

TV 10
OLÜMPIASTARTI

Kalev



Teivashüppe algõpetus kooli võimlas

Margit Randver

etv | sport

Tallinn 2013

Eesti Kergejõustikuliit



Kalev
ANNO 1806



acme
right now

KONSUM

VivoSport



SPORTLAND

Orbit



Margit (Kaljumäe) Randver
(20.06.1974)

Margit Kaljumäe alustas kergejõustikutreeninguid 1985. a. Vändra Keskkooli kehalise kasvatuse õpetaja Avo Jussi käe all ja saavutas häid tulemusi TV 10 OS võistlustel, sealhulgas 1988. a vanemate tüdrukute arvestuses mitmevõistluse 4. koha; võitis 1991. a. 7-võistluses A-klassis Rukkilille mängudel esikoha, tuli 1992. aastal Eesti täiskasvanute sisemeistriks 5-võistluses ja saavutas suvistel Eesti meistrivõistlustel kuulitõukes III koha. Margit on valitud Pärnumaa parimaks sporditüdrukuks.



1

Tallinna Pedagoogikaülikooli kehakultuuriteaduskonnas õppimise ajal 1992-1996. a. treenis Reet Kaarneeme 7-võistlejate grupis Nõmme Spordiklubis ja esindas Eestit Balti matsidel ning Eesti-Rootsi-Soome maavõistlustel nii 7-võistluses kui ka kuulitõukes ja kettaheites.

1996.a sügisest alustas Margit teivashüppetreeningutega Vladimir Stepanišini juhendamisel Kalevi KJK-s. Võitis 2 Eesti sisemeistri ja 4 meistritiitli, parandas 1998. a. Eesti hallirekordit kolmel korral ja jõudis 2002. aastal nii hallis kui staadionil tulemuseni 3.85.

Lisaks mitmevõistlusele ja teivashüppele on ta võitnud Eesti meistrivõistluste medaleid veel 100 m jooksus, kuulitõukes ja teatejooksudes.

Juba paralleelselt treenimisega õpetas Margit lapsi Gustav Adolfi Gümnaasiumis ning juhendas kergejõustikutreeninguid Kalevi Kergejõustikukoolis.

2009. - ... a. juhendas üliõpilasi Tallinna Ülikoolis.

2011. aastast treenib Margit Randver lapsi Spordiklubis Leksi 44.

Alates 2011.a sügisest on ta Tallinna Kadrioru Saksa Gümnaasiumi ja Tallinna Soome kooli kehalise kasvatuse õpetaja. Margit osaleb KSG lastega TV 10 Olümpiastarti võistlustel, kus püüeldakse finaalikoha poole.

Sandri, Ralfi ja Liisa ema.



Käesolevas väljaandes pakub Margit Randver oma versiooni teivashüppe algõpetuse läbiviimiseks kitsastes tingimustes – kooli võimlas ja esimeseks võistluseks valmistumisest.

Täname treener-konsultant Enn Roosit!

Fotodel Margit Randver, Holger Peel ja Spordiklubi Leksi 44 noored kergejõustiklased.

Sisukord

Ülesehitus	3
I Akrobaatika	3
1. Tirelid:	3
2. Kätelseis:	3
3. Ratas:	3
II Erialased harjutused.....	4
1. Matil:	4
2. Köiel:	4
3. Kangil:	4
4. Rõngastel:	4
III Teivashüppe algõpetus. Erialased harjutused	5
1. Hoie	5
2. Ripe	5
3. Rippesse minek:	7
4. „Sõit“, maandumine	8
Abistamine.....	10
5. Kinnistavad lõbusad harjutused:	11
6. Hoojooks teibaga, kandeasend, teiba langetamine	12
IV Valmistumine esimesteks võistlusteks	13
Äratõukekoht	13
Tellingute kaugus	14

Ülesehitus

I Akrobaatika

II Teivashüppe erialased, juurdeviivad harjutused:

- a) matil,
- b) köiel,
- c) kangil,
- d) rõngastel.

III Valmistumine võistlusteks

I Akrobaatika

1. Tirelid:

- tirel ette,
- tirel taha,
- hüppetirel,
- harktirel.

2. Kätelseis:

- kätelseis seina vastas, „ronides“ jalgadega mööda seina üles,
- kätelseis vastu seina,
- kätelseis abistamisega,
- kätelseis, kätelseisust tirel ette.

3. Ratas:

- ratas kõrvale,
- ratas ühe käega,
- ratas pöördega, maandumine kahele jalale.

Vt

Andres Truupõld „Akrobaatikaharjutuste tehnika ja õpetamise metoodika“ (Truupõld, A. 1993. Akrobaatikaharjutuste tehnika ja õpetamise metoodika. TPÜ.)

Andres Truupõld, Rein Jalak „Abistamine, julgestamine, esmaabi sportimisel“ (Truupõld, A., Jalak, R. 1996. Abistamine, julgestamine, esmaabi sportimisel. Tallinn: Haridusministeerium. Haridusministeeriumi Metoodika- ja Koolituskeskus.

II Erialased harjutused

1. Erialased harjutused matil:

- lendtirel (üle nööri, üle lati),
- tirel taha läbi kätelseisu (üle lati, üle nööri),
- ratas pöördega üle nööri.

4

2. Erialased harjutused köiel:

- ronimine,
- rippumine teiba hoidega,
- kiikumine teiba hoidega sammasendis,
- hoojooksuga kiige köiel,
- rippes jalgade tõstmine,
- upprippes ronimine,
- kummi ületamine: ripe, sammasend, hooliigutus, jalgade tõstmine, lati ületamine.

3. Kangil:

- ripe,
- sammasendis kiige,
- hooglemine,
- jalgade/puusade tõstmine.

4. Rõngastel:

- ripe,
- kiige,
- hooglemine,
- uppripe,
- jalgade tõstmine.

III Teivashüppe algõpetus. Erialased harjutused

1.Hoie



5

Paremakäelistel parem käsi üleval,
vasak allpool.
Vasakukäelistel vastupidi.
Käte vahe 40-45 cm .

2.Ripe



Korrektse hüppe sooritamise alus on õige rippasend:

- parem käsi üleval sirge (vasakukäelistel vasak käsi üleval);
- vasak käsi nina kõrgusel, küünarvars paralleelselt teibaga, surub teivast edasi;
- tõukejalg sirutatult taga sirge, jääb teiba taha;
- hoojalg põlvest kõverdatud ees, möödub teibast paremalt poolt (paremakäelistel).

Ripe paigal – vasak jalg teiba kõrval toes, õige hoie, rippasend, vältida hoide libisemist allapoole.

Ripe ühelt sammult - õpilane hoiab teibast, seisab jalad koos teiba kõrval. Sooritab parema jalaga sammu tagasi, tõstab vasaku jala ning sooritab vasaku jalaga tõuke teiba kõrvalt. Jääb rippasendisse. Parem jalg liigub põlvest kõverdatuna ettepoole.

Ripe kahelt sammult- õpilane seisab teiba kõrval. Hoie! Astub parema jalaga alustades 3 sammu tagasi. Teivas jääb paigale. Alustab sammude sooritamist parema jalaga, teine samm vasakuga, mis on ühtlasi ka äratõukeks. Liigub sammasendis parema jalaga teibast mööda. Maandub sammasendis.

Ripe matilt alla, üle kraavi, üle mati.

NB! Rippel SAMMASENDIS ÕIGE HOIE!
VAADE teibast VASAKULE!

3. Rippesse minek:

- Teivas pea kohal, õige hoidega!



7

Nelja sammu hoojooksult äratõuge rippesse. Maandumine SAMMASENDIS matile/ liivakasti.

- teivas asetada mati ääre vastu,
- teivas asetada liivakasti auku,
- teivas asetada isetehtud „auku“.

Sujuvalt tõsta hoiet.

Hoide kõrgenedes kaugeneb äratõuke koht.



Kui teiba ots on augus ja hüppaja parem käsi on sirutatud üles, siis tõukekoht asub hoidekoha all.

4. „Sõit“, maandumine

Kui õpilane on omandanud õige rippesmineku, järgneb sellele „sõit“ teibal. Õpilane liigub rippasendis, kuni teivas jõuab vertikaalsesse asendisse. Seejärel tuua jalad kokku, mööduda teibast paremalt poolt, teha pööre ja jääda näoga tulnud suunda.

TEIVAS JÄÄB KÄTTE!



Pikendada hoojooksu 4 sammult 6-le sammule ning tõsta hoiet.

- hüpped üle kummi;
- hüpped kõrgemale: matile (võimlemismattide hunnik, kõrgushüppe matt, võimlemiskast).

NB! RIPE, „SÕIT“, PÖÖRE – TEIVAS JÄÄB KÄTTE!

Abistamine

- Treener seisab VASAKUL, teiba augu kõrval (kui hüppaja on paremakäeline, seisab treener PAREMAL). Teivas on treeneri käes, äratõuke juures augus/liivakastis 45 kraadise nurga all. Õpilane jookseb, sooritab äratõuke, haarab kahe käega teibast. Jälgida õiget hoiet!



TREENER tõmbab vasaku käega teivast ning paremaga toetab õpilase selja alaosa.



TREENER haarab ainult teibast ning lükkab seda edasi.



Teivas treeneri käes
augus. Õpilane
jookseb, haarab
teibast. Treener
toetab õpilast
alaseljast, lükkab
kergelt.

11

- Õpilane jookseb lohistades teivast (või hoides teivast pea kohal). Sooritab äratõuke. Treener haarab kas nii teibast kui toetab õpilast seljast või toetab ainult õpilast seljast.

5.Kinnistavad lõbusad harjutused

- Kaugushüppevõistlus teibaga – hoojooks, äratõuge, ripe, sõit, pööre, maandumine liivakasti/võimlemismattidele VÕIMALIKULT KAUGELE!!! (Mida kõrgem hoie, seda kaugemale õpilane hüppab. Lõppasend: näoga tulnud suunas, teivas käes.)
- Hüpe üle nööri kõrgushüppematile. Eesmärk: harjutada lati ületamist ja teiba äraviskamist. Alguses lükata teivas ära peale maandumist, hiljem teha seda üheaegselt, edasi harjutada teivast ära lükkama enne maandumist.

Hüpe loeb, kui õpilane „vabaneb“ teibast enne maandumist.

6. Hoojooks teibaga, kandeasend, teiba langetamine



Parem käsi parema puusa kõrval/vastas, mitte tagapool ega eemal!

Teivas pöidla ja nimetissõrme vahel. Suruda kätt alla. Vasak käsi kõverdatult ees, rinna kõrgusel, teivas toetumas pöidlale.

Jälgida asendit: selg sirge, õlad jooksurajaga risti.

12

VÄLTIDA tahavajumist ja kerepööret.

Teiba raskuse all on seda raske teha, aga nõudma peab!

Hoojooksu saab harjutada pikal sirgel.

- Märgistada koht, kus õpilane alustab teiba langetamist (6-10 sammu pärast hoojooksu alustamist) ning koht, kus teivas asetatakse auku (6 sammu pärast teiba langetamise algust). Õpilane sooritab äratõuke ning jookseb edasi, teiba ots maas lohisemas.
- Hoojooksu lõpuosas langetada teivas sujuvalt viimase 6 sammu jooksul. Õpilastele pole üldjuhul vaja seda rääkida, nad tajuvad ise. Äratõuke momendiks sirutub parem käsi üles.

IV Valmistumine esimesteks võistlusteks

Äratõukekoht

Kuna õpilane pole ehk ühtegi hüpet enne võistlust õiges hüppepaigas sooritanud, siis saab sammumärgi paika panna järgmiselt: õpilane seisab äratõukekohal näoga mati poole, parem käsi üleval, hoides teivast augus. Tõstab teiba, pöörab ümber ning alustab hoojooksu äratõukekohast vastassuunas. Sooritab äratõuke treeneri kõrval treeneri valitud vahemaal u 12-14 sammu kaugusel. Treener märgib äratõukekoha ehk siis hoojooksu alustamise koha. Proovikatsetel saab sättida nii hoiet, kui ka äratõuke kohta.

13

KUI TÕUSEB HOIE, KAUGENEB ÄRATÕUKEKOHT!

Hoide kõrgenedes 1 „peotäis“ kaugeneb äratõukekoht 1 pöid.

Algajatel hoie kindlasti latist u. 50-60 cm kõrgemal.

Tellingute kaugus



Õpilane seisab teiba augu kõrval, teivas vertikaalselt augus. Jälgida lati kaugust teibast. Kui õpilane sooritab hüppe ajal hoogsa rippe ja „sõidu“ , asetsevad tellingud kaugemal. Kui õpilane ei pane teivast piisavalt liikuma hüppe ajal, peavad tellingud lähemal olema.