

Hea liikumisõpetaja!

Usume, et käesolevad töölehed on Sulle nagu retseptid kokale. Töölehti aitasid koostada vabatahtlikud õpetajad, Sinu kolleegid.

Valisime siia mängud ja harjutused, mis sobivad, kui ...

- Sul on tunnis palju õpilasi
- pead hakkama saama väheste vahenditega
- tingimused on parajasti just sellised nagu nad on

Kirjeldasime kergesti mõistetavas keeles. Oleme kirjeldustest välja jätnud punktilugemised, võitjate väljaselgitamised ja muud täpsemad juhised. Nii mõnegi koha peal saad jätkata mängu arendamist ise.

Kõida töölehed kokku ja hoia neid oma töökohas “avariiuulil”. Nii saavad neid kasutada ka teised huvilised.

Täienda oma kogumikku uute töölehtedega. Otsi: “EOK õppematerjalide register. Kehaline kasvatus. Mängud ja harjutused. ÜLDOSA.”

Sind tervitavad toimetajad!



Käesolev õppematerjal on koostatud Ühendus Sport Kõigile õpetajate koolitussarjade “Õpetajalt õpetajale” (2012-2015), “Lasteaia õpetajalt õpetajale” (2014-2015) ning vabariikliku liikumisõpetajate suvekooli LIISU 2016-2018 õppematerjalide alusel.

Ühendus Sport Kõigile väljaanne

Varasemad seeriaväljaanded:

“Kehaline kasvatus mängud ja harjutused” 1. osa (2012)

“Kehaline kasvatus mängud ja harjutused” 2. osa (2012)

“Kehaline kasvatus mängud ja harjutused” 3. osa (2014)

“Kehaline kasvatus mängud ja harjutused” 4. osa (2017)

Asukoht: EOK õppematerjalide register. ÜLDOSA

Koostaja: Kai Randrüüt

Kunstnik-küljendaja: Taimi Pärna

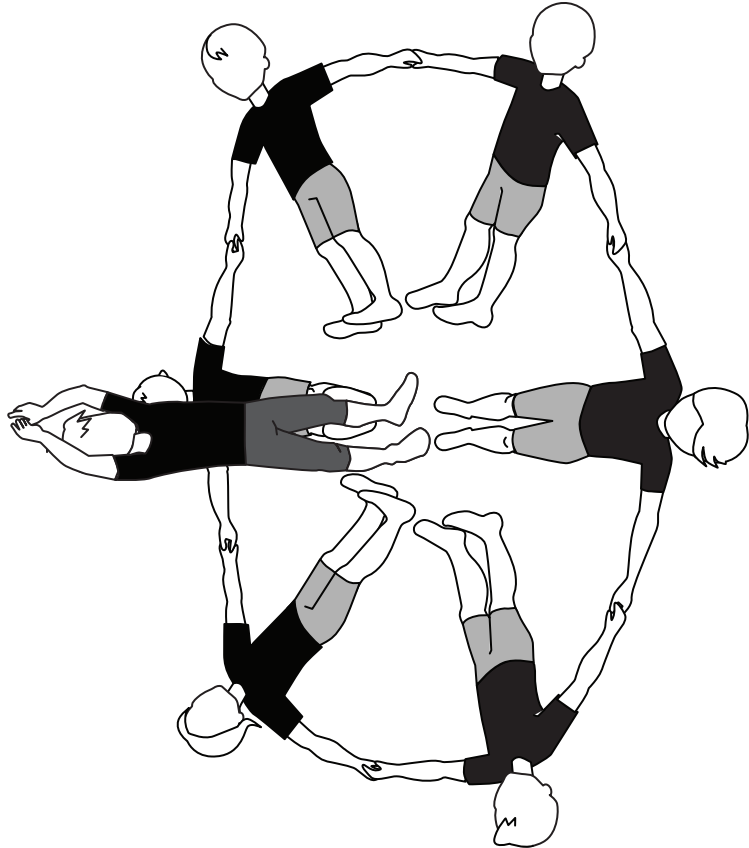
Keeletoimetaja: Maris Põkka

Konsultandid: Anna Sõõrd, Pille Juus, Ühendus Sport Kõigile koolitussarjade lektorid ja kursuselased.

30 lehte

© Ühendus Sport Kõigile 2019

ISBN 2585-5034



PÄEVALILL

- Moodustatakse *päevalill* = õpilased istuvad ringis, käsikäes, jalad ringi keskme poole.
- Mängujuht Päike on ringi keskel.
- „*Päikesetõus*“ = mängujuht tõstab käed üles.
- „*Päevalill avaneb*“ = mängijad laskuvad selili, käsikäes.
- „*Päikeseloojang*“ = mängujuht toengkükki.
- „*Päevalill sulgub*“ = mängijad tõusevad uppistesse, käsikäes, sirutatud käed seongus põrandale.

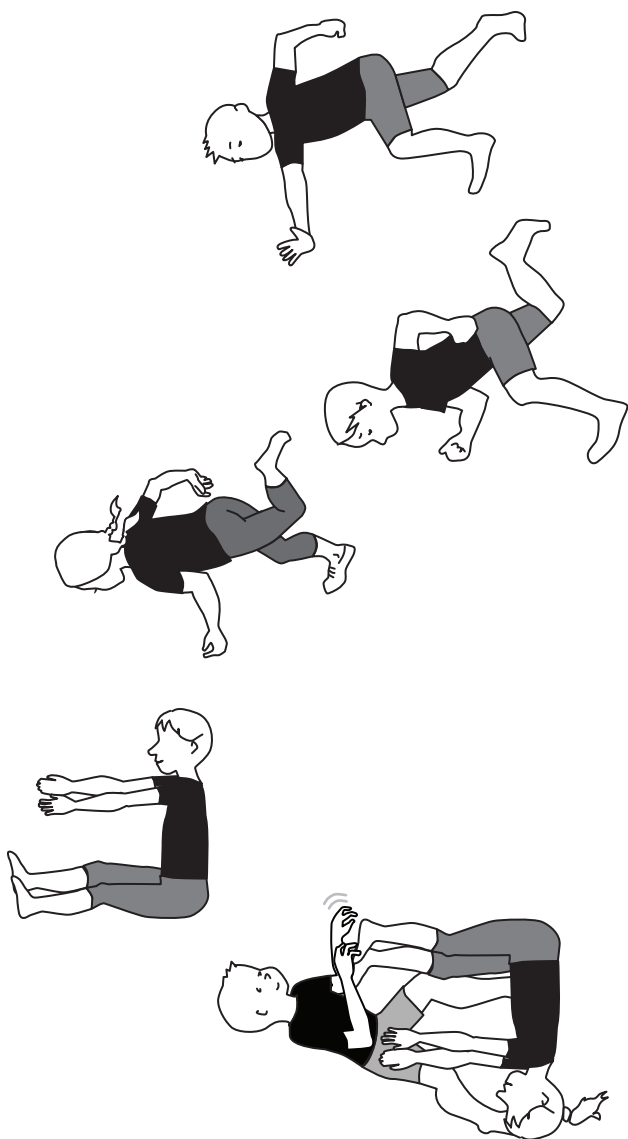
Päikesetõusul päevalill avaneb.

Päikeseloojangul päevalill sulgub.

VARIANDID

- ✓ Saalis on mitu „päevalille“.
- ✓ *Lampide kustutamine* = päikeseloojang.
Lampide põlemapanek = „päikesetõus“.
- ✓ „*Päikeseloojang*“ = ahenev ring.
„*Päikesetõus*“ = avarduv ring.
- ✓ Seongud: põialseong / konksseong / ranneseong.

Jõud	Painduvus
Koostöö	Rahunemine



MAMMUTIKULL

- Kulli ülesanne on teised mängijad, *mammudid*, kinni püüda = käega katsuda.
- Kinnipüütud mängija muutub *jäätunud mammutiks* = selili, käed ja jalad ette tõstetud.
- *Mammutitel* on õigus *jäätunud mammuteid* üles sulatada = taldade alt kõditamine.
- Kui jäätunud mammutit ajab kõditamine naerma, siis muutub ta uuesti tavaliseks *mammutiks*. Kui jäätunud *mammudid* ei aja kõditamine naerma, siis püsib asendis.

 VARIANDID

- ✓ Mängitakse progresseeruvalt „mammutite jäätumiseni“ ehk „jääajani“.
- ✓ „Mammuteid“ saab „vabastada“ küljele lökkamise / toengpõlvitusse tõstmise teel.
- ✓ Analoogid: „Seisukull“, „Harkikull“, „Kükkikull“, „Kallikull“, „Diskokull“, „Banaanikull“, „Paikull“.

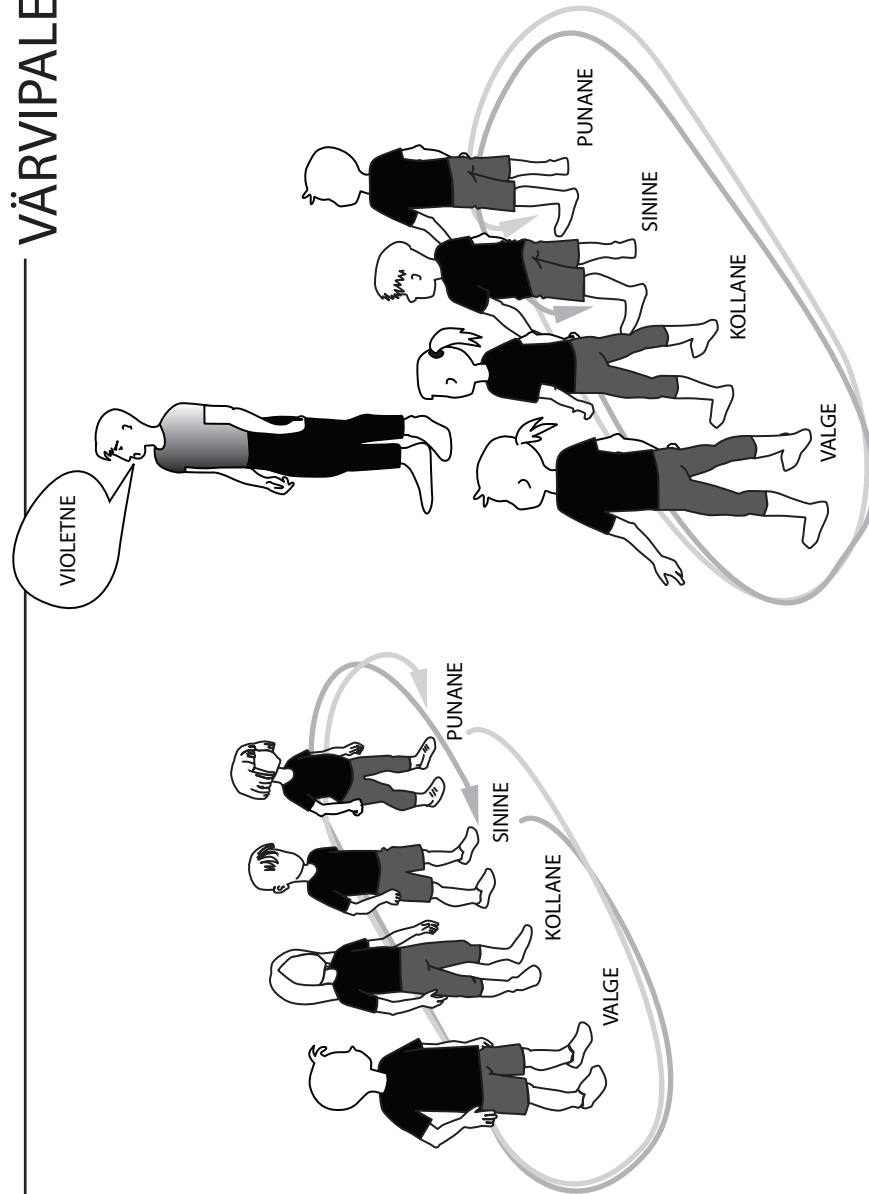
Vastupidavus

Kiirus

Tähelepanuoskus

Koostöö

VÄRVIPALETT



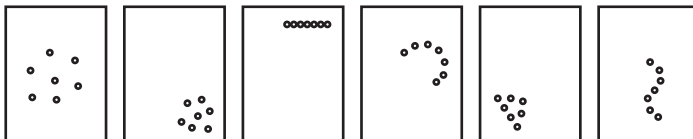
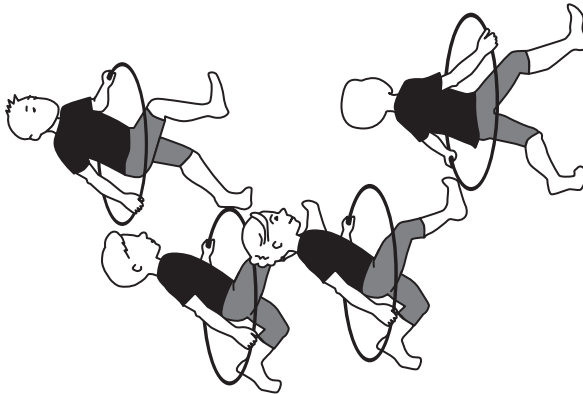
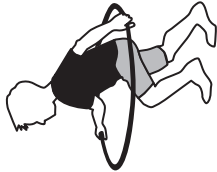
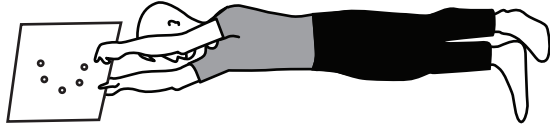
VÄRVIPALETT

- Rivistutakse vastamisi kahte viirgu.
- Mängujuht määrab kohakuti seisvatele mängijatele sama värvi.
- Kui mängujuht hüüab: „Violetne!“, siis jooksevad sinised ja punased võidu ümber oma viiru (joonis).
- Segud värvipaletil:
 - Violetne = punane + sinine
 - Roosa = punane + valge
 - Hall = must + valge
 - Beež = pruun + kollane
 - Oranž = punane + kollane
 - Pruun = roheline + punane

VARIANDID

- ✓ Mängitakse segamata värvidega / põhivärvidega.
- ✓ „Värvipaariid“ ei paikne kohakuti.
- ✓ Viirud on vastasvõistkonnad.
- ✓ Mängujuht hüüab: “Kõik värvid” / “Soojad värvid” / mitu värvi / khaki, purpur, fuksia, neon.
- ✓ Istutakse kaksiratsi võimlemispingil.
- ✓ Seistakse kolonnides.
- ✓ Lähteasendid – kõhuli, istuli jne.
- ✓ Joostakse: ümber oma viiru / üle väljaku ja ümber tähise.

Kiirus Tähelepanuoskus Lõimimine kunstõpetusse



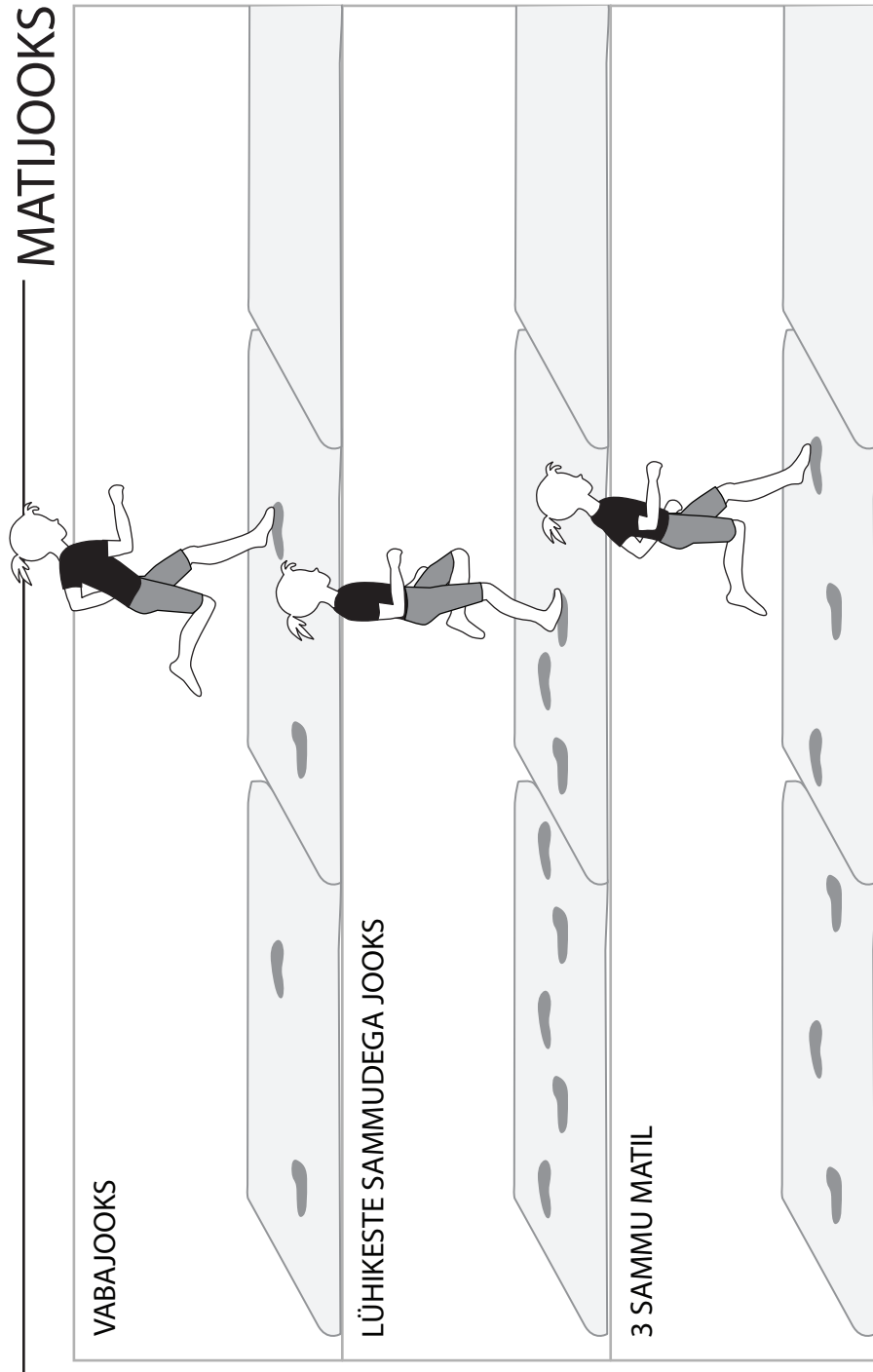
KUIDAS LINNUD MEID NÄEVAD

- La. Seis, rõngas ümber püsttelje, väljasthoie.
- Rühm jookseb läbisegi.
- Mängujuht annab märguande ja tõstab üles joonise.
- Rühm rivistub vastavalt joonisele.
- Laskutakse kükki ja rõngas maha. Püsi asetuses.
- Rühma asetused joonistel: väljaku keskel / nurgas / kolonnis / kaarjoonel / lainelisel joonel.

VARIANDID

- ✓ Märguanne – muusika-stopp.
- ✓ Rõngad jäetakse asetusse ja mängijad jooksevad ära.
- ✓ Liigutakse vahendita / paaris / kolmikutes / rongina.
- ✓ Joonistel on „ninad“, nt. seljati, selitsi, (parem)küljeti, külitsi.
- ✓ Mängijad teevad ise joonised.

Ümberrivistused	Rühmatöö
-----------------	----------



MATIJOOKS

- *Matijooks* = jooks judo- või akrobaatikamattidest kokkupandud mittelibiseval matireal.
- Joostakse sirgjoonelisel ja ühtlases tempos.
- Joostakse üle päka, mitte üle kannal.
- Jooksu ajal pea otse, pilk suunatud ette.
- Käte pendeldused eest-taha, sõrmed pooleldi rusikas.
 1. *matijooks* – vabajooks
 2. *matijooks* – lühikeste sammudega jooks. Igal matil võrdne arv samme
 3. *matijooks* – igal matil kolm jooksusammu
 4. *matijooks* – igal matil kaks jooksusammu
 5. *matijooks* – igal matil üks jooksusamm
 6. *matijooks* – vabajooks

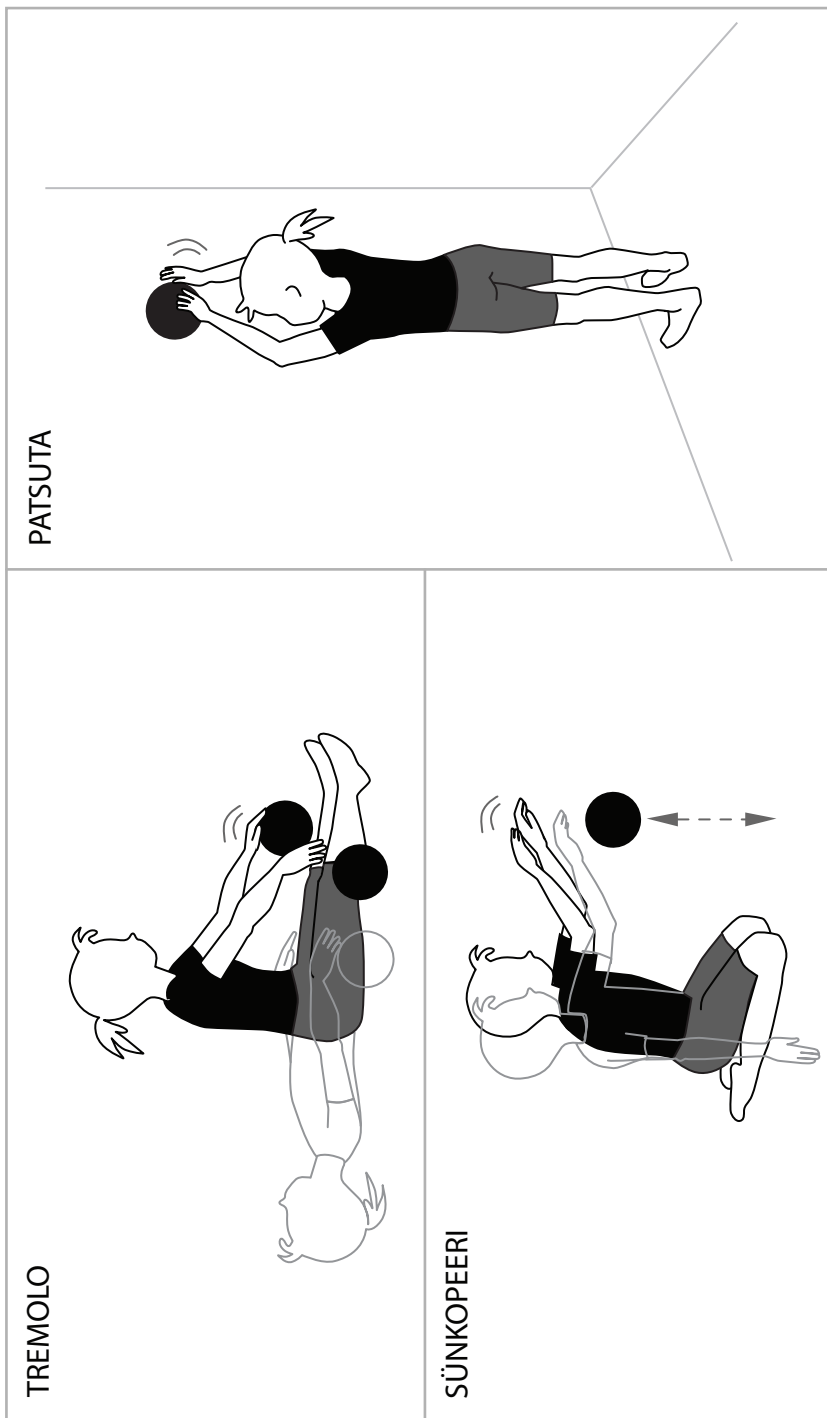
VARIANDID

- ✓ Võrreldakse 1. ja 6. *matijooksu* kvaliteeti.
- ✓ Vetruvuse tunnetamiseks joostakse vahelduvalt matireal ja matirea kõrval.
- ✓ Üks vaatleb, teine jookseb.
- ✓ Ühel matil kõnni- ja teisel jooksusammud.
- ✓ Joostakse üle jalgpalliredeli (rippredel).

Jooksutehnika

Rütmioskus

Kehahoid



PALLI ABC

TREMOLO

Palli tremolo – madal, kiire pörgatamine. „Tremolo“ (muus.) – sama heli kiire kordamine või kahe heli kiire vaheldumine.

La. Iste, kaks palli althoides 5 cm. kõrgusel põrandast.

Palli tremolo, sujuv laskumine selili läbi kumera selja. Palli tremolo, sujuv tõus istesse läbi kumera selja.

 VARIANDID

- ✓ „Tremolo“ istes, jalgade kõverdamine ja sirutamine.
- ✓ „Tremolo“ ühe palliga: pörgatused ümber jalgade.
- ✓ „Ühe palli tremolo“ kahe käega, silmad kinni.

SÜNKOPEERI

Palli pörgatamine vabakäe takteerimisega rõhutul taktiosal „Sünkopeerimine“ (muus) – rõhulise noodi asetsemine rõhutul taktiosal.

La. Põlvitusiste, pall külghoides.

Neli pörgatust kahe käega. Neli pörgatust paremaga, kolm vasakuga sünkopeerimist põrandale. Korrata vastaskäega. *Palli pörgatatakse rõhulisel taktiosal.*

 VARIANDID

- ✓ Kaks pörgatust kahe käega. Kaks pörgatust paremaga, üks vasakuga sünkopeerimine põrandale. Korrata vastaskäega.
- ✓ Ainult takteerides ilma palлита.

PATSUTA

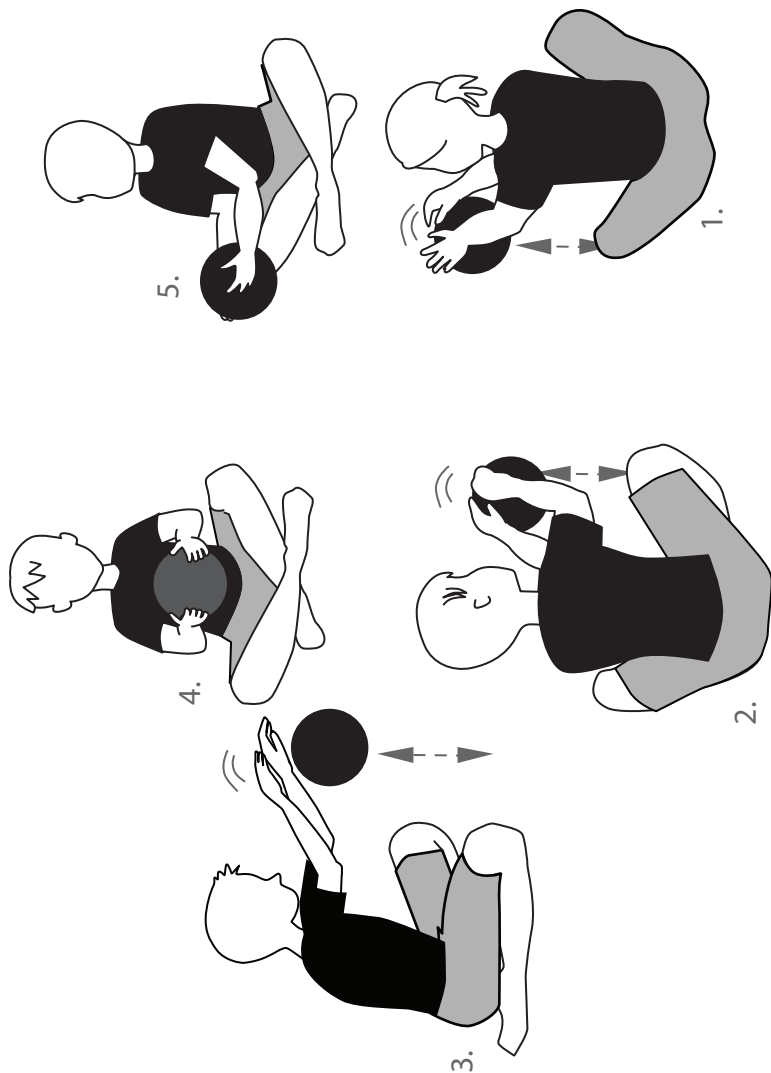
La. Seis, esikülg u.10 cm seinast, pall ülal.

Palli pörgatamine seinal.

 VARIANDID

- ✓ Paaris esiküljega seina poole, käest kinni. Üks pörgatab vasaku, teine paremaga.
- ✓ Seina ääres liikudes – kõrvale, üles, alla, eemale, lähemale, kohavahetusega.

Randme tugevus Palli valdamise oskus Rütmi oskus



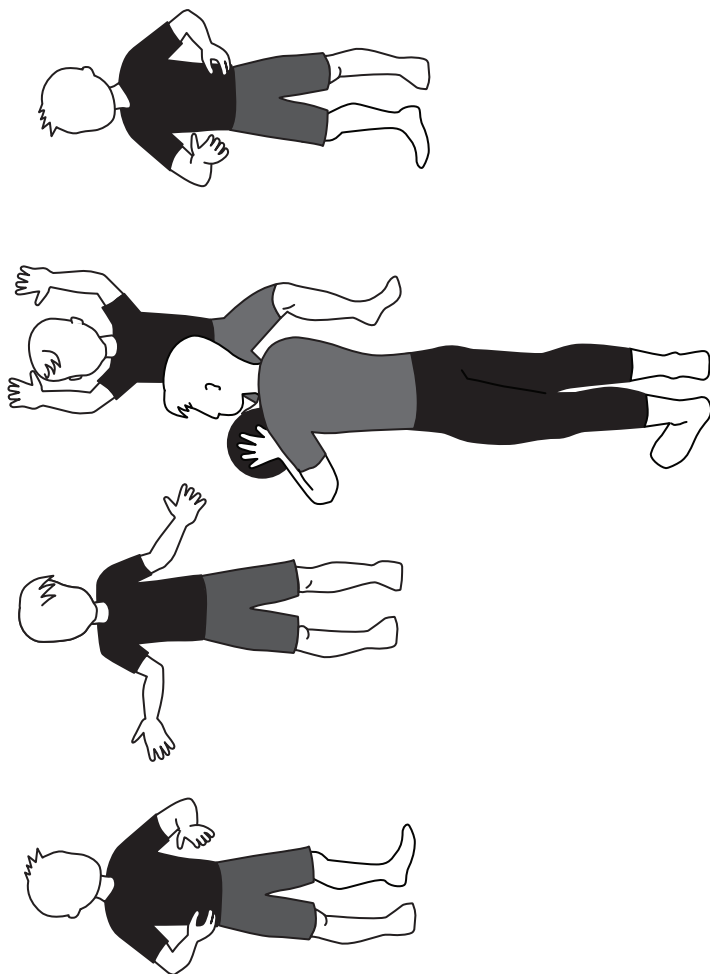
PALLIKAANON

- Istutakse ringis, igaühel pall.
- Ülesanne rühmale: sooritada *pallikaanon*.
- Esimene pörgataja määrab *pallikaanoni tempo*.
- Igaüks pörgatab monotoonses rütmis neli pörgatust.
- Pörgatatakse kasvavalt üks ring, kuni kõik pörgatavad.
- Pörgatatakse kahanevalt üks ring kuni vaikuseni.

VARIANDID

- ✓ Iga kolmanda / teise / esimese pörgatuse / pörgatusseeria järel lisandub uus pörgataja.
- ✓ Kahanevat „Pallikaanonit“ alustatakse ühispörgatamisega.
- ✓ Kaootiliselt pörgatades leitakse ühitempo ja -rütm.
- ✓ Kasvav või kahanev „Pallikaanon“ nime hõikamisega.
- ✓ Pörgatatakse pimesi või „piiludes“.

Pörgatamise oskus	Rütmioskus	Koostöö
-------------------	------------	---------



TÕRJU-PÜÜA

- Mängujuht viiru ees, pall külghoides.
- Mängujuht vaatab ühte mängijat ja hüüab ühe kahest täitekäsklusest ja sooritab kahekäe rinnalt-söödu.
- Täitekäsklused:
„Tõrju!” – mängija *hanitab* palli (tagasilöök labakäega) või ...
“Püüa!” – mängija püüab palli õhust kinni ja söödab tagasi.

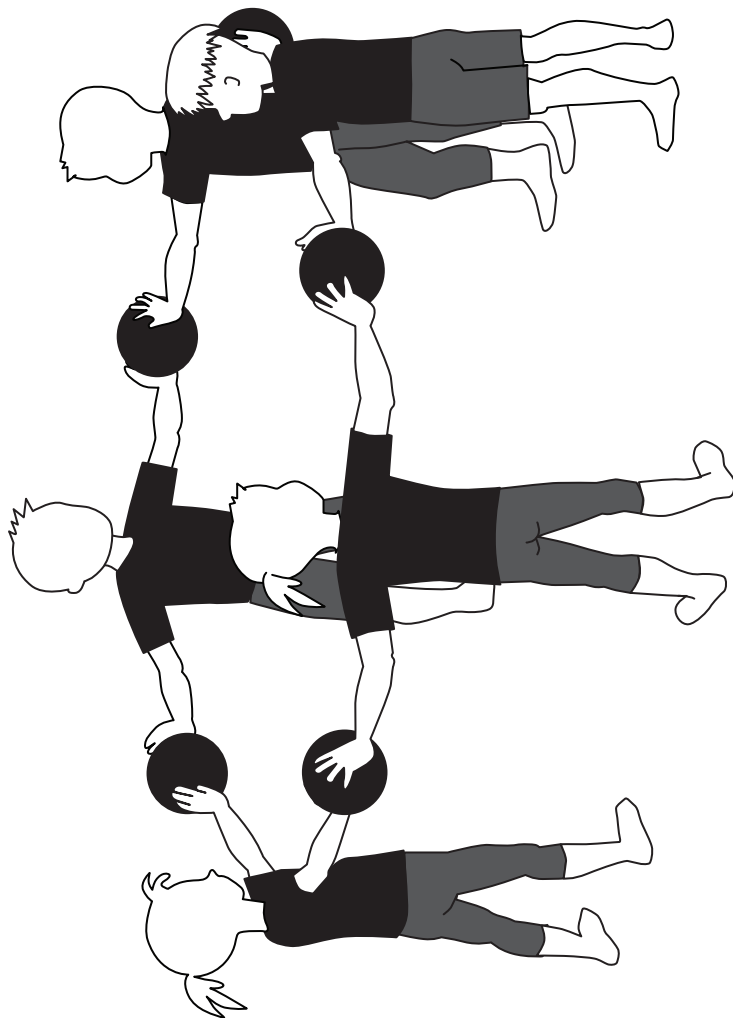
 VARIANDID

- ✓ Mängitakse kahe või enama mängujuhiga.
- ✓ Mängitakse ringjoonel / kaarel / istes / kõhuli / toenglamangus
- ✓ Söödetakse järjestikuliselt.
- ✓ Täitekäsklused: „Jah!” ning „Ei!” või žestid – noogutus või pearaputus.
- ✓ Hüütakse kehaosa, millega palli „tõrjuda” - pea, peopesa, rusikas, õlg, reis, käsivarred.
- ✓ Hüütakse number, mis tähendab mingit ülesannet, nt. plaksutamine, pöranda puudutamine, täispööre.
- ✓ Kasutatakse erinevate pallimängude palli peatamisi, tõrjeid, söötusid, petteid.

Palli kasutamise oskus

Reaktsioon

Silmside



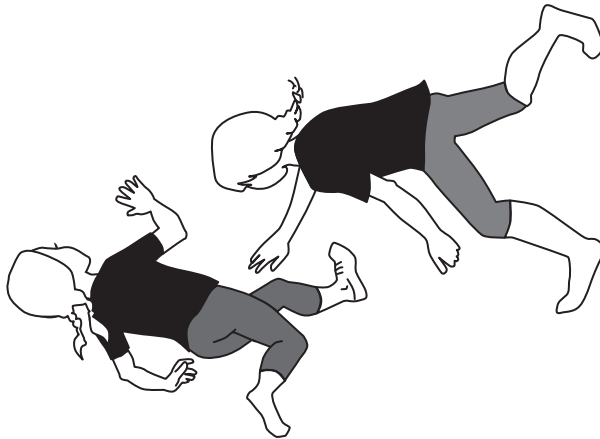
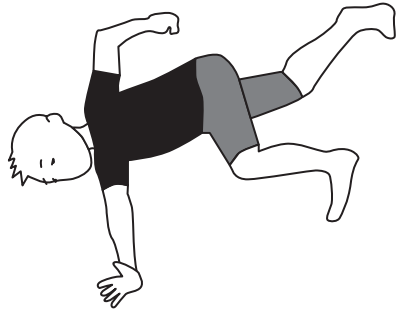
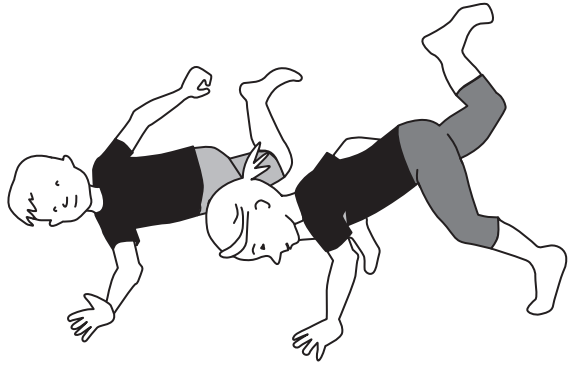
1-2-3, PALL ME VAHEL ON

- Seistakse ringis, käed pihutsi, pallid pihkude vahel.
- Kõndimise rütmis loetakse luuletust:
*„Üks, kaks, kolm –
 pall me vahel on.
 Üks, kaks, kolm –
 järgi jääb vaid tolm.“*
 Sõna „tolm“ ajal lastakse pallidel põrandale kukkuda.
- Iga mängija peab kiiresti leidma uue palli.
- Uus pall ei tohi olla kõrvalseisjate või iseenda pall.
- Mängujuhi ülesanne on peale sõna „tolm“ eemaldada mängust üks pall.
- Pallita jäänud mängija läheb ringi keskele toengkükki.
- Mängitakse teist korda.
 Sõna „tolm“ ajal proovib pallita jäänud mängija leida endale uue palli.
- Pall käes, tohib naaseda ringi.
- Mängitakse seni kaua, kuni suudetakse ümber pallita mängijate ringi moodustada.

VARIANDID

- ✓ Pallita mängijaid kutsutakse „koerteks“/ nad mängivad toengpõlvituses.
- ✓ Palli asemel hüpits, võimlemiskepid, rõngas.

Reaktsioon Lausumise rütm Palli jälgimise oskus



KÕIK ON KULLID

Kullimäng algab ja lõpeb märguande peale.

Reegel 1

Kõik on kullid.

Reegel 2

Kull peab puudutama võimalikult paljude mängijate selga.

Ükski mängija ei kuku mängust välja.

Reegel 3

Iga kull loeb kokku, mitut mängijat ta selja pealt puudutas.

Reegel 4

Sama mängijat ei tohi kaks korda järjest puudutada.

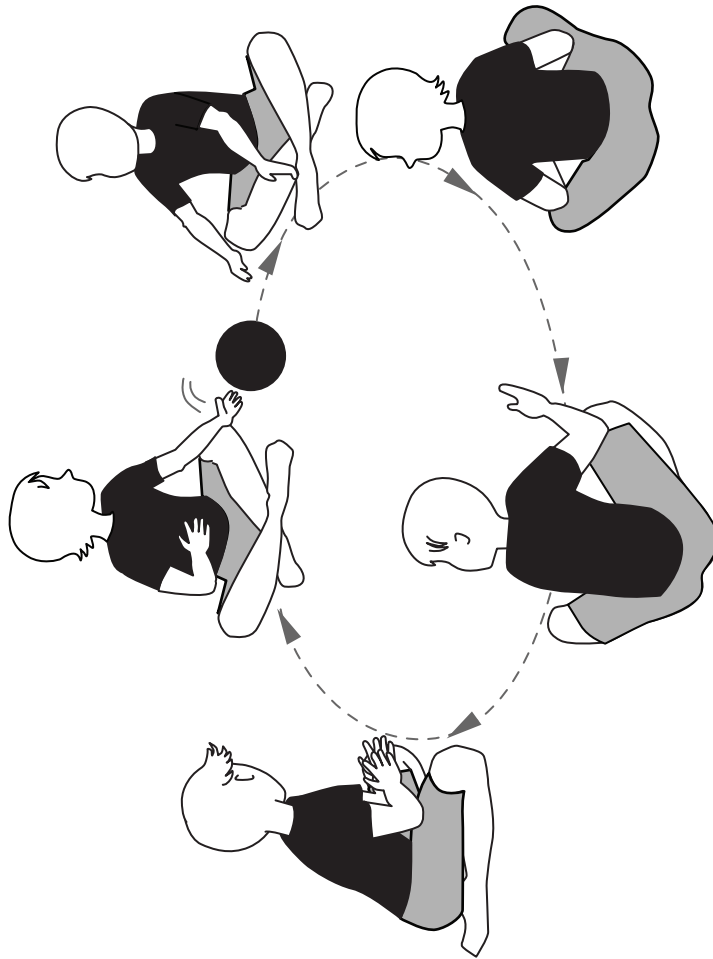
VARIANDID

- ✓ Kui ühte mängijat on kolm korda puudutatud, peab ta tegema midagi (nt. sooritama teatud kestvuse või korduste arvuga harjutuse).
- ✓ Teatud kohtades (nt. põrandale asetatud rõngastes) saavad kullid „puhata“. Üritatakse kätte saada paelasid, mis on kinnitatud mängijate külge.
- ✓ Pooled mängijatest on kullid ja pooled tagaetavad. Märguande peale vahetatakse rollid.
- ✓ Kui kümme selga puudutatud, siis kükitab mängija maha.

Tähelepanu

Liikumisrõõm

„Aus mäng“



UUS RING

- Istutakse ringis, mängujuhil pall käes.
- Iga mängija jätab meelde endast vasakul pool istuva mängija nime ja näo.
- Mängujuht paneb ühe palli ringselt liikuma,
- Veeretatakse üks ring käest-kätte.
- Mängujuhi märquande peale leiavad mängijad ringis endale uue koha, nii et vähemalt üks naabritest oleks uus.
- Uues ringis veeretab iga mängija palli samale (eelmise ringi) mängijale.
- Pall veeretatakse käest-kätte kuni jõuab mängujuhile tagasi. Kui pall jõuab mängujuhini tagasi, on ülesanne täidetud.

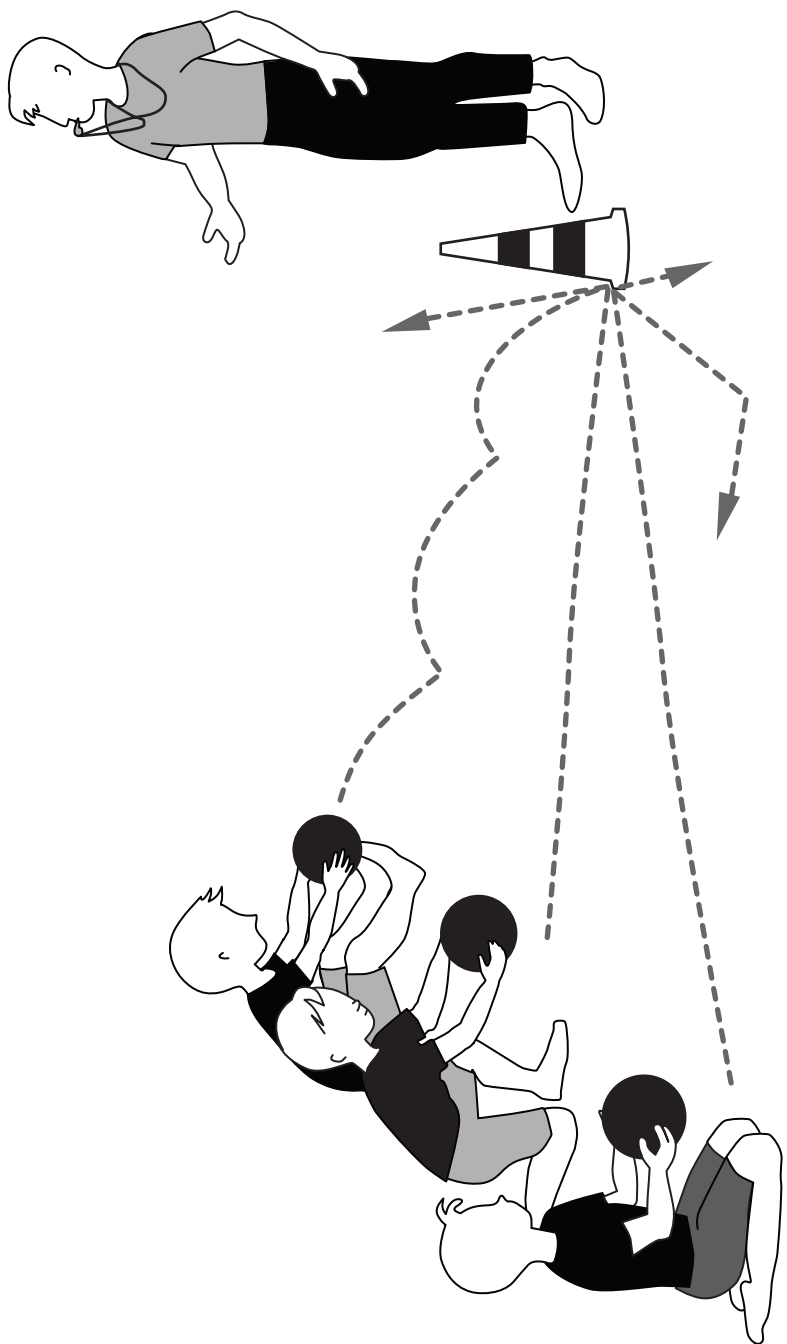
VARIANDID

- ✓ Enne veeretamist hõigatakse „meelde jäetud” naabri nimi.
- ✓ Mängitakse seistes.
- ✓ Erinevate pallide juures kasutatakse vastavaid söötmise tehnikaid.
- ✓ Mängujuht laseb mitu palli ringlema.
- ✓ Peale palli edasiandmist joostakse seisjate selja tagant sinna, kuhu söödeti.

Palli kasutamise oskus

Keskendumine

Rühmatöö



KUHU VEERES MINU PALL

- Mängijad on rivis platsi äärel, igaühel samasugune pall.
- Mängujuht seisab teisel pool platsi, tähis ees.
- Mängujuht vilistab ühe korra = mängijad veeretavad oma palli koonuse suunas.
- Mängujuht vilistab kaks korda = mängijad jälgivad oma palli teekonda.
- Mängujuht vilistab kolm korda = mängijad toovad oma palli ära kiiruse peale.

VARIANDID

- ✓ Pallile minnakse järgi, kui mängujuht on lugenud (valjult) kümneni.
- ✓ Pall suunatakse vastu seina / väravasse / üle võrgu / üle keskjoone.
- ✓ Palli väljakule suunamisel ja tagasi toomisel - erinevate pallimängude visked, löögid ja pallingud.
- ✓ Mängitakse kahte tüüpi pallidega / igal mängijal kaks palli.
- ✓ Vilistamise asemel käteplaksud.

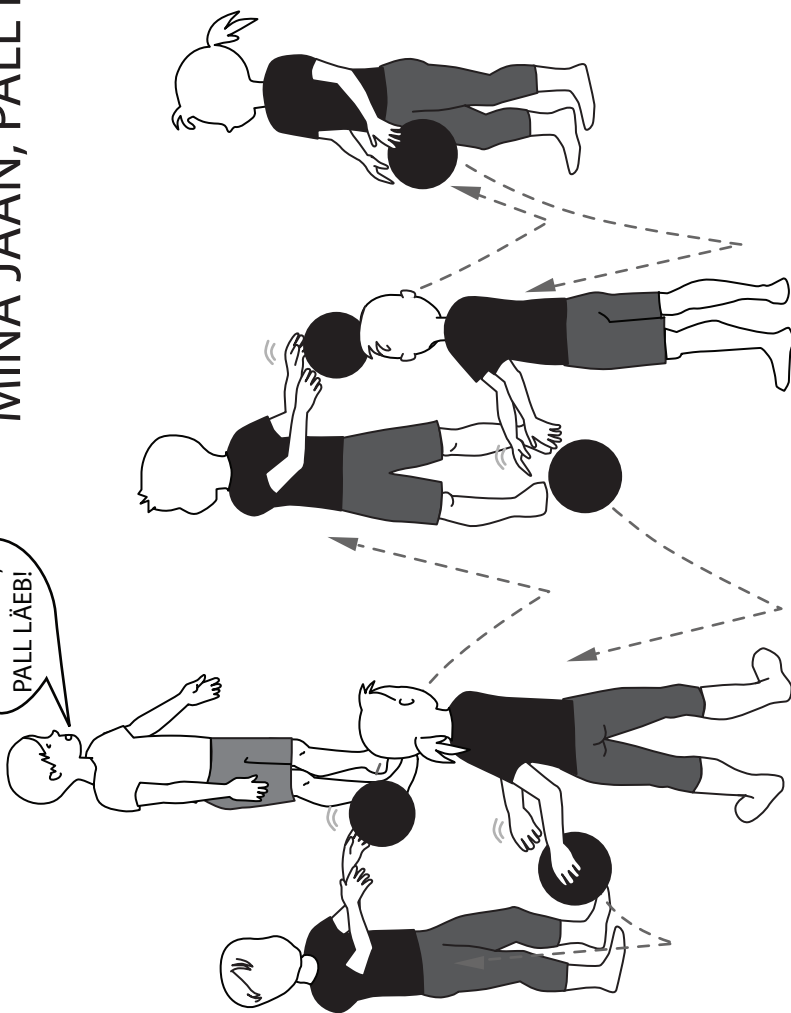
Keskendumine

„Aus Mäng”

Palli jälgimise oskus

MINA JÄÄN, PALL LÄEB!

MINA JÄÄN,
PALL LÄEB!



MINA JÄÄN, PALL LÄEB

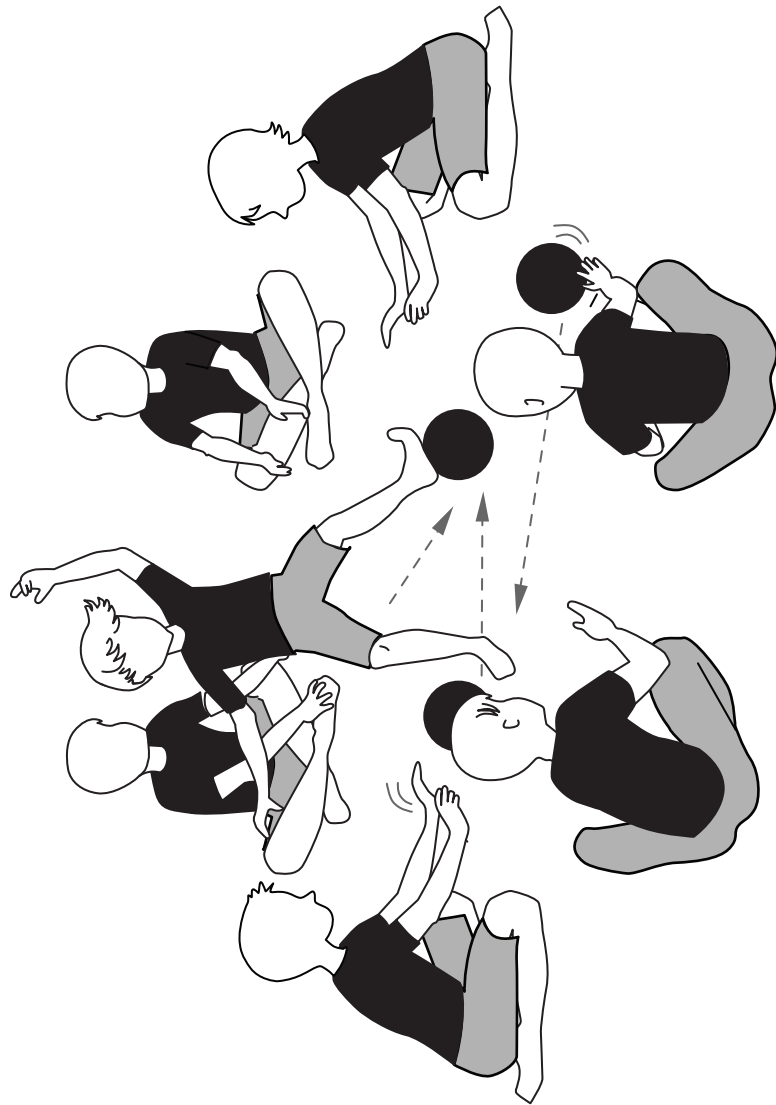
- Seistakse ringis, igaühel pall.
- Mängujuhi ülesanne on hõigata üks kahest käsklusest :
Käsklus 1: „Mina jään, pall läeb!”
Käsklus 2: „Pall jääb, mina läen!”
- Mängijate ülesanne on reageerida kiiresti vastavalt käsklusele :
Käsklus 1:
Pörkesööt naabrile.
Käsklus 2:
Palli külghoie. Eelhooga pörgatus palli pörkumisega otse üles. Seejärel kiire liikumine ühe koha võrra edasi ja (naabri) palli püüe.

VARIANDID

- ✓ Mängijad hõikavad käsklusi ringis-seismise-järjekorras.
- ✓ „Mina jään, pall läeb!” asemel hõigatakse mõnikord : „Pall läeb, mina jään!” ja „Mina läen, pall jääb!” asemel : Mina läen, pall jääb!”.
- ✓ Liigutakse kahe koha võrra edasi / söödetakse ülejäämisele.

Osavus
Liikumine ja rütm

Reaktsioon
Rühmatöö



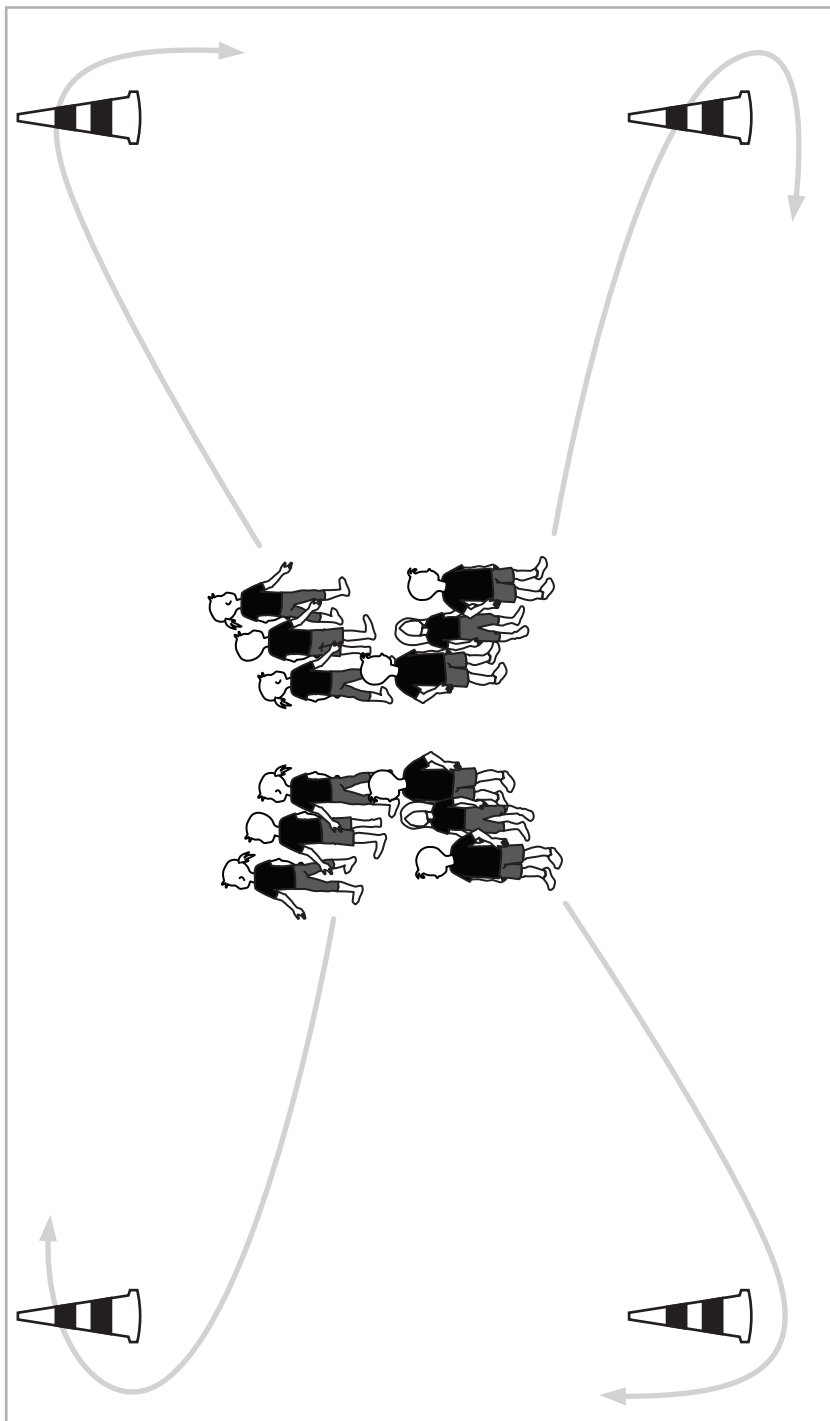
KUUM PÕRAND

- Istutakse ringis, pooltel mängijatel pallid.
- Üks mängija seisab ringi keskel.
- Ringis istuvate mängijate ülesanne on veeretada omavahel palle ja püsida omal kohal.
- Ringi keskel oleva mängija ülesanne on pallide eest kõrvale põigelda.

VARIANDID

- ✓ Veeretajad paiknevad mänguplatsi neljas ääres.
- ✓ Mängitakse, kuni on veerevaid palle/ aja peale.
- ✓ Kaks mängujuhti – üks vilistab pihtasaamised, teine loeb viled kokku.
- ✓ Mängitakse kolme meeskonnaga – üks meeskond keskel.
- ✓ Veeretamise asemel erinevad söödud / mängitakse jalaga.
- ✓ Kõrge mängutempo: mängijad suunavad pallid väljakule tagasi kiiruse peale ja ei pea püsima oma kohal.

Osavus	Söödud
Keskendumine	Liikumisrõõm



RINGTEATEJOOKS

- Väljaku nurkades koonused.
- Neli võistkonda kolonnides väljaku keskel kodarjoontel, esiküljega lähima nurga suunas.
- Kolonnide esimesed alustavad teatejooksu eesoleva nurga koonuseni.
- Seejärel pööratakse paremale ja joostakse piki väljaku äärt möödudes viiest nurgakoonusest.
- Teade antakse üle järgmisele jooksjale, kuni kõik on jooksnud.

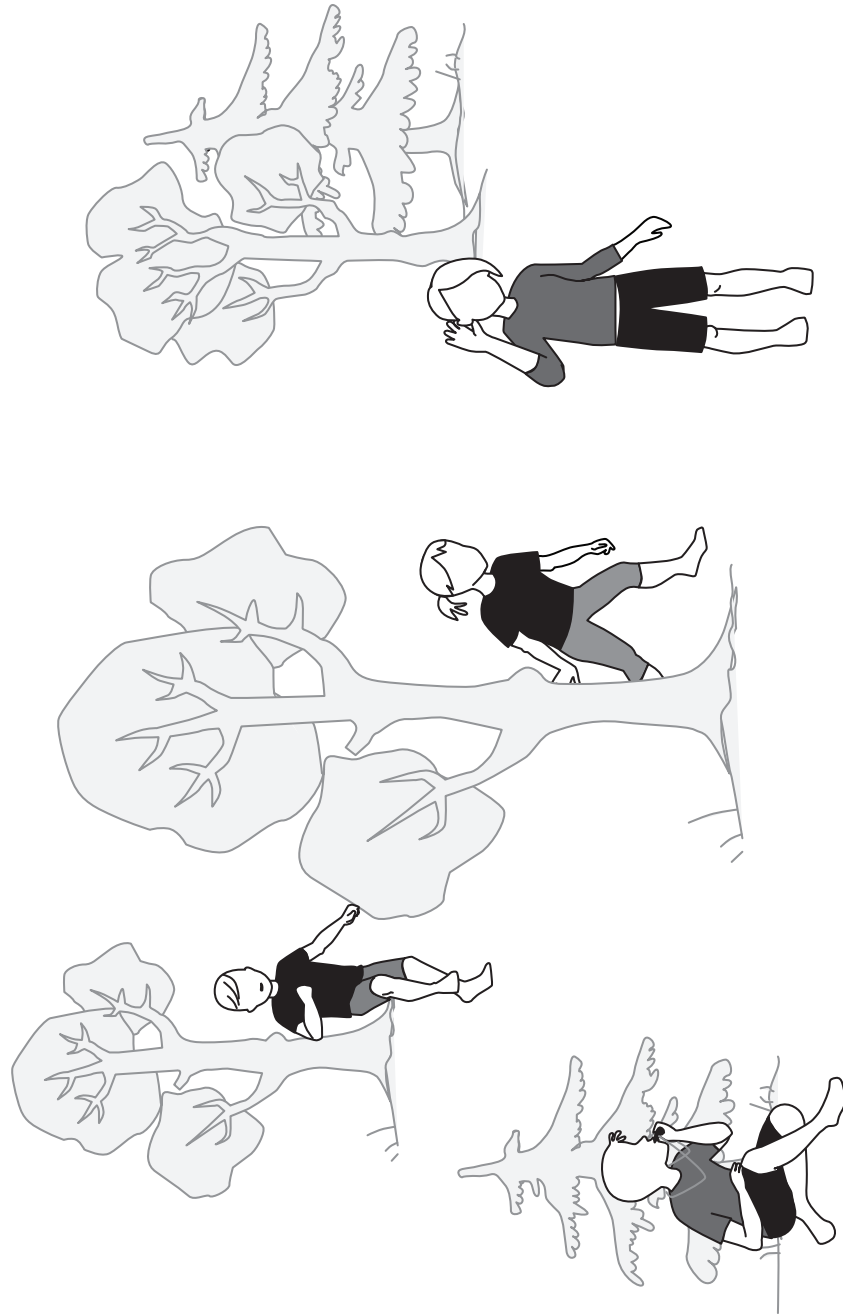
 VARIANDID

- ✓ Kolonnid paiknevad küljeli.
- ✓ Esimene jooksja jookseb vastu-, teine päripäeva.
- ✓ Ringteatejooks korvpalli- või jalgpalliga.
- ✓ Igas nurgas toimub teate üleandmine.
- ✓ Liigutakse parkuuri-taolisel takistusrajal.

Kiirjooks

Koostöö

Ruumitaju



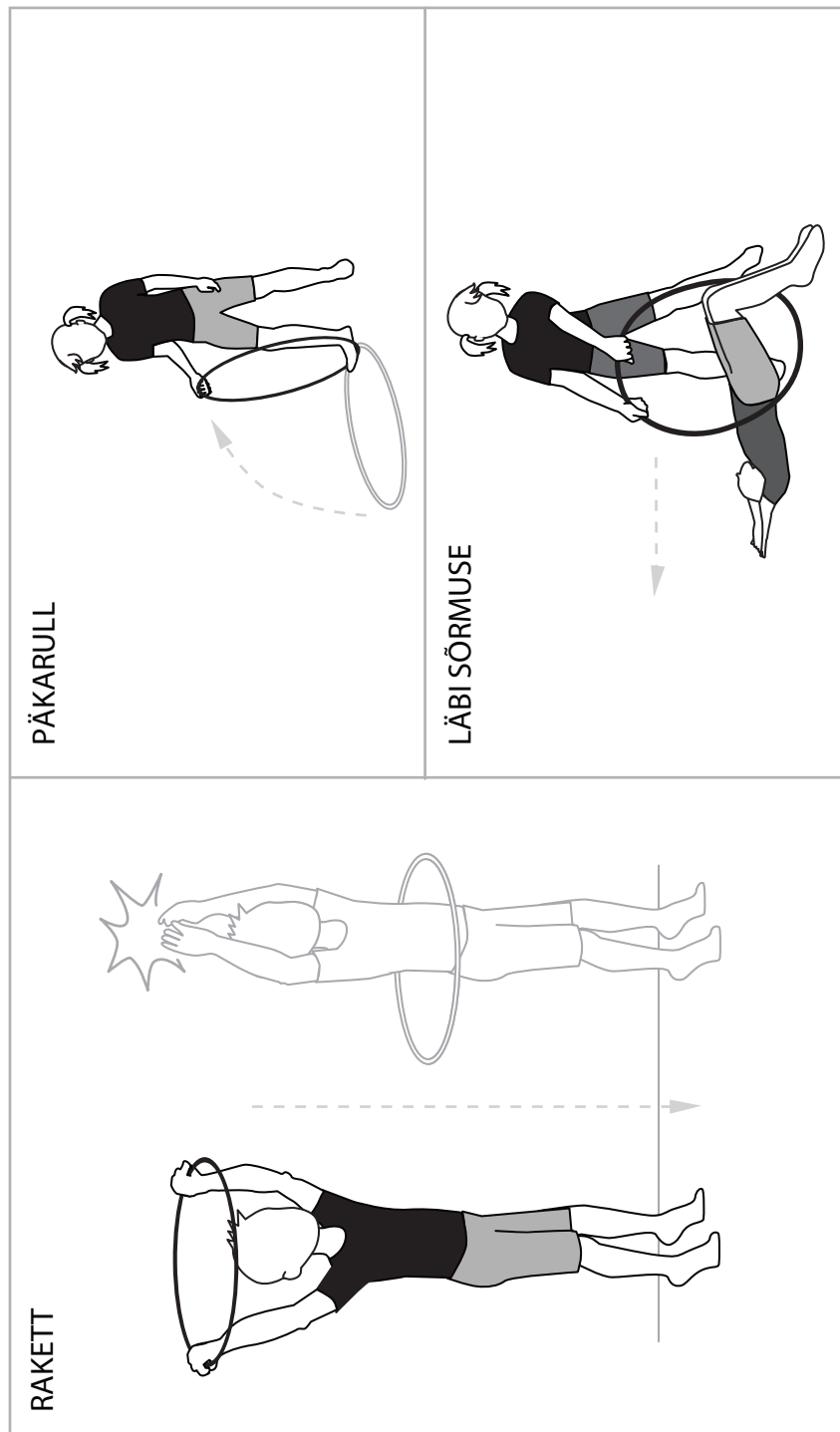
METSA EKSINU

- Mänguala on mets.
- Valitakse *metsa eksinu*. Talle pannakse kaela päästevile.
- Teised mängijad sulgevad silmad ja loevad kõva häälega kuuekümmeni.
- *Metsa eksinu* eemaldub minuti jooksul teistest võimalikult kaugele sügavasse metsa.
- *Eksinu* istub puu alla varju ja annab hädasignaali SOS (kolm lühikest ja kolm pikka vilesignaali).
- Mängijad kuulatavad ja hakkavad signaali järgi *metsa eksinut* otsima.
- *Metsa eksinu* annab hädasignaale korduvalt, kindla ajavahemiku järgi.
- Kui *metsa eksinu* üles leitakse, siis kogunevad kõik mängijad tema ümber ja mäng algab otsast peale.

VARIANDID

- ✓ Mängitakse kahe „*metsa eksinuga*“/ kahe erineva helitekitajaga / kahe otsimismeeskonnaga
- ✓ „*Metsa eksinu*“ võib ühe otsimise käigus muuta kolm korda oma asukohta.
- ✓ „*Eksinu*“ märgistab oma asukohta neonvestiga.
- ✓ Mängitakse erksavärvilistes riietes.
- ✓ Mängitakse lapse enesehoiu õppimise kursuse „*Otsi Otti*“ kuldreeglite järgi.

Looduskasvatus Enesehoiu õpetus Empaatiatõpetus



PÄKARULL

LÄBI SÕRMUSE

RAKETT

RÕNGAABC

RAKETISTART. La. Päkkeis, käed ülal, rõngas rõhtsalt seesthoides. Loendatakse kümnest nullini. Sõna „null“ ajal pea kohal käteplaks ja rõngas langeb põrandale. Võimleja täissirutuses rõnga sees. Harjutus on õigesti sooritatud, kui langev rõngas ei puuduta võimlejat.

 VARIANDID

- ✓ Loendatakse võõrkeeles/ ühest kümneni. Loetakse salm.
- ✓ Seistakse „rõngaketis“ viirus/ringis/kolonnis, rõngad ühishoides.
- ✓ La. Rõngas pealthoides, vöökoha kõrgusel. Rõngast lastakse lahti ja käed risti rinnale.

Keskendumine

Sirutamine

PÄKARULL. La. Rõngas horisontaalselt maas, päkk rõngal. Rõnga rullimine päka jõul vertikaalasendisse.

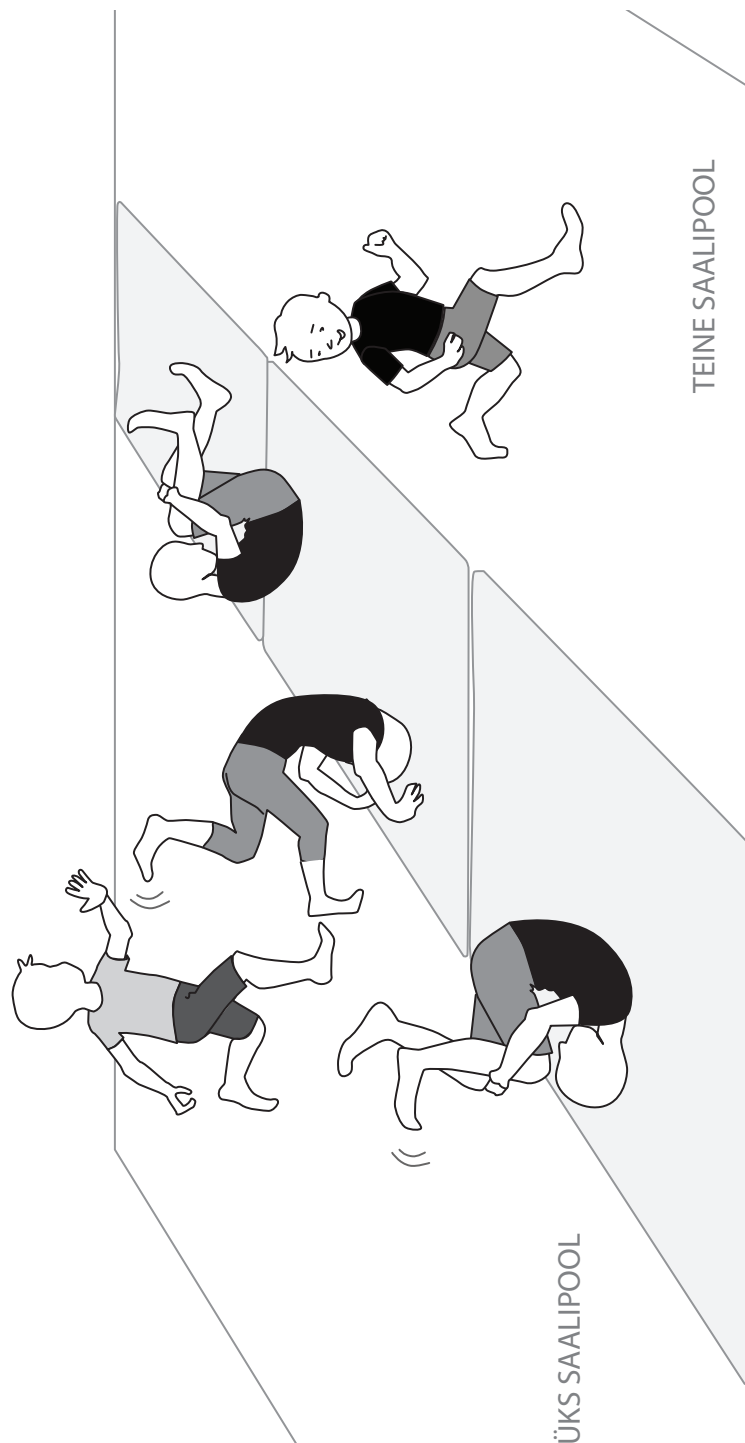
Päka liikuvus ja jõud

LÄBI SÕRMUSE. La. Üks paariline selili, käed ülal, teine seisab paarilise jalgade juures, rõngas käes. Seisev paariline libistab piki põrandat kaldasendis rõnga lamavast paarilisest läbi. Lamav paariline sooritab erinevaid toenglamanguid, vastavalt rõnga liikumisele tema keha suhtes.

 VARIANDID

- ✓ Rõngas liigub vastassuunas.
- ✓ Erinevad lähteasendid: kõhuli, külili, (küünar)toengiste, toeng-põlvitus, toenglamang.
- ✓ Erinevad sooritusasendid: kaaliste, küünar(põlv)toenglamang, külgoenglamang, upp turjal, turiseis.
- ✓ Kaks rõnga liigutajat / kaks rõngast.

Lamangud ja toengasendid



VEERE-ÜLE-KULL

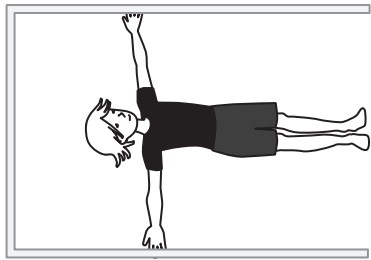
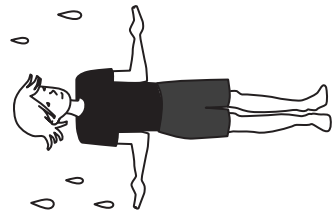


- Piki saali keskjoont on asetatud judomattidest rida.
- “Veere üle” on kullimäng, mida mängitakse terve saali ulatuses.
- Kui kullimängijad soovivad teisele saalipoolele minna, siis peavad nad matireast üle veerema.
- Keegi ei tohi mattidest üle hüpata või joosta.

 VARIANDID

- ✓ Mõlemal väljakupoolel “oma kull”.
- ✓ “Kull” tohib liikuda vaid ühel väljakupoolel. Teine väljakupool on tagaaetavate “puhkeala”.
- ✓ “Üleminekuks” kasutatakse maadluse, akrobaatika elemente / hooga kaugus- ja kõrgushüppeid.
- ✓ Matirea asemel võimlemispingid, koonused, vm. takistused.

Kiirus

Veered

<p>LAUDAUKS</p> 	<p>KAS SAJAB</p> 
<p>UKS</p> 	<p>30 SEKUNDIT</p> 

NUTITURJA TEST

UKS

- Seis ukseavas, käed kõrval, küünarvarred uksepiitade taga. Test sooritatud, kui rindkere paikneb uksepiitade vahel.

LAUDAUKS

- Seis ukseavas, käed kõrval, pihud ees, uksepiitade taga. Test on sooritatud, kui rindkere paikneb uksepiitade vahel.

30 SEKUNDIT

- La. Kõhuli, sõrmseong taga. Õlavöötme tõste. Püsi 30 sek. Test on sooritatud, kui suudetakse liikumatus asendis püsida.

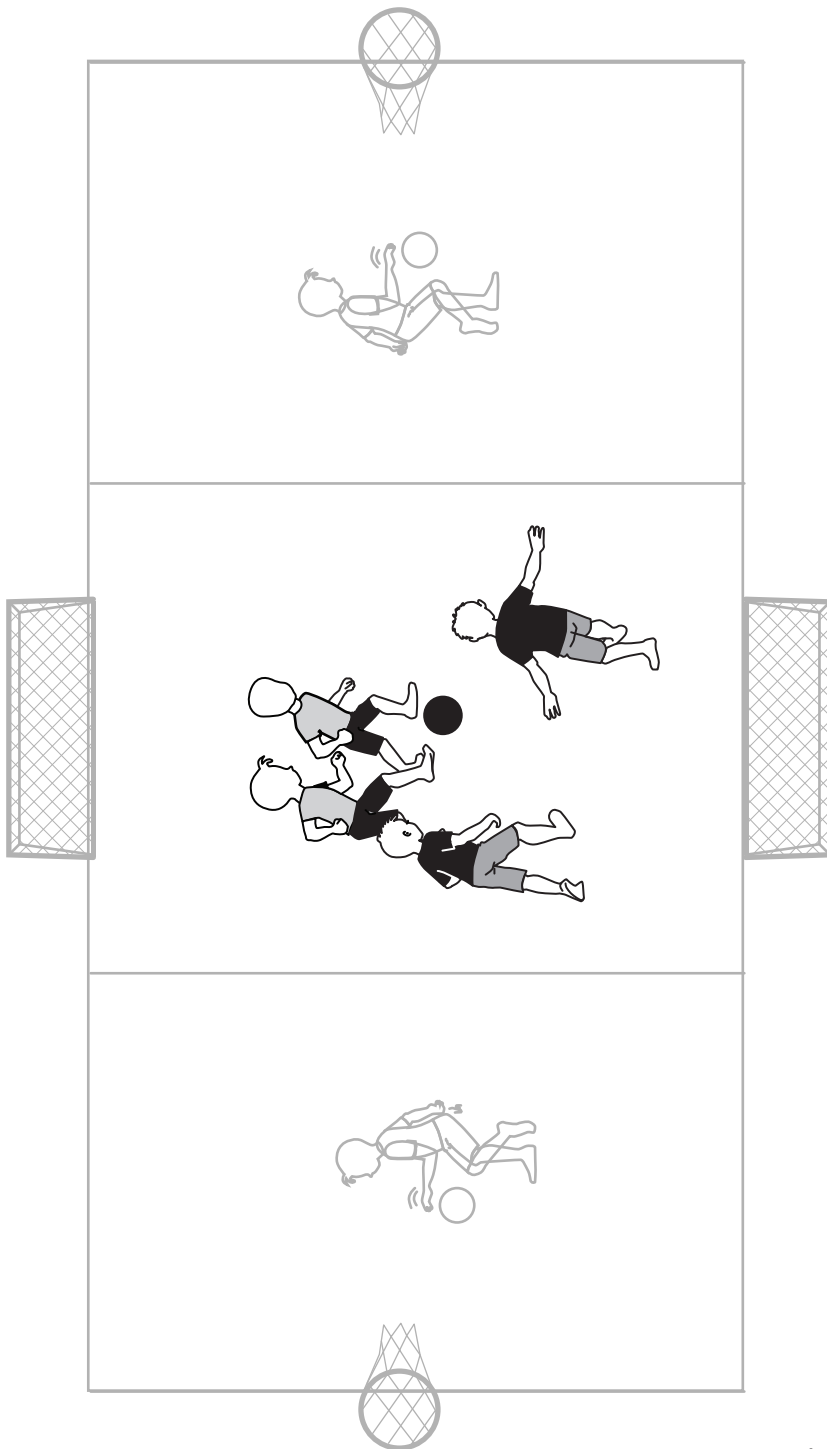
 **VARIANT**

✓ *Pehme tugi ülakõhu all.*

KAS SAJAB

- Seis, õlavarred vastu külgi, küünarvarred kõrval, pihud ülal. Püsi 30 sek. Test on sooritatud, kui suudetakse liikumatus asendis püsida.

Õlavöötme ja rindkere liikuvus Ülakeha rüht



KORVPALLIST JALGPALLINI

- Korvpalliväljak jaotatud kolmeks osaks.
- Väljaku äärmistes osades on korvpalli-, keskosas jalgpalliala. Jalgpallialas kaks väravat.
- Mängitakse kahe võistkonnaga ja ühe palliga.
- Kui pall on väljaku keskosas, muutuvad mängijad jalgpalluriteks, ääreosades korvpalluriteks.
- Võistkonnad üritavad palli viia vastasmeeskonna korvi või jalgpallivärvasse.

VARIANDID

- ✓ Mängitakse väravateta / ühe korviga / ühe korvi ja värvaga.
- ✓ Kombineeritud mängud: käsipall, Ameerika jalgpall, võrkpall.
- ✓ Mängitakse kahe palliga suurel väljakul.

Palli kasutamise oskused

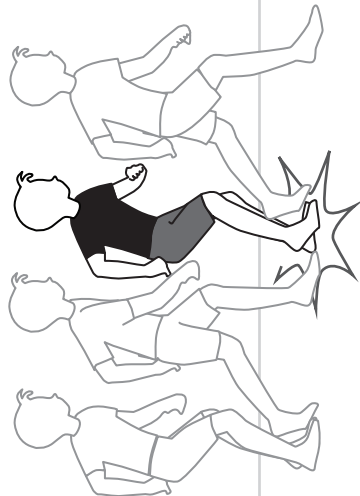
Väljakutunnetus

Liikumisrõõm ja põnevus

SAMM-PLAKS KÖND



KÖND RÕHKSAMMUDEGA



RÜTMIKÖND

KÖND RÕHKSAMMUDEGA

Kõnd jala rõhutatud mahaasetamisega ettenähtud taktiosal, nt neljaosalise takti 1. taktiosal.

 VARIANDID

- ✓ “Kõnd rõhksammudega” jala vabasuunalise mahaasetamisega.
- ✓ “Kõnd rõhksammudega” käteplaksuga peale iga sammu.
- ✓ Kaks sammu paigal ja kolmas samm rõhutatud jala mahaasetamisega sammseisu ette.
- ✓ Rõhksamm kahelöögiline. Korrata teise jalaga.

SAMM-PLAKS KÖND

Kõnd jala rõhutatud mahaasetamisega sellele järgneva käteplaksuga või kahe kiire järjestikulise käteplaksuga. Plaksutatakse iga sammu vahel (samm-plaks).

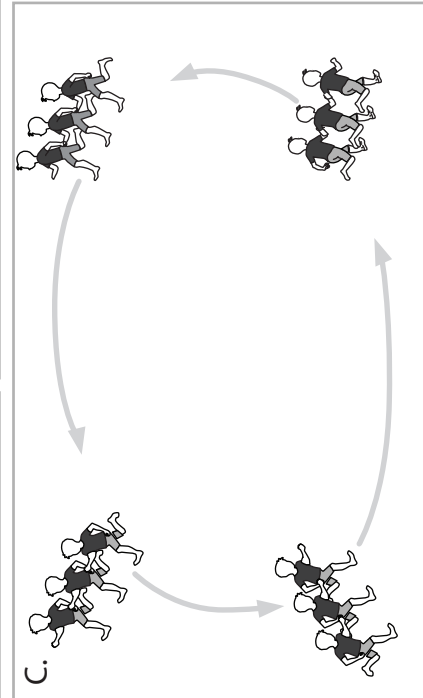
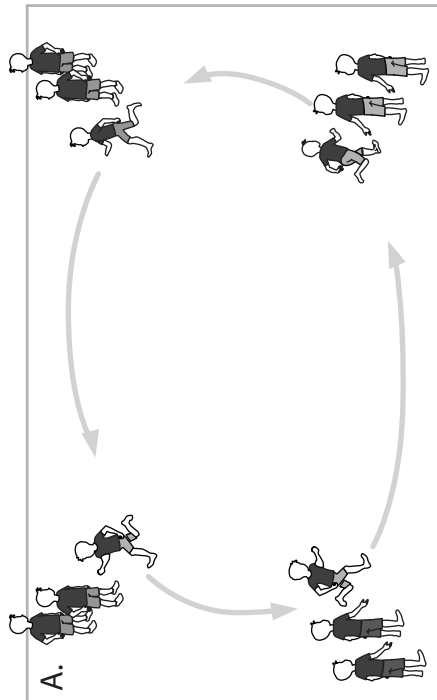
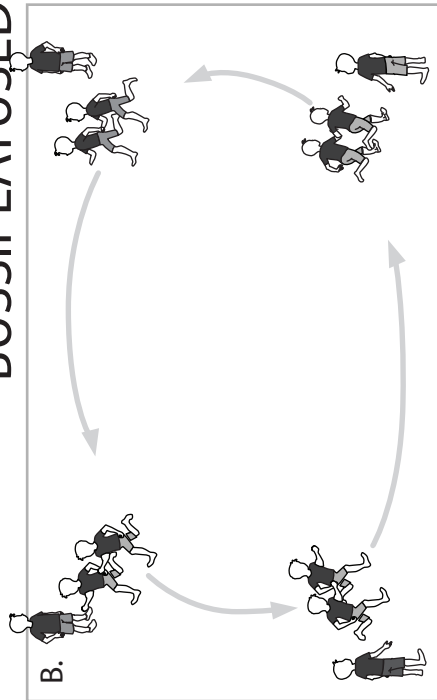
 VARIANDID

- ✓ “Samm-plaks kõnd” või “samm-plaks jooks” paigal.
- ✓ Tantsuline “samm-plaskõnd” käte vabasuunalise sirutamise ja kõverdamisega plaksutamisel.

Rütmioskus

Rütmiline kõnd

BUSSIPEATUSED



BUSSIPEATUSED

- La. Kolonnid (*bussipeatused*) väljaku nurkades esiküljega keskme suunas.
- Kolonnide esimesed – *bussijuhid* jooksevad samaaegselt vastupäeva naaberkolonnini – *bussipeatuseni*.
- Igast *bussipeatuses*t tuleb peale üks reisija – naaberkolonni esimene.
- *Bussid* – viirud liiguvad ringselt kasvades, kuni *bussipeatused* on tühjad.
- Joostakse neljajarulises veskis, keskelt ühendamata.
- Igast *bussipeatuses*t läheb maha üks reisija oma peatusse, algasetusse.
- Viirud liiguvad ringselt kahanedes (igas *peatuses* läheb üks reisija maha) lähteasetuseni.

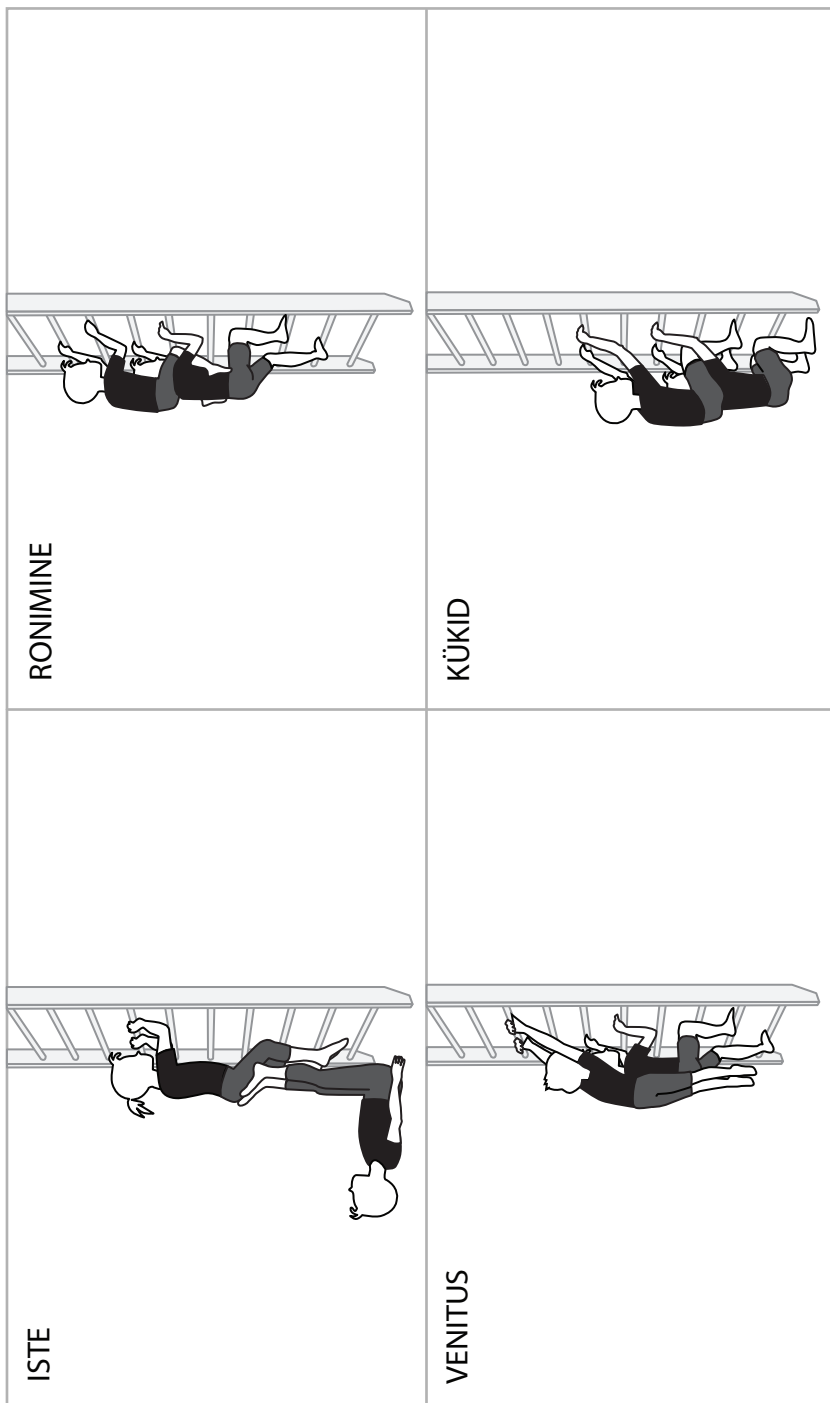
VARIANDID

- ✓ Liigutakse puusavõttes vastasküljети / kolonnis “rongi” või “voorina”.
- ✓ “Bussid” ühinevad neljatiivalise “veskina”.
- ✓ “Bussipeatusi” on rohkem / vähem / üks.
- ✓ Minnakse maha vabalt valitud “bussipeatuses”.

Ruumitunnetus

Koostöö

Kujundliikumine



PAARIS VARBSEINAL

ISTE

- Paariline 1: La. Selili, jalad ees, alakehaga varbseina poole.
- Paariline 2: La. Toengiste paarilise taldadel, varbseinaga rinnati, pealthoie.
- Paarilised sirutavad ja kõverdavad jäsemeid teineteist abistades.

Jäsemete jõud

Koostöö

VENITUS

- Paariline 1: La. Ripe, varbseinaga seljati, paarilisega selitsi, pealthoie.
- Paariline 2 La. Toengseis varval, varbseinaga rinnutsi, paarilisega selitsi, pealthoie.
- Paariline 2 kumerdab selja, paarilisel 1 samavõrra selg nõgusaks.

Painduvus

Koostöö

RONIMINE

- Paariline 1 La. Seis, varbseinaga rinnati, pealthoie.
- Paariline 2 La. Iste paarilise kukil, varbseinaga rinnati, pealthoie.

Osavus

Koostöö

KÜKID

- Paariline 1 La. Seis, varbseinaga rinnati, pealthoie.
- Paariline 2 La. Iste paarilise kukil, varbseinaga rinnati, pealthoie.
- Paariline 1 sooritab poolkükke.
- Paariline 2 abistab.

Jõud

Koostöö



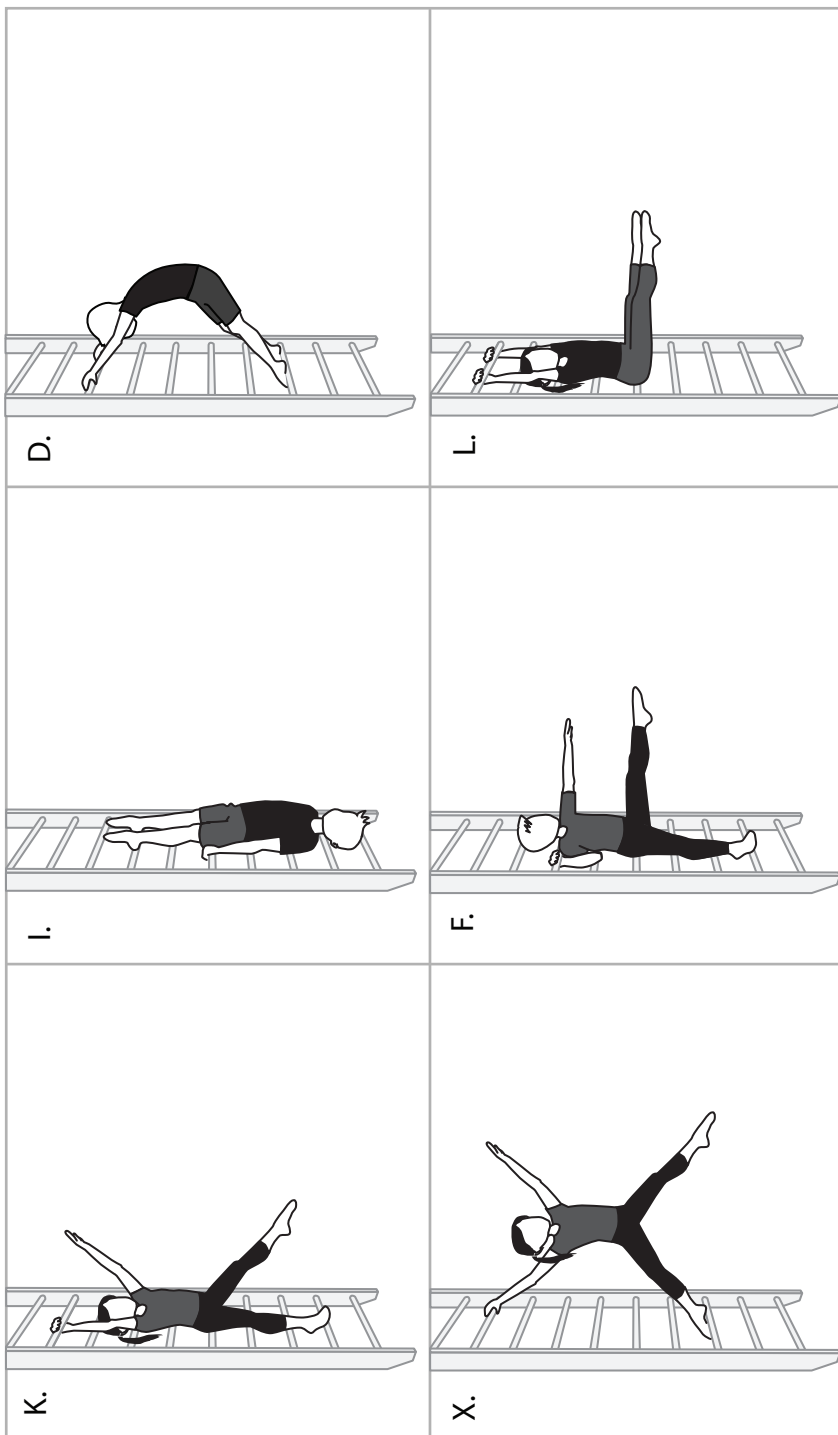
JOOKSUGEOMETRIA

- La. Rühm vasak tagumises nurgas.
- Rühm jookseb katkematult 2 minutit etteantud teekonda mööda:
 - üks ring vastupäeva ja vasak-eesmisse nurka (joonis 1);
 - jookseb diagonaalil (joonis 2)
 - ring päripäeva ja parem-eesmisse nurka (joonis 3);
 - jookseb diagonaalil (joonis 4).
- Korraldatakse analoogset teekonda (joonis 1-4), alustades iga kord erinevast nurgast, kuni kaks minutit on täis.
- “Jooksugeomeetria” põhimõte: jooksu teekonnas võimalikult palju ruumilisi vahetõkordasid ja vorme.

VARIANDID

- ✓ Joostakse juhtjooksja / saatemuusika järgi.
- ✓ Jookseb kaks rühma.
- ✓ Jooksutee on ühislooming.
- ✓ Joostakse looklevalt / kaheksakujuliselt / spiraalselt jne.
- ✓ Joostakse esikälg alati põhisuunas / keskjoone poole.

Ruumitunnetus	Ühisrütm
Vastupidavus	Mälutreening

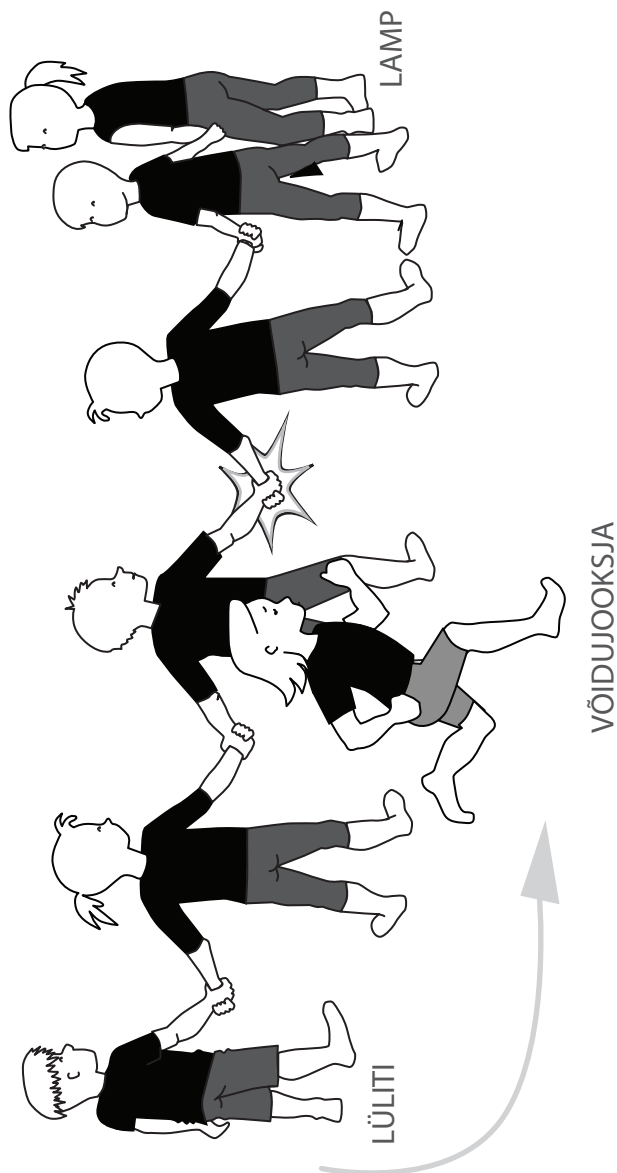


VARBSEINA TÄHED

- K - TÄHT. La. Seis varbseinaga selitsi varval (varbseina pulgal), käed ülal, pealthoie (pöidlad seespool). Käsi ette üles, samapoolne jalg ette alla.
- I - TÄHT. La. Seis varbseinaga rinnati. Painutus ette, käed taha ja pealthoie. Tõus tiririppesse.
- D - TÄHT. La. Seis varbseinaga rinnutsi varval, käed kõverdatud ees, pealthoie. Rippseis, selg kumer.
- X- TÄHT. La. Seis varbseinaga külitsi varval ühel jalal, samapoolne käsi pooleldi kõverdatud ülal, pealthoie. Rippseis, vabakäsi üles kõrvale, vabajalg kõrvale alla.
- F - TÄHT. Seis varbseinaga selitsi varval, käed õlavöötme kõrgusel, pealthoie. Käe sirutus ette, sama- või vastaspoolse jala tõste ette.
- L - TÄHT. La. Ripe, pealthoie. Jalgade tõste ette.

VARIANDID

- ✓ *Loovharjutus: uued tähed / lühikesed sõnad, nt. LILL / oma nime algustähed.*
- ✓ *Lihtne variant: harjutused istes varbseinaga selitsi.*
- ✓ *“Varbseina tähed” paarisakrobaatikas.*
- ✓ *“Tähed” põrandal / vastu seina / üksi / paaris / kolmikutes.*
- ✓ *“Varbseina tähed” eestvaates - varbseinaga selitsi / rinnutsi / külitsi.*



ELEKTRIJUHE

- *Elektrijuhe* = mängijad kaarjoonel, pihkseongus.
Lüliti = esimene mängija kaarjoonel.
Lamp = viimane mängija kaarjoonel.
Võidujooksja = *lüliti* juures seisev mängija.
- *Võidujooksja* lülitab elektri sisse = puudutab *lüliti*.
- *Elekter* liigub mööda elektrijuhet = järjestikused käepigistused *lambini*.
- *Lamp* läheb põlema = mängija tõstab vabakäe üles käepigistuse peale.
- *Võidujooksja* jookseb juhtme tagant *lambini* ja puudutab *lampi*.
- Reegel 1: Kui lamp läheb põlema enne *võidujooksja* puudutust, siis jooksja kaotab.
- Reegel 2: Kui *võidujooksja* puudutab *lampi* enne põlema minekut, siis võidab jooksja.
- Reegel 3: Iga mängija võib võidujooksu ajal teha ainult ühe käepigistuse.
- Peale *elektriga* võidujooksu valib *jooksja* uue *võidujooksja* ja hakkab ise *lambiks*.

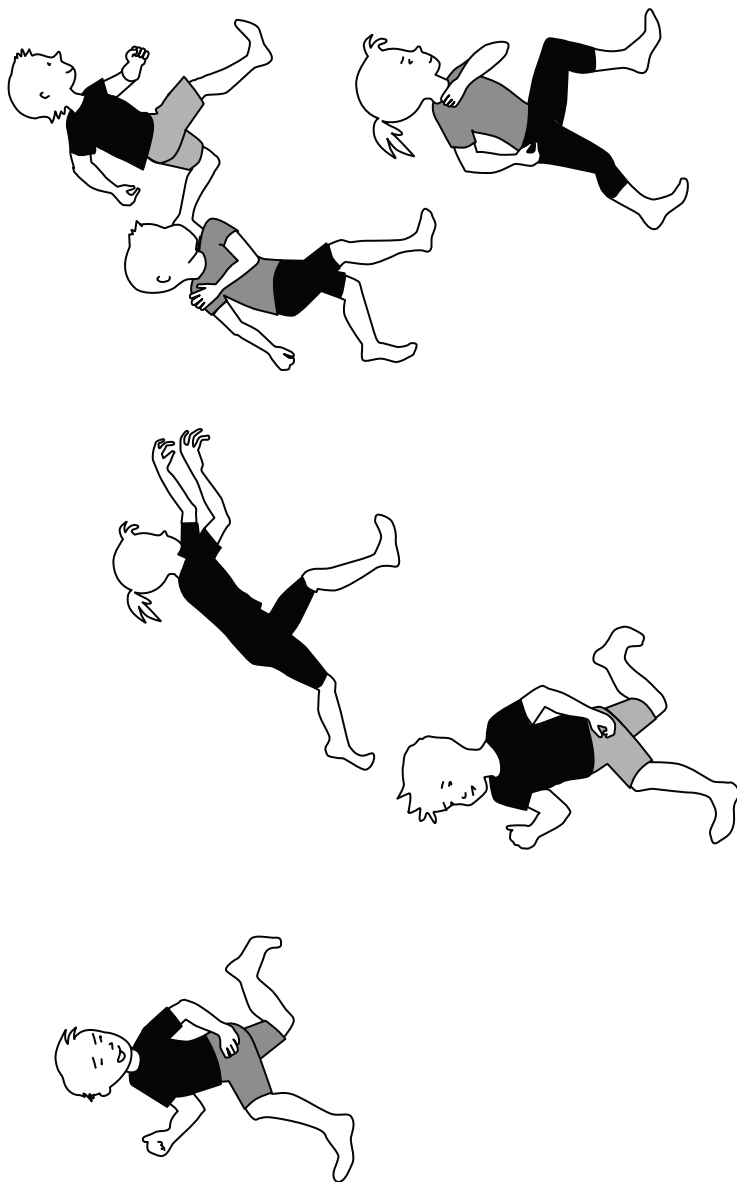
 **VARIANDID**

- ✓ Seistakse ringis / viirus / kolonnis / vahelikuna / päripidises sõõris jm. erinevates joondumistes.
- ✓ “Elektrijuhe” lüheneb = *jooksja* lahkub mängust peale *võidujooksu*. Mängitakse kolme mängijani.
- ✓ Käepigistuse asemel tehakse häälightsus / käeplaks / loetakse numbreid.
- ✓ “Elekter” = käest-kätte liikuv pall. Joostakse kaks ringi.

Keskendumine

Reaktsioon

Rühmatöö



PLAASTRIKULL

- Reegel 1
Kui *kull* mängijat käega puudutab ehk *haavab*, siis mängija *plaasterdab* end - paneb peopesa haavale ja edasi peab mängija hoidma *peopesa haaval*.
- Reegel 2
Kui *kull* teeb mängijale teise *haava*, siis mängija paneb *haavale* teise peopesa plaastriks. Edasi mängides peab mängija hoidma mõlemad peopesad *haavadel*.
- Reegel 3
Kui *kull* teeb mängijale kolmanda haava, siis kukub mängija mängust välja.
- Reegel 4
Mängija kukub mängust välja, kui ta ei suuda *haavale* *plaastrit* panna või seda *haava* peal hoida.

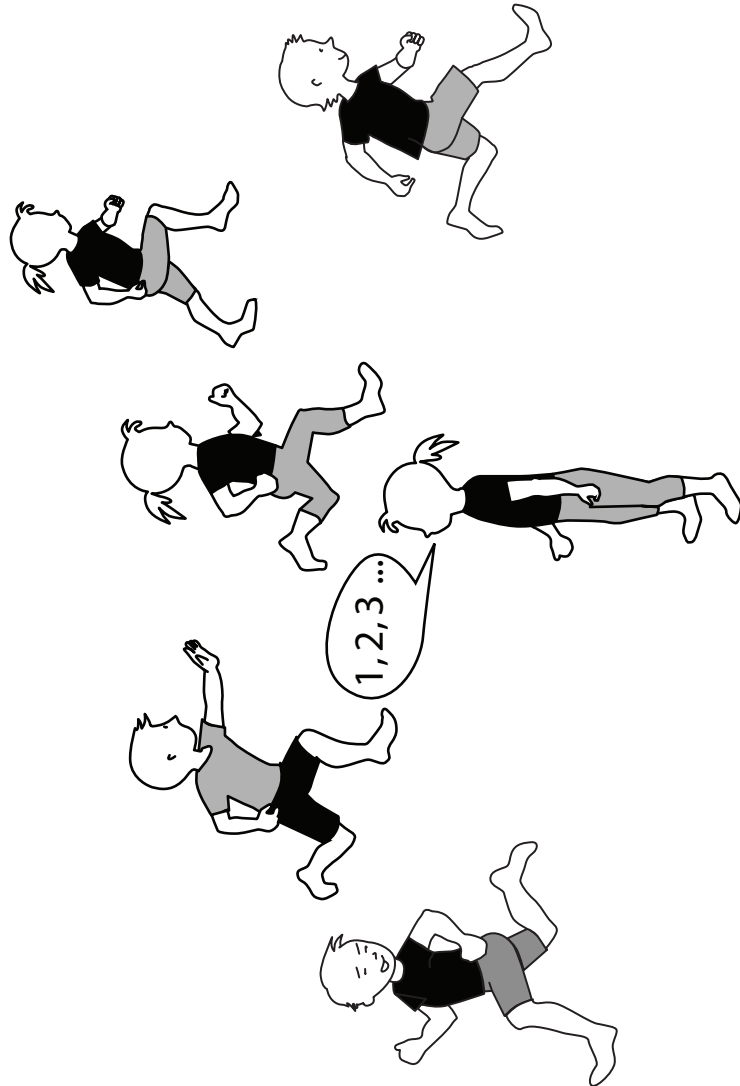
VARIANDID

- ✓ Kulle on mitu.
- ✓ Peale kolmandat "haava", suundub mängija "haiglasse".
"Haiglas" on "raviarst", kes paneb peopesa "haavale" (empaatia-õpetus), teeb pai vm. kaastundliku liigutuse.
- ✓ Mängus tegutseb "112" tiim, kes aitab raskelt "haavatud" mängijad "haiglasse" toimetada.
- ✓ Mängitakse, kuni kõik on kullid.

Kiirus

Paindumus

Rollimäng



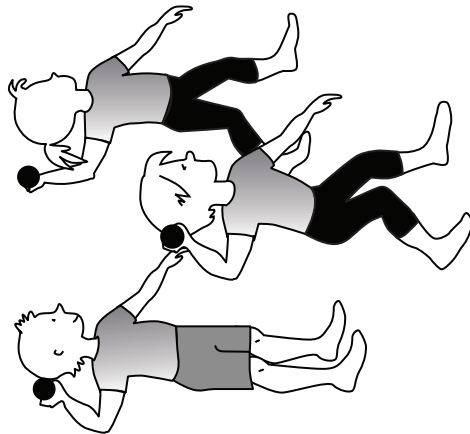
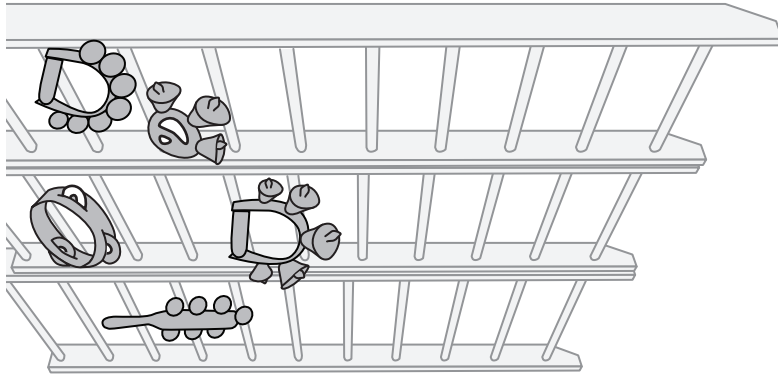
ÜHEST KÜMNENI

- Kullimäng.
- *Kulli* ülesanne on mängijaid käega katsuda.
- See mängija, keda kull käega katsus, jääb seisma.
- Mängija saab ennast vabastada, lugedes kõva häälega ühest kümneni.

VARIANDID

- ✓ Loetakse kahanevalt nullini.
- ✓ Loetakse vabalt valitud keeles.
- ✓ Loetakse ette osa korratabelist.
- ✓ Lauldakse tuntud laulusalm.
- ✓ Loetakse ette selle kullimängu jaoks tehtud lühiluuletus / tuntud liisusalm või luuletus.
- ✓ Loetakse üles kõikide mängijate või seisvate mängijate nimed.

Vastupidavus	Kiirus
--------------	--------



HELISEV VARBSEIN

- Varbseina *varbadele* (pulkadele) on riputatud kuljused, marakad, tamburiinid vm. heli tekitajad.
- Pehmed viskepallid visatakse märguande peale määratud kauguselt heli tekitajate pihta.
- Harjutus on sooritatud, kui pall tabab heli tekitajat ja see tekitab heli.

VARIANDID

- ✓ *Varbseinal külg ees / üles-alla turnimine heli tekitajateni ja löömine.*
- ✓ *Pallivisked varbseina varbade vahele palli kinnijäämiseni.*

Visketäpsus	Visketugevus
-------------	--------------