõr. 3 m kaugusele takistusest on tõmmatud tõukejoon. Teisele poole takistust tõmmatakse 60-70 cm vahedega 10 tsooni (tugeva-



Joon. 21.

matele õpilastele 1 m vahedega). Tsoonid on nummerdatud. Mängijad jaotatakse 2-4-liikmelistesse gruppidesse, kus tõugatakse kordamööda. Punkte saab mängija vastavalt arvule, kuhu tsooni pall (kuul) kukkus.

Võidab rohkem punkte kogunud mängija.

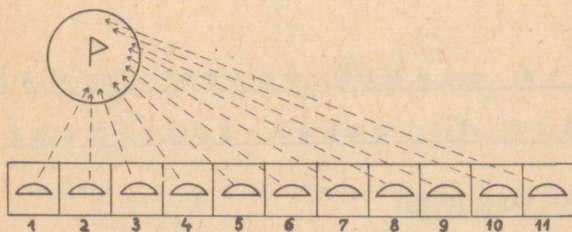
Liigutusvilumuse diapasooni harmoonilise arengu ja laiendamise eesmärgil on otstarbekas võistelda ka vasaku käe tõekele.

## 29. Taba märki!

Inventar: kuul, kivi või topispall ja lipp.

Variant 1. Mängu võib läbi viia saalis, spordiväljakul või maastikul. Märklauaks on ring diameetriga 1 - 1,5 m, mille keskel asub lipp. Tõukejoon asub ringist 5-6 m kaugusel ja on jaotatud 10 ruuduks. Igatüks, kes tabab märki esimesest (kõige lähemast) ruudust, võib asuda järgmisse ruutu. Võidab see, kes tabab märki kõige kaugemast ruudust.

Variant 2. Igale ruudul on järjekorranumber, mis vastab ka punktide arvule. Mängija, kes tabab märki, saab punkte vastavalt ruudu numbrile. Võidab see, kes kogub rohkem punkte.

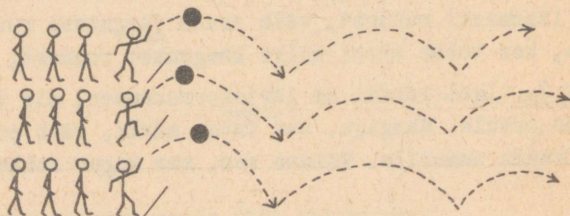


Joon. 22.

### 30. Teatejooks kuuli tõukamisega.

Mänguks on vaja kuule, kive või topispalle. Mängida võib nii maastikul, spordiväljakul kui ka saalis. Osavõtjad on jaotatud 3-4-liikmelistesse võistkondadesse. Igal võistkonnal on kuul (kaalult võrdsed). Võistkonnad rivistatakse ühekaupa kolonni ühisele stardijoonele 7-9 m vahedega. Iga võistkonna esimene mängija tõukab kuuli kas hooga või hoota. Järgmine tõukab kuuli maandumiskohast jne. Võidab võistkond, kes kaugemale jõuab.

**T ä h e l e p a n u!** Kõik mängijad peavad tõuke ajal asetsema tõukajast tagapool. Kuul vastaku õpilaste võimetele.



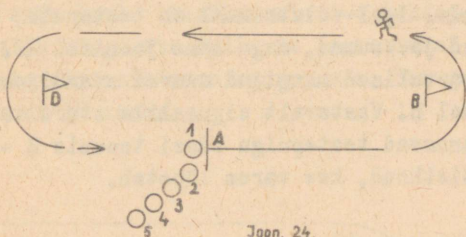
Joon. 23.

### V Teate edasiandmise ja vastu- võtmise vilumuse kujundamine

#### 31. Lintne teatejooks.

Osavõtjad 2 või ronkem võistkonda. Igal võistkonnal on teatepulk. Iga võistkonnale on märgitud rada (vaata joonist). Etapi pikkus ärgu olgu üle 40 m. Iga võistkonna esi-

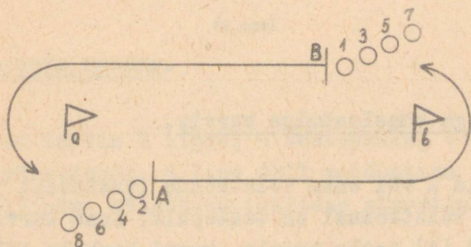
mene seisab stardijoonel A, teised tema kõrval. Vastavalt signaalile stardib esimene mängija, läbib terve ringi ja annab teatepulga järgmisele jne. Võidab võistkond, kes kiiremini ülesande täidab.



Joon. 24.

### 32. Teatepulga edasiandmine.

Osavõtjaid kaks või enam võistkonda. Igale võistkonnale on tarvis 1 teatepulka, 2 lippu ja märgitud rada.



Joon. 25.

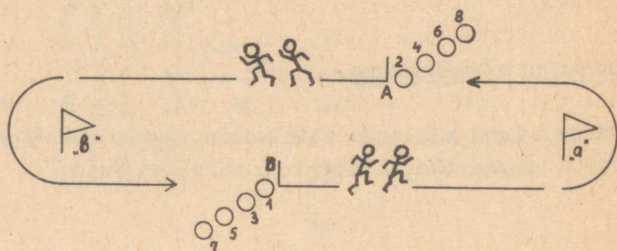
Kõik paarisarvulised mängijad rivistuvad stardijoonele

A, paaritud numbrid stardijoonel B. Vastavalt märguandele alustab jooksu esimene mängija ja annab teatepulga stardijoonel A asuvale teisele mängijale jne.

### 33. Teatepulga edasiandmine tsoonis.

Mängu eesmärgiks on kooskõlastada kahe jooksja tegevust teatepulga edasiandmisel tsoonis. Osavõtjaid kaks või rohkem võistkonda. Igal võistkonnal on teatepulk, kaks lippu ning märgitud jooksumaa, nagu näha joonisel 26. Iga võistkonna paarisarvulised mängijad asuvad stardijoonel A, paaritud - joonel B. Vastavalt signaalile stardivad esimesed numbrid ja annavad teatepulga edasi tsoonis B - A jne.

Võidab võistkond, kes varem lõpetab.



Joon. 26.

### 34. Teatepulga edasiandmine kurvis.

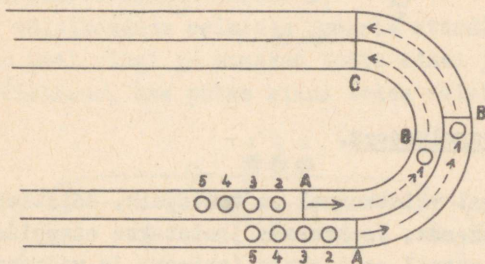
Osavõtjaid 2 või enam võistkonda (vastavalt jooksuradadele). Igal võistkonnal on teatepulk. Enne kurvi tõmmata stardijooned (A) igale rajale, kurvi keskele teine joon (B) nii, et kõik lõigud oleksid võrdse pikkusega. Iga võistkonna esimene number asub joonel B, kõik ülejäänud joonel A.

Vastavalt signaalile alustavad jooksu teised numbrid, annavad teatepulga esimestele ja jäävad ise nende kohale. Esimesed lõpetavad jooksu joonel C. Siis antakse start kolmandatele jne.

Esimesena jooksu lõpetanud mängija (joonel C) toob oma võistkonnale punkti. Võidab võistkond, kes kogub rohkem punkte.

Mängu korratakse mitu korda järjest. Et mäng kiiremini kulgeks, on vaja igale võistkonnale 3-4 teatepulka.

Nooremate ja nõrgemate õpilaste jaoks tuleb jooksulõike lühendada, stardijoonte arvu suurendada. Sel juhul võib mängu korrata kuni 10 korda.



Joon. 27.

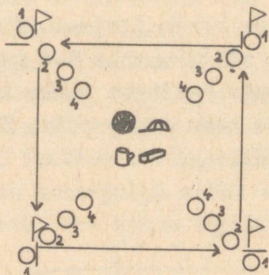
### 35. Jälitusjooks ruudus.

Mänguks on tarvis 4 lippu, 4 teatepulka, 4 erinevat eset. Võistleb 4 võistkonda. 4 lipu abil moodustada ruut. Iga lipu juurde rivistub võistkond (esimene stardijoonel, teised ruudu sees).

Vastavalt signaalile stardivad kõikide võistkondade esimesed numbrid, jooksevad ümber ruudu lippude ja annavad teate edasi järgmisele jne. Viimane võistleja, möödunud neljandast lipust, jookseb ruudu keskele ja valib ühe neljast esemest,

mis kõige rohkem punkte annab (näiteks korvpall - 4 punkti, võrkpall - 3 punkti, jne.).

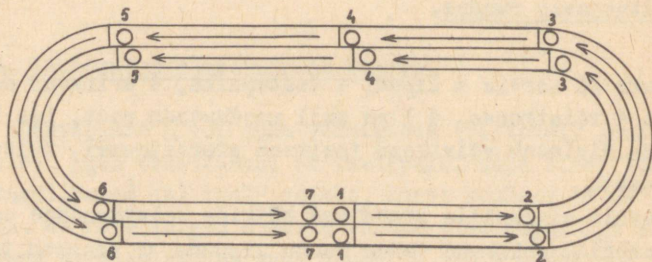
Lippude vahe võib olla vabalt valitav, sõltudes õpilaste võimetest. Mida lühemad on etapid, seda suurem olgu kor-  
duste arv.



Joon. 28.

### 36. Jooks teatepulkadega.

Variant 1. Igal võistkonnal on teatepulk. Võistleb kaks või enam võistkonda. Jooksurada jaotatakse etappideks (joonis 29). Igal etapil on jooksja (esimene ja viimane etapp asuvad koos).



Joon. 29.

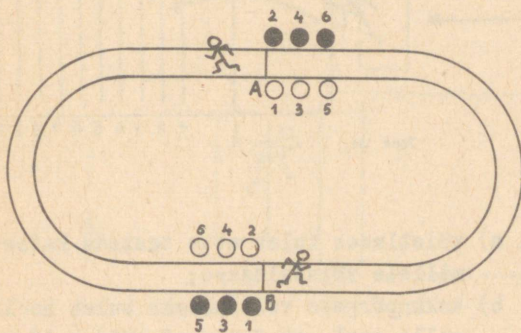
Vastavalt signaalile alustavad jooksu esimesed numbrid ja annavad teatepulga üle järgmisele, jäädes ise nende asemele jne. Võidab võistkond, kes kiiremini etapid läbib.

Variant 2. Mängu võib korrata "voolavalt", mitu korda järjest (kui esimene ja viimane etapp paigutada ühisele startijoonele).

### 37. Jälitus-teatejooks.

Võistleb 2 või enam võistkonda, igal võistkonnal on teatepulk. Iga võistkond jaguneb kaheks - paaris- ja paaritu- arvuks grupiks. Jooksurada märkida vastavalt joonisele 30. Esimese võistkonna paarisarvulised ja teise paaritud jooksjad asuvad startijoonel B. Esimese paarituarvulised ja teise paarisarvulised - joonel A.

Kõigi võistkondade esimesed numbrid stardivad uheaegselt, jooksevad pool ringi ja annavad teate edasi järgmisele jne. Võidab võistkond, kes püüab kinni teise võistkonna jooksja.



Joon. 30.

## VI Oskuste ja vilumuste arendamine kaugushüppeks

### 38. Kaugushüpe.

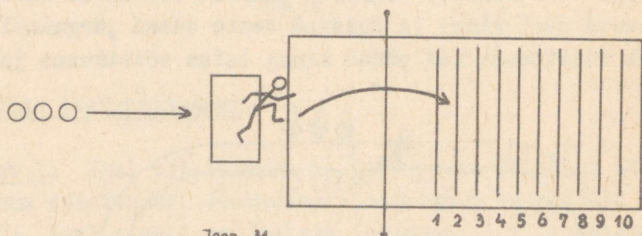
Mängu eesmärgiks on äratõuke ja õhulennu õppimine.

Inventar: 2 tugiposti (vaia) ja nõõri või madalaid tükkeid. Osa võtab kaks võistkonda.

Takistuste kõrgus ja kaugus vastaku õpilaste võimetele. Takistustetagune ala jaotatakse 10 tsooniks (1-10), igaüks 30 cm. Õpilased peavad sooritama märgitud kohast äratõuke, uletama takistuse seda puudutamata ja maanduma ühte tsoonidest, mille eest saavad punkte vastavalt tsooni numbrile. Takistuse riivamisel punkte ei arvestata.

Variant 1. Hüppeid sooritavad õpilased kordamööda. Võidab see, kes kogub rohkem punkte.

Variant 2. Hüppeid sooritavad õpilased järjekorras. Võidab võistkond, kes kogub rohkem punkte.



Joon. 31.

- M ä r k u s: a) võistluses tuleb ette teatada katsete arv, millele võisteldakse;
- b) kokkupõrgete vältimiseks tuleb hoolitseda selle eest, et õpilased väljuksid kastist ettepoole.

### 39. Jälitusjooks hüppega.

Variant 1. Mängu eesmärgiks on kiireneva hoojooksu kooskõlastamine hüppega.

Inventar: stopper, elastne nöör kahe tugipuuga või madal tõke, stardilipp. Õpetajale abiks eraldada mängijatest üks õpilane, kes seisab stardijooone juures.

Uusa võtab kaks või enam võistkonda.

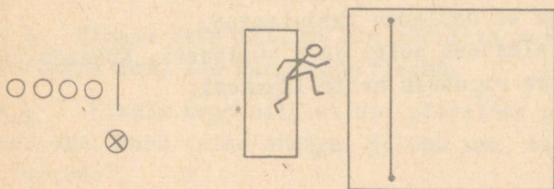
20-25 m kaugusele kaugushüppe kastist tõmmata stardijoon, kus asub võistkond, kes esimesena hüppeid alustab. 1 m kaugusele äratõukepakust on asetatud madal tõke (40 - 50 cm).

Õpetaja annab lähtekäskluse ja käivitab stopperi. Õpilase ulesandeks on joosta täiskiirusega, teha äratõuge ja uletada takistus. Kui esimene õpilane maandub, saab järgmine loa stardiks jne. Stopper vajutatakse kinni üheaegselt viimase õpilase maandumisega.

Seejärel stardib teine võistkond.

Võidab paremat aega näidanud võistkond.

**M ä r k u s:** iga takistuse riivamise eest tuleb teha täiendav hüpe.



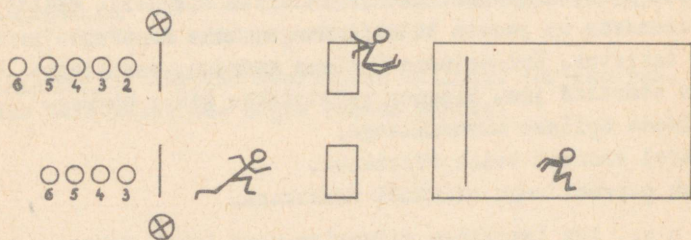
Joon. 32 .

variant 2. Kaks võistkonda rivistatakse ühisele stardijooonele, intervalliga 2 m. Iga võistkonna juures asub abikohtunik. Lähtekäskluse peale stardivad esimesed õpilased, sooritavad täiskiirusesel äratõuke ja uletavad takistuse seda riivamata. Nende maandumismoment on lähtekäskluseks järgmisele

jne.

**M ä r k u s:** maandunud õpilasel tuleb kohe ja kiiresti väljuda kastist ettepoole. Iga vea eest (varane väljumine startist, takistuse riivamine) karistatakse võistkonda lisahüpetega.

Võidab võistkond, kes esimesena lõpetab.

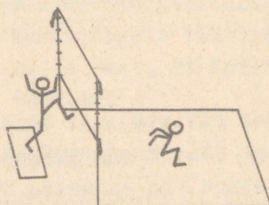


Joon. 33.

#### 40. Hüpe "aknasse".

Mängu eesmärk on õhulennu harjutamine.

Inventar: 2 elastset nõõri ja 2 tugiposti. Nõõride paremaks eraldamiseks riputada neile lipukesi.



Joon. 34.

Tugipostid asetada maandumiskasti 2-3 m kaugusele äratõuke kohast (sõltuvalt õpilaste võimetest). Tugipostide vahele tõmmata nõõrid; esimene 40-50 cm kõrgusele maast, teine esimesest 80-100 cm kõrgemale. Igale osavõtjale määratakse kindel hüpete arv. Võidab võistleja, kes rohkem "puhtaid" hüppeid sooritab.

- M ä r k u s:
- a) suure arvu osavõtjate puhul on soovitatav teha 2-3 "akent" ja suurem arv võistkondi;
  - b) jälgida hüppekastist väljumist;
  - c) hüpete arv olgu kindlaks määratud enne mängu algust!

## VII O d a v i s k e v i l u m u s i a r e n d a v a d

### m ä n g u d

#### 41. Pöörlev kepp.

Selle mängulise harjutuse läbiviimiseks on tarvis keppe, mille pikkus on 50 cm ja läbimõõt 3-4 cm.

Variants 1. Visata kepp nii, et see pöörleks vertikaaltasapinnas. Võidab see, kes kaugemale viskab.

Variants 2. Visata kepp nii, et see pööreldes puudutaks maad kord ühe, kord teise otsaga. Võidab see, kelle kepp kaugemale "veereb".

- M ä r k u s:
- a) kõik võistlejad asuvad ühisel stardijoonel 2-3 m vahedega;
  - b) viskeid sooritatakse ainult signaali järgi ja ainult ühes suunas;
  - c) suure arvu osavõtjate puhul jaotada nad gruppidesse; viskeid sooritatakse kordamööda gruppide kaupa.

## 42. Püua palli!

Mängu organiseerimiseks läheb vaja tennispalle vastavalt osavõtjate arvule.

Osavõtjad asuvad viirus ühisel joonel, mis on seinast 8-10 m kaugusel.

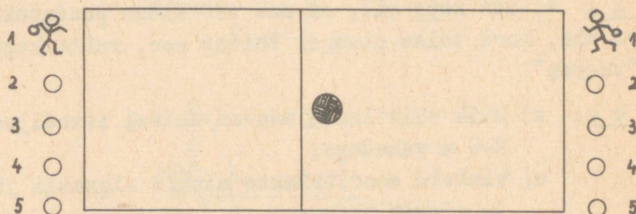
Mängijate ülesandeks on palliga vastu seina visata ja siis pall kinni püüda. Järgmine vise sooritatakse 2 m kaugemalt jne. Võidab see, kes kaugemalt visatud palli suudab seinalt tagasipõrkest püüda.

M ä r k u s: mängus võib kasutada ka võrk- või väravpalle.

## 43. Veerev märklaud.

Mängu läbiviimiseks on tarvis üht korvpalli ja tennispalle vastavalt õpilaste arvule.

Korvpall asetatakse väljaku keskjoonele. Otsajoonetele rivistub kaks võistkonda, teineteisest 18-20 m kaugusele. Mängujuhi signaali peale viskavad esimesed mängijad, püüdes tabada korvpalli nii, et see veereks vastasolevale otsajoonetele. Tennispallid tagastatakse võistkonnale pärast viset. Vastavalt signaalile viskavad teised numbrid jne. Kui pall veeren



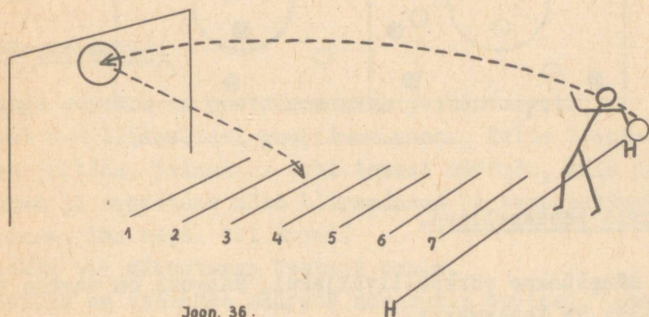
Joon. 35.

vastasvõistkonna otsajoonele, saab võistkond punkti, pall asetatakse uuesti keskele ja mäng jätkub.

#### 44. Kelle pall pörkab kaugemale.

Mänguks on tarvis tennispalle vastavalt õpilaste arvule. 7-10 m kaugusele seinast tõmmata jooned (kuni 10), kusjuures iga joon on nummerdatud. Mängijad asuvad 15-20 m kaugusele tõmmatud "tulejoonel". Nad püüavad palli visata vastu seina nii, et see pörkaks võimalikult kaugemale tagasi. Mängija saab punkte vastavalt tagasipörke maandumisjoone numbrile. Igal mängijal on õigus 5-10 viskele. Võidab mängija, kes kogub rohkem punkte.

Viskele suuna andmiseks on soovitatav seinale märk joonistada, Mängu võib organiseerida ka võistkondliku võistlusena. Võidab võistkond, kes kogub rohkem punkte.



#### 45. Viska pall sisse! Pall väravasse!

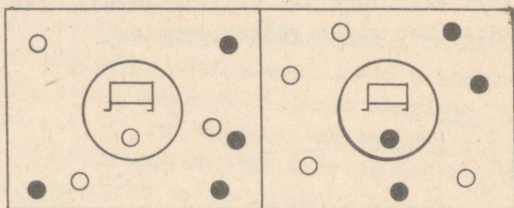
Osavõtjaid 10-14.

Mänguks on tarvis väljakut suurusega 20 x 40 m, 2 tõket ja väikest palli.

Mänguväljak jaotada kaheks, kummagi keskele joonistada

ring diameetriga 6 m. Ringi keskel asub tõke, mis on "väravaks", kuhu pall tuleb visata. Mängijad jagunevad kaheks võistkonnaks. Kumbki võistkond asub oma väljakupoolel, üks on ringis väravavahiks.

Mäng algab nagu korvpalliski ja kestab kaks poolaega, kumbki 15-20 min. Liikuda palliga võib väljakul ainult pörgatades. Püütakse visata vastasvõistkonna väravasse, kusjuures ringi sisse astuda ei ole lubatud. Kui ringi astub oma võistkonna mängija, määratakse 6 m karistusvise. Võidab võistkond, kes saavutab rohkem väravaid, kusjuures loeb ainult vise üle öla pea tagant.



Joon. 37.

#### 46. Võrkpall topispalliga.

Mängu mängitakse võrkpalliväljakul. Mänguks on tarvis võrku või nõõri ja topispalli.

Mängijaid 12-14.

Kummalgi väljakupoolel, mida lahutab madal võrk (nõõr) asub 6-7 mängijat. Lähtutakse võrkpalli reeglitest. Palli võib visata ühe või kahe käega, kuid ainult pea tagant. Ebaõige viske puhul läheb pall üle vastasvõistkonnale.

Topispalli suurus ja raskus vastaku õpilaste võimetele.

## VIII Mängud keskmaajooksu

### treeninguks

#### 47. Järgne liidrile!

Mäng on mõeldud kiirusliku vastupidavuse arendamiseks. Õpilased on jaotatud 5-6-liikmelisteks gruppideks; igal grupil on vanem, kes otsustab vastavalt õpetaja korraldusele või iseseisvalt, millal teha kiirendus.

Pärast hoolsat soojendust tehakse stardi- ja finišijooned. Igal finišil võetakse võistlusest maha viimane jooksja, kellele tehakse ülesandeks aeglaselt murul joosta. Nii kõige tugevamad jooksjad välja selgitatud, antakse neile individuaalsed ülesanded, muruljooksjad aga alustavad uuesti ja kogu mäng kordub.

#### 48. Järgne mulle!

Mängu eesmärk on õpetada muutma jooksutempot.

Igal 3-4-liikmelisel grupil on vanem, kelle ülesandeks on jooksu juhtida. Teised ei tohi temast mööduda, kuid peavad järgnema ja sooritama kõik kiirendused ja tempomuutused. Joostakse kas rajal või murul.

Jooksu aeg määratakse õpetaja poole.

Kasulik on vanemaks määrata nõrgemaid õpilasi, sest see tõstab nende usku enesesse.

Grupid olgu võimeilt võimalikult võrdsed.

#### 49. Jooks võistlustempos.

Variants 1. Mängu eesmärk on jooksutempo tunnetamise arendamine.

Inventar: 2-4 stopperit.

Mängijad jaotatakse 3-6-liikmelisteks, võimeilt võrdseiks gruppideks. Grupid peavad jooksma antud tempos teatud lõigu. Kõik jooksjad grupis püüavad hoida jooksutempot. Finišis fikseeritakse esimesena ja viimasena jooksu lõpetanu aeg. Kui viimase jooksja aeg on antule lähem, võetakse jooksust maha esimene ja vastupidi. Väljalangenud jooksjad saavad õpetajalt eriulesanded. 3-5 vahejooksu järel algab mäng uuesti.

Võidab mängija, kes jooksma jääb.

Variant 2. Kõik võistlejad jagatakse võimeilt võrdseteks paarideks. Igale paarile määratakse vastav jooksutempo (distantis kõigile ühine). Iga paar, kelle viga on suurem kui 1,5 sek. (hiljem 1 sek., 0,5 sek.), saab karistuspunkte.

Jooksude arv on ette kindlaks määratud. Võidab paar, kes saab vähem karistuspunkte.

"Karistusena" võib lasta joosta seni, kuni pole saavutatud 2 x aega veaga vähem kui 1,5 sek. (hiljem 1 sek., 0,5 sek.).

## 50. Jooks vahespurdiga.

Mäng peab õpetama kiirendusi täitma.

5 või enam mängijat rivistada kolonni ühekaupa ja lasta neil joosta kogu aeg etteantud tempoga. Viimane jooksja peab jooksma esimeseks, et hoida tempot. Jooksjaid tuleb hoiatada, et nad säilitaksid algtempo.

## 51. Lõputu teatejooks.

Mängu rakendatakse kiirusliku vastupidavuse arendamiseks intervall-jooksuna.

mängu kirjeldus on toodud nr. 36 all (Jooks teatepulkadega).

### III.

## MÄNGUD JA HARJUTUSED FÜÜSILISTE OMADUSTE ARENDAMISEKS

### I Mängud ja harjutused kiiruse arendamiseks

#### 52. Pendelteatejooks.

Osavõtjad jagada 2-3 võistkonda, 5-7 õpilast igas võistkonnas. Võistkonnad rivistada ühisele stardijoonele pöördepunktide vastu intervalliga 3 m.

Vastavalt mängujuhi signaalile startivad esimesed mängijad, jooksevad ümber pöördepunkti ja annavad tagasijooksul teatepulgaga järgmisele mängijale, minnes ise rivi lõppu.

Võidab võistkond, kes esimesena jooksu lõpetab.

Õpilaste tähelepanu juhitagu sellele, et teatepulk tuleb üle anda parema käega paremasse (kokkupõrgete ärahoidmiseks).

Teatepulkade pundumisel võib teate edasiandmiseks lügeda ka plaksu käele.

Korduste arvu valib õpetaja vastavalt õpilaste võimetele.

Teatejooksu võib läbi viia ka vahepeatuseta, mitu korda järjest (ringselt).

#### 53. Numbrite väljakutse.

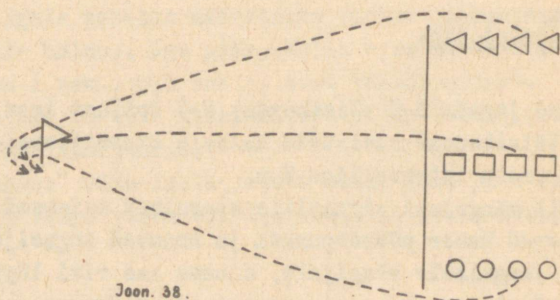
Mängijad jaotatakse kahte võistkonda ja rivistatakse ühisele stardijoonele 3 m intervalliga. Kõik mängijad on nummerdatud. Õpetaja hüüab välja numbreid. Hüütud numoriga mängijad

jooksevad vasakult poolt ümber pöördepunkti tagasi oma kohale. Mängija, kes jõuab esimesena kohale, toob oma võistkonnale punkti. Siis jookseb järgmine hüütud number jne.

Variant 1. Võidab võistkond, kes kogub rohkem punkte.

Variant 2. Punktide kogusumma on varem kokku lepitud. Kumb võistkond selle summa enne kogub, on võitnud.

Pöördepunkti kauguse valib õpetaja vastavalt õpilaste võimetele.

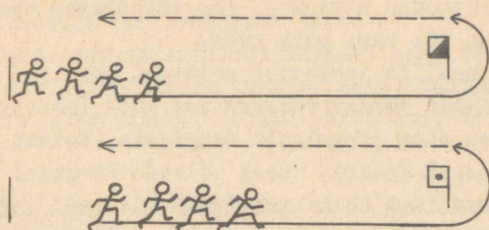


#### 54. Milline võistkond jõuab kiiremini kohale.

Võistkonnad on rivistatud 3-4 m intervalliga üksteise kõrvale ühisele startijoonele. Mängijad seisavad ühekaupa kolonnis distantsiga 3-5 m.

Mängujuhi signaali peale startivad võistkonnad ja jooksevad ümber pöördepunkti tagasi oma kohtadele.

Võidab võistkond, kes jõuab kiiremini oma kohale tagasi.

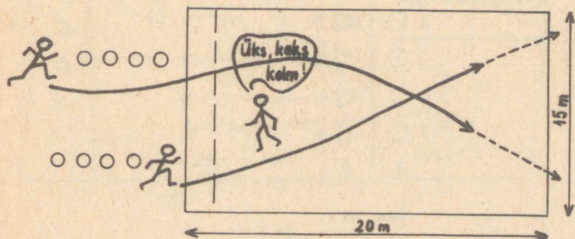


Joon. 39.

### 55. Viimane paar välja!

9-17 mängust osavõtjat rivistatakse stardijoonele paari-kaupa, intervalliga 3-4 m. 1 m kaugusel stardijoonest seisab juhtmängija, kes hüüab: "Üks, kaks, kolm - viimane paar välja!", mille peale viimane paar alustab jooksu ja püüab jõuda väljaku teise otsajoone (finišijoone) taha enne, kui neid tabab juhtmängija. Kui tabatakse üht mängijatest, jääb see juhtmängijaks.

Finišijoone kaugus stardijoonest on 20-25 m.



Joon. 40.

56. Teatejooks kepiga.

Tavaline teatejooksu rivistus. Iga võistkonna ees maas on kas võimlemiskepp või sama pikk nõör.

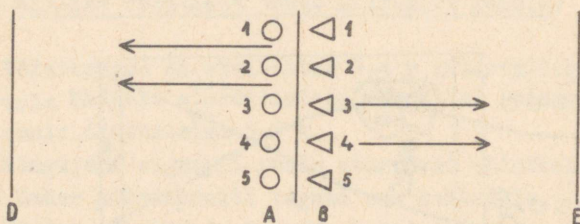
Vastavalt signaalile jooksevad esimesed mängijad ümber pöördepunkti; tagasi jõudes võtavad nad kepi (nööri) ja ulatavad selle teise otsa järgmisele mängijale. Hoides teine teisest otsast keppi (nööri) umbes põlvede kõrgusel liiguvad nad piki rivi, sundides kõiki mängijaid üle kepi (nööri) hüppama. Kolonni lõppu jääb esimene mängija seisma, teine viib kepi (nööri) ette maha ja alustab ise jooksu jne.

Võidab võistkond, kes esimesena lõpetab.

Korduste arvu määrab õpetaja.

57. Püüa! - Põgene!

Osavõtjaid 6-16. Väljak pikkusega 30-40 m ja laiusga 10-15 m jagatakse keskjoonega kaheks. Kummalgi pool keskjoont, sellest 1 m kaugusele on rivistatud võistkonnad, mängijate numbrid on kohakuti. Mängujuhi signaali peale löövad ühe võistkonna mängijad kordamööda plaksu teise võistkonna mängijate käele, öeldes "püüa!" või "põgene!", millele viimased peavad



Joon. 41.

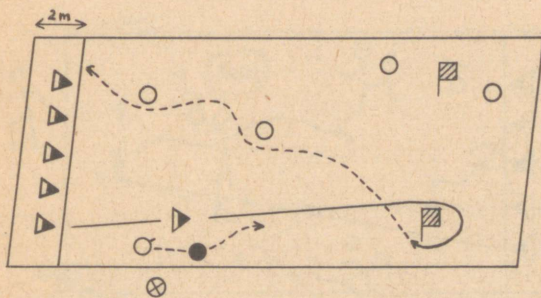
vastavalt reageerima. Punkti saab mängija, kes suutis kas kinni puuda hüüja, enne kui see oma kodujooneni jõudis, või põgenes puudmatult oma kodujoone taha.

Väljakutsete arv mõlemal võistkonnal olgu võrdne! Võidab võistleja, kes kogub rohkem punkte. Võistkondlikus võistluses punktid summeeritakse: võidab võistkond, kes kogub rohkem punkte.

### 58. "Jooksev" pall.

Osavõtjaid 10-20. Mäng toimub väljakul pikkusega 20-30 m ja laiusel 10-15 m. Mängivad kaks võistkonda: viskajad, kes asuvad kodujoone taga, ja väljakumängijad.

Viskajate esimene mängija viskab tennisballi väljakule võimalikult kaugemale ja alustab jooksu väravate poole, mis on väljaku teises otsas märgitud lippudega. Tuleb joosta läbi värava ja puuda jõuda tagasi enne palli. Kui ta seda suudab, toob ta oma võistkonnale 2 punkti. Kui viskejoonele jõuab enne palli, saab 1 punkti väljakuvõistkond. Seejärel viskab teine mängija jne. Kui kõik mängijad on oma viske ja jooksu sooritanud, vahetatakse kohad.



Joon. 42.

Võidab võistkond, kes rohkem punkte kogub. Mängu võib korrata 7-10 x. Suurendada võib väljaku mõõtmeid ja palli kaalu, kuid see vastaku õpilaste võimetele.

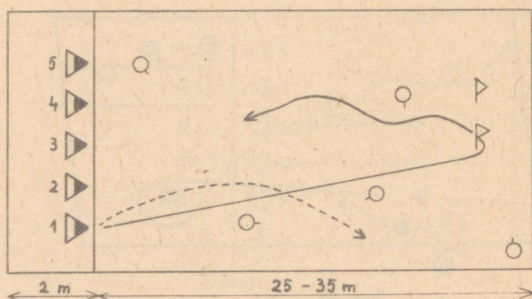
59. Lõõ palliga välja! Taba jooksjat palliga!

Mängu inventar: tennisball ja kaks lippu.

Osavõtjaid 10-20. Mäng toimub väljakul mõõtetega 15 x 25-30 m.

Mängijad on jaotatud kahte võistkonda: viskajad (kodujoonel) ja püüjad (väljaku).

Esimene viskaja sooritagu võimalikult kõrge vise ("küttin-lana"), kuid nii, et pall maanduks siiski väljakule. Ise jooksku väravani, läbigu see ja pöördugu tagasi kodujoonele. Rüüdjate ülesandeks on pall püüda ja käest kätte visates jooksjat sellega tabada (palliga jooksmine on keelatud), enne kui ta kodujooneni jõuab. Kohe, kui jooksja jõuab kodujoonele (kas tabatuna või "puhtana"), tuleb pall anda järgmisele viskajale. Kui kõik ühe võistkonna mängijad on viske sooritanud, toimub kohtade vahetus. Iga õnnestunud jooks toob võistkonnale punkti.



Joon. 43.

Võidab võistkond, kes ettenähtud arvu vahetustega kogub rohkem punkte.

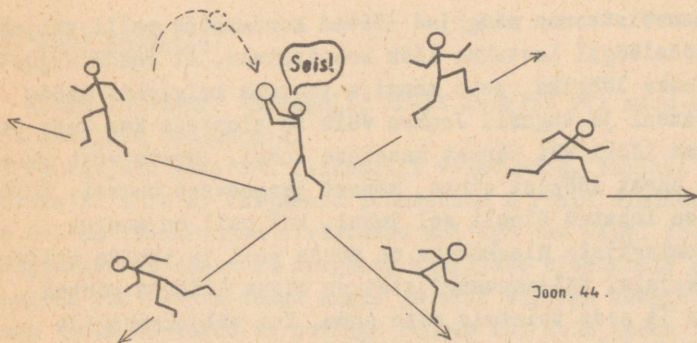
Kui viskaja viskab palli väljakupiiridest välja, saab punkti väljakuvõistkond. Uut viset ei anta.

## 60. Seis!

Mänguks sobib iga väljak. Osavõtjaid 10-15, vahendiks üks tennisball.

Igal võistlejal on number, mis tuleb meeles pidada. Ühel mängijal, kelle ümber kogunevad kõik teised, on käes tennisball. Ta viskab palli õhku ja ütleb ühe numbri (võib ka nime). Hüütu peab püüdma palli, teised aga jooksevad laiali. Joosta võib seni, kuni hüütu püüab palli ja hüüab: "Seis!". Palliga mängija püüab tabada kedagi mängijaist. Kui ta tabab, viskab tabatu palli õhku ja hüüab uue numbri (nime). Viskab püüdja aga mööda, jääb ta edasi hüüdjaks. Võidab mängija, kes vähem kordi on olnud hüüdjaks.

See mäng on väga intensiivne, seepärast tuleb arvestada laste võimeid. Väsimuse esimeste tunnuste puhul on parem anda veidi puhkust, et siis jätkata. Mängu võib organiseerida 2-3 poolaja kaupa kestusega à 10-20 min.



Joon. 44.

Mängijail tuleb meeles pidada:

- a) "Seis!" võib öelda alles siis, kui pall on puutud;
- b) pärast käsklust "seis!" ei tohi mängijad kohalt liikuda ega palli eest kõrvale põigelda;
- c) palliga ei tohi visata vastu pead.

#### 61. Vene laptuu (lihtsustatud reeglitega).

Inventar: 1 tennisball ja löögikurikas pikkusega kuni 120 cm ja läbimõõduga 4 cm. Igal mängijal võib olla oma löögikurikas (kaigas).

Osavõtjaid kaks võistkonda, kummaski 6-8 mängijat. Suurema arvu mängijate puhul mängu intensiivsus langeb. Mängu kestus võib olla 20-60 min. sõltuvalt õpilaste vanusest, nende ettevalmistusest ja eesmärgist, mida seab mängule õpetaja.

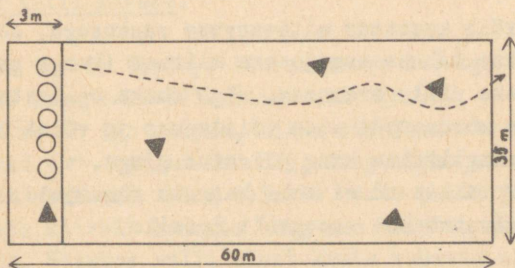
Silmas tuleb pidada ka mängijate arvu võistkonnas - mida rohkem mängijaid, seda rutem lõpeb mäng.

Mänguväljakuks sobib ristkülikukujuline maa-ala mõõtmetega 60 x 30 m, kuid mängida võib ka teiste mõõtmetega väljakul. Väljaku üks otsajoon tähistab "linna", teine on pesajoon. Üks võistkond on rivistatud linnajoonele ja on lööjaks, teine võistkond on väljakul.

Linnavõistkonna mängijad löövad kordamööda palli väljakule. Mõõdalöögil loetakse löök sooritatuks. Et saada õigust järgmiseks löögiks, peab mängija jooksma külgjoont mööda pesajooneni ja tagasi. Jooksu võib ta alustada kas kohe pärast oma lööki või pärast kaaslaste lööki. Joosta võib kahes osas - ühest löögist sinna, mõnest järgnevast tagasi, kuid jooks on lubatud ainult sel juhul, kui pall on mängus. Väljakumängijate ulesandeks on puuda pall ja tabada sellega jooksjaid. Väljakumängijatel on õigus liikuda puutud palliga ja seda teistele ette anda. Kui väljakumängija tabab jooksjat, puuab õnust löödud palli või kui linna ei

jää enam ühtki löögiõigusega mängijat, toimub võistkondade vahetus.

Mängu tulemust loetakse täisjooksude (ühest löögist edasi-tagasi) arvu järgi, kusjuures iga täisjooks annab punkti.



Joon. 45.

## II Mängud ja harjutused jõu ja kiiruse arendamiseks

### 62. Taba keegleid!

Mängu inventar: topispall, 10-12 keeglit või muud eset, mis keegleid asendaksid.

Osavõtjaid kaks 3-5-liikmelist võistkonda. Väljaku suurus 25 x 14 m. Väljakule joonistada 2 ringi diameetriga 4-5 m. Võistkonnad rivistuvad seljaga oma ringi poole. Ringidesse on asetatud keeglid. Mängijate ülesandeks on tungida vastasvõistkonna alale ja siis palliga keegleid naha luua. Keelatud on palliga rohkem kui kolm sammu teha. Tise tuleb sooritada väljakult, ringi astumine on keelatud.

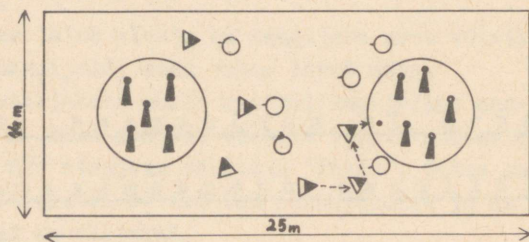
Mängu algul tuleb kokku leppida keeglite arvule, mida peab maha lööma, näiteks 4 6-st või 3 5-st jne. Kui jääb puisti ainult üks keegel, kaotab mäng oma teravuse, sest üht keeglit tabada on küllaltki raske.

Võidab võistkond, kes kiiremini tabab ettenähtud arvu keegleid.

Palli võib kasutada mitmesuguse raskusega, sõltuvalt sellest, kas tahame esmajoones kiirust (kerge pall) või jõudu (raske pall) arendada. Väga suure õpilaste arvu puhul tuleks moodustada mitu võistkonda ja võistlus läbi viia kaheringilisena ning piiratud ajaga.

Kaitsev võistkond ei tohi haarata ründajaid.

Mängu alustatakse vastavalt loosiie.



Joon. 46.

### 63. Käsi-hoki.

Mänguks on tarvis topispalli kaaluga 1-5 kg.

Osavõtjaid kaks 5-6-liikmelist võistkonda.

Mäng toimub korvpalliväljakul, mille otsajoontel on kas väravpalliväravad või nende pundumisel tõkked. Mäng algab tsentrist nagu hokigi. Andes topispalli edasi ühe käega, püüavad mängijad jõuda vastase värava-alale ja visata

värava.

Keelatud on luua palli jalaga, mängida kahe käega, tõsta palli põlvedest kõrgemale. Mängu kestuse määrab õpetaja.

#### 64. Võistlus palli pärast.

Mänguks on tarvis topispalli raskusega 1-5 kg.

Osavõtjaid kaks 8-10-liikmelist võistkonda.

Väljakuks sobib iga väljak, mille otsajoontele on üles seatud väravad (vt. mängu nr. 63). Mäng algab tsentrist. Kaks mängijat asetuvad teine teisele poole palli ja püüavad üle peade seda kiirelt haarata ning oma võistkonna mängijatele üle anda. Visates palli käest kätte püüavad mängijad seda vastase väravasse visata.

Palliga mängija tohib teha ainult ühe sammu. Jooks palliga käes ja selle löömine jalaga on keelatud. Selle reegli vastu eksimise puhul läheb pall üle vastasvõistkonnale. Ka pole lubatud palli üle 2 sekundi käes hoida.

Partneri käest palli äravõtmine on lubatud. Kui kaks vastasvõistkonna mängijat omavahel palli pärast võitlevad, ei tohi kolmas võitlusse sekkuda. Kõiki reeglite vastu eksimisi karistatakse palli üleminekuga vastasvõistkonnale, kes sooritab sisseviske küljejoonelt.

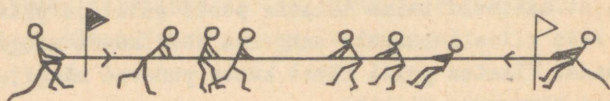
Väravavahte pole, kõik mängijad on kohustatud mängima nii kaitses kui ka rünnakul. Kuid kaitsjad peavad olema väravast vähemalt 2 m kaugusel. Saalis mängides võivad mängu intensiivsuse tõstmiseks autvisked ära jääda - pall on kogu aeg mängus.

#### 65. Tõmba enda poole!

Inventar: kaks lippu, kaks rätti ja köis.

Osavõtjaid kaks võistkonda, kes, hoides köiest, on rivistunud kolonni üksteise vastu. Kolonni viimase võistleja taga

on kõie kulge seotud rätt, millest 2-2,5 m kaugusele on maasse torgatud lipp. Lippude taga seisab veel üks mängija, kelle ülesandeks on hoida kõit pinge all horisontaalasendis. Kõieve-  
du kestab seni, kuni ühel võistkonnadest läheb korda oma rätt  
oma lipu taha tõmmata. Tuleks jälgida, et võistkonnad oleksid  
võrdvõimelised. Mängu korrata mitte üle 5 korra, interval-  
liks 1,5 - 2 minutit.



Joon. 47.

## 66. Viska pall kaptenile!

Inventar: mõned topispallid, mille raskus vastaks õpi-  
laste võimetele.

Osavõtjad jaotatakse mitmeks võrdseks kolonniks, iga  
kolonni vastu 3-4 m kaugusele asub üks mängijatest -  
kapten. Vastavalt signaalile viskavad kaptenid, kes oma  
kohalt ei liigu, palli kolonnis esimesele, see püüab kiires-  
ti kaptenile tagasi visata ja liigub ise kolonni lõppu jne.

Vise toimub ainult õpetaja poolt näidatud viisil.

Võisteldakse etteantud visete arvule.

Mängijad jagatakse võistkondaadesse. Iga võistkonna igal mängijal on mingi järgarv. Esimesed võtavad eestoenglamangu, jalad harkis (on "käruks"), teised numbrid võtavad esimeste jalgadest ja alustavad liikumist. Nõrgema ettevalmistusega lapsed liiguvad "käruna" sammudes, asetades käsi teineteise ette. Tugevama õpilased liiguvad edasi hüpetega (kaks katt korraga).

Kui "käru" on jõudnud finišijoonele, jääb ta sinna. Teine mängija aga jookseb tagasi, võtab stardijoonel "käru" asendi, järgmine kolonnis haarab tal jalgadest ja nad alustavad liikumist finišijoonele jne. Harjutus kestab, kuni kõik mängijad on liikunud "käruna" stardijoonest finišini.

Korduste arvu määrab õpetaja.

68. "Anna üle - jookse järele!"

Mänguks on tarvis palle vastavalt võistkondade arvule ning raskusega, mis vastaks osavõtjate võimetele.

Võistkond jaotatakse 2-3 poolkolonniks, mis asetsevad üksteisest 7-13 m kaugusel.

Vastavalt signaalile viskab kolonni esimene mängija ettenähtud viisil palli vastasseisva poolkolonni esimesele ja jookseb ise pallile järele selle kolonni lõppu jne.

Võistlus toimub ettenähtud visete arvule.

69. "Topispalli veeretamine."

Mängijate asetused ja inventar sama, mis eelmises mängus.

Palli tuleb visata tugeva ettekallutusega, asetades esioiva jala põlve viskesuunas. Peab saavutama seda, et pall hakkab kohe pärast viset mööda maad veerema.

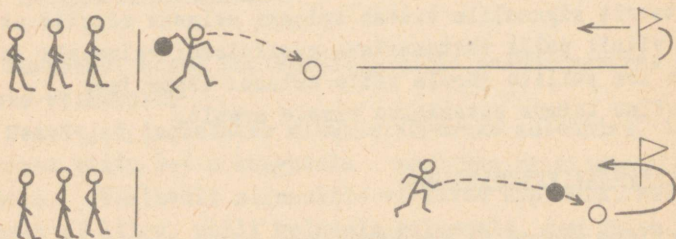
Poolkolonnide kaugus üksteisest sõitub õpilaste ettevalmistusest ja pallide kaalust.

## 70. Võidujooks pallidega.

Inventar: kaks korvpalli ja kaks topispalli. Topispallide kaal vastaku laste füüsilistele võimetele.

Osavõtjaid kaks 4-6-liikmelist võistkonda. Võistkonnad rivistuvad ühisele stardijoonele intervalliga 5-6 m. Võistkondade esimesed mängijad hoiavad käes topispalli. Korvpallid on asetatud võistkondade vastas olevale stardijoonele. Vastavalt signaalile viskavad mängijad topispalli ja püüavad sellega tabada korvpalli, et veeretada see pöördepunktini ja tagasi. Võistkond, kelle mängija jõuab esimesena kohale, saab vastava arvu punkte. Mängu korratakse 6-8 korda. Võidab võistkond, kes (selle aja jooksul) korvpalli veeretamises topispalliga kogub rohkem punkte.

Suurema arvu mängijate puhul võib moodustada rohkem võistkondi väiksema võistlejate arvuga.



Joon. 48.

## 71. Ragbi (lihtsustatud reeglitega).

Mängu võib mängida igal muruväljakul, pehmel mullakat-  
tega väljakul või lumel. Väljaku mõõtmed 60-90 x 35-50 m.  
Mänguks kasutatakse ragbipalli või väravpalli.

Osavõtjaid kaks võistkonda. Võistkonna suurus vaba.

Väljak jagatakse keskjoonega pooleks. Otsajooni nimeta-  
takse arvestusjoonteks.

Mängu kestus 25-35 min. või kaks 20-minutilist poolaega  
15-minutilise vaheajaga. Vastavalt soovile võib mänguaega  
muuta.

Kummagi võistkonna ülesandeks on viia pall arvestusjoone  
taha ja seal "maandada", s.t. suruda pall vastu maad, mille  
eest võistkond saab 3 punkti. Võidab võistkond, kes kogub  
rohkem punkte.

Mõned juhised mänguks.

1) Mäng algab (ka pärast palli "maandamist") tsentrist palli  
viskega vastu maad, kusjuures mängijad peavad asuma 9 m  
kaugusel pallist.

2) Mängu ajal võib palli kanda piiramatu aja, pörgatada,  
lüüa jalaga igas suunas. Palli edasiandmine käega on lubatud  
ainult tagasi või paralleelselt väravajoonega.

3) Palliga vastast võib takistada haardega kerest, kätest,  
jalgadest. Takistusi võib vältida, kui lükata vastast käega  
eemale (mitte lüüa!), kasutada pettehüüatusi, anda pall  
üle partnerile.

4) Mängureeglite rikkumise puhul määratakse sellest kohast  
karistuslöökk. Karistuslöökk sooritatakse pärast palli pör-  
kamist maast või viset käest. Reegli vastu eksinud  
võistkond ei tohi olla karistuslöögil lähemal kui 10 m,  
nad ei tohi paigast liikuda ega käsi tõsta enne, kui vise  
on sooritatud. Kui mõni mängijaist osutub lähemal kui 10 m,

antakse uus karistusvise arvestusjoonele 10 m lähemalt.

5) Kui pall läheb üle küljjoone, visatakse ta mängu ühe käega, kusjuures mõlemad võistkonnad peavad rivistuma kolonni kahekaupa õlakuti perpentikulaarselt küljejoonega. Vise võib toimuda vastase rivistumist ära ootamata.

6) Väiksemate reeglite rikkumiste puhul toimub heitlus palli pärast. Heitlus kujutab endast kollektiivset jõuvõitlust. Heitluseks rivistuvad mõned (mitte vähem kui 3) kummagi võistkonna mängijad hästi sügavalt ette kummardudes ja õlgu vastamisi surudes, moodustades nii koridori, kuhu visatakse pall. Mängijate ulesanne on puuda jalaga võita endale pall ja see oma mängijatele edasi toimetada. Koridori moodustanud mängijad ei tohi uksteisest lahti lasta, käega mängida, sihilikult põlvili laskuda, vastase õlgadele rippu jääda, selleks et kahe jalaga mängida.

7) Palliga mängija loetakse kinnipeetuks, kui ta on piiratud vastasmängijatest nii, et ei saa palli edasi anda ei käega ega jalaga; kui ta on kukkunud maha ja pall puudutab maad. Viimasel juhul on ta kohustatud vabastama palli ja sellest eemalduma. Vastupidisel juhul määratakse karistusvise. Kukkumisei, kui pall pole veel maad puudutanud, võib palli edasi anda oma partnerile.

Ragbi esitab suuri nõudmisi õpilaste füüsilistele võimetele. Üheaegselt jõuga, mis areneb grupilises ja individuaalses heitluses, areneb ka vastupidavus ja kiirus. Seepärast võib seda edukalt kasutada nii sprinterite kui ka keskmaajooksjate treeninguks.

Jõu treeninguks võib kasutada 2-3-kilogrammist topispalli.

Soovitav on mängida ragbit kas treeningu lõpus või eraldi selleks eri päev.

### III Mängud ja harjutused

#### hüppevõime arendamiseks

##### 72. "Kull!"

Üks mängijatest määratakse "kulliks".

Mängitakse saalis või ükskõik millisel väljakul. Sõltuvalt osavõtjate arvust võib "kulle" olla ka 2-3. Kõik mängijad tohivad liikuda ainult ühel jalal hüpates. Tugijala vahetamine on keelatud. Kes jalga vahetab, jääb "kulliks". "Kulli" ulesandeks on lüüa kedagi mängijaist käega õlale, kes siis jääb "kulliks". "Kullide" vahetuse ajal on teistel mängijatel lubatud vahetada tugijalga.

Variant. Seista võib kahel jalal, liikuda ühel jalal hüpates.

##### 73. Kukitajate teatevõistlus.

Osavõtjad jagada võistkondadeks. Võistkondade kaptenid rivistavad oma võistkonnad kolonni ühekaupa ühisele stardijoonele. 15 m kaugusel stardijoonest asuvad iga võistkonna vastas teibad, mis tähistavad pöördepunkti. Saalis peavad pöördepunktid asuma seinast vähemalt 5-6 m kaugusel. Vastavalt käsklusele "kohtadele!" võtavad kaptenid kukkasendi. Pärast käsklust "marss!" hakkavad nad kiirete hüpetega liikuma pöördepunktini ja sealt tagasi. Teate annavad edasi käelõõgiga järgmise võistleja kätte ja liiguvad ise kolonni lõppu.

Mida parema füüsilise ettevalmistusega on õpilased, seda pikem võib olla distants. Mäng võib olla organiseeritud sel juhul ka voolumeetodil.

#### 74. Hüppajate teatevõistlus.

Mängu organisatsioon sama mis mängus "Kukitajate teatevõistlus", kuid liikumine toimub hüpetega ühel jalal. Jala vahetamine pöördepunktis on keelatud. Teadet vastuvõttev mängija peab olema lahtesendis - seisma ühel põlvel.

Vastavalt treenituse astme tõusule suureneb distants.

#### 75. Pendelteatejooks topispallidega.

Mängu inventar: 4-6 topispalli.

Klass on jaotatud 2-3 ühesuuruseks võistkonnaks. Võistkonnad rivistatakse ühekaupa kolonni, kolonnid vastakuti. Esimeste mängijate käes on topispall.

Vastavalt signaalile alustavad esimesed liikumist hüpetega kukkis (või ühel jalal) teineteisele vastu. Kohtudes vahetavad nad topispallid (palli viskamine on keelatud) ja pöörduvad tagasi stardijoonele, kus annavad palli järgmisele, ise aga asuvad kolonni lõppu jne.

Teatevõistlust võib korrata voolumeetodil 5-6 x järjest, sõltuvalt õpilaste ettevalmistusest. Distantsi pikkus gruppide vahel sõltub õpilaste vanusest ja füüsilistest võime-test.

#### 76. Jooks hüpitsaga.

Mängu läbiviimiseks on tarvis 4-5 hüpitsat.

Variant 1. Liikuda edasi hüpetega ühel jalal üle tagant ette tiirleva hüpitsa 15-30 m pikkusel lõigul, mis on jagatud ristjoontega 1 m laulusteks (sammu pikkus) vöönditeks. Mitu vööndit võistleja veatult läbib, nii mitu punkti ta saab. Võidavad mängijad, kes rohkem punkte koguvad.

Variant 2. Sama mäng, kuid võidujooksuna paarikaupa või teatevõistlusena võistkondade vahel. Võidab see, kes hüpitsasse takerdumata distantsi kiiremini läbib.

#### IV T ä h e l e p a n u j a r e a k t s i o o n i a r e n d a v a d m ä n g u d

##### 77. Kes haarab enne eseme.

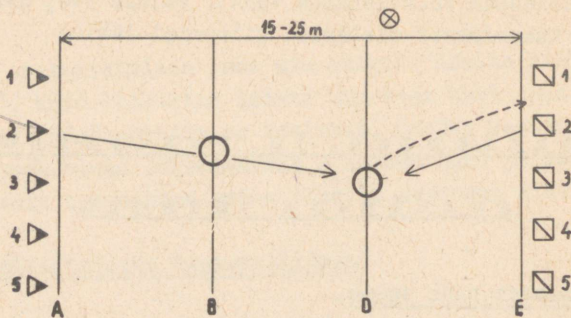
Mänguks on tarvis teatepulkki, hüpitsaid või teisi piisivahendeid.

Väljak jaotatakse nii, nagu näidatud joonisel 51.

Võistkonnad rivistuvad otsajoontele, igal mängijal on number (ühesugused numbrid asetsevad kohakuti). Väljaku keskjoontele - kord ühele, kord teisele - asetatakse esemeid.

Asetades eseme joonele, hütab õpetaja ühe numbriga peale vastava numbriga mängijad startivad. Esemele lähemal asuva mängija ülesandeks on haarata ese ja jõuda sellega oma kohale tagasi enne, kui teine mängija tema tabab. Kui see tal õnnestub, saab võistkond ühe punkti. Kui esemega mängija tabatakse enne kogujoone taha jõumist, saab punkti vastasvõistkond. Võidab võistkond, kes rohkem punkte kogub.

Saalis mängides peavad otsajooned seinast 5-6 m kaugusel asuma.



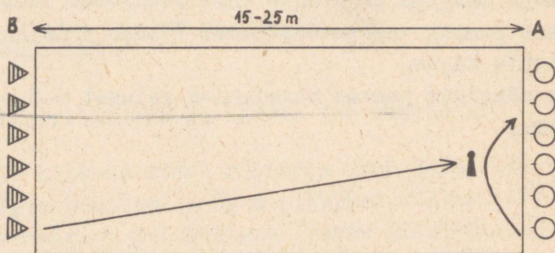
Joon. 51.

### 78. Võtjad ja puudjad.

Inventar: kurikas, pall jm.

Osavõtjad, 14-20 õpilast, jaotatakse kahte võistkonda ja need rivistuvad nii, nagu näha joonisel 52. Igal mängijal on oma number.

1/3 kaugusel joonest A ja 2/3 kaugusel joonest B asub mingi ese, mille võtja peab omandama. Puudja (kel-  
lel on sama number) ülesanne on tabada võtja, puuduta-



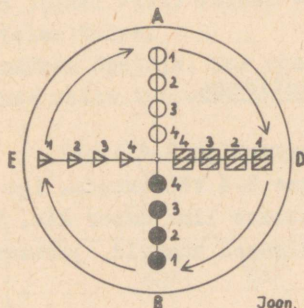
Joon. 52.

des teda käega. Selle kahevõistluse võitjale antakse üks punkt. Ese asetatakse kohale ja hõigatakse välja uus number.

### 79. Kombineeritud numbrite jooks.

Grupid rivistatakse mänguks nii, nagu näha joonisel 53. Igal võistkonnal on oma täht, igal mängijal number. Kui hüütakse välja näiteks AB, jooksevad nimetatud võistkonnad, kui siia lisatakse "3", siis stardivad antud võistkondade mängijad numbriga 3.

Mängu võib mängida nii individuaal- kui ka võistkondliku võistlusena. Võidab see, kes kogub rohkem punkte. Mängija, kes lõpetab jooksu varem, saab ühe punkti.

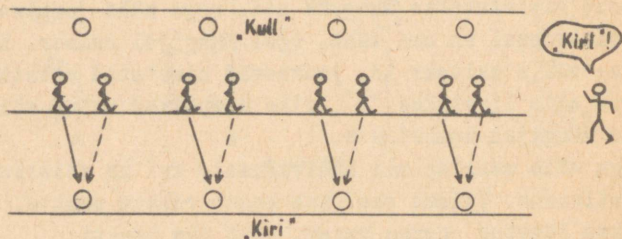


Joon. 53.

### 80. "Kull" või "kiri".

Iga mängija jaoks peab olema mingi ese, millest pooled asetatakse keskjoonest ühele poole 10-20 m kaugusel asuvalle joonele ("kulli" joon) ja pooled teisele poole ("kirja" joon). "Kulli" ja "kirja" võistkonna mängijad asuvad vaheldumisi ühises kolonnis ühekaupa keskjoonel, näod mängujuhi poole.

Vastavalt häädele "kull" või "kiri" jooksevad kõik mängijad nimetatud joone poole ja püüavad asetada jala seal olevaile esemeile. Iga eseme eest saab võistkond punkti. Punktid loetakse kokku.

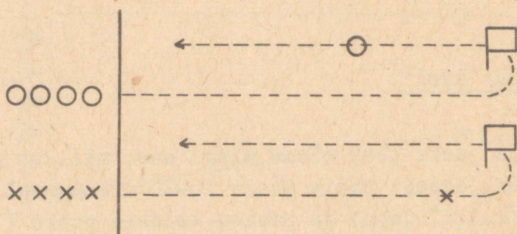


Joon. 54.

### 81. Teatevõistlus lintidega.

Inventar: 3-4 lipukest ja 3-4 linti.

Mängijad jaotatakse 3-4 võistkonda. Iga võistkonna esimesele mängijale seotakse lint ümber käe. Vastavalt signaalile stardivad esimesed numbrid, jooksevad lippudeni,



Joon. 55.

teevad seal pöörde ja jooksevad tagasi oma võistkonna juurde. Võtavad endi käelt lindi ja seovad selle järgmisele ümber käe, mille peale viimased stardivad jne. Jooksu lõpetanu asub kolonni lõppu. Võidab võistkond, kes kiiremini lõpetab jooksu. Mängu võib korrata 3-6 korda. Distanti pikkus vastaku õpilaste võimetele.

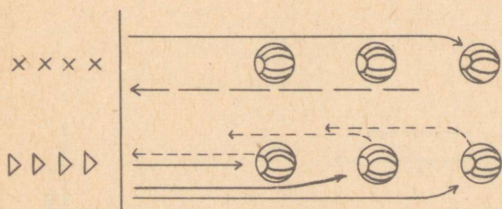
### 82. Teatevõistlus esemete korjamisega.

Osavõtjad jaotatakse võistkondadesse. Võistkonnad rivistatakse kolonni ühekaupa ühisele stardijoonele. Iga võistkonna jooksurajale on asetatud 2-3 m vahedega 3 topispalli.

Vastavalt signaalile stardivad võistkondade esimesed mängijad ja toovad ükshaaval pallid stardijoonele.

Järgmise mängija ülesandeks on need pallid ükshaaval märgitud kohtadele tagasi viia. Võidab võistkond, kes ülesandega kiiremini toime tuleb.

Korduste arvu määrab õpetaja. See aga ei tohi olla nii suur, et ta väsimuse esile kutsuks.

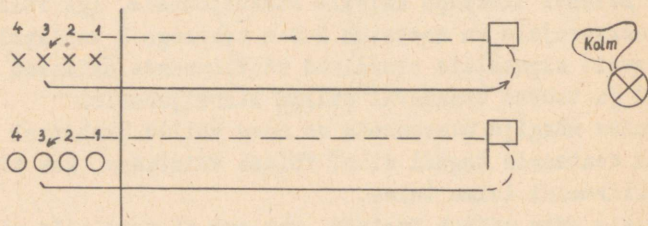


Joon. 56.

### 83. Numbrite väljakutse.

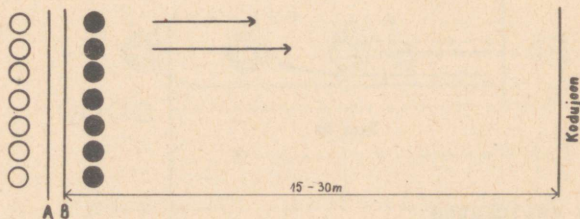
Kõik võistkonnad on rivistatud kas ühekaupa kolonni või

viirgu. Igal mängijal on number. Mängujuht nimetab numbriga, mille peale stardivad kõigi võistkondade antud numbriga mängijad, jooksevad etteantud distantsi ja pöörduvad oma kohale tagasi. Kes kiiremini jõuab tagasi oma kohale, see võidab ja toob punkti oma võistkonnale. Võidab võistkond, kes kogub rohkem punkte. Võistkonnad võib rivistada kolonni või viirgu, kusjuures algasend on kas iste, selililamang, kõhulilamang vm.



Joon. 57.

#### 84. Väljakutse.



Joon. 58.

Jagage osavõtjad võimeilt võrdsetesse paaridesse ja asetage nad nii, nagu näha joonisel 58. Mängijad, kes asuvad joonel A, on number ühed, joonel B asuvad mängijad on aga number kahed.

Vastavaid signaalile löövad nr. kahed kolm korda parema käega oma partneri etteasetatud peopesale. Kolmanda löögiga põgenev kutsuja kiiresti ja püüab tabamatult jõuda 15-30 m kaugusei asuva kodujoone taha. Kutsutu püüab tabada põgenejat enne, kui see kodujoomeni jõuab.

Pärast mõnda korda toimub osade vahetus.

# S i s u k o r d

<b>Sissejuhatus</b>	<b>3</b>
---------------------	----------

## I.

Mängude koht ja tähtsus kergejõustiku õpetamisel	4
Mõned metoodilised nõuanded mängude kasutamiseks	5
Mänguliste harjutuste klassifikatsioon	7

## II.

Kergejõustikualased mängud ja mängulised harjutused, mis aitavad omandada ja täiustada peamiselt liikumisvilumusi

I Mängud lätejooksu õppimiseks	8
II Mängud jooksu harjutamiseks sirgel ja kurvis	13
III Mängud tõkkejooksu harjutamiseks	15
IV Mängud kuulitõuke harjutamiseks	20
V Teate edasiandmise ja vastuvõtmise vilumuse kujundamine	26
VI Oskuste ja vilumuste arendamine kaugushüppeks	31
VII Odaviske vilumusi arendavad mängud	35
VIII Mängud keskmaajooksu treeninguks	39

## III.

Mängud ja harjutused füüsiliste omaduste arendamiseks

I Mängud ja harjutused kiiruse arendamiseks	41
---	----

II Mängud ja harjutused jõu ja kiiruse arendamiseks	49
III Mängud ja harjutused hüppevõime arendamiseks	57
IV Tähelepanu ja reaktsiooni arendavad mängud	59

Составитель

А. Гольдрин

ЧЕРЕЗ ИГРЫ К ЛЁГКОЙ  
АТЛЕТИКЕ

Toimetaja  
M. Murumets

Korrektor  
E. Kaldma

Paljundamisele antud 15.01.70. Trükipoognaid  
4, 25. Arvestuspoognaid 2,53. Autoripoognaid  
2, 35. Trükiarv 2000. MB 00912. Tell. nr. 2.

VÕT-i rotaprint  
Hind 7 kop.









Hind 7 kop.

A  
30463

5978798

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00597879 8