

# SOOJENDUS

## Hüppemustrid

Õpilased liiguvad platsil ringi, kasutades õpetaja määratud viite hüppekombinatsiooni. Kui õpetaja hüüab "Stop", peavad õpilased peatuma ja hoidma ooteasendit.

Korrake iga kombinatsiooni mõned korrad enne, kui liigute edasi järgmisele.

1. Hüppa kahelt jalalt ja maandu kahele jalale (2-2).
2. Hüppa paremal jalal (punane) - (1-1). Hüppa vasakul jalal (sinine) – (1-1).
3. Hüppa kahelt jalalt ja maandu paremal jalal (punane) (2-1). Hüppa kahelt jalalt ja maandu vasakul jalal (sinine) (2-1).
4. Hüppa paremalt jalalt (punane) ja maandu kahel jalal (1-2). Hüppa vasakult jalalt (sinine) ja maandu kahel jalal (1-2).
5. Parem jalg (punane) puudutab vasakut jalga (sinine) ja vastupidi (kõndides, sörkides jne).

### Õpetamispunktid:

#### Ooteasend:

- Jalad ühel joonel, õlgade laiuselt.
- Põlved kergelt kõverdatud.
- Käed keha ees väljas varvastest eespool.

#### 5 peamist hüppemustrit:

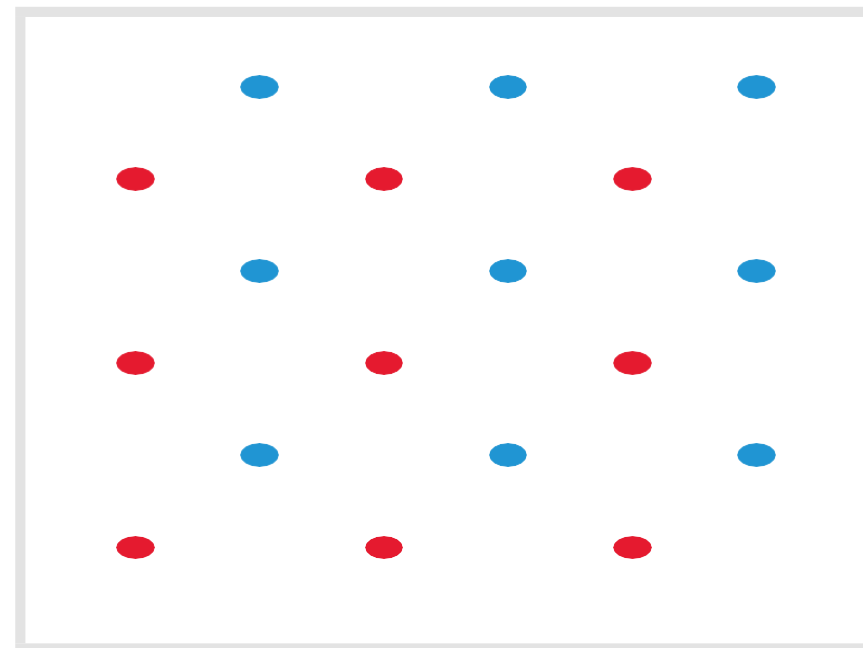
- Peatu turvaliselt ja kontrollitult.
- Maandudes põlved kõverdatud.
- Kasuta käsi tasakaalustamiseks
- Pea püsti.

### RASKEMAKS

Õpilased jaotavad ümmargused märgid mööda platsi laiali. Õpilased liiguvad platsil ringi, õpetaja märguande peale peavad õpilased hüppama ühe ümmarguse märgi peale kasutades erinevaid õpetaja poolt etteöeldud hüppemustreid, või õpilased saavad ise valida millist mustrit kasutada.

Tutvusta  
hüppekombinatsioone ja  
ooteasendit

Näide tegevuse ülesseadmisest kogu klassile:



Varustus:

● ● Ümmargused märgid

# 1