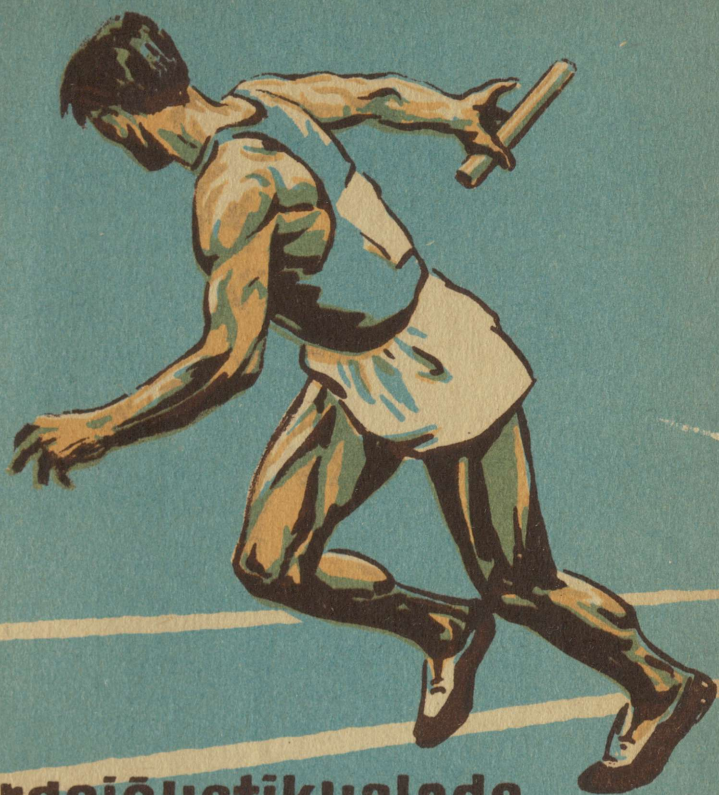


TARTU RIIKLIK ÜLIKOOL



PALTER

**Kergejõustikualade
tehnikat õpetamise
järjekord ja
erialaseid harjutusi**

TARTU 1960



A - 23186

TARTU RIIKLIK ÜLIKOOL
KERGEJÕUSTIKU KATEEDER

**Kergejõustikualade
tehnika õpetamise
järjekord ja
erialaseid harjutusi**

(ÕPPEVAHEND)

AUTORITE KOLLEKTIIV:
V.JÜRISMA, V.KALAM, F.KUDU,
M.KUTMAN, H.LIPP, H.TORIM,
J.UNGER

TARTU 1960

Vastutav toimetaja: Helve Unger

Autorite kollektiiv: V. Jürisma, V. Kalam, F. Kudu,
M. Kutman, H. Lipp, H. Torim, J. Unger.

TARTU ÜLIKOOLI
RAAMATUKOGU

S I S U K O R D.

1. Õpetamise metoodikast	4
2. Erialaste harjutuste kasutamisest	6
3. Jooksu õpetamise metoodika	8
4. Teatejooksu õpetamise metoodika	12
5. Jooksa erialaseid harjutusi	15
6. Tõkkejooksu õpetamise metoodika	20
7. Tõkkejooksa erialaseid harjutusi	23
8. Võistluskäigu õpetamise metoodika	27
9. Võistluskäija erialaseid harjutusi	29
10. Takistusjooksu õpetamise metoodika	34
11. Kaugushüppe õpetamise metoodika	37
12. Kaugushüppaja erialaseid harjutusi	40
13. Kõrgushüppe õpetamise metoodika	43
14. Kõrgushüppaja erialaseid harjutusi	47
15. Kolmikhüppe õpetamise metoodika	53
16. Kolmikhüppaja erialaseid harjutusi	55
17. Teivashüppe õpetamise metoodika	58
18. Teivashüppaja erialaseid harjutusi	61
19. Kuulitõuke õpetamise metoodika	67
20. Kuulitõukaja erialaseid harjutusi	69
21. Kettaheite õpetamise metoodika	72
22. Kettaheitja erialaseid harjutusi	76
23. Odaviske õpetamise metoodika	80
24. Odaviskaja erialaseid harjutusi	84
25. Vasaraheite õpetamise metoodika	91
26. Vasaraheitja erialaseid harjutusi	95

ÕPETAMISE METOODIKAST.

Sportlikus treeningus on spordiala õppimine kõige tähtsamaid ülesandeid. Liigutuse, harjutuse, spordiala sooritamine heas ökonoomses tehnikas annab võimalused sportlase mitmesuguste omaduste (jõu, kiiruse, vastupidavuse jt.) maksimaalseks rakendamiseks, mille lõpptulemuseks on kõrge eportlik tagajärg.

Seega on tehnika omandamine kõige tihedamas seoses mitmesuguste põhiliste omaduste - jõu, kiiruse, vastupidavuse, painduvuse ja osavuse - arendamisega. Tehnikat ei tohi mõista kitsalt, ainult liigutuse välise vormi või struktuuri täitmise seisukohalt, vaid tema komplekses, sisulises tähenduses. See tingib tehnika õppimisel eelnevat või samaaegset mitmekülgse kehalise ettevalmistuse ja vastava tehnika elemendi sooritamiseks vajalike omaduste arendamise ülesande täitmist.

Sellise treeningu teostamine vajab omakorda harjutaja teadlikkust, aktiivsust ja huvi õppimise protsessis. Harjutaja peab teadma, missugune harjutus "välja näeb". Mis on harjutuse eesmärk ja toime? Ja kuidas seda harjutust sooritada?

Tehnika õpetamist alustades on esimeseks ülesandeks õige kujutluse andmine õpitavast liigutusest. Selleks kasutatakse harjutuse ettenäitamist (demonstratsiooni), seletust, proovikatseid, näitlikke vahendeid (tabeleid, pilte, fotosid, kinogramme, filme jt.), määruste ja hädahoituse tagamise vajaduse selgitamist.

Ettenäitamine on kõige tähtsam vahend liigutusest õige kujutluse andmisel. Seda ei asenda ligilähedaseltki ka kõige parem seletus, foto, kinogramm või film. See aga tähendab, et ettenäitamine peab toimuma l a i t m a t u l t,

v i g a d e t a .

Kujutlust õpitavast liigutusest ei saada ainult esimese tunni kestel, vaid seda täiendatakse järk-järgult kogu tehnika õppimise protsessi kestel. Siin on aga näitlikel vahendeil ja seletusel juba palju suurem tähtsus tehnika sügavamaks ja täpsemaks mõistmiseks.

Tehnika omandatakse ainult siis, kui harjutusi sooritatakse süstemaatilisel ja palju tuhandeid kordi.

Kergejõustiku alad on oma tehnikalt keerukad. See ei võimalda neid õppida kohe tervikulisena. Seepärast tuleb õpitavaid liigutusi ja harjutusi algul lihtustada või tükeldada. Esiteks õppida liigutuste kompleksi peamised osad ja seejärel vastavalt loogilisele järjestusele ja tähendusele ülejäänud osad ning detailid. Peamisteks osadeks on käimisel, jooksul ja hüppel äratõuge maapinnalt heidetes abinõu ärapaiskamine. Seega real juhtudel (heidetes) me alustame õppimist nagu liigutusteahela viimastest lülidest ja toome järk-järgult juurde eelnevaid, ettevalmistavaid liigutusi.

Tükeldatud liigutusosade õppimisel (nn. osameetodi kasutamisel) ei tohi peatuda kaua, et vältida nende võimaliku edaspidist mittedsobivust tervikliigutusesse. Soovitav on õppimist teostada selliselt, et liigutuse osade õppimine ja täiustamine vahelduks tervikliigutuse sooritamiselega. See tagab õpitava liigutuse osa sobivuse liigutusteahela vastavale kohale (näiteks paigalt ja hooga kuulitõuge).

Tehnika õppimise soodustamiseks sooritatakse harjutusi kergendatud tingimustes. Jooksu tehnika põhinõuete täitmist õpitakse kõige kergemini ja kiiremini sörkjooksuga, hüppeid lühemalt hoojooksult, heiteid kergema heiteabinõuga jne.

Tähelepanu tuleb algul keskendada õigeile lähteasenditele, liigutuste õigele suunale, heale tasakaalule. Siis suurendada liigutuste ulatust, saavutada üksikute osade õige ajaline järgnevus ja järk-järgult suurendada kiirust ning rakendatavat jõudu. Ja lõpuks minna üle harjutuste sooritamisele vastavalt võistlustingimustele.

ÕPETAMISE METOODIKAST.

Sportlikus treeningus on spordiala õppimine kõige tähtsamaid ülesandeid. Liigutuse, harjutuse, spordiala sooritamine heas ökonoomses tehnikas annab võimalused sportlase mitmesuguste omaduste (jõu, kiiruse, vastupidavuse jt.) maksimaalseks rakendamiseks, mille lõpptulemuseks on kõrge spordilik tagajärg.

Seega on tehnika omandamine kõige tihedamas seoses mitmesuguste põhiliste omaduste - jõu, kiiruse, vastupidavuse, painduvuse ja osavuse - arendamisega. Tehnikat ei tohi mõista kitsalt, ainult liigutuse välise vormi või struktuuri täitmise seisukohalt, vaid tema komplekses, sisulises tähenduses. See tingib tehnika õppimisel eelnevat või samaaegset mitmekülgse kehalise ettevalmistuse ja vastava tehnika elemendi sooritamiseks vajalike omaduste arendamise ülesande täitmist.

Sellise treeningu teostamine vajab omakorda harjutaja teadlikkust, aktiivsust ja huvi õppimise protsessis. Harjutaja peab teadma, missugune harjutus "välja näeb". Mis on harjutuse eesmärk ja toime? Ja kuidas seda harjutust sooritada?

Tehnika õpetamist alustades on esimeseks ülesandeks õige kujutluse andmine õpitavast liigutusest. Selleks kasutatakse harjutuse ettenäitamist (demonstratsiooni), seletust, proovikatseid, näitlikke vahendeid (tabeleid, pilte, fotosid, kinogramme, filme jt.), määruste ja hädahoituse tagamise vajaduse selgitamist.

Ettenäitamine on kõige tähtsam vahend liigutusest õige kujutluse andmisel. Seda ei asenda ligilähedaseltki ka kõige parem seletus, foto, kinogramm või film. See aga tähendab, et ettenäitamine peab toimuma l a i t m a t u l t,

v i g a d e t a .

Kujutlust õpitavast liigutusest ei saada ainult esimese tunni kestel, vaid seda täiendatakse järk-järgult kogu tehnika õppimise protsessi kestel. Siin on aga näitlikel vahendeil ja seletusel juba palju suurem tähtsus tehnika sügavamaks ja täpsemaks mõistmiseks.

Tehnika omandatakse ainult siis, kui harjutusi sooritatakse süstemaatiliselt ja palju tuhandeid kordi.

Kergejõustiku alad on oma tehnikalt keerukad. See ei võimalda neid õppida kohe tervikulisena. Seepärast tuleb õpitavaid liigutusi ja harjutusi algul lihtsustada või tükeldada. Esiteks õppida liigutuste kompleksi peamised osad ja seejärel vastavalt loogilisele järjestusele ja tähendusele ülejäänud osad ning detailid. Peamisteks osadeks on käimisel, jooksul ja hüppel äratõuge maapinnalt heidetes abinõu ärapaiskamine. Seega real juhtudel (heidetes) me alustame õppimist nagu liigutusteahela viimastest lülidest ja toome järk-järgult juurde eelnevaid, ettevalmistavaid liigutusi.

Tükeldatud liigutusosade õppimisel (nn. osameetodi kasutamisel) ei tohi peatuda kaua, et vältida nende võimaliku edaspidist mittedsobivust tervikliigutusesse. Soovitav on õppimist teostada selliselt, et liigutuse osade õppimine ja täiustamine vahelduks tervikliigutuse sooritamisega. See tagab õpitava liigutuse osa sobivuse liigutusteahela vastavale kohale (näiteks paigalt ja hooga kuulitõuge).

Tehnika õppimise soodustamiseks sooritatakse harjutusi kergendatud tingimustes. Jooksu tehnika põhinõuete täitmist õpitakse kõige kergemini ja kiiremini sörkjooksuga, hüppeid lühemalt hoojooksult, heiteid kergema heiteabinõuga jne.

Tähelepanu tuleb algul keskendada õigele lähteasendile, liigutuste õigele suunale, heale tasakaalule. Siis suurendada liigutuste ulatust, saavutada üksikute osade õige ajaline järgnevus ja järk-järgult suurendada kiirust ning rakendatavat jõudu. Ja lõpuks minna üle harjutuste sooritamisele vastavalt võistlustingimusele.

Edasisel tehnika täiustamisel tuleb see juba kohandada individuaalsele isärasusile. Selle teostamiseks on vaja nii teoreetilisi kaalutlusi, tähelepanelikke vaatlusi kui ka mitmesuguste erinevate individuaalsete tehnika variantide katsetamist.

Lõpuks tuleb ala täitmisel saavutada selline stabiilsus ja kindlus, mida ei mõjuta sisemiste ega ka väliste tingimuste ootamatud muudatused. Kui algul tehnika õppimist teostatakse võimalikult heades, kergendatud tingimustes, siis täiustamise ja stabiilsuse saavutamise faasis tuleb aeg-ajalt harjutada ebasoodsais olukordades (vastu tuult jooksmine või hüppamine, heidete sooritamine vihmaga jne.).

Tehnika õppimine on siis edukas ja kiire, kui osatakse k o h e n ä h a tekkinud vigu ja nende põhjusi. Vead tuleb k o h e j ä r e l e j ä t m a t u v i s a d u s e g a k ö r v a l d a d a, tehes seda järk-järgult ja alustades põhilisest veast. Tähelepanematusse või ükskõiksusse tõttu vea kestev "harjutamine" tekitab hiljem raskelt kõrvaldatava ebaõige dünaamilise stereotüübi.

Tehnika õppimisel omavad suurt tähendust õpilase tahtelised omadused, eriti aga otsustavus püstitatud eesmärkide taotlemisel, visadus ja püsivus harjutuste sooritamisel, enesevalitsemine ajutistel ebaõnnestumistel jne. Tähelepanelik õppejõud jälgib nende omaduste arenemist paralleelselt tehnika õppimisega ja treeningu teiste ülesannete täitmisega.

ERIALASTE HARJUTUSTE KASUTAMISEST.

Erialased harjutused on suure tähendusega kaasaja treeningu metoodikas. Nii tehnika õpetamine ja täiustamine kui ka kõigi vajalike omaduste arendamine toimub peamiselt erialaste harjutuste abil. Tehnika õppimiseks metoodilises järjestuses kasutatavad harjutused on sisuliselt üheks erialaste harjutuste alaliigiks. Seega on tehnika õppimine tihedalt läbi põimitud erialaste harjutuste kasuta-

misega, lähtudes nii tehnika kui ka kehaliste omaduste samaaegse arendamise vajadustest.

Nii tehnika õppimisel kui ka erialaste harjutuste kasutamisel muudel eesmärkidel ei tule rangelt ja paindumata kinni pidada järgnevalt kirjeldatud skeemist ja järjestusest. Õppejõud kasutab neid vastavalt õpilase või rühma iseärasustele, arenemisastmele, eale, treenitusele jne. Kui on küllaldase tasemega oskus või omadus olemas, võib vastavald harjutusi jätta vahele või muuta nende järjestust. Harjutuste õiget valikut on seda kergem teha, mida parem on õppejõu vaatlusoskus ja mida suuremad praktilises pedagoogilises töös omandatud kogemused.

Erialaseid harjutusi võidakse kasutada mitmeaastases treeninguprotsessis pidevalt kui ka perioodiliselt. Nii on harjutusi, mida kasutatakse pidevalt nii kaua kui vastaval spordialal treenitakse. Samas on aga ka harjutusi, millede kasutamise vajadus võib järgmistel aastatel ära jääda, seoses õpilase oskuste ja omaduste küllaldase arenguga või uute edasiste treeninguülesannete püstitamisega. Ka tehnika õpetamisel esialgselt vajalikud harjutused võivad hiljem osutuda kasutuiks ja nende edasine kasutamine oleks asjatu energia ja aja raiskamine.

Erialaste harjutuste kasutamisel tuleb hoolega jälgida tehnika õpetamise ja põhiliste omaduste arendamise meetodikas kehtivaid nõudeid, nagu harjutuste mitmekülgsus, aktiivse puhkuse printsiibi rakendamine, harjutuste sooritamine seeriatena jne.

Harjutus on siis õpitud, kui teda suudetakse sooritada laitmatult, s. o. pingevabalt, ökonoomselt, rütmiliselt, õigesti ajastatult ja optimaalses ulatuses.

Järgnevalt kirjeldatud harjutused pole ainukesed võimalikud, neid on veel sadasid teisi. Olemasolevaist on püütud valida praktilises õppe- ja treeningutöös kasulikumaks osutunud. Nende arv suureneb pidevalt, sest igal aastal leitakse uusi täiendavaid harjutusi.

JOOKSU ÕPETAMISE METOODIKA.

Harjutuse eesmärk	Harjutuse kirjeldus	Metoodilised juhendid ja põhilised vead
1	2	3
<p>I Kujutluse loomine jook-sust.</p> <p>II Jooksu teh-nika õppimine.</p>	<p>Vt. lk. 4</p> <p>1. Jooks ühtlases aeglates tempos 100-200 m.</p> <p>2. Sörkjooks.</p> <p>3. Jooks aeglates tempos täissamuga 150-200 m.</p>	<p>Algõpetust on soovitatav teostada pargis, metsas jm.</p> <p>Parandada põhilised vead jalgade ja käte töös, keha ning pea asendis.</p> <p>Vead: a) jalgade töös - tõuke faasis mitteküllaldane sirutus puusast, põlvest ja põlast, põlvetõste madal, liialdatud sääre ettependeldus, vähene tahapendeldus, põiad väljapoole pööratud; b) käte töös - õlavöö ja käed pingutatud, õlad tõstetud, liikumine külje suunas ja kerest kaugel, arütmia; c) keha asendis - puusad taga (istuv jooks), küür seljas; d) pea asendis - pea rinnal, kuklas. Puudub üldine liigu-</p>

1	2	3
	<p>4. Jooks keskmises tempos.</p> <p>5. Kiirendusjooks 60-150 m:</p> <p>a) sirgel,</p> <p>b) kurvil.</p> <p>6. Jooks täiskiirusega 60-100 m:</p> <p>a) sirgel,</p> <p>b) kurvil.</p> <p>7. Maastikujooks ebatasasuste ja takistuste ületamisega.</p>	<p>tuste sujuvus.</p> <p>Jälgida sujuvat kiiruse arendamist. Kõik liigutused peavad olema pingutamata ja tehniliselt õiged. Kiirust tõsta seni, kuni suudetakse joosta vabalt, järgnevalt maksimaalse kiiruseni ja alles siis säilitada seda 10 ja enam meetrit. Kiirenduse lõpul tuleb pidurdamata üle minna vabale jooksule.</p> <p>Tähtsaimaks nõudeks on säilitada pingevaba ja tehniliselt õige jooks.</p> <p>Rakendada vastu- ja pärimäge jooksu, aedade, tarade, müüride, kraavide jne. ületamist.</p> <p>Sooritada algul üksinda ja siis rühmas.</p>
<p>III Jooksu lähte õppimine.</p>	<p>1. Püstlähke 30-40 m:</p> <p>a) sirgel,</p> <p>b) kurvil.</p> <p>2. Madallähke 30-40 m sirgel:</p> <p>a) lähte asend,</p> <p>b) lähtest väljumise liigutuste</p>	<p>Vead: "valmis" asendis puusad liialt madalal või kõrgel, käed kõverdatud, keha raskus liialt jalga-</p>

1	2	3
<p>IV Jooksu lõpetamise õppimine.</p>	<p>sed,</p> <p>c) lähe tervikuna üksikult, käskluseta,</p> <p>d) lähe tervikuna üksikult, käsklusega,</p> <p>e) lähe tervikuna rühmas, käsklusega.</p> <p>3. Madallähe kurvil.</p> <p>1. Lõpu tasapinnast läbijooksmine:</p> <p>a) üksinda,</p> <p>b) rühmas.</p> <p>2. Lõpu tasapinnast läbijooksmine viimasel sammul rinnaga lindile vis-</p>	<p>del; lähtest väljumisel ei tõugata, vaid astutakse välja; vähene keha ettekalle, pea lükatakse esimestel sammudel kuklasse, millega kaasneb varajane püstumine. Esimesed käeliigutused on liialt suure ulatusega, paus 2.-3. sammul, jooksusammud ei pikene ühtlaselt, jooks pidurdatakse ega kasutata üleminekut vabale jooksule.</p> <p>Käsklusega lähte sooritamisel tähelepanu algul keskendada lähtest väljumise liigutuste õigele tehnikale, hiljem paugule reageerimise aja lühendamisele. Käskluse "valmis" ja paugu vahel kasutada erineva pikkusega vaheaegu.</p> <p>Kujutleda, et lõpp asub lõpulindest kaugemal, see tagab viimase läbimise täie jooksu kiirusega. Pärast distantsi lõpetamist joosta vabalt edasi, mitte pidurdada.</p>

V Jooksu tehnika erinevuste õppimine vastavalt distantsi pikkusele.

VI Jooksu tehnika täiustamine.

kumisega.

3. Lõpu tasapinnast läbijooksmine viimasel sammul vastasõla ettelükkamisega.

Lühi-, kesk-, pika- ja ülipika-
maajooksu erinevused:

- a) jala maha asetuses,
- b) põia töös,
- c) jalgade töös,
- d) keha asendis,
- e) käte töös.

1. Erialased harjutused vt. lk.15
2. Mitmesuguste erinevate jooksu-
treeningu meetodite kasutamine.

3. Jooksu tempo tunnetamine.

4. Jooks hingamise rütmi arendamiseks.

5. Taktikaga tutvumine.

Kiirjooks lühidistantsidel, aeglane jooks kesk- ja pikkadel distantsidel, kordusjooks, vahelduva tempoga jooks, fartlek, intervalljooks.

Saavutatakse kordus- ja vahelduva tempoga jookside sooritamisel ajale.

Sobivaks mooduseks maastikujooks.

TEATEJOOKSU ÕPETAMISE METOODIKA.

Harjutuse eesmärk	Harjutuse kirjeldus	Metoodilised juhendid ja põhilised vead
1	2	3
<p>I Kujutluse loomine pendelteatejooksust.</p> <p>II Teatepulga üleandmise õppimine.</p>	<p>A. <u>Pendelteatejooksu õpetamise metoodika.</u></p> <p>Vt. lk.</p> <p>1. Teatepulga hoid.</p> <p>2. Teatepulga üleandmine pealt:</p> <p>a) seistes, ilma käte tööta;</p> <p>b) seistes, käte tööga;</p> <p>c) ümber posti, käigult;</p> <p>d) ümber posti, aeglaselt jooksult;</p> <p>e) ümber posti, keskmise kiirusega jooksult;</p> <p>f) ümber posti, täiskiirusega jooksult.</p> <p>3. Teatepulga üleandmine alt.</p>	<p>Teatepulk on kogu aeg paremas käes.</p> <p>Vastuvõtja seisab vahetuspostist vasakul, parem käsi on ümber postiette välja sirutatud, rinna kõrgusel.</p> <p>Peale pulga vastuvõtmist lüüa see otsaga vastu puusa või rinda pulga alumisest otsast haaramiseks.</p> <p>Vastuvõtja hoiab kätt vöö kõrgusel. Õpetamise metoodika analoogne teatepulga pealt vahetusele.</p>

1	2	3
<p>III Pendeltea- tejooksu õppi- mine tervikuna.</p> <p>I Kujutluse loomine ring- teatejooksust.</p> <p>II Teatepulga üleandmise õp- pimine.</p>	<p>Pendelteatejooks 50-100 m etappidega.</p> <p>B. Ringteatejooksu õpetamise meetodika.</p> <p>Vt. lk.</p> <p>1. Teatepulga hoid.</p> <p>2. Teatepulga üleandmine tagasi- vaatamiseta:</p> <p>a) seistes, ilma käte tööta;</p> <p>b) seistes käte tööga, ühise käskluse järgi;</p> <p>c) käigul, ühise käskluse järgi</p> <p>d) aeglasel jooksul, andja mär- guandel.</p> <p>e) keskmise kiirusega jooksul,</p>	<p>Jooksjad asuvad kahes viirus pä- rildi nii, et paariliste pulga vas- tuvõtja parem ja andja vasak käsi on kohastikku. Peale teatepulga vas- tuvõtmist vahetada see paremast va- sakusse kätte.</p> <p>Vead: vastuvõtja käeranne painu- tatud, sõrmed ja põial vähe eemalda- tud, tahasirutatud käsi kõigub kül- je suunas, vastuvõtja püüab teate- pulka haarata randmest ringitamise- ga.</p> <p>Harjutust sooritada paaris, va-</p>

1	2	3
<p>III Ringteatejooksu lähteõppimine.</p> <p>IV Ringteatejooksu õppimine tervikuna.</p>	<p>sirgel;</p> <p>f) keskmise kiirusega jooksul, üleminekul kurvilt sirgele;</p> <p>g) keskmise kiirusega jooksul, üleminekul sirgelt kurvile;</p> <p>h) täiskiirusega jooksul.</p> <p>3. Teatepulga vastuvõtmine tagasi vaatamiseta pulka käest kätte vahetamata.</p> <p>4. Teatepulga üleandmine tagasi vaatamisega pealt.</p> <p>Madallähe kurvil teatepulgaga:</p> <p>a) vasakus käes,</p> <p>b) paremas käes.</p> <p>Ringteatejooks võistlusdistsantsil või võistlustingimustes.</p>	<p>hetusalal, kontrollmärkide kasutamiseiga.</p> <p>Õpetamise metoodika analoogiline eelmisele.</p> <p>I etapi jooksja annab parema käega teatepulga II etapi jooksja vasakusse kätte, see omakorda III etapi jooksja paremasse ja IV etapi jooksja vasakusse kätte.</p> <p>Kasutatakse keskmaa-teatejooksudes.</p>

JOOKSJA ERIALASEID HARJUTUSI.

1	2	3
<p>I Jalgade jõu arendamine.</p>	<p>1. Põlvetõsted paigal. 2. Põlvetõsted paigal raskusega (liivakott, topispall või tõstekang) põlvel, kätega vastu hoides) või seistes ühe jalaga varbseinal kaaslase hoides põlast; agutt seotud ümber jalapöia ja varbseina pulga; sangpomm või tõstekangi ketas riputatud põia otsa. 3. Põlvetõstekäik. 4. Põlvetõstejooks paigal (ruudus 30x30 cm, kaldtoengus vastu seinale). 5. Põlvetõstejooks edasilikumisega põrandale või rajale märgitud 15-25 cm laiust koridori mööda, põrandalaudu või joont mööda, kaaslase hoidega tagant kätest ("vankrisõit"); akrobaatika võõga, üle madalate takistuste (topispallide), sügavas lumes jne. 6. Kükkimine täistallal või päkkadel.</p>	<p>Tugijalg hoida põlvest sirge, vältida keha kallet taha või ette (viimane tingib puusade tahajäämise).</p> <p>Harjutuse tehnilisel omandamisel rakendada kiirendust.</p> <p>Hoida selg sirge, keret mitte ette kallutada.</p>

1	2	3
<p>II Hüppevõime arendamine.</p>	<p>7. Kükkimine raskusega kätes või õlgadel (käsikud, sangpommid, liivakott, tõstekang, kaaslane vm.).</p> <p>8. Jooks ülesmäga.</p> <p>9. Kõhuli: sääрте tõstmine kaaslase vastuhoidega.</p> <p>10. Põlvitusseisust kere kallutus ette, kaaslase hoidega pöidadest.</p> <p>11. Selili, jalad täisnurkselt ees, kaaslane seisab taldadel: vahelduv jalgade kõverdamine ja sirutamine.</p> <p>1. Hüpped kahel jalal, vahelduvalt jalalt jalale.</p> <p>2. Needsamad hüpped raskusega (käsikud, raskusvöö).</p> <p>3. Needsamad hüpped raskendatud tingimustes (sügavas lumes, trepist üles, astmeid vahele jättes, üle takistuste - topispallid, pingid, tõkked vm.).</p> <p>4. Hüpped üles täis- ja poolkükist harkseisust kahel paralleelsel pingil, sangpomm käes.</p>	<p>Jõuharjutusi kasutada vahelduvalt lõdvendus- ja venitusharjutustega.</p> <p>Sooritada mattidel.</p> <p>Sooritada matil, kaaslane toetab kätega varbseinale.</p> <p>Rõhutada täielikku tõuget. Sooritada seeriatena, ajale.</p> <p>Rõhutada energilist täielikku jalgade sirutust ja elastset maandumist.</p>

1	2	3
<p>III Põia liigese tugevdamine.</p>	<p>5. Paigalt kaugushüpe (jalad paralleelselt, sammseisust, lähtepakudelt).</p> <p>1. Vetruv käik.</p> <p>2. Hüplemine mitmesuguses variatsioonis ja hübitsaga.</p> <p>3. Seis pörandal, tõstepöranda serval või varbseina pulgal (hoides kätega varbseinast) raskus õlgadel: tõus päkkadele.</p>	
<p>IV Jalgade liikuvuse ja painduvuse arendamine.</p>	<p>1. Jalgade hoog ette ja taha.</p> <p>2. Painutused ette sirgete jalgadega mitmesugustest lähteasendest (sulg- ja harkseisust, istest).</p> <p>3. Väljaastes vibutused alla.</p> <p>4. Seljati, üks jalg taga põiaga puusade kõrgusel varbseinal: kükkimine.</p> <p>5. Spagaat.</p> <p>6. Seistes ühel jalal, haarata käega teise jala põlast ja rebida jalga taha üles.</p> <p>7. Turiseisus: jalgade kääritamine.</p>	<p>Ülakeha mitte ette painutada.</p>

1	2	3
<p>V Liigutuste ja liikumiskiiruse arendamine.</p>	<p>1. Jooks kallakrajal. 2. Jooks tuule toetusel. 3. Kiirendusjooks.</p>	<p>Kallak 1-2°, üleminekuga tasaselle.</p>
<p>VI Reageerimiskiiruse arendamine.</p>	<p>1. Sörkjooksult üleminek täiskiirusega jooksule signaali või käskluse järgi. 2. Lähteharjutused mitmesugustest asenditest (kõhuli, selili, istes, seljaga liikumissuunas jne.) signaali või käskluse järgi.</p>	
<p>VII Tehnika täiustamine.</p>	<p>1. Põiajooks. 2. Sääretõstejooks. 3. Sörkjooks põia tõuke rõhutamisega. 4. Hüplev jooks tõuke rõhutamisega. 5. "Käte jooks" peegli ees ja varju jälgimisega. 6. "Ratasjooks" - sääre-põlvetõs-</p>	<p>Pendeldada taha ka reis. Kasutada sammu pikendamiseks ka 8-9½ põia pikkustele vahedele asetatud märke. Alustada aeglaselt, pidevalt kiirendades minna maksimaalse temponi, säilitada see ja uuesti aeglustada.</p>

1	2	3
	te jooks.	
Märkus:	Üldise kehalise ettevalmistuse eesmärgil kasutada harjutusi käte, õlavöö, selja ja kõhu lihaste jõu arendamiseks.	

TÖKKEJOOKSU ÕPETAMISE METOODIKA.

Harjutuse eesmärk	Harjutuse kirjeldus	Metoodilised juhendid ja põhilised vead
1	2	3
<p>I Kujutluse loomine tõkkejooksust.</p> <p>II Tõketest "ülejooksmise" tutvustamine.</p> <p>III "Tõkkesammu" õppimine.</p>	<p>Vt. lk. 4</p> <p>1. Jooks üle väga madalate takistuste, ületades neid pikendatud jooksusammuga.</p> <p>Erialased harjutused tõkkesammu struktuuriga tutvumiseks.</p> <p>1. Seina äärde asetatud tõkke "atakeerimine" paigalt ja mõnesammuliselt hoolt.</p> <p>2. Tõukejala toomine üle seina lähedale asetatud tõkke, seistes sirutatud hoojala päkal ja toetudes kätega seinale.</p> <p>3. Astumine käigult üle madalate (76,2 cm) tõkete, tuues tõukejala et-</p>	<p>Asetada takistused vabalt kolme jooksusammuga kaetavale vahemaale.</p> <p>Selgitada tõkkesammu põhilist erinevust jooksusammust - tõukejala toomist ette kõrvalt.</p> <p>Nõuda hoojala viimist otse ette ning hoojala vastaskäe kaugele ettesirutamist.</p> <p>Tõukejalg tugevasti kõverdada. Hoida põid ülal. Põlv viia pideva liigutusega ette-üles jooksu suunas.</p> <p>Põhiline puudus: vähene liikuvus puusaliigeses külje suunas.</p> <p>Tunnetada tõkkesammu üleastuvat iseloomu. Kätega võib toetuda põik-</p>

te kõrvalt.

4. Kõik tõkke kõrvalt, tuues tõukejalg üle tõkke.

5. Jooks tõkete kõrvalt (tõkked kolmesammulisel vahemaal). Tuua tõukejalg ette üle tõkke.

6. Jooks üle 2-4 tõkke (soovitav kerge tõke, lahtise põikpuuga vms.), kattes vahe 5 põlvetoostejooksule sarnase jooksusammuga; tõketest "üle astudes" jooksurütm ja tasakaalu

puule.

Astuda hoojalaga tõkketasapinna taha, sirutades ette ka vastaskäe.

Tõukejalga ette tuues viia käsi taha-alla-kõrvale. Tõukejalga ette tuues säilitada kehakallet ette. Püsida päkkadel. Hoojalg maha asetades sirutada.

Tõkkesammul viia hoojala vastaskäsi ette. Hoojalaga maanduda tõkketasapinna taha (kasutada madalate esemete asetamist maha tõkke kõrvale).

Kooskõlastada hoojala allasirutamine ja tema vastaskäe tahaviimimine tõukejala ettetoomisega. Maanduda sirutatud hoojalale, säilitades kehakallet ette.

Joosta päkal. Tõkkeid ületades sirutada maandumisel hoojalg kiirelt alla. Vältida tõukejala liiga varajast ettetoomist; samaaegselt viia hoojala vastaskäsi taha. Maan-

1	2	3
<p>IV Tõketest üle- jooksmise teh- nika terviklik omandamine.</p>	<p>rikkumata.</p> <p>Jooks püstitlähetest üle madalate tõkete. Esimene tõke asetada lähte joonest sobivale kaugusele 8 sammuga jooksmiseks, teised tõkkes kolme-sammulisele vahemaale. Tõketest ü l e j o o s t a.</p>	<p>dumisel säilitada kehakallet ette, hoida õlavöö jooksu suunas.</p> <p>Nõuda aktiivset tõkkeleminekut ja hoojala vastaskäe kaugemale ette sirutamist. Atakeerimisliigutusele järgnevalt sirutada hoojalg kiirelt alla tõkke taha. Hoida ülal tõukejala põida.</p>
<p>V Tõkkejooksu tehnika tervik- lik omandamine.</p>	<p>1. 1-3 tõkke ületamine madalläh- test.</p> <p>2. Seesama, tõkkeõrgusi ning -vahesid järk-järgult suurendades soovitava või vajaliku määrani. Tõkete arvu viimine normaalseni.</p> <p>3. 200 m ja 400 m tõkkejooksu teh- nika õppimiseks suurendada järk-jär- gult kaugusi tõkete vahel ning läh- test esimese tõkkeni (2 jooksusammu pikkuse kaupa) kuni normaalseni. Al- gul joosta sirgel, hiljem kurvil.</p>	<p>Nõuda kõrgete tõketega harjuta- misel tõukejala hüppeliigese sise- külje bandašeerimist. 106 cm tõke- tena on soovitatav kasutada kergeid tõkkeid.</p> <p>Kui tekib vajadus katta vahemaa stardist esimese tõkkeni paaritu ar- vu sammuga (eriti 400 m tõkkejook- sul), asetada lähteasendis hoojalg ette.</p>

TÖKKEJOOKSU ERIALASEID HARJUTUSI.

1	2	3
<p>I Tehnika omandamine ja viimistlemine.</p>	<p>1. Tõukejala vedamine üle tõkke käte toenguga seinale. Tõkke risti ja pikuti liikumissuunda.</p> <p>2. Seinä härde asetatud tõkke atakeerimine.</p> <p>3. Jooks üle tõkete, kattes vahe kõrge põlvetoestejooksuga.</p> <p>4. Jooks tõkke kõrvalt tõukejala ettetoomisega üle tõkke.</p> <p>5. Jooks tõkete kõrvalt hoojala kiire astumisega üle tõkke. Tõukejalg tuua ette väljaspoolt tõkketasapinda.</p> <p>6. Jooks üle lähedaleasetatud tõkete, kattes vahe ühe jooksusammuga.</p> <p>7. Jooks üle mitmesuguses kombinatsioonis erinevate kõrgustega tõkete.</p> <p>8. Jooks üle erinevatele vahemaa-dele asetatud tõkete.</p>	<p>Tõukejala põlv viia pideva liigutusega ette-üles. Hoida ülal põid.</p> <p>Tõkke ületamisel olgu mõlemad jalad aktiivsed.</p> <p>Hoojalaga astuda tõkketasapinnast mööda. Tõukejala põlv rebida ette-üles.</p> <p>Rõhutada hoojala kiiret allarebimist-sirutamist.</p> <p>Tõkkevahe umbes 3 m. Püüda säilitada ühtlast jooksurütmi.</p>

1	2	3
	<p>9. Jooks üle lühendatud vahedega tškete, kattes vahe normaalsete sammude arvuga.</p> <p>10. Jooks lähtest üle tškete, pikendatud vahemaaga esimese tškkeni (15,72 m, 18 m jne.).</p> <p>11. Jooks üle 5 jooksusammuliste vahedega tškete (12 m).</p> <p>12. Silmamõõdu abil tšukejalaga mitmesuguste rajal olevate märkide tabamine jooksul jooksurütmi ja -hoogu rikkumata.</p> <p>13. Hüpeldes tšukejalal hoojala rebimine ette-üles koos kerepainutuse ja vastaskäe sirutusega ette.</p> <p>14. Aeglasel jooksul või hüplemisel jalalt jalale rebida väbajalg igal neljandal sammul hoogsalt üles sellele järgneva võimalikult kiire allarebimise-sirutamisega.</p>	<p>Sooritada vahesammud võimalikult kiires tempos.</p> <p>Tunnetada tškete ületamist kiiremal hoolt.</p> <p>Sooritada vahesammud kiiretempoliselt.</p> <p>Sooritada rütmiliselt. Jalahood üles igal teisel hüplemisel.</p> <p>Püüda hoojala üles- ja allarebimine sooritada hoogsalt ning suureamplituudiliselt, seejuures ühtlast hüplemisrütmi rikkumata.</p>
<p>II Erialase painduvuse arendamine.</p>	<p>1. Spagaadi mitmesugused varian-painduvuse arendid.</p> <p>2. Hoojalg ülal varbseinal; kükki-</p>	<p>Harjutustele eelnegu küllaldane soojendus.</p>

1	2	3
<p>III Jalgade jõu arendami- ne.</p>	<p>mine tõukejalal.</p> <p>3. Hoojala vibutused üles mitmesugustes variatsioonides.</p> <p>4. Tõkkeiste pörandal ja mitmesugused harjutused sellest lähteasendist.</p> <p>5. Tõukejalg kõverdatult kõrval tõkkel, hobusel või varbseinal. Painutused ette tugijala vastaskäe või mõlema käega pörandat puutudes, hoides tugijalg sirge.</p> <p>6. Tugevasti põlvest kõverdatud tõukejalg toetub kannaga puusakõrgusele tõkkele, hobusele või muule alusele. Painutused ette tõukejala suunas, nii et tõukejala põlv ulatuks õlavööst kõrgemale.</p> <p>7. Põlvitusiste sirutatud pöidadega: kerepainutus taha, pea puutudes pörandat.</p> <p>1. Hüplemine kahel jalal ja jalalt jalale (paigal ja liikumisel) põia tõuke varal.</p>	<p>Ümberisted, painutused, kallutused mitmesuguses suunas, kere ringitamised, vaba- ja tõukejala vahelduv tõstmine pörandalt jne.</p> <p>Hoida ülal (kõverdatult) tõukejala pöid.</p> <p>Pöörata kõrvale ja tõsta üles tõukejala pöid.</p> <p>Toimeväärtuse suurendamiseks hoida ülal või käes koormust.</p>

1	2	3
	<p>2. Hüplemine hübitsaga.</p> <p>3. Seeriaviisilised hüpped jalalt jalale ja ühel jalal.</p> <p>4. Põlvetõste raskusega.</p> <p>5. Põlvetõstejooksu kõik variandid.</p> <p>6. Sääretõstejooks.</p> <p>7. Sääretõsted ja painutused koormusega.</p> <p>8. Väljaastes üleshüpped ja jalgade vahetus, koormus õlul.</p> <p>9. Hüplemine hobuse kõrval sirutatud hoojala põial, tõukejalg kõverdatuselt hobuse kerel.</p> <p>10. Uisutamine, hoki.</p>	<p>Mitte kallutada keret taha.</p> <p>Tõukejalg sirutada, püsides päkal.</p> <p>Pendeldada taha ka reis.</p>

VÖISTLUSKÄIGU ÕPETAMISE METOODIKA.

Harjutuse eesmärk	Harjutuse kirjeldus	Metoodilised juhendid ja põhilised vead
1	2	3
<p>I Kujutluse loomine võistluskäigust.</p> <p>II Võistluskäigu tehnika õppimine.</p>	<p>Vt. lk. 4</p> <p>1. Hariliku käigu kiirendamine maksimaalse kiiruseni, seejuures vältides jooksule üleminekut.</p> <p>2. Harilik käik pikemate sammudega, käed all.</p> <p>3. Aeglane ja kiirenev käik, tugijalg põlvest sirutatud.</p> <p>4. Keha raskuse vahelduv ülekandmine ühelt jalalt teisele seisest.</p> <p>5. Seesama harjutus, kuid kaasneb küünarliigesest kõverdatud käte tegevus nagu võistluskäigul.</p> <p>6. Keskmises tempos võistluskäik (80-100 m löikudel).</p>	<p>Eriti oluline on võistluskäimist ette näidata hästi ja õigesti, sest selle õppimine toimub põhiliselt nähtud liigutuse tervikulises sooritamises.</p> <p>Sooritatakse 40-60 m löigul.</p> <p>Kere vertikaalselt, puusavööd mitte nurkselt taha jätta.</p> <p>Keha raskuse ülekandmine ühele jalale, teine puus vajub alla.</p> <p>Peamisteks vigadeks on käte liiga kõrge hoid, puusavöö liialdatud</p>

1	2	3
<p>III Võistlus- käigu tehnika täiustamine.</p>	<p>7. Kiires tempos võistluskäik.</p> <p>1. Võistluskäigu erialaste harjutuste kasutamine tehnika viimistlemiseks.</p> <p>2. Vahelduva tempoga käimine.</p> <p>3. Ühtlase tempoga pidev käimine.</p> <p>4. Õige hingamisrütmi arendamine.</p> <p>5. Tempotunnetuse arendamine.</p> <p>6. Asfalteeritud teel võistluskäigu erinevuste õppimine.</p>	<p>liikumine kõrvale, liigne ülakeha ja pea hõljutamine kahele poole, käte liikumine kerest kaugemale ja kõrvale, sammu liigne venitamine ja hoojala etteviimine kõrgelt.</p> <p>50 m kiirelt + 50 m aeglaselt või 100 m kiirelt + 100 m aeglaselt jne.</p> <p>Peamiselt 3000-10000 m distant-sidel.</p> <p>Saavutatakse peamiselt 400 m lõikude korduva läbimisega ajale.</p> <p>Peamiseks on õige teeosa valimine käimiseks, samuti aga tõusude ja languste läbimise oskuse omandamine.</p>

1	2	3
<p>I Jalalihaste venitusharjutused.</p>	<p>1. Mitmesugusest lähteasendist (seistes, istes, harkistes jne.) painutused ette.</p> <p>2. Põlvist sirutatud jalgadega liikumisel igal sammul painutused ette, puudutades sõrmedega või peopesadega maad.</p> <p>3. Tavalisel käigul märke rõhutada tugijala ülesirutamist põlveliigesest.</p> <p>4. Võistluskäimine tugijala ülesirutatud põlveliigesega.</p> <p>5. Käik kandadel sirgete jalgadega.</p>	
<p>II Jala põialliigete tugevdamine.</p>	<p>1. Istes või selili jalapõia ulatuslik ringitamine, painutamine ja sirutamine.</p> <p>2. Sulghüplemine paigal puusavöö pööramisega ümber pikitelje.</p> <p>3. Harkseisus (tõstekang või muu raskus õlgadel) põiasirutushüpped paigal.</p>	<p>Harjutust võib sooritada ka hüppitsatega.</p>

1	2	3
<p>III Puusavõõ liikuvuse arendamine ja kõhu lihaste tugevdamine.</p>	<p>4. Algseisus kandadelt kõrgele päkkadele tõusmine.</p> <p>5. Käik liialdatud päka tõstmisega või liialdatud päka sirutamisega.</p> <p>6. Seesama, kuid pehmel pinnasel (liivas, lumes, saepurus jne.).</p> <p>1. Selili, käed kõrval, täisnurkselt eesolevate jalgade langetamine vasakule ja paremale.</p> <p>2. Seis vasakul jalal, parem jalg täisnurkselt puusa- ja põlveliigest kõverdatuna ülal, käed ees, hoogne kõverdatud jala viimine vasakule ja paremale. Käed liiguvad vastassuunaliselt.</p> <p>3. Seesama harjutus, kuid toetudes kätega seinale.</p> <p>4. Harkseisus puusade energiline ja ulatuslik ringitamine.</p> <p>5. Seesama, kuid toetudes kätega</p>	<p>Harjutust sooritada katkestamatu liikumisena mitme minuti kestel, jalad toetuvad täistallaga põrandale või päkkade osas 5-10 cm kõrgusele esemele.</p> <p>Seesama harjutus ka teise jalaga.</p> <p>Käed mitmesuguses asendis puusalrinnal, kõrvale sirutatuna jne.</p>

seinale.

6. Seesama, kuid toetudes kätega vastu seina küljети.

7. Algseisus, käed all või käiguasendis, võistluskäigule omase puusalikumise matkimine.

8. Liikumine ristsammudega vaskule, astudes parema jalaga vahelduvalt tagant ja eest üle vasaku jala.

9. Sirutatud jalgadega käik, asetades parema jala põiki üle vasaku jala ja vasaku jala põiki üle parema jala.

10. Hoojala põie külge kinnitatud 15-20 kilogrammise raskuse tõstmine puusavöö üles-alla võtsutamisega, seisest ühel jalal kõrgemal esemel.

1. Võistluskäigu kätetöö matkimine paigal.

2. Võistluskäik. Käed liiguvad vajaliku nurga all fikseerituna kaelal asuva hüpitse abil, mille

Seesama paremale.

IV Käte ja õlavöö töö õppimine.

1	2	3
<p>V Võistlus- käigu terviku- line omandami- ne.</p>	<p>otsad on peos.</p> <p>3. Algseisust, käed ees, vastas- suunaline õlavöö ja puusavöö pööra- mine.</p> <p>4. Võistluskäik. Võimlemiskepp rõhtsalt seljal küünarvarseongus.</p> <p>5. Võistluskäik. Käed seljal või kuklal.</p> <p>6. Võistluskäik rõhutatud õla- ja puusavöö vastassuunalise liikumise- ga.</p> <p>1. Võistluskäik rajale märgitud sirgjoonel.</p> <p>2. Võistluskäik 4-4,5 labajala pikkusele vahemaale märgitud joon- tel.</p> <p>3. Võistluskäik kaheksakujuliselt.</p> <p>4. Võistluskäik maokujuliselt.</p> <p>5. Võistluskäik vahelduvalt pikka- de ja lühikeste sammudega.</p> <p>6. Võistluskäik kiirendusega 30-100 m.</p> <p>7. Võistluskäik maksimaalse kiiru-</p>	<p>Rõhutada õla- ja puusavöö vas- tassuunalist liikumist.</p> <p>Küllaldase sammupikkuse saavuta- miseks jätkata käiku 50-100 m ula- tuses pärast jooni.</p> <p>Saavutada liigutuste ühtlus.</p> <p>Sammu pikkus esimesel juhul 115-125 cm ja teisel 60-70 cm.</p>

sega 30-400 m.

8. Võistluskäik keskmise või aeglase kiirusega 1000 m ja pikematel distantsidel.

9. Võistluskäik vahelduva kiirusega.

10. Võistluskäik madalas rohus.

11. Võistluskäik pehmel pinnasel (liivas, lumes, saepurus).

Jalastallad puudutagu pidevalt rohtu, et saavutada hoojala madalat etteviimist.

Sammu pikendada puusavöö suurema pöörde arvel.

TAKISTUSJOOKSU ÕPETAMISE METOODIKA.

Harjutuse eesmärk	Harjutuse kirjeldus	Metoodilised juhendid ja põhilised vead
1	2	3
<p>I Kujutluse loomine takistuste ületamise moodustest.</p> <p>II Takistuse ületamise õppimine pealastumisega.</p>	<p>Vt. lk. 4</p> <p>1. Ühe takistuse ületamine, lähedes sellele aeglase jooksuga. Pärast takistuse ületamist jätkatakse jooksu veel 15-20 m.</p> <p>2. Ühe takistuse ületamine, lähedes sellele võistlustel kasutatavas tempos. Jooksu alustatakse 35-40 m kauguselt.</p> <p>3. 3-4 takistuse ületamine, mis on üksteisest 25-30 m kaugusel.</p>	<p>Äratõukekoht märgitakse rajale. Õpitakse äratõukamist nii vasaku kui parema jalaga.</p> <p>Vältida raskuskeskme kõrgele tõstmist takistuse kohal.</p> <p>Jooksusamme äratõukekoha tabamiseks reguleeritakse jooksutempot ja sammude rütmi rikkumata.</p>
<p>III Veeaugu ületamise õppimine.</p>	<p>1. Pärast 15-20 m pikkust hoojooksu astutakse tugevama jalaga takistusele ja hüpatakse järgnevalt üle rajale või murule markeeritud veeau-</p>	<p>"Veeaugu" pikkus on algul 2 m, järk-järgult suurendatakse seda 3.66 meetrini.</p> <p>Tüüpiliseks veaks on takistuselt</p>

1	2	3
<p>IV Takistuste ületamise õppimine tõkkesammuga.</p> <p>V Takistuste ületamise teh-</p>	<p>gu. Pärast maandumist jätkatakse jooksu veel 25-30 m.</p> <p>3. Normaalse ilma veeta veeaugu ületamine. Maandumiskoht on kaetud mattide, vildi või muu pehme alusega. Veeaugu ületamine õnnestub siis, kui õppimisel jälgitakse vastavaid tehnikat nõudeid.</p> <p>4. Normaalse veeaugu ületamine, kusjuures auk on veega täidetud.</p> <p>1. Tõkkesammuga ületamist õpitakse vastavalt tõkkejooksu õpetamise meetodikale (lk.20). Algul kasutatakse selleks tõkkeid.</p> <p>2. Ühe takistuse ületamine tõkkesammuga.</p> <p>3. Üksteisest 25-30 m kaugusele asetatud 3-4 takistuse ületamine tõkkesammuga.</p> <p>Normaalsetele vahedele asetatud takistuste (ka veeaugu) korduv</p>	<p>allahüppamine, mis ei võimalda "veeaugu" ületamist. Hüpata tuleb ette kaugusesse.</p> <p>Suurimaks veaks on maandumine kahele jalale. See põhjustab täieliku seisaku edasilikumises ja halvendab tunduvalt jooksumaa läbimise aega. Maanduda tuleb eelolevale hoojalale ja keha raskuskese tuua ette maanduva jala kohale.</p> <p>Veeaugule lähenemisel suurendada mõningal määral jooksu kiirust.</p> <p>Tõkkesammuga ületamist tuleb kohe algul õppida äratõukega nii vasakult kui ka paremalt jalalt.</p> <p>Joostakse korduvalt 400 m (üks ring) ja pikemaid lõike.</p>

1	2	3
<p>nika täiustamine. ületamine.</p>		

- Märkusi:
1. Enne takistusjooksu õppimisele asumist tuleb omandada korralik jooksutehnika ja saavutada vähemalt III järgule vastav tulemus 3000 või 5000 m jooksus.
 2. Takistuste ületamise tehnika paremaks omandamiseks tuleb eelnevalt arendada küllaldaselt painduvust ja liikuvust puusaliigestest, jalalihaste elastsust ja rahuldavat hüppevõimet. Selleks kasutada mitmesuguseid painduvusharjutusi ja hüppeid.
 3. Takistusjooksja erialasteks harjutusteks on jooksja ja tõkkejooksja erialased harjutused (vt. lk.15 ja 23).

KAUGUSHÜPPE ÕPETAMISE METOODIKA.

Harjutuse eesmärk	Harjutuse kirjeldus	Metoodilised juhendid ja põhilised vead
1	2	3
I Kujutluse loomine kaugushüppest.	Vt. lk. 4	
II Äratõuke õppimine, hoojala töö tunnetamine.	<p>1. Kaugushüpe 3-5 sammulise hooga maandumisega hoojalale.</p> <p>2. Kaugushüpe 3-5 sammulise hooga kahele jalale maandumisega.</p>	<p>Õpilastele öelda, et nad kujutleks end hüppavat üle kraavi, maandudes eesolevale jalale.</p> <p>Tõukejalg jätta pärast tõuget taha, keha ei tohi ette painutada, puusad ei tohi taha jääda. Tõukejalapoolne õlg ja käsi hoojala töö kompenseerimiseks viia ette.</p> <p>Tõukejalg järele tuua alles hetkel enne maandumist.</p>
III Maandumisel jalgade etteviimise õppimine.	1. Kaugushüpe lühikese hooga, maandumisel jalgade rõhutatud etteviimisega.	Alustada jalgade etteviimist alles siis, kui hüppe kõrgpunkt on ületatud, alata põlvede ettetõmbamist ja hetk enne maandumist pendeldada ette ka jalad.
IV Hoojooksu	1. Siledaks pühitud jooksurajal	Hoojooksu pikkus vastaku hüppaja

1	2	3
<p>väljamõõtmine ja kontrollmärkide kindlaksmääramine.</p>	<p>joostakse 35-40 m sarnanevalt kaugushüppe hoojooksuga. Saades mitu korda samad sammude pikkused, kantakse hoojooks üle kaugushüpperajale.</p>	<p>omadustele ja ettevalmistusele, kuid ärgu olgu lühem kui 16 jooksusammu.</p> <p>Algajal olgu 2-3 kontrollmärki, tavaliselt 8 + 8 + 4 samm kohal. Hoojooks olgu kiirenev. Ei tohi esineda tippimist ega äratõuke eel kiiruse vähendamist.</p>
<p>V Täishoolt kaugushüppe õppimine.</p>	<p>1. Kaugushüpe täie hooga.</p>	<p>Algul olgu hoojooks küll täie pikkusega, kuid mitte täiskiirusega. Ka pika hooga hüpates rõhutatagu hoojala etteviimist ja tõukejala tahajätmist. Puusavöö ei tohi tõukel nurkselt olla, jalgu ei tohi kohe ette viia, muidu tekib "istuvhüpe", millega ei saavutata häid tulemusi.</p>
<p>VI Siruhüppe tehnika õppimine.</p>	<p>1. Hüppe keskosas rõhutatakse puusade ja rinna etteviimist. Jalad jäävad samaaegselt taha.</p>	<p>Hüpe õnnestub ainult siis, kui äratõukel puusavöö ei jäänud taha. Maandumisel tuleb eriti mõelda jalgade etteviimisele, mis ülesirutatud asendi tõttu on tunduvalt ras-</p>

1	2	3
<p>VII Käärhüppe tehnika õppi- mine.</p>	<p>1. Seistes tõukejalal rebitakse hoojala põlv ette üles, põlve kõige kõrgemas punktis olles vibutatakse säär ette üles.</p> <p>2. Hüpped 3-5 sammu hooga kõrge- malt kohalt (pink, kast jne.) jalga- de vahetusega õhus.</p> <p>3. Lühikese hooga hüpped jalgade kääritamisega õhus, maandumine tõu- kejalale.</p> <p>4. Lühikese hooga hüpped painduvho- lalt jalgade käaritamisega õhus.</p> <p>5. Täishoolt hüpped käärtehnika- ga.</p>	<p>kendatud.</p> <p>Sääre ettependeldamise ajal ei tohi ülakeha taha kalduda. Tugijalg jäab sirgeks. Hoojala varbad tõmma- ta enda poole.</p> <p>Jalgade kääritamine peab toimuma suure ulatusega liigutusega puusa- liigesest, mitte ainult sääртега si- putades.</p> <p>Pearõhk panna jalgade hoogsale kääritamisele. Puusad ei tohi taha jäada.</p> <p>Enne täishooga hüppama asumist olgu lühikese hooga hüpe hästi sel- ge.</p>

KAUGUSHÜPPE ERIALASEID HARJUTUSI.

1	2	3
<p>I Hüppevõime arendamine.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sammhüpped jalalt jalale. 2. Hüppeä ühel jalal. 3. Käärseisust, tõstekang või muu raskus turjal, jalgade vetruv vahetus ette taha. 4. Kõrgushüpe peaga rippuva eseme puudutamisega. 5. Kõrgushüpe otse üle lati. 	<p>Igal sammul rebida põlv kõrgele ette üles. Tõukejalg jääb sirgelt taha.</p> <p>Hoojala põlv rebida igal hüppel hoogsalt ette üles. Ei tohi rõhutada hoojala t a h a v i i m i s t, millega õpitakse vale liigutust.</p> <p>Raskus ei tohi olla nii suur, et ei suudeta vetruvalt ja sujuvalt harjutusi sooritada.</p> <p>Õlgu mitte üles tõsta!</p> <p>Tõuke-eelsed sammud sooritada kaugushüppele sarnanevalt (mitte kõrgushüppelaadselt üle kannal).</p> <p>Veaks on, kui õhus pööratakse enast kõrvale.</p>
<p>II Hüppevõime arendamine. Hoojala tõi õppimine.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Üleshüpped igal kolmandal või viiendal sammul hoojalale maandumise- ga. 	<p>Hoojala põlv tuleb rebida ette üles (niisamuti kui kaugushüppel), puusad ees, tõukejalg jääb sirgelt taha. Tõukejalga ei tohi tuua liiga ruttu järele.</p>

1	2	3
	<p>2. Needsamad hüpped üle madalate takistuste (topispall, pink, tõke jne.).</p> <p>3. Hüpped trepist üles astmete vahelejätamisega.</p> <p>4. Hüpped kõrgemale esemele, maandumisega hoojalale (võimlemishobusele, hüppekastile vm.).</p>	<p>Tõukejalg jätta taha, mitte karta takistust.</p> <p>Sooritada sammhüpetena või ka hüpetena ühel jalal. Ülakeha ei tohi ette painutada.</p>
<p>III Põlve tõst- vate lihaste tugevdamine.</p>	<p>1. Põlvele asetatud kangi või mõne muu raskuse tõstmine, põlvega topispalli viskamine.</p> <p>2. Kangi rebimine samaaegse hoojalal põlve ülesrebimisega.</p>	<p>Põlvetõstmise harjutuste sooritamise ajal peab ülakeha hoidma otse. Tugijalg peab olema sirge, puusad ees. Ülakeha ei tohi painutada taha.</p> <p>Põlv rebitakse üles siis, kui rebimisel minnakse käärasendisse. Veaks on põlve rebimine üles liiga hilja.</p>
<p>IV Kõhulihaste tugevdamine.</p>	<p>1. Rippes: jalgade viimine üle pea.</p> <p>2. Upphüpe vahelduvalt sulghüppemisega.</p>	
<p>V Kaugushüppe elementide õp-</p>	<p>1. Sulghüpped vahepealse jalgade kääritamisega, sirgete jalgade ette-</p>	

1	2	3
<p>pimine koos hüppevõime arendamisega.</p>	<p>viimisega ja ülesirutusega. 2. Kaugushüpe lühikese hooga, nõr- gema jalaga.</p>	

KÕRGUSHÜPPE ÕPETAMISE METOODIKA.

Harjutuse ees- märk	Harjutuse kirjeldus	Metoodilised juhendid ja põhili- sed vead
1	2	3
<p>I Kujutluse loomine.</p> <p>II Hoojooksu äratõuke ja jala hoo õppimine.</p>	<p>Vt. lk.4</p> <p>1. Seistes hoojalal tõukejalg taga, küljega varbseina poole; hoida käega varbseinast, asetada tõukejalg tõuke lähteasendisse.</p> <p>2. Jala tõukeks mahaasetamine ühe-, kolme-, või viiesammuliselt hoolt. Algul sooritame kõnnilt, hiljem jook- sult.</p> <p>3. Seistes tõukejalal hoojalg taga. Jala hood ette-üles. Hiljem sooritada jala hoogusid koos äratõukega lühikeselt ning normaalselt kõrgus- hüppe hoojooksult.</p> <p>4. Eelmine harjutus, kusjuures viia hoojala puus ette sedavõrd energili- selt, et tekib keha pöörlemine ümber oma pikitelje tõukejala suunas. Har-</p>	<p>A. <u>Rulluvhüppe õpetamise metoodika.</u></p> <p>Jälgida, et liiguks ette ka tõu- kejala puus. Veaks on tõukejala ma- haasetamine lõögiga ülalt alla.</p> <p>Viimastel sammudel jalad ei si- rutu täielikult ning keha jääb ta- ha.</p> <p>Jala ettehoog peab algama puusa energilise etteliikumisega. Veaks on ülakeha kaldumine ette, hoojala vastu. Jälgida hoojooksu, eriti vii- maseid samme.</p> <p>Tuleb jälgida, et hoojala põid ei pöörduks hoo lõpul tõukejalapool- sele küljele, sest keha paneb pöör- lema hoojala puusa etteviimine, mit-</p>

1	2	3
<p>III Lati ületamise õppimine</p>	<p>jutust sooritada paigalt ja 2-3 sammuliselt hoojooksult.</p> <p>5. Piruetthüpe. Jala ja käte hoo- ga paneme keha pöörlema ümber oma pikitelje tõukejala suunas. Pärast äratõuget laskub hoojalg alla tõuke- jala juurde, kiirendades keha pöör- lemist, mille tagajärjel hüppaja sooritab õhus kuni 360°-lise pöörde.</p> <p>1. Espool kirjeldatud piruetthü- pe, kusjuures õhulennu ajal kõverda- da tõukejalg ja langetada käed. Maandumine toimub hoojalale, ülemi- nekuga tõukejalale.</p> <p>2. Piruetthüpped üle lati, kus- juures kallutada keha üha rohkem la- ti suunas. Hoojooks toimub 30-40°-li- se nurga all latile.</p>	<p>te põia pööre. Pöörlemisse mineku- le peab kaasa aitama ka hoojala- poolne käsi, liikudes energiliselt ette-ülesse-sisse.</p> <p>Piruetthüppe juures keha jääb õhulennu ajal sirgeks. Jala hoog kulgeb hoojooksu suunas ette-üles. Algul sooritame hüppe lühikeselt, hiljem aga normaalselt kõrgushüppe hoojooksult.</p> <p>Keha jääb õhulennu ajal sir- geks.</p> <p>Erilist rõhku panna jala hoole. Keha säilitab lati ületamisel sir- ge asendi, kõverdunud on ainult tõukejalg. Maandumine peab toimuma hoojooksu pikendusele. Hüppeid soo- ritada algul lühikeselt, hiljem aga normaalselt hoojooksult.</p>

1	2	3
<p>IV Tervikliku hüppe õppimine ja täiustamine.</p>	<p>3. Hüppaja asub kas kõhuli- või eestoenglamangus. Tõukejalg kõverdatakse põlvest, pööratakse põlvega külje suunas ning sirutatakse välja piki keha. Samaaegselt jala sirutamisega pöörduvad hüppaja puusad välja tõukejala suunas.</p> <p>1. Rulluvhüpe üle lati. Selleks liidame piruetthüppele tõukejala latist ületoomise liigutuse.</p> <p>2. Tervikliku rulluvhüppe üksikute elementide viimistlemine ja kindla dünaamilise stereotüübi kujundamine.</p>	<p>Veaks on jala sirutamine ilma välja pööramata.</p> <p>Jälgida, et hoojooks ja äratõuge vastaksid nõuetele.</p>

1	2	3
<p>I Kujutluse loomine.</p> <p>II Hoojooksu ja äratõuke õppimine.</p> <p>III Lati ületamise õppimine.</p>	<p>Vt. lk. B. <u>Sisejalahüppe õpetamise metoodika.</u></p> <p>1. Kägarhüpped ühe jala tõukega otse hoojooksult üle lati. Maandumine toimub algul kahele jalale, hiljem tõukejalale.</p> <p>2. Sama hüpe hoojooksuga 30-40°-lise nurga all latile. Äratõuge toimub latile lähemalt jalalt (sisejalalt).</p> <p>1. Eespool kirjeldatud hüpe, kusjuures hüppaja sooritab õhulennul pööräe tõukejala suunas, maandudes (tõukejalapoolse küljega lati suunas) tõukejalale.</p> <p>2. Eespool kirjeldatud hüpe, kusjuures lati ületamisel hakatakse keha üha rohkem kallutama tõukejalapoolsele küljele.</p>	<p><u>amise metoodika.</u></p> <p>Hoojooks toimugu lõdvalt. Algul 3 sammu, hiljem aga juba 5-7 sammu hooga. Viimased sammud olgu pikad, tõukeks asetada jalg maha üle kannal. Äratõukele kaasneb jala hoog.</p> <p>Hoojalg tuleb viia ette-üles hoojooksu suunas, Veaks on põlvest kõverdunud hoojala viimine enne äratõuke lõppu lati suunas küljele.</p> <p>Käte mahaasetamist üldiselt mitte nõuda. Seda nõuda ainult õpilastelt, kes ei tule kuidagi toime asendis "latil" keha kallutamisega küljele.</p>

1	2	3
<p>I Hüppevõime arendamine.</p>	<p>1. Sammhüpped jalalt jalale.</p> <p>2. Hüpped ühel jalal, rebides kõverdatud tõukejala igal hüppel maksimaalselt üles.</p> <p>3. Igasugused hüpped üles, puudutades käe, hoojala või peaga rippuvat palli, puuksa, lage vms.</p> <p>4. Üleshüpped kükkasendist kahel jalal; ühel jalal, teine jalg ees.</p> <p>5. Seistes tõukejalal seina äärde asetatud pingil ning hoides tõukejalapoolse käega seinast sooritada hüppeid üles koos hoojala hooga etteüles.</p> <p>6. Hüpped kahelt jalalt ette-üles, rebides põlved vastu rinda. Hüppeid võib sooritada üle tõkete kõrgusega 76-106 cm. Tõkete vahemaa läbida ühe kuni kolme hüppega.</p> <p>7. Hüpped üles kükkasendist, asetsedes kahel teineteisest paralleel-</p>	<p>Sooritatakse 6-10 hüppelisi seeriaid.</p> <p>Tuleb jälgida, et hüppaja kõverdaks hoovõtul tõukejala põlvest ning säilitaks keha vertikaalse asendi.</p>

1	2	3
<p>II Pöialiigeste tugevdamine.</p> <p>III Tehnika omandamist soodustavad harjutused.</p>	<p>selt 30-40 cm kaugusel oleval võimlemispingil või alusel, hoides käes 1-2 puudalist pommi.</p> <p>8. Mitmesugused hüpped üles kahelt jalalt, ühelt jalalt, jalalt jalale jne., hoides õlgadel tõstekangi.</p> <p>9. Hüpped üles, seistes tõukejalal, hoojalg asetatud ette, kannaga puusakõrgusel esemel.</p> <p>10. Mitmesugused hüplemised ja hüpped hüpitsaga.</p> <p>1. Hüpped üles pöidade jõul, seistes kahel jalal, kandes õlgadel liivakotti või tõstekangi.</p> <p>2. Vetruv kõnd kõrgetel pöidadel, kandes õlgadel raskust.</p> <p>1. Seistes tõukejalal, hoojalg taga, jala hood ette-üles, püüda tõusta maapinnalt jala hoo arvel. Hiljem lisandub jala hoole ka äratõuge.</p> <p>2. Seesama harjutus, seistes tõu-</p>	<p>Jälgida, et harjutuse sooritamisel selg oleks võimalikult sirge.</p> <p>Kasutatakse peamiselt kergemaid raskusi.</p> <p>Harjutuse õppimisel võime kasutada jalgade fikseerimist.</p> <p>Jala hoog peab algama puusa liikumisega ette. Veaks on keha liikumine ette, hoojalale vastu.</p> <p>- " -</p>

1	2	3
	<p>kejalal varbseina kõrval, tõiukejala-poolne külg varbseina poole. Pärast tõuget jääb hüppaja varbseinale lõpetatud tõiuke asendisse.</p> <p>3. Jala hoods ette-üles koos äratõiukega ühe-, kolme-, viiesammuliselt ja normaalselt kõrgushüppe hoojooksult.</p> <p>4. Seistes tõiukejalal, hoojalg taga, asetada liivakott või topispall hoojala põiale; hoides käega varbseinast, katsuda visata liivakott või topispall jala hoo liigutusega ette-üles.</p> <p>5. Paigalt ja hoojooksult äratõiuked koos jala hooga ette-üles, püüdes jalaga puudutada rippuvat palli, puuksa, jalgpallivärava ülemist põikpuud vms.</p> <p>6. Hüpped võimlemislauale, kastile või hobusele maandumisega tõiukejalale.</p> <p>7. Hüpped hoojooksult üle tõkete,</p>	<p>Jälgida, et hoojooksu viimased sammud pikeneksid, keha jääks taga ja tõiukejalg asetatakse tõiukega maha üle kannale.</p> <p>Jälgida, et hoojooks vastaks nõuetele.</p> <p>Hüpe tuleb sooritada hoojooksu suunas.</p>

1	2	3
	<p>eriliselt õhutades jala hoogu. Tõkete vahemaa läbida kolme või viie sammuga.</p> <p>8. Hüpped koos jala hooga üle lati. Algul otse hoojooksult, hiljem 30-40°-lise nurga all latile. Maandumine kas hoo- või tõiukejalale.</p> <p>9. Seista tõiukejalal, tõiukejalapoolse küljega varbseina poole, hoides lähema käega varbseinast, viia hoojalg taha ning sooritada jala hoog ette-üles. Hoo lõpul pöörduv hüppaja tõiukejala põial varbseina poole. Hiljem sooritatakse seesama harjutus koos äratõukega.</p> <p>10. Äratõuge koos jala hooga ühe- ja mitmesammuliselt hoojooksult. Pärast äratõuget pöörduv hüppaja ümber oma keha pikitelje tõiukejala suunas.</p> <p>11. Seesama hüpe varbseina või seinas ääres kolme- või viiesammuliselt hoojooksult, mis toimub 30-40° all</p>	<p>Eriliselt jälgida hoojooksu.</p> <p>Hoo lõpul peab hoojala põid vaatama üles. Veaks on, kui jala hoog ei toimu hoojooksu suunas, vaid kaldub tõiukejala poole.</p> <p>Sein ei lase jala hool kalduda tõiukejala suunas, jala hoog toimub otse ette-üles.</p>

1	2	3
	<p>varbainale.</p> <p>12. Hoojooksu hüpe üles vertikaalse samba või puu juures. Jala hoog juhitakse ette-üles, kusjuures jala sisekülg on puu poole.</p> <p>13. Piruetthüpe. Hoojala ja käte hooga paneme keha pöörlema ümber oma pikitelje tõukejala suunas. Pärast äratõuget laskub hoojalg alla tõukejala juurde, kiirendades keha pöörlemist ning keha sooritab õhus kuni 360°-lise pöörde.</p> <p>14. Eespool kirjeldatud piruetthüpe, kusjuures hüppaja õhulennu ajal kõverdab tõukejala ja langetab käed. Maandumine toimub hoojalale, üleminekuga tõukejalale.</p> <p>15. Tõukejala latist ületoomise imitatsioon. Hüppaja on kõhuli või eestoenglamangus, tõukejalg põlvest kõverdunud. Sellest asendist pööratakse tõukejalg põlvega külje suunas ning sirutatakse välja piki ke-</p>	<p>Puu ei lase jala hool kalduda tõukejala suunas ning jala hoog juhitakse otse ette-üles.</p> <p>Keha jääb hüppe ajal täiesti sirgeks ning vilumuse omandamisel lastakse õhulennu ajal alla ka käed. Algul sooritada lühikeselt, hiljem kõrgushüpe normaalselt hoojooksult.</p> <p>Keha jääb õhulennu ajal sirgeks.</p> <p>Veaks on jala sirutamine ilma teda puusast pöörmata.</p>

1

2

3

ha. Samaaegselt jala sirutamisega pöörduvad hüppaja puusad välja tõukejala suunas.

16. Espool kirjeldatud harjutus hobusel või poomil lamades koos libisemisega üle selle. Pea ja hoojalapoolne õlg ületavad hobuse enne puusa.

17. Hüpped võimlemisriistadele, täites tehnikanõuetele vastavalt kõik hüppeliigutused kuni asendini "latil" hüppaja libiseb üle riista, sooritades tõukejalaga eelmistes harjutustes õpitud liigutuse.

Algul kasutame pehme kattega võimlemisriistu (võimlemislaud, hobune), hiljem vilumuse omandamisel ka katteta riistu (rööbaspuud, poom).

KOLMIKHÜPPE ÕPETAMISE METOODIKA.

Harjutuse eesmärk	Harjutuse kirjeldus	Metoodilised juhendid ja põhilised vead
1	2	3
<p>I Kujutluse loomine kolmik- hüpest.</p> <p>II Äratõuke ja hoojala liigutuste õppimine.</p> <p>III Kolmikhüppe esimese hüppe õppimine.</p>	<p>Vt. lk. 4</p> <p>1. Hüpped vaheldumisi jalalt jalale (rõhutades äratõuket üles).</p> <p>2. 3-5 sammuliselt hoojooksult hüpped jalalt jalale, rõhutades äratõuket ette, viimasel hüppel maandudes kahele jalale.</p> <p>3. 3-5 sammuliselt hoojooksult kordushüpped ühel jalal.</p> <p>4. Kolmikhüpe paigalt.</p> <p>1. 3-5 sammuliselt hoojooksult korduvad kaksikhüpped ühel jalal.</p>	<p>Pärast äratõuket jätta tõiukejalg kauemaks taha sirgeks. Hoojala põlv rebida tugevalt ette-üles. Jalg maandada täistallale.</p> <p>Hüpete ajal käed liiguvad nagu jooksul, kuid suurema amplituudiga. Jalg äratõukeks asetada maha aktiivselt.</p> <p>Tõukejalg pärast äratõuket kõverdub ja asetatakse aktiivselt maha järgnevaks tõiukeks.</p> <p>Esimesel hüppel maanduda tugevemale jalale.</p> <p>Kaks hüpet ühel jalal ja vahetult kohe teisel jalal. Hüpete pikkused ühel jalal ja üleminekul tei-</p>

1	2	3
<p>IV Esimese ja teise hüppe õppimine.</p>	<p>2. 5-7 sammuliselt hoojooksult sooritab hüppaja pärast äratõuget õhus jalgade vahetuse ning maandub tõukejalale, edasi läheb üle 3-5 sammhüppele.</p> <p>3. Seesama, kuid püüame maanduda ette, maha tõmmatud märgile.</p> <p>1. 5-7 sammuliselt hoojooksult sooritada esimene hüpe, sellele järgnev teine hüpe ja edasi üle minna jooksule.</p> <p>2. Neidsamu hüppeid sooritame üle madalate takistuste (topispallid jne.).</p>	<p>sele on võrdsed. Vältida sikk-sakilist liikumist.</p> <p>Pärast äratõuget mitte kiirustada jalgade vahetusega, vaid teostada see hüppe teisel poolel. Tõukejalg liigub pärast äratõuget põlvest kõverdunult ette-üles.</p> <p>Hüppajal säilitada vajalik kiirus järgmisteks hüpeteks. Märk asetada vajalikule kaugusele ja vastavalt vajadusele nihutada.</p> <p>Teisel hüppel hoojalg rebida tugevalt ette üles. Tagada hüpete võrdne pikkus.</p> <p>Saavutada hüpete ühtlane rütm. Juhul, kui hüpped on liialt madalad, sooritame neid üle takistuste; liialt kõrgete hüpete juures sooritame need mahaasetatud märke mööda.</p>
<p>V Kolmanda hüppe õppimine.</p>	<p>5-7 sammuliselt hoojooksult sooritame kaugushüppe, ära tõugates nõrgemalt jalalt.</p>	<p>Kasutada tallamis- või sirutehnikat.</p>

1	2	3
VI Kolmikhüppe terviklik õppimine.	<ol style="list-style-type: none"> 5-7 sammuliselt hoojooksult sooritame kolmikhüppe terviklikult. Kolmikhüpe keskmiselt hoojooksult. Kolmikhüpe normaalse hoojooksuga. 	<p>Teha kindlaks hüppajale sobiv hüpete rütm ja käte õige liikumine hüppel.</p> <p>Arvestades hüppaja individuaalseid iseärasusi, reguleerida üksikute hüpete suhtelist pikkust.</p> <p>Üksikute tehnikaelementide täiusdamine.</p>
Märkus:	<p>Eespool toodud kolmikhüppe tehnika õpetamise järjestust kasutatakse algajate ning noorte juures. Kehaliselt küllaldaselt arenenud kergejõustiklaste juures võib tehnikat õpetada kohe tervikliku meetodi alusel.</p>	
I Jalalihaste jõu ja hüppevõime arendamine.	<p style="text-align: center;">KOLMIKHÜPPAJA ERIALASEID HARJUTUSI.</p> <ol style="list-style-type: none"> Sammhüpped jalalt jalale. Hüpped ühel jalal paigal. Hüpped ühel jalal, edasiliikumisega. Hüpped kahelt jalalt. Hüpped kõrgemale esemele. 	<p>Sooritada seeriatena.</p> <p>Pärast äratõuget tõmmata tõukejalg üles. Neidsamu harjutusi sooritada üle takistuste (topispallid, pingid, tõkked vm.).</p> <p>Üles ja edasi.</p> <p>Kitsele, varbseinale, maastikul</p>

1	2	3
	<p>6. Hüpped kõrgemalt kohalt alla.</p> <p>7. Hüpped kõrgemalt kohalt alla, maandudes ühele jalale ja jätkata hüppeid tasasel pinnasel.</p> <p>8. Kõrgushüpe, tõugata nii vasaku kui ka parema jalaga.</p> <p>9. Kaugushüpe, tõugata nii parema kui ka vasaku jalaga.</p> <p>10. 5-7 sammuliselt hoojooksult kõrgus-kaugushüpe ja kaugus-kõrgushüpe.</p> <p>11. Hüpped painduv-hoolauvalt mitmesuguste liigutustega õhus.</p> <p>12. Täiskükist üleshüpped.</p> <p>13. Poolkükist üleshüpped.</p> <p>14. Täis- ja poolkükist üleshüpped ühelt jalalt.</p> <p>15. Käik ning hüplemiseid põidadel tõstekang, liivakotid vm. õlgadel.</p> <p>16. Seis varbseina ääres, kaaslane</p>	<p>vallidele, müüridele, kõrgendikele jne.</p> <p>Tagada pehme maandumine.</p> <p>Kasutada kõiki lati ületamise mooduseid.</p> <p>Kasutada kõiki kaugushüppe tehnik mooduseid.</p> <p>Sooritada kolmikhüpet imiteerivaid harjutusi.</p> <p>Harjutust sooritada liivakotiga, käsikutega, tõstekangiga, raskusvõõga jne.</p> <p>Rõhutada pikka äratõuget.</p>

1	2	3
<p>II Kõhulihaste jõu arendamine.</p>	<p>õlgadel: täis- ja poolkükist üles- hüpped.</p> <p>17. Hüppega jalgade vahetus üks jalg pingil, raskus õlgadel (liiva- kott, kang).</p> <p>18. Seis kahel paralleelsel pin- gil: hüpped täis- ja poolkükist ras- kusega käes (sangpomm, liivakott, käsikud vms.).</p> <p>1. Varbseinal rippes: jalgade tõstmine üles käte juurde ja lange- tamine.</p> <p>2. Rippes vahelduv jalgade tõst- mine üles.</p> <p>3. Selili, põiad varbseina alumise pulga all, kang, liivakott, sang- pomm rinnal; tõusta istesse.</p> <p>4. Selili, käed ülal; kiire lii- gutusega viia käed ja jalad ette üles kokku.</p> <p>Märkusi: 1. Üldise kehalise ettevalmistuse teostamisel arendada ka käte, õlavöö ja sel- ja lihaste jõudu.</p> <p>2. Harjutused nr. 1-11 kasutatakse ühtlasi tehnikat täiustamiseks.</p>	<p>Keha hoida sirge, vaade suuna- tud ette.</p> <p>Püüda puudutada jalaga varbsei- na ülemist pulka.</p> <p>Harjutus sooritada käskluse pea- le kiires tempos.</p>

TEIVASHÜPPE ÕPETAMISE METOODIKA.

Harjutuse eesmärk	Harjutuse kirjeldus	Metoodilised juhendid ja põhilised vead
1	2	3
<p>I Kujutluse loomine teivashüppest.</p> <p>II Rippe õppimine teibal.</p>	<p>Vt. lk.4</p> <p>1. Seista kõrgemal kohal (hobusel, võimlemislaual jm.), haarata teibast parema käega kõrgemalt, ära tõugata vasaku jalaga ning hüpata ette maha.</p> <p>2. Seesama harjutus rajal, kuid sooritada kahe sammu hooga.</p>	<p>Rippes, pea hoida teibast vasakul, parem käsi välja sirutatud, jalad liiguvad paremalt poolt teibast mööda, siis kui teivas jõudnud vertikaalasendisse, vaade suunatud ette üle vasaku käe, maanduda pöörata.</p> <p>Tõugata ära vasaku jalaga ning jääda rippesse nagu eelmise hüppe juures. Rõhutada rinnaga teibale minekut.</p>
<p>III Teiba kandmise õppimine hoojooksul.</p>	<p>1. Teiba hoid.</p>	<p>Tõsta teiba eespoolset otsa korduvalt üles pea kuni rinna kõrgusele. Mõlemad käed küünarliigesest kõverdunud, parem käsi puusa lähedal. Teivas ei tohi rippuda vasaku</p>

1
66
1

1	2	3
	<p>2. Käik ning sõrkjooks teibaga.</p> <p>3. Kiirendusjooksud teibaga 40-60 m lõikudel.</p> <p>III Teiba auku asetamine ning äratõuke õppimine.</p> <p>1. Hüppaja hoiab teivast nagu hoojooksu alguses, kusjuures teiba alumine ots on maast 30-50 cm kõrgusel. Parema jala etteastumisega lükkab parema käe kiire liigutusega teiba parema õla kohale ette üles selliselt, et teiba ots toetuks vastu seina või teiba kasti põhja. Vasak käsi libiseb samal ajal piki teivast parema juurde. Järgnevalt teha tõukejalaga pikk samm edasi ning minna äratõuke asendisse.</p> <p>2. Seesama harjutus käigult.</p> <p>3. 4-6 sammuliselt jooksult tõuga-</p>	<p>käe randmel, vaid toetub põidlale. Ülakeha ei tohi kallutada taha.</p> <p>Teiba eespoolne ots suunata ette vasakule.</p> <p>Saavutada pingevaba teiba hoid jooksul, teha kindlaks igale hüppajale sobiv käte haarde laius ning teiba kandmise moodus. Teivas ei tohi kõikuda kõrvale.</p> <p>Tagada sujuvat ning üheaegset keha ja teiba edasiliikumist. Tõukeasendis vaade suunatud ette üle vasaaku käe. Äratõuke asendis on puusad taga, rind vastu teivast.</p> <p>Äratõuke asendis selili kukkumise vältimiseks kaaslane toetab õlgadest. Peale äratõuget hoida jõuga tõu-</p>

1	2	3
<p>IV Ülestõmbe ning pöörde õppimine.</p>	<p>ta ära ning minna rippesse, maanduda tagasi äratõuke kohale.</p> <p>4. Haarata teibast 2.60-3.00 m kõrguselt; rahulikult hoojooksult sooritada kaugushüpe teibaga, pöördeta.</p> <p>1. Rahulikult hoojooksult (pärast äratõuget) tõstab hüppaja jalad üles ning maandub kasti, pöördeta.</p> <p>2. Seis, seljaga toetuskohta poole: ülestõmbe ja pöörde imiteerimine vastu seina toetatud teibal.</p> <p>3. Sooritada hüpe 4-6 sammulise hoojooksuga, pöörata ümber teiba ning maanduda äratõuke kohale.</p> <p>4. Kaugushüpe teiba abil, pöördega.</p>	<p>kejalga taga. See võimaldab ka maanduda püstiasendisse.</p> <p>Rippes käsi mitte kõverdada ega kiirustada jalgade etteviimisega. Pöörlemise vältimiseks rõhutada ülakeha viimist vasakule poole teivast.</p> <p>Jalgadega puudutada teivast haardekohast kõrgemal. Puusad tõsta käte vastu. Jalgade tõstmisel olad ning pea kallutada taha.</p> <p>Pöörde kergendamiseks tõsta parem jalg ette üles ning teha pikk samm ette.</p> <p>Rippes käsi mitte kõverdada, maanduda täpselt tõukekohale.</p> <p>Pöörde lõpul tõmmata teivas vastu paremat õlga. Pöördel mitte lasta teivast kehast kaugemale.</p>
<p>V Lati ületamise õppimine.</p>	<p>1. Sooritada 6-8 sammuliselt hoojooksult hüpe. Pärast pöörde sooritamist tõugata ennast teibast lahti.</p>	<p>Pöörde sooritamisel tõmmata teivas vastu paremat õlga ning seejärel tõugata temalt ära. Mitte kiirustada ülestõmbelega.</p>

1	2	3
VI Teivashüpe tehnika ter- viklik õppimi- ne.	1. Hüpped 6-8 sammulise hooga üle lati. 2. Hüpped keskmise hooga üle lati. 3. Hüpped normaalhooga üle lati. TEIVASHÜPPAJA ERIALASEID HARJUTUSI.	Tagada pingevaba hoojooka ning teiba sujuv aukutorkamine.
I Tehnika ja osavuse aren- damine.	1. Tirel taha sirutamisega tiri- seisu kätel. 2. Seesama, lõpuks tõugata kätega maast lahti, maanduda jalgadele. 3. Selili, tõsta jalad harkselt üles, sooritada nendega kiire kääri- taoline liigutus (vasakuga paremale, paremaga vastupidi) ja pöörata rin- naga alla. 4. Seesama, kuid püüda minna tiri- seisu kätel. 5. Rõngastel, hooga tõsta jalad et- te üles (harkselt), sooritada pööre vasakule ja maanduda näoga alla poo- le. 6. Seesama kiikel rõngastel. 7. Seesama harjutus köiel.	Harjutust sooritada kiirelt. Harjutust võib sooritada ka üle lati, tõkke vm. Pöörde sooritamise lõpul minna ülesirutatud asendisse. Pööre sooritada tugeva jalgade ja keha sirutamisega ette-üles. Har- jutus lõpetada kiire käte kõverdami- sega. Paigal ja kiikel.

1	2	3
	<p>8. Seesama harjutus sooritada lati ületamisega.</p> <p>9. Kangil haarata vasakuga pealt, paremaga alt, ära tõugata vasaku jalaga ja visata jalad ette-üles (nagu kaarhool) ning sooritada täispööre vasakule.</p> <p>10. Seesama harjutus sooritada lati ületamisega.</p> <p>11. Seesama harjutus ebavõrdsetel rööbaspuudel, kuid lati asemel ületada madalam rööbas.</p> <p>12. Selili, haarata kõiest (parema käega kõrgemalt), kõverdades käsi sooritada pööre vasakule, minna üle toengusse.</p> <p>13. Seesama harjutus, kuid asetada jalad kõrgemale (kitsele, hobusele).</p> <p>14. Ronimine kõiel jalgade abita.</p> <p>15. Ronimine kõiel käte üheaegsete tõmmetega.</p> <p>16. Ronimine kõiel upripipes ning tiririppes.</p>	<p>Kang peab olema õlgade kõrgusel. Hoida end kangi lähedal, algul rinnaga, hiljem puusadega.</p> <p>Latt 70-90 cm kaugusel kangist.</p> <p>Vajaduse korral võib tõsta või langetada alumist rööbast.</p> <p>Pöörde lõpul peavad puusad olema käte toetuskohast kõrgemal.</p> <p>Puusad hoida käte juures.</p>

1	2	3
	<p>17. Haardega kõiest ühe sammu hoo- ga jalgade tõstmine üles.</p> <p>18. Ripplamang kõiel, jalad risti hobusel: üleminek keha sirutamise- ga ripplamangust toengusse.</p> <p>19. Kõiel nurkrippes kaaslase hoi- dega jalgadest: üleminek sirutamise- ga ja käte kõverdamisega toenglamangus- se, kaaslane tõstab ka jalad üles.</p> <p>20. Kätelkõnd.</p> <p>21. Hüpe tiriseisu kätele ja taga- si lähteasendisse jalgadele.</p> <p>22. Tiriseis kätel jalgade toengu- ga vastu seinat: käte kõverdamine ja sirutamine.</p> <p>23. Tiriseis pingil, poomil, takis- tusjooksu tõkkel: käte kõverdamine ja sirutamine.</p> <p>24. Sörkjooksult teiba aukutorka- mise ja äratõuke imiteerimine.</p> <p>25. Seesama harjutus teibaga.</p>	<p>Sedasama harjutust sooritada ka järgneva ülestõmbega.</p> <p>Harjutust alustada puusa ülesvii- misega. Toengus, kõis vastu paremat õlga, puusad haarde kohast kõrgemal. Ülestõmbel hoida kõis võimalikult erda lähedal.</p> <p>Harjutusi algul sooritada kaasla- se abil, kes tõstab jalgadest.</p> <p>Käed liiguvad eest läbi üles pa- rema õla kohale, maanduda tõukeja- lale, jätkata jooksu.</p> <p>Teiba eespoolne ots libiseb möö- da põrandat või jooksurada. Pärast</p>

1	2	3
<p>II Käte ja õla- vöö lihaste jõu arendamine.</p>	<p>26. Sõrkjooksult asetab hüppaja teiba auku, tõukab ära ning jääb rippesse, enne kui teivas jõuab ver- tikaalini sooritab pöörde ümber tei- ba ja maandub äratõukekohale.</p> <p>27. Tirelring kõrvale.</p> <p>28. Tirel ette.</p> <p>29. Lendtirel.</p> <p>30. Saltod taha ja ette, paigalt ning hoojooksult.</p> <p>31. Sirutõus upplamangust pöran- dal.</p> <p>1. Rippes kangil, varbseinal või kõiel: käte kõverdamine.</p> <p>2. Rippes: käte kõverdamine lisa- raskusega (tinavöö, liivakott, sang- pomm vm.).</p> <p>3. Rippes, asetada jalad haarde kohast kõrgemale: käte kõverdamine.</p>	<p>äratõuget langetada hoojalg alla. Harjutusi sooritada seeriatena.</p> <p>Et teivas ei liiguks üle verti- kaali, haarata kõrgemalt kinni.</p> <p>Lendtirel lati ületamisega ning lati kaugemale viimisega äratõuke- kohast.</p> <p>Harjutus sooritada mitmesuguses tempo.</p> <p>Haarata paremaga pealt, vasaku- ga alt.</p>

1	2	3
	<p>4. Ronimine varbseinale, puuokstel, köiel, ilma jalgade abita.</p> <p>5. Käte kõverdamine eestoenglamangus.</p> <p>6. Seesama harjutus, asetada jalad kõrgemale (pingile, varbseinale).</p> <p>7. Tõstekangi, käsikute, liivakottide, pommide surumine, rebimine ja tõukamine.</p> <p>8. Käsikute või sangpommide ringitamine ja vibutamine erinevates suundades.</p> <p>9. Šonglöörimine sangpommiga.</p>	<p>Harjutusi võib sooritada ka käte tugeva äratõukega.</p> <p>Harjutusi sooritada kiires tempos seeriates viisi.</p>
<p>III Kõhulihas- te jõu arendamine.</p>	<p>1. Korduvad nurkripped.</p> <p>2. Korduvad nurktoengud.</p> <p>3. Korduvad rõhtripped.</p> <p>4. Selili, kaaslase hoidega põidast, sangpomm, tõstekang või liivakott rinnal: tõus istesse.</p> <p>5. Selili: korduv jalgade üle pea viimine.</p> <p>6. Selili: kiire tõus nurkistesse.</p>	<p>Harjutust võib sooritada lisaraskuste (topispall, liivakott vm.) kasutamisega.</p> <p>Harjutust võib sooritada ka</p>

1

2

3

7. Kinnarripes: kere tõstmine et-
te üles.

käskluse peale.

KUULITÕUKE ÕPETAMISE METOODIKA.

Harjutuse eesmärk	Harjutuse kirjeldus	Metoodilised juhendid ja põhilised vead
1	2	3
I Kujutluse loomine kuulitõukest.	Vt. lk. 4	
II Kuuli hoidmise õppimine.	1. Kuuli sobitamine käele. 2. Kuuli asetamine õlale-kaelale.	Kuuli kindlas asendis hoidmiseks kasutada ka lõua abi.
III Tõukeliigtuse õppimine.	1. Tõukaja seisab rinnaga tõukesuunas, kuul õlal-kaelal, tõuked maha, ette ja üles mitmesuguse tõukenurga all.	Juhtida tähelepanu küünarnuki asetusele tõukel ja selle lõppedes.
IV Paigalt kuulitõuke õppimine.	1. Tõuke-eelse asendi (seljaga tõuke suunas) imiteerimine. 2. Tõukekäe töö asendist, kus heitja on juba rinnaga tõuke suunas, rakendades vasaku jala, parema käe, randme ja sõrmede sirutusjõudu. 3. Paigalt tõuke terviklik imiteerimine.	Olulisemad vead on: 1) keha raskus ei asu paremal jalal; 2) vasak jalg asetatakse tõukesuunast liiga vasakule. Juhtida tähelepanu kindla toe vajadusele vasakus kehapooles, välitides vasaku jala kõverdamist puusa- ja põlveliigestest. Tõukeliigtusi sooritada kii-

1	2	3
<p>V Hooga kuulitõuke õppimine.</p>	<p>rimine, ilma jalgade tasakaalustava vahetuseta.</p> <p>4. Paigalt tõuked jalgade tasakaalustava vahetuseta.</p> <p>5. Paigalt tõuked jalgade tasakaalustava vahetusega.</p> <p>1. Lähteasendi (seljaga tõuke suunas) ja hoovõtuelsete liigutuste imiteerimine.</p> <p>2. Imiteeriv hoovõtt tõuke-eelses asendisse.</p> <p>3. Hooga kuulitõuge tervikuna.</p>	<p>renevalt.</p> <p>Vasaku külje taha pööramise vältimiseks, mitte "lööda" vasakut kätt taha; jälgida kuuli lendu.</p> <p>Tõsta liigutuste tempot ja ulatust, et tekiks vajadus tasakaalustamiseks. Jälgida, et tasakaalustav jalgade vahetus ei toimuks enneaegselt.</p> <p>Täpsema asendi saavutamiseks asetada tõukeringi taha (umbes 5 m kaugusele) märk, kuhu suunatakse vaade.</p> <p>Jälgida, et hoovõtt toimuks libiseva hüppega. Tõuke-eelses asendis (paremal jalal) saavutada tasakaal. Vaade taha, vastassuunaliselt tõukele.</p> <p>Vältida pausi pärast hooüpet. Pausi põhjuseks võib olla vasaku jala liiga kõrgele rebimine hoovõtul. Õppimise soodustamiseks kasutada ka</p>

1
63
1

1	2	3
VI Kuulitõuke tehnika täiustamine.	<p>1. Kasutada kuulitõuke tehnika õppimist soodustavaid erialaseid harjutusi ja kuulitõukajale vajalike omaduste täiustamiseks määratud erialaseid harjutusi.</p> <p style="text-align: center;">KUULITÕUKAJA ERIALASEID HARJUTUSI.</p>	<p>kergemaid kuule.</p> <p>Vajaduse korral kasutada ka harjutusi, mis ei leidu kuulitõukaja tehnikat ja omadusi täiustavate harjutuste hulgas, ja tegelda teiste spordialadega.</p>
I Tehnika täiustamine.	<p>1. Tõukaja seisab rinnaga tõuke suunas, kuul õlal-kaelal, tõuked ette mitmesuguse tõukenurga all.</p> <p>2. Kuulitõuke üksikute osade ja tervikuline imiteerimine.</p> <p>3. Paigalt tõuked.</p> <p>4. Kaldtrossi küljes liikuva raskuse tõukamine vastavalt kuulitõukele.</p> <p>5. Tõuked üles täiskükist, kahel jalal.</p> <p>6. Tõuked üles täis- ja poolkükist keha raskusega tõukejalal.</p>	<p>Juhtida tähelepanu küünarnuki asetusle tõukel ja selle lõppedes.</p>
II Sõrmede ja randme jõu	<p>1. Kuuli pildumine käest kätte.</p> <p>2. Kuuli hoidmine pealthaardes,</p>	<p>Sooritada ettevaatlikult.</p> <p>Jälgida, et haaratakse otse pealt.</p>

1	2	3
ning painduvuse arendamine.	küüli lahtilaskmine ja uuesti haaramine. 3. Raskus nõõriga sõrmede küljes: randmete langetamine ja sirutamine. 4. Rippuva raskuse kerimine rõhtsale pulgale. 5. Randme pööramine sisse- ja väljapoole, käsikutega. 6. Raskuse (käsikud, kuulid jne.) tõstmine randmeliigutusega (käed ees või küünarvars toel). 7. Eestoenglamangus, sõrmedel: käte kõverdamine ja sirutamine.	Raskust suurendada või vähendada vastavalt vajadusele. Raskus nõõri küljes.
III Käte ja õla või liikuvuse ning jõu arendamine.	1. Kõiel ronimine jalgade abita. 2. Selili pingil või kaldpinnal (kuni 45°): tõstekangi surumine ühe ja kahe käega. 3. Seesama harjutus, kuid käed laias haardes.	Keha sirge, jalad võivad olla kõrgemal (pingil, varbseinal vm.). Harjutusi sooritada seeriatena, igas seerias kuni 10 kordust, seeriaid 1-5.
IV Käte, õla või ja kere jõudu ning liikuvust arenda-	1. Harkseis: kere pöörded mõlemale poole, tõstekang õlgadel. 2. Laiem harkseis: tõstekang õlgadel, kere painutused kõrvale ja tõu-	Sooritada ettevaatlikult.

1	2	3
<p>vad harjutused.</p> <p>V Jalgade jõu ja liikuvuse arendamine.</p> <p>Märkus: Kiiruse ja erialase vastupidavuse arendamiseks kasutada tõukeid kiirusele üksikult ja seeriatena, igas seerias 10-16 silmas</p>	<p>ke-eelse asendi võtmine.</p> <p>3. Selili tõus nurkistesse.</p> <p>4. Kõhuli, käed kuklal: kere tõstmine ja langetamine kaaslase hoidega jalgadest.</p> <p>5. Ühe ja kahe käega tõstekangi tõukamine ja surumine.</p> <p>1. Kükkimine ühel jalal.</p> <p>2. Toengkükist kahelt jalalt üleshüpped.</p> <p>3. Mitmesugused hüpped äratõukega ühelt ja kahelt jalalt.</p> <p>4. Kükkimine, kang õlgadel.</p> <p>5. Raskuse (käru, kelk, rull jne.) vedamine ja lükkamine.</p> <p>pidada ka tehnika täitmist.</p>	<p>Koormuse suurendamiseks hoida käte või jalgadega topispalli.</p> <p>Sooritada täis tallal või päkal seeriatena kuni 10 kordust, seeriaid 1-5.</p> <p>tõuget, seeriaid 2-5. Samal ajal</p>

KETTASEITE ÕPETAMISE METOODIKA.

Harjutuse eesmärk	Harjutuse kirjeldus	Metoodilised juhendid ja põhilised vead
1	2	3
<p>I Kujutluse loomine kettaheitest.</p> <p>II Ketta valitsemise ("kettatunde") saavutamine.</p> <p>III Paigalt heit-</p>	<p>Vt. lk. 4</p> <p>1. Ketta hoid.</p> <p>2. Ketast hoidva käe pendeldamine ette ja taha.</p> <p>3. Ketast hoidva käe viimine kaare vasakule ja paremale.</p> <p>4. Ketta veeretamine serviti mööda maad ette.</p> <p>5. Ketta viskamine serviti üles.</p> <p>6. Ketta heitmine paralleelselt maaga, kasutades selleks ainult käe tõmmet.</p> <p>7. Käte hooliigutuste õppimine.</p> <p>1. Paigalt heite imiteerimine (11-</p>	<p>Heitja harkseisus, jalad õlgade laiusel, kere vertikaalselt.</p> <p>- " -</p> <p>Viimase tõmbe teeb nimetissõrm, et saavutada ketta päripäeva pöörlemist.</p> <p>- " -</p> <p>Heitja on rinnaga heite suunas. Mitte rakendada algul keha pööret ega ka tugevat käe tõmmet.</p> <p>Hooliigutusi sooritada korduvalt hiljem tervikulisel heitel aga ainult üks kord.</p>

1	2	3
<p>te õppimine.</p>	<p>ma kettata.).</p> <p>2. Paigalt heide (kettaga). Heitja algasendis küljega ketta lennu suunas, tõukejalga (paremat jalga) ei kõverdata või kõverdatakse ainult väga vähe, kätt kettaga ei viida kaugemale taha.</p> <p>3. Paigalt heide. Heitja algasendis seljaga ketta lennu suunas, järk-järgult suurendatakse tõukejala kõverdamist ja viiakse kätt kaugemale.</p>	<p>Käe tõmbele eelnegu keha pööre ja raskuse ülekanne paremalt jalalt vasakule.</p> <p>Tüüpilisteks vigadeks äraheitel on kere ette või küljele kallutamine ja vasaku jala kõverdamine põlveliigesest.</p> <p>Veaks on ka ketta lendamine lapiti. Selle parandamiseks heita kettast algul madalalt.</p> <p>Tähele panna jalgade sirutamist. Suurimaks veaks on pöördetelje asumine keset keha, seetõttu ei toimu keha raskuse edasiviimist vasakule jalale ja heitetee jääb lühikeks. Teha imiteerivaid harjutusi, kasutades selleks ka kive, palle, keppe jt.</p>
<p>IV Pöörde õppimine.</p>	<p>1. Sammseisust, keharaskus tagaoleval paremal jalal, vasak käsi kõverdatult ees, parem taga seljal, teha lühike hüpe ette kõverdatud</p>	<p>Hüpet alustatakse parema ja siis vahetult kohe vasaku jala tõukega, samaaegselt kallutatakse keha pisut ette.</p>

1	2	3
<p>V Hooga heite õppimine.</p>	<p>paremale jalale.</p> <p>2. Seesama, kuid hüpe toimub 90°-lise pöördega vasakule.</p> <p>3. Seesama, kuid hüpe toimub 180°-lise pöördega vasakule äraheite eelsesse asendisse.</p> <p>4. Pöörde imiteerimine koos äraheitega.</p> <p>1. Pöördesse mineku (hoovõtu alguse) õppimine kettata, heitja algasendis seljaga ketta lennu suunas. Seostada parema ja vasaku jala tegevus, samuti keharaskuse ülekandmine paremalt jalalt vasakule ja taha heite suunas.</p> <p>2. Pöördesse mineku ja pöörde õppimine kettata.</p>	<p>Pööre toimugu jalgadest ja puusavööst, pea ja õlavöö püsigu endises suunas.</p> <p>Juhtiv osa on jalgadel ja puusavööl, õlavöö ja parem käsi jäävad maha, tekitades "keerdumise" nende kehaosade suhtes.</p> <p>Veaks on lühike hüpe kas vasaku jala nõrgast äratõukest või vähesest keha kallutamisest heite suunas.</p> <p>Kõiki nelja harjutust sooritada kettata.</p> <p>Vajaduse korral kasutada algul vahepealseid algasendeid kas küljega või poolseljaga heite suunas.</p> <p>Vigadeks on parema jala tegevuse hilinemine pöördesse minekul ja pöörde alustamine õlavööga.</p> <p>Vigadeks on kõrge hüpe ja parema jala liikumine liiga kaugel va-</p>

1	2	3
<p>VI Kettaheite tehnika täius- tamine.</p>	<p>3. Seesama, kuid kettaga, mis on rihmaga heitekäe külge kinnitatud.</p> <p>4. Tervikulise heite sooritamine.</p> <p>5. Tervikulise heite sooritamine heiteringist.</p> <p>1. Tervikulise heite sooritamine koos tasakaalustava hüppega.</p> <p>2. Kiirema heiterütmi saavutamine.</p> <p>3. Võimsama äraheite arendamine.</p> <p>4. Heiteliigutuste automaatsuse ja stabiilsuse saavutamine.</p>	<p>sakust jalast.</p> <p>Veaks on hüppe sooritamisel keha kaldumine kõrvale (kas vasakule või paremale) heite suunast.</p> <p>Vigadeks on liiga kiire hoovõtu algus ja paus enne äraheidet.</p>

KETTAHEITJA ERIALASEID HARJUTUSI.

1	2	3
<p>I Tehnika täiustamine</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kettaheite tehnika üksikute osade ja tervikuline imiteerimine. 2. Mitmesuguste esemete (kuulide, kivide, sangpommide, kaigaste, topispallide jne.) paigalt heitmine sarnaselt kettaheitele. 3. Nendesamade esemete heitmine koos pöördega. 4. Paigalt kui ka hooga heite sooritamine normaalsest raskema ja kergema kettaga. 5. Hooga heidete sooritamine kettaga, mis on heitekäe külge kinnitatud rihmaga. 6. Paigalt heide normaalse kettaga. 	<p>Imiteerivaid harjutusi on eriti sobiv kasutada hommikvõimlemisel.</p> <p>Ketta raskus 1,5 ja 3-5 kg.</p> <p>Sellest harjutusest on paremaks (saali tingimustes) võrku heitmine (muidugi seal, kus on sellised võimalused).</p>
<p>II Käte ja õla- või jõu ja liikuvuse arendamine.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Harkseis: sangpommide raskuste, liivakottide, käsikute, kuulide, kivide, tõstekangi ketaste jne. mitmesuunaline ringitamine ühe ja kahe käega. 	<p>Harjutusi sooritada seeriatena, igas seerias 5-10 kordust, seeriaid 2-3.</p>

1	2	3
<p>III Käte, õla- vöö ja kere jõu ning lii- kuvuse arenda- mine.</p>	<p>2. Nendesamade abinõude tõstmine sirutatud kätega kõrvale, ette, üles, ja nende langetamine.</p> <p>3. Harkseis: tõstekangi viimine sirutatud kätega üles ja alla.</p> <p>4. Harkseis: tõstekangi või käsikute viimine altvõttega rinnale.</p> <p>5. Harkseis või selili pingil (kaldpingil): taga-kõrval kätes olevate käsikute, tõstekangi ketaste, kuulide vm. hoogne kõrvale-ette toomine.</p> <p>6. Harkseis: käte hoogne vibutamine kõrvale taha.</p> <p>1. Harkseis, käed all, ees või rinnal: kere vahelduv pööramine.</p> <p>2. Seesama harjutus raskustega käes (käsikud, kuulid, sangpommid jm.).</p> <p>3. Harkseis, käed ülal: kere hoogne ringitamine käes kuul, topispall, käsikud, sangpomm vm.</p> <p>4. Harkseis, tõstekang või liiva-</p>	<p>Harjutust sooritatakse korduvalt, r õ h u t a d e s käte ette toomist.</p> <p>Ringitamised teha suure ulatusega, mõlemas suunas.</p>

1	2	3
	<p>kott õlgadel: kere painutused ette, tahta ja kõrvale, kere pöörded vasakule ja paremale, kere pöördpainutused vasakule ja paremale.</p> <p>5. Rippes varbseinal: jalgade tõstmine üles uppasendisse ja langetamine.</p>	
<p>IV Jalgade jõu ja liikuvuse arendamine.</p>	<p>1. Tõstekang või liivakott õlgadel hüplemine ja kükkimine.</p> <p>2. Hüpped pöõretaga õhulennul ja ka ärahüppel.</p> <p>3. Sulghüplemised jalgade pöõramisega vasakule ja paremale samaaegse kere pöõramisega vastassuunas.</p> <p>4. Mitmesuguste hüpete sooritamine ühel ja kahel jalal, hüpped takistustele ja üle nende.</p>	
<p>V Sõrmede ja randme jõu ja liikuvuse arendamine.</p>	<p>1. Randme pöõramine käsikutega.</p> <p>2. Tõstekangi, kuulide või käsikute tõstmine ja langetamine ainult liigutustega randmetest.</p> <p>3. Tennispalli pigistamine.</p> <p>4. Rippuva raskuse kerimine rõht-</p>	<p>Randmete tugevdamist alustada ettevaatlikult, järk-järgult tõstes vastavate harjutuste korduste arvu ja esemete raskust.</p> <p>Raskus nõõri küljes.</p>

1

2

3

sale pulgale.

5. Raskuste (sangpommide, tõstekangi ketaste vm.) tõstmine ainult sõrmedega.

6. Estoenglamang sõrmedel: käte kõverdamine ja sirutamine.

7. Kätelkõnd sõrmedel.

ODAVISKE ÕPETAMISE METOODIKA.

Harjutuse eesmärk	Harjutuse kirjeldus	Metoodilised juhendid ja põhilised vead
1	2	3
I Kujutluse loomine odaviskest.	Vt. lk.4	
II Oda hoieta- ga ja kande- asendiga tut- vustamine.	1. Põhilised hoide moodused ja tüü- piline nn. kandeasend.	Nõuda käe lõdvendamist hoidel ning küllaldast kontrolli oda asen- di üle.
III Viskeliigutu- se iseloomu tun- netamine, jõu viskesuunalise õp- rakendamise õp- pimine lihtsus- tatud tingimus- tes.	1. Lihtsustatud ehk nn. lihtvise paigalt: viskaja sammseisus rinnaga viskesuunas, vasak jalg ees, parem taga päkal, oda kandeasendis, tera- vik suunatud ette alla, kõverdatud vasak käsi ette rinnakõrgusele tõs- tetud. Viies keharaskuse tagaoleva- le jalale selle vedrujalt kõverdudes ning viskekätt vabalt taha sirutades, tõsta vasak jalg veidi ette ning soo- ritada selle mahaasetamisel vise et- te maha 6-8 m kaugusele (või võrku).	Nõuda: a) keha-, jalgade-, õla- ja käelihaste järk-järgulist raken- dumist viskesse; b) nn. odasse ta- bamist, viskekäe kämbla suureula- tuslikku ja sirgjoonelist liikumist, jõu rakendumist piki oda telge. Oda peab lendama sirgjooneliselt.

80

1	2	3
<p>IV Viske tehni- ka omandamine paigalt.</p>	<p>Järk-järgult suurendada viskepingu- tust ja lennukaugust.</p> <p>1. Nn. põhiviske lähtesendiga tutvumine.</p> <p>2. Põhiviske imitatsioon vasaku käe hoidega odaotsast või kaaslase hoides odasabast.</p> <p>3. Põhivise paigalt.</p>	<p>Selgitada viskeliigutuse struktuuri, randmepöörde tingitust kehapöör- dest, kontrolli vajadust ja võima- lusi oda asendi üle. Nõuda viskeli- gutuse üksikosade - kehapöörde, -sirutuse ja keharaskuse ülekan- mist vasakule jalale - ühtesulavust viske "piitsaja" iseloomu säilimist. Nõuda viskel vasaku jala ja külje kõllaldast tuge.</p>
<p>V Viske hoo- jooksu lõpp- osaga seosta- mise õppimine.</p>	<p>1. Topispallide, kivide jne. vis- ked 3 sammult kahe ja ühe käega.</p> <p>2. Põhivise odaga 3 sammult: vis- kaja sammseisus paremal jalal, va- sak taga päkal, oda tahasirutatud kões õlatelje joonel, õlatelg paral- leelne viskesuunaga (õlavöö pööre 90°), puusad veidi pöördunud. Soori- tades I sammu vasaku jalaga lõpeta- da see aktsenteeritud tõukega ja sooritada kiirelt järgnev samm pare-</p>	<p>Nõuda keha ja käelihaste lõdven- damist. Jalad olgu juhtivad! Põida- de suund ette. Vasaku jala tõuge suunata II sammul rohkem ette. Mit- te lubada ülakeha tahtlikku painu- tamist taha, kehakalle suureneb peasjalikult jalgade ja puusavöö suhteliselt kiirema edasiliikumise tõttu ristsammul. Rõhutada vasaku jala kiiret mahaasetamist viskesam- mul ja seisakuta viskele ülemine-</p>

1	2	3
<p>VI Hoojooksu eelosa ning oda tahaasendisse viimise tehnika õppimine.</p>	<p>ma jalaga (ristsamm). Puusapöörde ja kehakalde süvenedes tuleb viskaja tüüpilisse viske-eelsesesse asendisse ning, maandades kiirelt ja aktiivselt vasaku jala, sooritab viske.</p> <p>1. Sammseisus, vasak jalg ees sammumärgil, oda kandeasendis, oda viimine tahaasendisse kahe kõnnisammu vältel (hoojooksu lõpposa I ja II samm).</p> <p>2. Lühikeste löikude (20-30 m) jooksmine mõõdukas tempos, hoides oda kandeasendis.</p> <p>3. Oda korduv kandeasendist tahaasendisse viimine kergel jooksul kahe sammu vältel.</p>	<p>kut.</p> <p>Nõuda käe sujuvat järk-järgulist sirutamist taha kahe kõnni- või jooksusammu vältel, tegevuse pingevabadust, oda asendi head kontrolli pingevaba jooksu, ülakeha ja viskekäe "väljalülitamist" jooksupingutusest, pöidade suunda ette. Mitte joosta liiga kiirelt.</p>
<p>VII Hoojooksu lõpposa ja viske tehnika teraviklik omandamine.</p>	<p>1. Vise neljalt sammult (hoojooksu lõpposa + vise e. viskesamm): vasak jalg ees sammumärgil, parem jalg taga, oda kandeasendis. Alustades esimesel sammul (parema jalaga) oda tahaasendisse viimist teha kõik</p>	<p>Nõuda oda tahaasendisse viimise ning kehapöörde ja -kalde tekkimise õiget ajastamist, ristsammu akstenteerimist, viskesammu dünaamilisust.</p>

1	2	3
VIII Odaviske tehnika terviklik omandamine.	järgnev analoogiliselt 2. harjutusele (eesmärk V). 1. Neljasammulisele viskele (vt. eelmine harjutus) hoojooksu eelosa liitmine, algul mõne käigusammu, hiljem mõnesammulise jooksu näol.	Sammumärki tabada silmamõõdulise selt.
IX Hoojooksu eelosa pikkuse ja kiiruse ning sammumärgi kauguse selgitamine viskelatist.	1. Visked jooksurajalt või murult mitmesuguse pikkuse ja kiirusega hoojooksult. Mõõta sobiv hoojooksu eelosa pikkus ja sammumärgi kaugus viskelatist ning kanda viskerajale.	Hoojooksu eelosa pikkus määrata katseliselt. See peab kindlustama sobiva jooksukiiruse ja hea kesken-dumise järgnevaks tegevuseks. Viske-lati orienteerivaks kauguseks sammu-märgist on koht, kus oleme saavuta-nud täieliku tasakaalu pärast viske sooritamist.
X Tehnika viimistlemine ja teatud auto-matiseerituse astme saavuta-mine.	1. Normaalsooga visked viskerajalt lati tagant. 2. Vajalikud erialased harjutused tehnika üksikosade viimistlemiseks.	Jälgida, et hoojooks ei muutuks liiga kiireks. Nõuda varemomandatud rütmi säilitamist hoojooksu lõpp-osas ja viskel, oda tahaviimise õiget ajastamist ning seisakuta üle-minekut viskele. Nõuda jooksu vetru-yust-elastsust, eriti hoojooksu lõpposas.
Märkusi: Odaviske tehnika õpetamist on soovitatav alustada alles siis, kui eelnevalt		

1	2	3
<p>I Viskeliigutuse struktuuri ja rütmi ning "tõmbe" ehk "veo" ole-muse tunneta-mine.</p>	<p>on omandatud nn. esialgne viskeoskus, oskus visata visete varal (kivi-, pallivise jne.). Heaks eelkooliks odavikskele on viskemängud - laptuu, pesapall, värava- ja rahvastepall jne.</p> <p>ODAVISKE ERIALASEID HARJUTUSI.</p> <ol style="list-style-type: none"> Mitmesuguse kaaluga topispalli-de ja teiste esemete visked kahe ja ühe käega: <ol style="list-style-type: none"> paigalt lihtviskena, paigalt põhiviskena. Viskeliigutuse imiteerimine, viskekäega vedru, kumminööri vm. vedades. Viskeliigutuse imiteerimine, vasaku käe hoidega odaotsast või kaaslase hoides odasabast. Imiteerivad harjutused peegli ees. Põhiviske lähteasend, tagasei-sev paariline hoisab-tõmbab parema käega harjutaja tahasirutatud viske-käe kämblast, vasaku käega toetades 	<p>üldse. See omandatakse lihtsamate</p> <p>Rõhutada jalgade-, kere-, õla- ja käelihaste järk-järgulist raken-dumist viskesse. Saavutada nn. keha vedu, vältides käe liiga varajast rakendumist visketegevusse.</p> <p>- " -</p> <p>- " -</p> <p>Tunnetada käe ja õla tööd viskel ja nn. randmepöõret. Õla etteliiku-misel jätta käsi taha. Põhiline vi-ga - vähene liikuvus õlaliigeses,</p>

1	2	3
	<p>alt viskekäe küünarnukki: viskeliigutuse imitatsioon - paariline abistab viskekäe küünarnuki liikumistpöördumist üles.</p> <p>6. Analoozne harjutus, kuid paariline abistab-suunab vasaku käega viskekäe üla tegevust.</p> <p>7. Kirvelõõgid kahe käega ja viskekäega põhiviske liigutusega 2-3 m kõrgusele kinnitatud paku või oksa pihta.</p>	<p>käsi ei jää taha.</p> <p>- " -</p> <p>Pakk asetada sellisele kõrgusele, et kirveteraga paku tabamine on võimalik ainult varvastele tõusnult.</p>
<p>II Viskerütmi ja seisakuta viskele ülemineku tunneta mine. Oda asendi kontrolli õppimine viskel.</p>	<p>1. Topispallide ja muude esemete visked kolmelt sammult odaviske hoojooksu lõpposale iseloomulikus rütmis.</p> <p>2. Visked odaga, mis liigub sobiva väljaviskenurga all tõmmatud trossil</p>	<p>Esimesel sammul mitte viia õlgu ette. Hoovõtu teine samm sooritada vasaku jala aktsenteeritud tõukega, kiirendatult. Jalad ja puusavöö edestagu õlavööd. Vältida seisakut üleminekul viskele.</p> <p>Tunneta viskekäe kämbla liikumistee sirgjoonelisust tõmbel.</p>
<p>III Viskeliigutuse kiiruse e. nn. plahvatusliku viske</p>	<p>1. Väikeste esemete visked, kaaluga kuni 500 g (kivid, pallid, lumepallid jt.): a) paigalt,</p>	<p>Pidada silmas kõiki visketehnika põhimõtteid, harjutuse rütmi ja struktuuri maksimaalset sarnasust odaviskele, viskekäe ja õlavöö suh-</p>

1	2	3
<p>arendamine.</p> <p>IV Viskeliigutuse jõu e. nn võimsuse arendamine.</p>	<p>b) paarisammuliselt hoolt, c) lühendatult hoojooksult.</p> <p>2. Viskemängud - soome pesapall, laptuu, väravapall, rahvastepall.</p> <p>3. Suhteliselt kergete (kuni 3kg) esemete visked kahe käega paigalt ja paarisammuliselt hoolt.</p> <p>1. 1-3 kg raskuste esemete visked liht- ja põhiviskena ühe käega paigalt, paarisammuliselt hoolt ning lühikeselt hoojooksult.</p> <p>2. 3 kg ja raskemate esemete visked kahe käega paigalt ja mõnesammuliselt hoolt.</p> <p>3. Raskete esemete visked kahe ja ühe käega istest, põlvitusest ühel ja kahel põlvel.</p> <p>4. Viskeliigutuse imiteerimine koormusega (hoida koormust kahe ja ühe, s. o. viskekäega) püsti ja põlvituses ühel jalal.</p> <p>5. Puurajumine ja spetsiaalsed har-</p>	<p>telist lõdvendatust.</p> <p>Püüda harjutusi sooritada suure amplituudiliselt, rütmilt ja struktuurilt sarnaselt odaviskele.</p> <p>Tähelepanelikult doseerida viskeid ühe käega. Vältida käe ülekoormamist ning vigastusi. Visetele eelnegu erialane soojendus. Esimesi viskeid sooritada mõõdukalt.</p> <p>Harjutusi sooritada seeriatena (10-15 kordust), koormus valida selline, et oleks võimalik harjutust struktuurilt ja rütmilt õigesti ja suureamplituudiliselt sooritada.</p>

1	2	3
<p>V Õlavöö ja kätte lihaste jõu arendamine.</p>	<p>jutused treeningkirvega löökide näol kahe ja ühe (viske-) käega</p> <p>a) maaslamava paku, b) 2-3 m kõrgusele kinnitatud paku pihta viskelii- gutusi imiteerivate liigutustega.</p> <p>1. Harjutus käsikutega, kangike- tastega jne.:</p> <p>a) käte üheaegsed ringitamised, b) käte vastassuunaline ringi- tamine, õlavöö pöördega, c) käte vahelduvad hood-vibu- tused ette-üles ja taha-alla.</p> <p>2. Selililamangus pingil või võim- lemiskastil, õlad üle pingiserva, käes käsikud, kerge kang vm., käte viimine üles-taha ja toomine ette.</p> <p>3. Seesama ühe käega (viskekäega).</p> <p>4. Tõstekangi surumine käte laia haardega selililamangus.</p> <p>5. Harkseis, kangi telg laia haardega rõhtsalt ees all: selle viimine väänakuga ülalt rõhtsalt alla selja taha ja tagasi.</p>	<p>Alustada kergematest harjutus- test (löögid kahe käega). Koormust suurendada järk-järgult.</p> <p>Harjutusi sooritada seeriatena (8-15 kordust). Algraskus valida selline, et harjutust oleks võima- lik sooritada suure amplituudiga vähemalt 8 korda järjest. Võimeku- se kasvades suurendada vahendi ras- kust 2-5 kg võrra.</p> <p>Harjutusi vaheldada venitus- ja lõdvendusharjutustega.</p>

1	2	3
<p>VI Kere esikülje ja küljelihaste jõu arendamine.</p>	<p>1. Iste põrandal, kaldpinnal, võimlemishobusel või -kitsel, jalad fikseeritud: kere painutused taha, vibutuslikult kiire tõusmisega istesse ja kerepainutusega ette.</p> <p>2. Analoogiline harjutus külili lamangus kerevibutuste-painutustega kõrvale.</p> <p>3. Harkseis, raskus-koormus ülesirutatud kätes või kuklal:</p> <p>a) kere painutused kõrvale, b) kere ringitamised.</p>	<p>Harjutuste toimeväärtuste suurendamiseks hoida kuklal või ülesirutatud kätes raskust. Raskus võimaldagu harjutust sooritada suureamplituudiliselt seeriatena (10-15 korda).</p>
<p>VII Jalgade jõu arendamine.</p>	<p>1. Vetruvad hüplemised-hüpped kahel jalal, jalgu põlvist peaaegu kõverdamata, edasiliikumisega kõrvale.</p> <p>2. Koormus ülal või ülesirutatud kätes:</p> <p>a) vetruv hüplemine päkkadel, jalgu hargitades ja ristitades; b) hüplemine edasiliikumisega.</p>	<p>Harjutusi sooritada pehmel pinnasel.</p>

1	2	3
<p>VIII Erialase painduvuse arendamine.</p>	<p>3. Väljaastes koormus õlul: a) hüpped üles, b) jalgade vahetamine hüppega.</p> <p>4. Harkseis, kang rinnal: tõugata kang ülessirutatud kätele, minnes hüppega väljaastesse ja hüppega tagasi lähteasendisse.</p> <p>5. Tõkkejooks ja tõkkejooksu erialased harjutused, kaugus- ja kõrgushüpe lühendatud hooga vasakult ja paremalt jalalt.</p> <p>1. Viskeliigutuse ja selle üksikkomponentide (asendite) ulatuslik sooritamine, kasutades paarilise abi, haarates viskekäega varvast, konksust v.m.</p> <p>2. Harkseis, kepp või oda rõhtsalt ees-all: oda viimine üle pea rõhtsalt taha-alla ja tagasi.</p> <p>3. Algseis, käed pihk- või konkseongus selja taga (viskekäsi õla kohal): rebida vasaku käega paremat kätt allapoole ja vastupidi.</p>	<p>Harjutuste kasutamisele eelnegu küllaldane soojendus.</p> <p>Harjutusi tuleb sooritada iga päev - kodu- ja hommikvõimlemises jne.</p> <p>Järk-järgult lähendada käte haaret.</p>

1	2	3
	<p>4. Kallutusharkseis, käed ülal, toetuvad kepile või odale: kere vi-butused ette.</p> <p>5. Silla mitmesugused variandid.</p> <p>6. Üks paarilistest selitsirippes varbseinale, teine paariline (rinna-ti varbseinale) poeb õlavõõga rip-puja turja alla, surudes tema õla-võõd ja rindkeret varbseinast eema-le.</p> <p>7. Paarilised selitsi, käed ülal pihkæongus, üks paarilistest, soo-ritades painutuse ette, tõmbab tei-se endale turjale, tõmmates seejuu-res tema käsi üles-kõrvale.</p>	<p>Viskekäega hoida kõrgemalt, rõ-hutada viskekäe õla surumist ette.</p> <p>Eriti rõhutada painet rindkeres. Harjutusi paariliselega sooritata-gu ettevaatlikult. Eelnegu eriti hoolikas soojendus.</p>

VASARAHEITE ÕPETAMISE METOODIKA.

Harjutuse eesmärk	Harjutuse kirjeldus	Metoodilised juhendid ja põhilised vead
1	2	3
<p>I Kujutluse loomine vasaraheitest.</p> <p>II Vasara ringitamise õppimine.</p> <p>III Jalgade töö (kand-päka pöörde) õppimine.</p>	<p>Vt. lk.4</p> <p>1. Vasaku, parema ja lõpuks mõlema käega koos ringitamiste sooritamise tasapinnas, milles toimub tegelik vasara ringitamine.</p> <p>2. Vasara hoide õppimine abivasaraga.</p> <p>3. Abivasara ringitamine,</p> <p>1. Ühe pöörde sooritamine kahes taktis ($180^{\circ}+180^{\circ}$), hoides käsi kõrval.</p> <p>2. Ühe pöörde (360°) sooritamine katkestamatu liikumisena.</p>	<p>Harjutused sooritada ilma vasarata.</p> <p>Abivasar - vasara käepide, mis hüpitsa abil on ühendatud pallivõrguga, milles asub topispall.</p> <p>Peamisteks vigadeks on käte kõverdamine keha ees ja vasarapea ringlemise ulatuse ja sujuvuse puudus.</p> <p>Kere hoida vertikaalselt, pöördele minekul viia keharaskus taha kandade suunas.</p>

1	2	3
<p>IV Äraheite õppimine.</p> <p>V Vasaraheite tervikuline õppimine.</p>	<p>3. 6-10 pöörde sooritamine järjett.</p> <p>4. Seesama, kuid käed hoida ees koos.</p> <p>5. Seesama, kuid pöörded sooritada järjest kiirenevalt.</p> <p>6. Seesama, kuid tõstekang õlgadel või tõstekangi kettad käes.</p> <p>1. Äraheide paigalt topispalliga või mõne muu kergema esemega.</p> <p>2. Äraheide abivasaraga.</p> <p>1. Abivasaraga kahe ringitamise ja ühe pöörde + kahe ringitamise ja ühe pöörde jne. pidev sooritamine.</p> <p>2. Seesama, kuid 2 ringitamist ja 2 pööret + 2 ringitamist ja 2 pööret jne.</p> <p>3. Seesama, kuid 2 ringitamist ja 3 pööret + 2 ringitamist ja 3 pööret jne.</p> <p>4. Vasaraheite tervikliigutuse</p>	<p>Keharaskus hoida rohkem pöörde- (vasaku)jala kohal.</p> <p>Põhilistemaks vigadeks pööretel on parema jala liiga kõrgele tõstmine ja selle viimine liiga kaugelt ümber vasaku jala.</p> <p>Järk-järgult saavutada jalgade suuremat sirutusjõu rakendamist äraheitesse.</p> <p>Pöörded teha väga rahulikud. Nende harjutuste juures võib algul teha ka rohkem kui 2 ringitamist, kuid hiljem tuleb üle minna normaalse, s. o. 2 ringitamise juurde.</p> <p>Harjutused 1-6 sooritatakse abivasaraga.</p> <p>Peamisteks vigadeks pööretel on:</p>

1	2	3
	<p>sooritamine ühtlases tempos koos äraheitega (ikka alles abivasaraga).</p> <p>5. Seesama, kuid pöördeid teha kiirenevalt.</p> <p>6. Seesama, kuid jalgade suurema kõverdamisega põlveliigeseist.</p> <p>7. Tervikulise heite sooritamine kergema (3-, 4-, 5-, 6- kg-se) vasaraga.</p> <p>8. Tervikulise heite sooritamine normaalse vasaraga.</p> <p>9. Tervikulise heite sooritamine ringist.</p>	<p>1) heitja keharaskuse kaldumine pöõretel liiga taha või parema jala kohale (siit tuleneb tasakaal ja kiiruse vähenemine);</p> <p>2) liikumisel ringi tagaservast eesserva poole liikumistee kaldumine kõrvale kas vasakule või paremale (põhjustab heiterütmi kaotamise ja väljapoole ringi sattumise);</p> <p>3) äraheite puudumine, mille põhjuseiks võivad olla pöõrete aeglustumine kiire alguse tõttu, tasakaalu puudumine kolmanda pöõrde lõpul või vasara pea madalama punkti liikumine heitja ette või temast koguni vasakule.</p>
<p>VI Vasaraheite tehnika täiustamine.</p>	<p>1. Kiirema heiterütmi saavutamine.</p> <p>2. Võimsama äraheite arendamine, rakendades sellesse eriti jalgade sirutusjõudu.</p> <p>3. Heiteliigutuste automaatsuse ja stabiilsuse saavutamine.</p>	<p>Arvestada heitja individuaalseid omadusi ja iseärasusi.</p>

1	2	3
	<p>Märkusi: 1. Eespool kirjeldatud metoodilist järjestust kasutatakse noorte juures ja talvel (saalis) tehnika õppimist alustades. Kehaliselt küllaldaselt arenenud noorte ja täiskasvanute puhul, samuti aga suvel tehnikat õppides võidakse päris vasarat hakata kasutama varem, paralleelselt abivasaraga. Nii võidakse harjutuse IV 2 järele äraheidet õppida ka päris vasaraga, V 3 järele teha neidsamu harjutusi juba kergema vasaraga ja sooritada äraheiteid ühe või kahe pöördega.</p> <p>2. Mitmekülgse kehalise ettevalmistuse teostamisel eelnevalt või paralleelselt tehnika õppimisega on tähtsamaks ülesandeks kogu keha lihasjõu arendamine ja osavuse ja tasakaalu saavutamiseks mitmesuguste pöörlevate liigutuste ja tegevuste õppimine (piruetid, saltod, tirelid, vettehüpped, slalom, iluuisutamine, jäähoki, suusahüpped jne.).</p>	

VASARAHEITJA ERIALASEID HARJUTUSI.

1	2	3
<p>I Tehnika täiustamine.</p>	<p>1. Vasaraheite üksikute osade ja tervikuline imiteerimine.</p> <p>2. Vasaraheite pöörete sooritamine raskusega õlgadel või kätes (tõstekang, liivakott või mõni muu ese).</p> <p>3. Vasara mitmesuunaline ringitamine ühe või kahe käega.</p> <p>4. Pöörded vasaraga, hoides vasarat kahe või ühe käega.</p> <p>5. Vahelduv ringitamiste ja pöörete sooritamine (2 ringitamist ja 1 pööre + 2 ringitamist ja 1 pööre jne.).</p> <p>6. Järjest 10-20 pöördet sooritamine vasaraga.</p> <p>7. Järjest 5-10 kiireneva pöördet sooritamine vasaraga.</p> <p>8. Ringitamiste, pöörete ja heidete sooritamine kergemate ja raskema-</p>	<p>Jälgida, et parem jalg ei liiguks kõrgelt ja kaugelt ümber vasaku jala.</p> <p>Vasara etteviimisel sirutada käsi.</p> <p>Harjutus (eriti algul) sooritada rahulikult.</p> <p>Edasiliikumine toimugu otsesuunaliselt. Tähelepanu pöörata eriti kerega vasara järeleveo saavutamisele.</p> <p>Jälgida, et vasara liikumise tasapind poleks liiga risti maapinnaga.</p>

1	2	3
	<p>te vasaratega (või 2-3 vasaraga koos).</p> <p>9. Ringitamiste, pöörete ja heidete sooritamine lühemate ja pikemate vasaratega (80-135 cm).</p> <p>10. Ühe pöördega heite sooritamine kergema, normaalse ja raskema vasaraga.</p> <p>1. Sangpommide, raskuste, liivakottide, käsikute, kuulide, kivide, tõstekangi ketaste jm. ringitamine ühe ja kahe käega harkseisus.</p> <p>2. Samade abinõude tõstmine sirutatud kätega kõrvale, ette-üles ja nende uuesti langetamine.</p> <p>3. Tõstekangi viimine sirutatud kätega alt-üles ja uuesti alla.</p> <p>4. Altvõttega tõstekangi tõstmine rinnale.</p>	<p>Harjutusi sooritada seeriatena, igas seerias 5-10 kordust, seeriaid 2-3.</p>
<p>II Käte ja õlavöö liikuvuse ja jõu arendamine.</p>	<p>1. Kere vahelduv pööramine vasakule ja paremale harkseisus, käed all, es või kõrval.</p> <p>2. Seesama harjutus, kuid kätes</p>	
<p>III Käte, õlavöö liikuvuse arendamine.</p>		

mitmesugused raskused (käsikud, kuulid, sangpommid vm.).

3. Kere hoogne ringitamine harkseisus, käed ülal, kuul, topispall, sangpomm, käsikud vms. käes.

4. Harkseis, tõstekang või liivakott õlgadel: kere painutamine ette, taha ja kõrvale, kere pöörded vasakule ja paremale.

5. Rippes varbseinal jalgade tõstmine üles uppasendisse ja langetamine.

6. Kõhuli toolil või pingil, topispall, liivakott või mõni muu abinõu käes kaaslase hoidega jalgadest: kere painutamine ette ja taha.

7. Kere ja jalgade ringitamine rippes rõngastel.

8. Ripak rõngastel (kangil), kere ringitamine vaagnavööst.

9. Kividega, kuuliga, sangpommiga, topispallidega vm. raskustega heidete sooritamine kahe käega taha üle pea ja üle vasaku õla.

Ringitamised teha võimalikult suure ulatuses mõlemas suunas.

Tuleb kasutada ka muid tugevalt kõhulihaste jõudu arendavaid harjutusi.

Käte hoidega rõngastest, jalad maas.

Eriline tähelepanu jalgade sirutusjõu rakendamisele äraheitmesse.

1	2	3
<p>IV Jalgade jõu ja liikuvuse arendamine.</p>	<p>10. Ühe ja kahe käega tõstekangi rehimine.</p> <p>1. Hüplemised ja hüpped raskustega (tõstekang, sangpommid, liivakotid vm.) kätes või õlgadel.</p> <p>2. Kükkimine suurte raskustega (tõstekang, sangpommid, kaaslane jne.)</p> <p>3. Kiire sangpommi rebimine vasa-ku ja parema käega ühes sellele järgneva 180° pöördega.</p> <p>4. Slalomsprint (lühikesed kiirjooksud ümber tihedalt asuvate esemetete).</p> <p>5. Üleshüpped pööretega äraühüpped ja õhulennul.</p>	<p>Harjutust sooritada eriti vasa-ku (vasara käepidemel alloleva) käega.</p>
<p>V Sõrmede ja randme jõu arendamine.</p>	<p>1. Kätelkõnd sõrmedel.</p> <p>2. Estoenglamangus sõrmedel käte kõverdamine ja sirutamine.</p> <p>3. Tõstekangi, kuulide või käsikute tõstmine ja langetamine liigutustega ainult randmetest.</p> <p>4. Raskuste tõstmine üksikute</p>	

1

2

3

sõrmedega.

5. Võistlus sõrmevedamises.

Korrektor S. Kaeramaa

=====

TRÜ Rotaprint 1960. Trükipognaid 6,18.

Tir. 500. MB 1644. Tell. nr. 341.

Hind rbl. 1.55

RBL. 7.55 1.60
1961.a. - rbl. 0.16

A
23186

59765M

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00597651 1