

## Teatejooksu õpetamine

Valter Espe

### HARJUTUSVARA

1. Tavaline püstistart (mõlema jalaga)
2. Püstistart ühelt käelt
3. Püstistart ühelt käelt tahavaatamisega
4. Püstistart ühelt käelt tahavaatamisega, jooksu alustamise märguandeks näiteks palli veeretamine märgini
5. Sama harjutus, aga jooksu alustamise märguandeks teise jooksja jõudmine märgini
6. Madalstart kurvis teatepulgaga
8. Teatevahetuste harjutamine paigal paarides, grupis (2 varianti)
9. Teatevahetuste harjutamine grupis kõnnil, sörkjooksul
10. Teatevahetused paarides sirgel jooksmisega (2 varianti)
11. Teatevahetused paarides sirgel möödajooksmisega
12. Teatevahetus meeskonnaga sirgel
13. Teatevahetused paarides vahetusalas, kontrollmärgi kauguse täpsustamine
14. Teatevahetused paarides vahetusalas, korraga jooksevad 2-4 paari, et tekitada võistlusolukord

Valter Espe „Teatejooksu õpetamine“  
Kergejõustikutreenerite II taseme koolitus  
18. november 2011, Tartu