



Laste kergejõustik



IAAFi programmi „LASTE KERGEJÕUSTIK“ rakendamise võimalustest üldhariduskooli kehalise kasvatuse tundides ja laste kergejõustikutreeningul

Materjali koostanud:

Kristi Kiirats, IAAFi I taseme lektor, SK Fortis treener

Heiko Vää, IAAFi I taseme lektor, Audentese Spordigümnaasiumi
ja Audentese Spordiklubi

Ruth Vää, IAAFi I taseme lektor, Laagna Gümnaasiumi õpetaja



2012

Õppematerjali koostamist toetas



IAAFi programmist „Laste kergejõustik“ (*Kids´ Athletics*)

Aegade algusest on lastele meeldinud omavahel konkureerida ja end teistega võrrelda. Kergejõustiku erinevad alad annavad selleks suurepärase võimaluse.

Enamikku laste kergejõustikuvõistlustest peetakse samasuguse mudeli järgi nagu täiskasvanute omi. See viib sageli varajase spetsialiseerumiseni, mis takistab lapse harmoonilist arenemist.

Mitmetele teadusuuringutele ja praeguse olukorra analüüsile tuginedes sõnastas Rahvusvaheline Kergejõustikuliit uue kergejõustiku kontseptsiooni, mis on spetsiaalselt kohandatud lapse arengulistele vajadustele.

Lastele pakutav kergejõustik peab olema samaaegselt nii atraktiivne, kättesaadav kui ka arendav.

2001. a. loodi „Laste kergejõustiku“ töörühma poolt 7-12aastaste laste programm, 2005. a. sündis IAAFis 7-15aastastele noortele ülemaailmne kergejõustikuprogramm *Teens´ Athletics* („Teismeliste kergejõustik“).

IAAFi ülemaailmsel kergejõustikupoliitikal on kaks eesmärki: muuta kergejõustik kõige harrastatavamaks alaks kogu maailma koolides ja võimaldada lastel kõige tõhusamal viisil valmistuda oma kergejõustikukarjääriks.

„Laste kergejõustiku“ on loodud selleks, et kergejõustiku mängulisse algõpetusse põnevust tuua.

Uued alad ja uuenduslik korraldus võimaldavad lastel avastada põhilisi tegevusi: kiirjooks, kestavusjooks, hüppamine, viskamine ja teha neid mistahes kohas (staadionil, mänguväljakul, ükskõik millisel sportimiseks vaba oleval alal jne).

„Laste kergejõustiku“ (*Kids Athletics*) trumbid:

- samaaegselt saavad aktiivsed olla paljud lapsed,
- kogetakse erinevaid põhilisi liikumisviise,
- mitte ainult kõige tugevam või kiirem laps ei anna oma panust hea tulemuse saavutamiseks,
- nõutavad oskused varieeruvad vastavalt vanusele ja vahenditele,
- põnevatel aladel võistkondades võistlemine sarnaneb seiklusele,
- ala ülesehitus ja punktisüsteem on lihtne,
- vaja läheb vaid väiksearvulist abimeeskonda,
- võisteldakse segavõistkondades (poisid ja tüdrukud koos).

Vanusegrupid ja alade programm

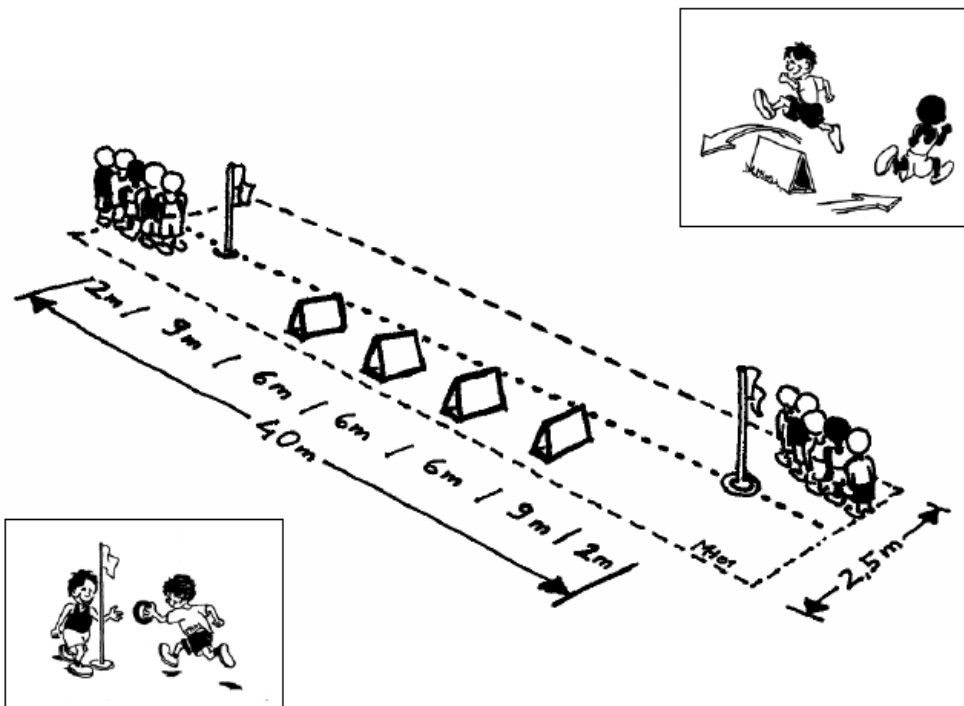
IAAFi „Laste kergejõustikus“ on 3 vanusegruppi:

- I grupp - 7-8aastased lapsed,
- II grupp - 9-10aastased lapsed,
- III grupp - 11-12aastased lapsed.

Kõik alad I ja II grupis on võistkonnaalad.

Vanusegrupp (aastates)	7-8	9-10	11-12
Jooksualad			
Kiirjooksu/tõkkejooksu pendelteatejooks	x	x	
„Kurvi-vormel“: kiir- ja tõkkejooks			x
„Kurvi-vormel“: kiirjooksu teatejooks			x
Sprint/slaalom		x	x
Tõkkejooks			x
„Vormel 1“ (kiir-, tõkke- ja slaalomijooks)	x	x	
8 minuti kestvusjooks	x	x	
Kiirenev kestvusjooks		x	x
1000 m jooks			x
Hüppealad			
Kaugushüpe teibaga		x	x
Kaugushüpe teibaga liivakasti			x
Hüpitsaga hüplemine	x		
Lühikese hoojooksuga kolmikhüpe			x
Kägarhüpped ette	x	x	
Ristkeks	x	x	x
Lühikese hoojooksuga kaugushüpe			x
Redelijooks	x	x	
Kolmikhüpe piiratud alal	x	x	x
Kaugushüpe täpsusele		x	x
Heitealad			
Täpsusheide	x	x	
Teismeliste oda vise			x
Lasteoda vise	x	x	x
Topispalli vise põlvitusest	x	x	x
Teismeliste ketta heide			x
Topispalli vise taha üle pea		x	x
Pöördega heide		x	x
Soovitavaid alasid kokku	8	9	10

Kiir- ja tõkkejooksu pendelteatejooks

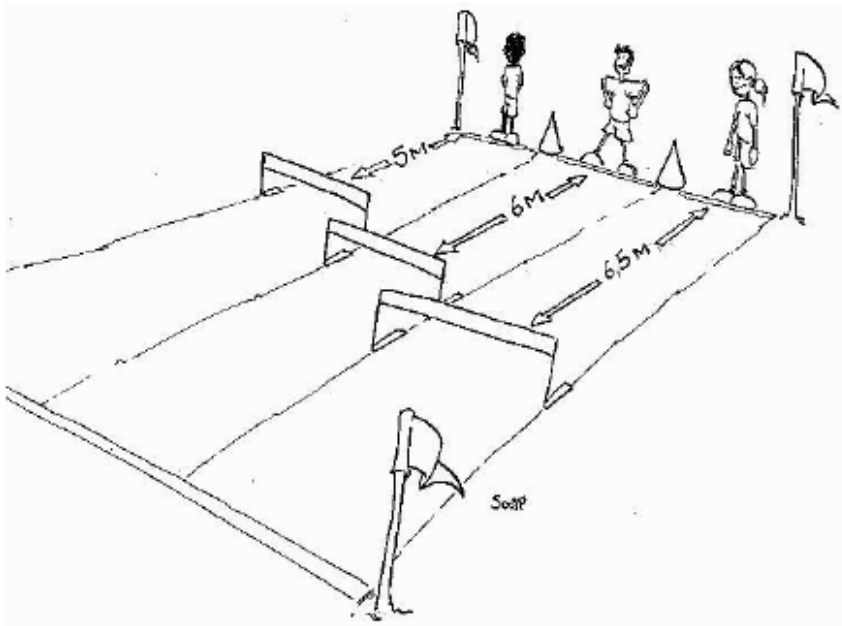


- Võistkond on jagatud kahte rühma - üks rühm jookseb tõkke-, teine kiirjooksu.
- Võistlus toimub pendelteatejooksuna, mõlemad rühmad peavad läbima nii kiir- kui tõkkejooksu lõigu.



- Kasutada erineva kõrguse ja vahega tõkkeid ning takistusi.
- Joosta nii ühtlases tempos kui võimalik. Hoida ühtlast tempot ka enne tõkke ületamist - mitte peatuda ega jooksu aeglustada.
- Pärast tõkke ületamist minna kiiresti üle jooksule.
- Vahetada teaterõngas võimalikult täpselt.

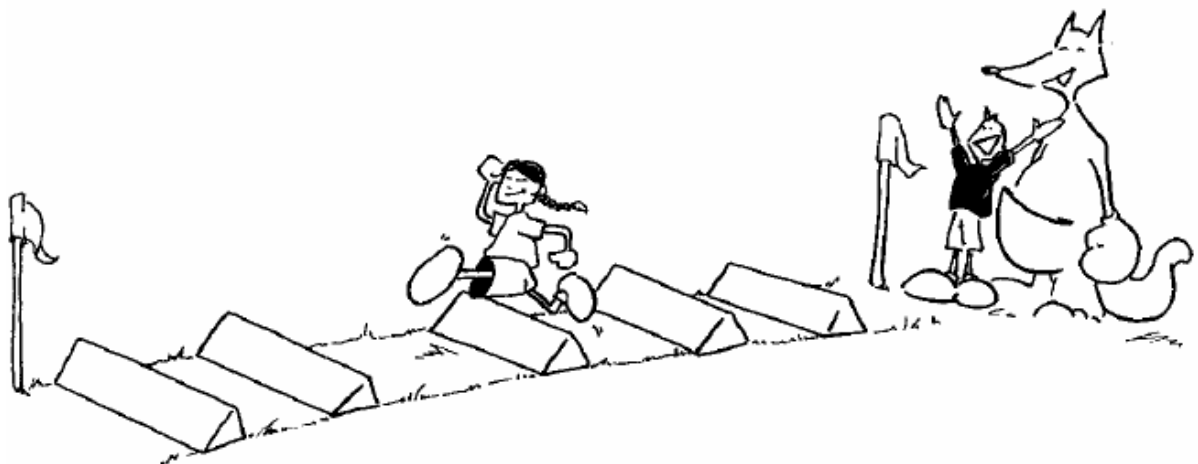
Püstilähtest jooks esimese tõkke ületamisega



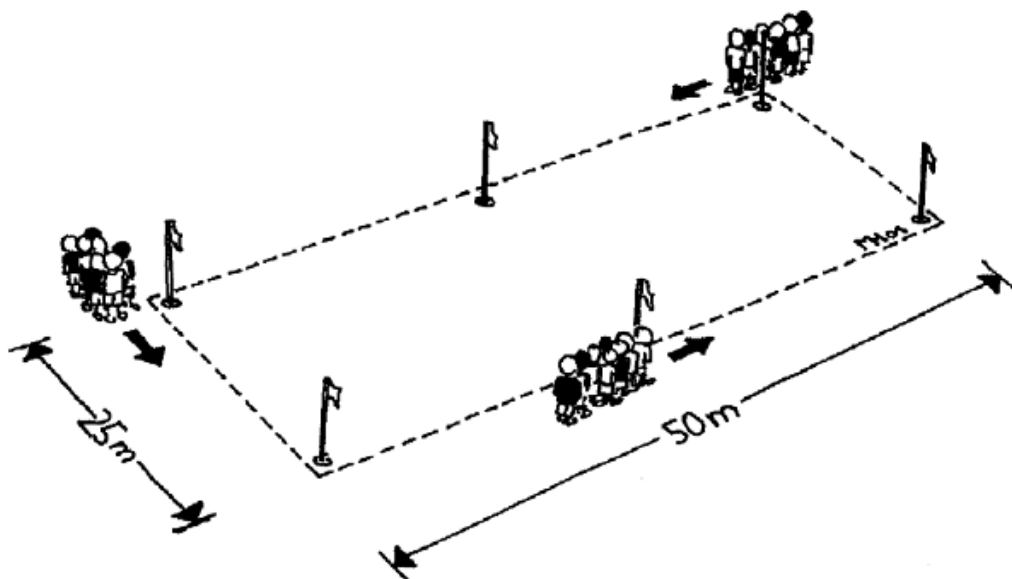
Stardiasend

- Tõkked asetada erinevatele kaugustele (5, 6 ja 7 m stardist).
- Joosta üle finišijoone.

Tõkete vahelise jooksu harjutamine

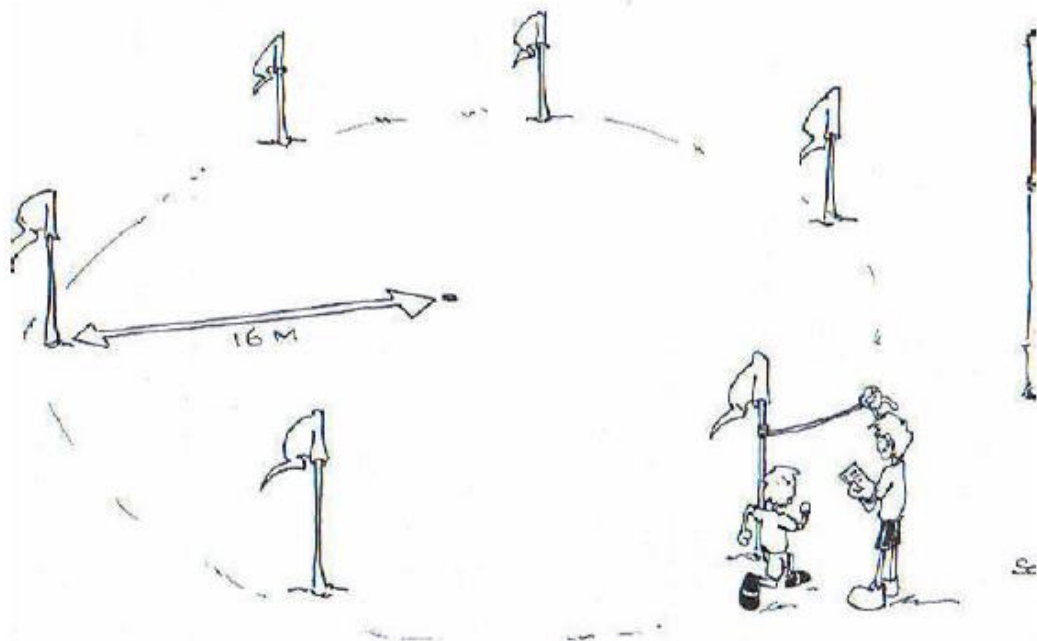


Kestvusvõidujooks (5-8minutit)

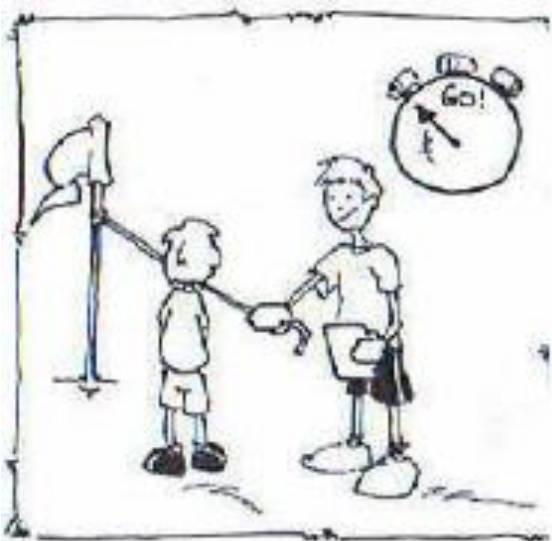


- Võistluse aeg sõltub laste vanusest ja treenitusest.
- Võistlus on võistkondlik.
- Igal võistkonnal on oma „kodu“, kus on 2 pesa - üks tühi ja teises on kõigil võistkondadel võrdne arv tähiseid (väikesed pallid, märgid, klotsid, korgid, paberilehed jne).
- Jooksu alustavad kõigi võistkondade kõik võistkonnaliikmed üheaegselt.
- Võistlejad võtavad „pesast“ ühe tähise ja alustavad stardikäskluse peale jooksu.
- Tähisega tuleb läbida üks ring ja panna see siis oma võistkonna tühja „pessa“. Siis võtta uus tähis ja läbida sellega järgmine ring jne.
- Valida ühtlane jooksutempo vältimaks väsimust peale esimest ringi.
- Jooks lõpetatakse (aja täitudes) treener-õpetaja käskluse (vile) peale.
- Arvesse lähevad enne lõpukäsklust „kodupessa“ jõudnud tähised.
- Võidab võistkond, kes kogub rohkem tähiseid (1 tähis = 1 punkt).

Kiiruse tunnetamine

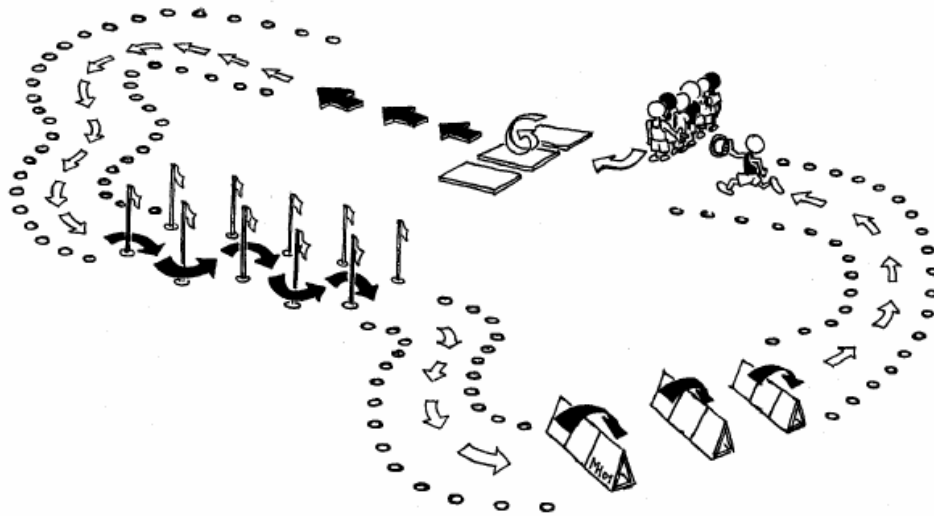


Stardivärv - 5 min



- Läbida ring etteantud ajaga.
- Iga ringi läbida 2 korda.

„Vormel 1“ võidujooks



- Kanda teatepulka (rõngast) terve distantsi endaga kaasas.
- Sooritada korrektne tirl ette (või veere küljele).
- Püüda läbida siksak-jooks nii, et lipud jäävad püsti.
- Tõkkejooksus tuua tõukejalg korrektselt üle tõkke, vältida kahele jalale maandumist ja säilitada tasakaal peale tõkke ületamist.
- Teatepulk (rõngas) anda järgmisele võistlejale üle korrektselt.

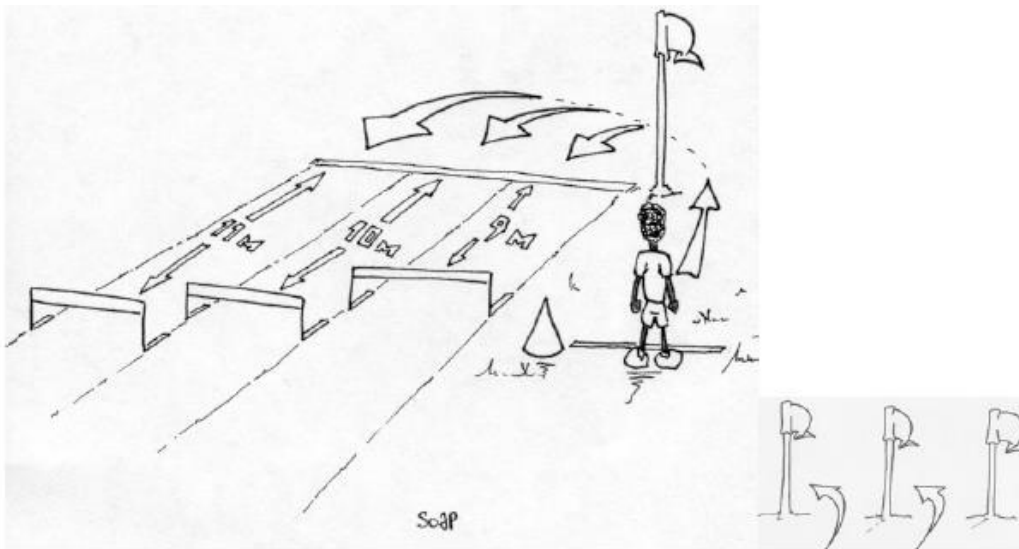
Kurvijooks



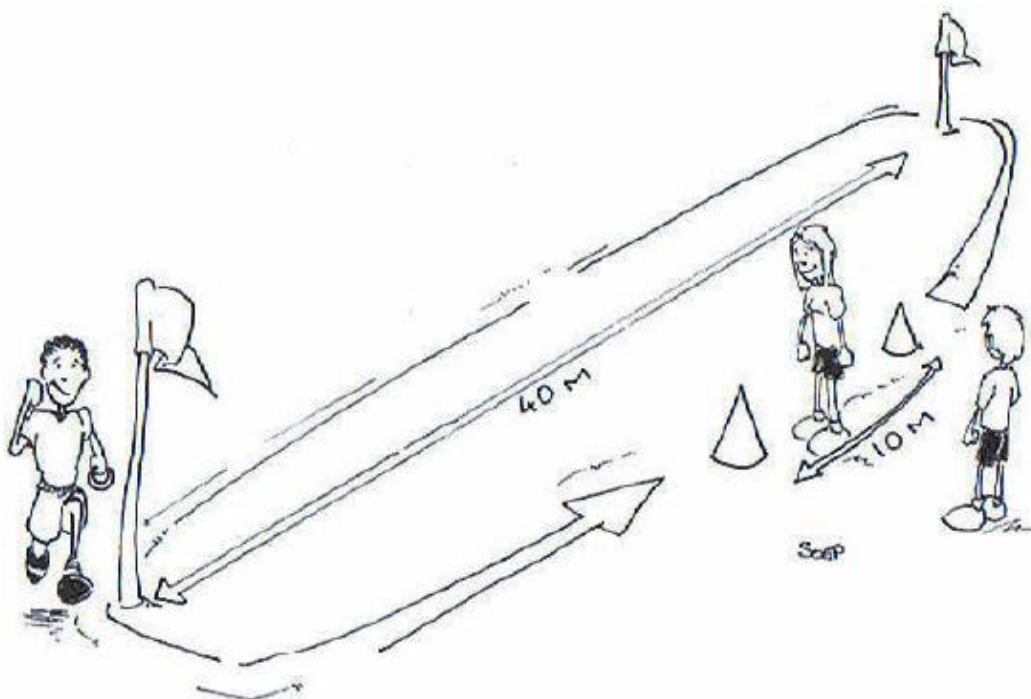
Kurvijooksu ja tähelepanuvõime harjutamine

- Läbida kurv võimalikult väikse trajektooriga.

Kurvijooks esimese tõkke ületamisega



- Läbida kurv võimalikult tähise lähedalt.
- Erinevate sammupikkustega esimesele tõkkele jooks, vältida tippimist enne tõket.
- Säilitada tasakaal peale tõkke ületamist.



Teatevahetuse õppimine



- Laps, kes ootab teatepulkka (rõngast), hakkab liikuma pulgaga (rõngaga) kaasvõistleja lähenedes.
- Vahetada pulk (rõngas) kiiresti ja korrektselt.
- Pulk (rõngas) võetakse vaskusse kätte ja tõstetakse siis ümber paremasse kätte.

Vead:

- Pulk võetakse vastu paigalt, ilma liikumata



Panna maha märk. Teate saaja hakkab liikuma, kui võistkonnakaaslane märgini jõuab.

- Joostakse pulgale vastu.
- Joostakse liialt eest ära.



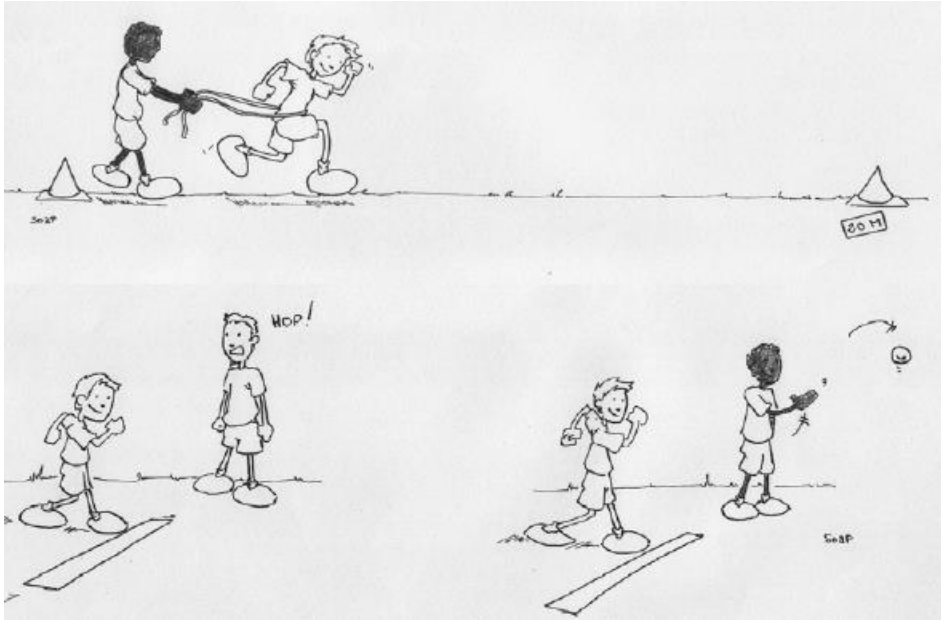
Märkida vahetusala.

- Pulk võetakse valesse kätte.



Märkida vasak käsi paelaga, kleepsuga vms.

Stardikiirenduse ja reaktsioonikiiruse harjutused



- Jooks vastupanu ületamisega - kui nöör lahti lastakse, teha stardikiirendus tähiseni.

Viga: Käed ei tööta piisavalt aktiivselt, pärast nööri lahti laskmist tõusevad õlad liialt üles.



Anda lapsele kätte kerged vahendid - pallid, pehmed teatepulgad jne

- Stardikiirendus „Hopp!” peale ja jooks pallile järele.

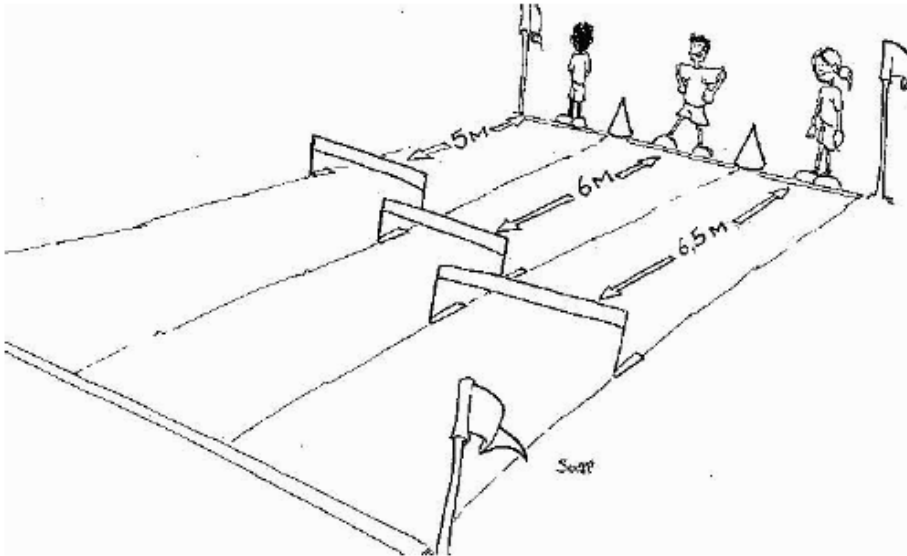
Vead: Laps seisab stardijoonel, ees sama käsi ja sama jalg, pilk on suunatud stardi andjale, mitte rajale.



Kontrollida stardiasendit. Määrata vastasseinas märk, mida vaadata.

Jooks kolonnis. Viimane laps spurdib kolonni ette

Stardiasend ja esimese tõkke ületamine



Stardiasend

- Püstistart, üks jalg ees. Ees vastaskäsi ja vastasjalg, õlad kergelt ette kallutatud, pilk suunatud rajale.
- Püstistart, kaks jalg paralleelselt õlgade laiuselt, käed all. Alustada jooksu kergelt ettekallutuselt.

Tõkkelejooks ja tõkke ületamine

- Jooks esimesele tõkkele pikkade sammudega, vältida „tippimist“, enne tõket kiirenevad sammud.
- Tõukejalg tuua üle tõkke korrektselt, põid välja pööratud, tõukejala põlv tuua ette uueks sammuks.
- Säilitada tasakaal peale tõket, vältida kahele jalale maandumist.

Kägarhüpped ette



Hüpata kahe jalaga nii kaugemale, kui suudetakse.

Vead:

- Ei tõugata kahe jalaga korraga.
- Maandudes jääb üks jalg maha.



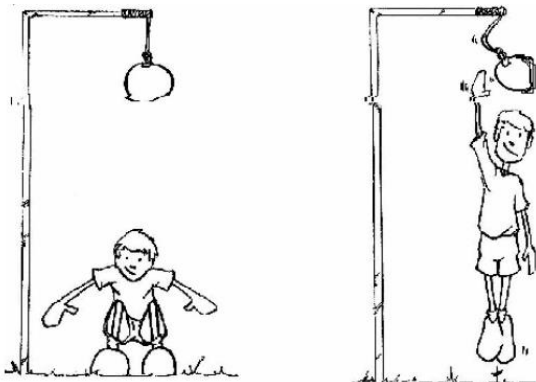
Panna maha kaks märki - ribad, jooned vms.

- Ebapiisav kätehoog tagant ette. Juhtub, et tehakse vastupidi - käed liiguvad eest taha.



Lähteasend käed kõverdatult taga. Hüpe plaksu peale.

Üleshüpe



Paigalt hüpe üles, puudutada tähist kas käega või peaga.

Maksimaalne paigalttõuge toimub kahe jalaga korraga, kasutades käte hoogu - käed liiguvad tagant ette, toimub maksimaalne sirutus üles.

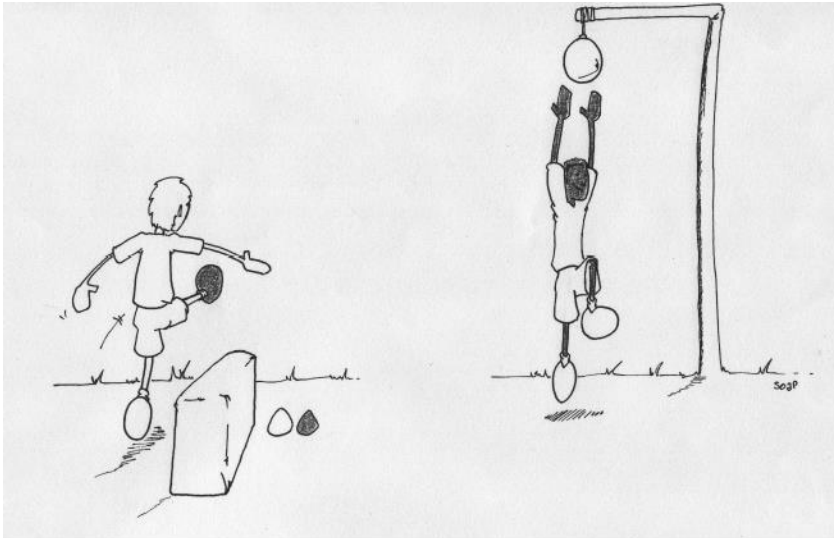
Vead:

- Laskumine liiga sügavasse kükki.
- Ebapiisav kätehoog.
- Lühike tõuge, ei sirutata ennast piisavalt.



Vt eelmise harjutuse nõuandeid.

Kõrgushüppe juurdeviivad harjutused



1. Hüpe üle takistuse.

Vead:

- Liiga nõrk tõuge ja suunaga edasi, mitte üles.
- Hoojala ebapiisav tõstmine.
- Maandumine teisele poole takistust kahele jalale.

2. Hüpe üles, puudutades palli, korvivõrku jne.

Vead:

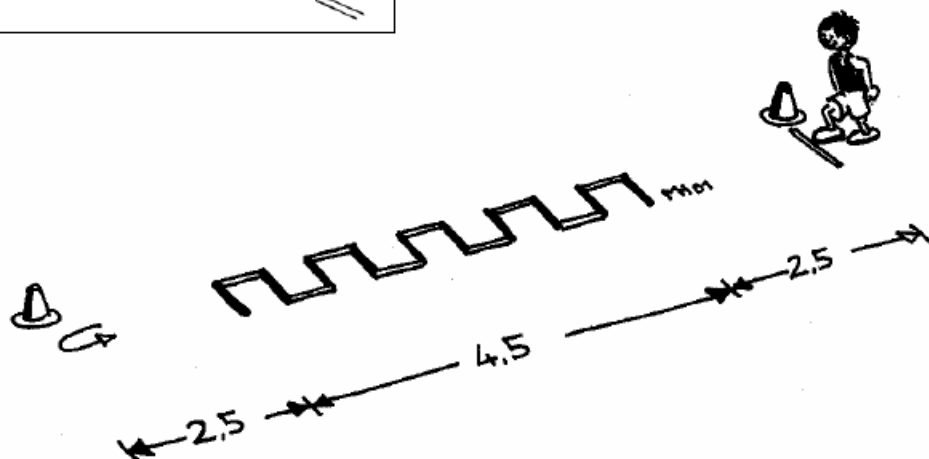
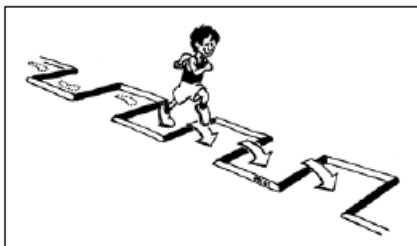
- Tõuge liiga kaugelt ja suunaga edasi, mitte üles.
- Hoojala liigutus liiga lühike.
- Tõuge liiga lühike.



„Karjapoisi mäng“

Kahe võistkonna lapsed hüppavad „karjapoisi“ vaheldumisi piiratud aja jooksul. Punkte saab ainult „puhta hüppe“ eest.

Redelijooks



Sammusageduse harjutamine

Läbida rada võimalikult kiiresti ja korrektselt.

Vead:

- Astumine redeli peale
- Kiirustamine ja astumine üle mitme tühise.
- Käed ei tööta korrektselt või ei tööta üldse.

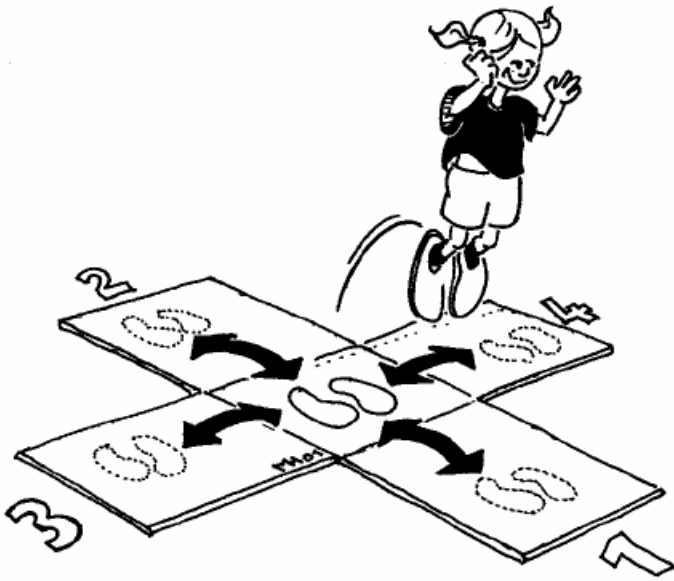


Sooritada harjutus uuesti, vajadusel aeglasemas tempos.

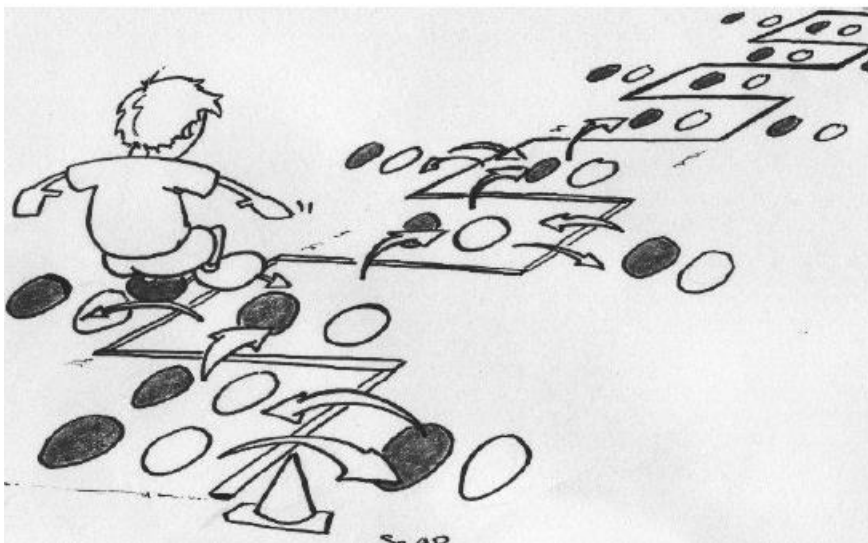


Kehalise kasvatuses tunnis võib kiiruseredeli ka pörandale teipida.

Ristkeks

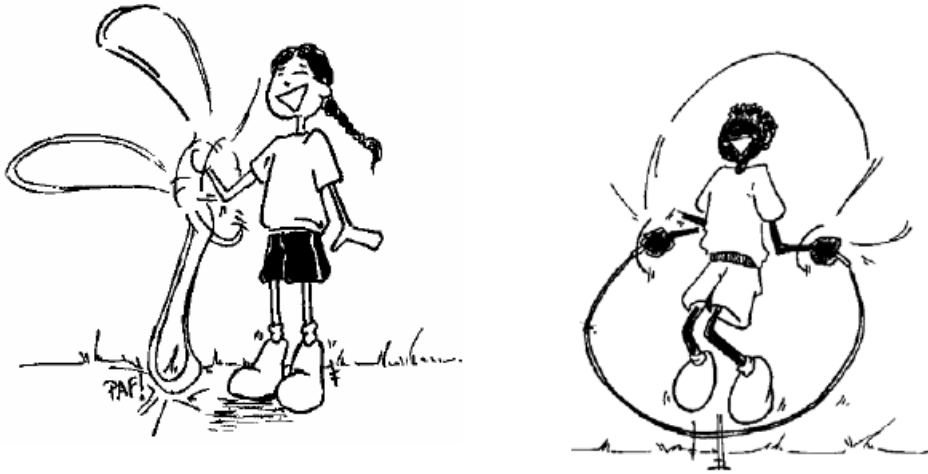


- Hüpatakse 15 sekundi jooksul
- 0 → 1 → 0 → 2 → 0 → 3 → 0 → 4 → 0 → 1 →
- Tõugata kahelt jalalt, maanduda kahele jalale.
- Igal võistlejal on 2 katset (arvesse läheb parim katse).
- Võistkonnavõistluse puhul liidetakse kõikide võistkonnaliikmete parimate katsete tulemused.



- Tõugata kahelt jalalt, maanduda kahele jalale.

Hüpitsaga hüplemine

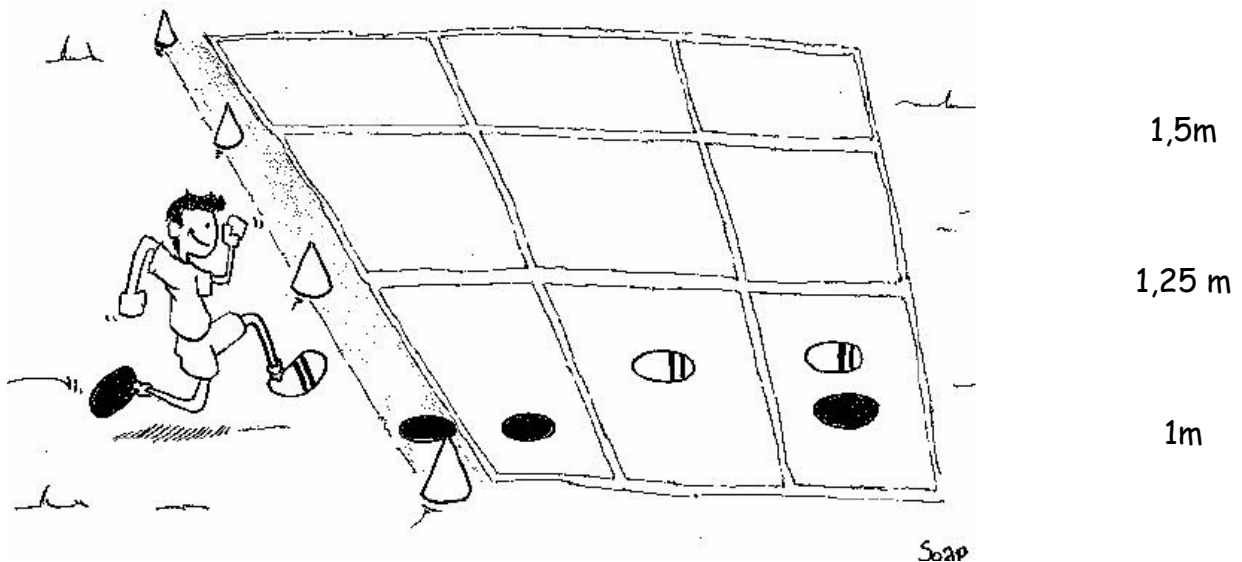


- Hüpatakse 15 sek jooksul.
- Igal võistlejal on 2 katset (arvesse läheb parim katse).
- Võistkonnavõistluse puhul liidetakse kõikide võistkonnaliikmete parimate katsete tulemused.



Algajad võivad kasutada ka võimlemisrõngast.

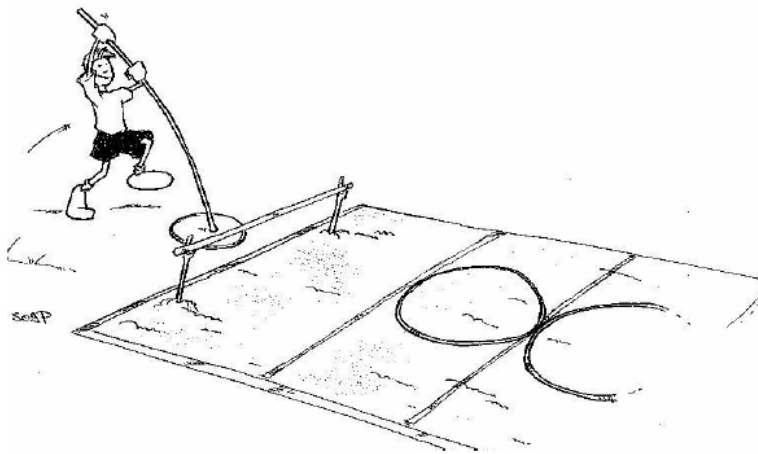
Kolmikhüpe piiratud alal



Teivashüpe

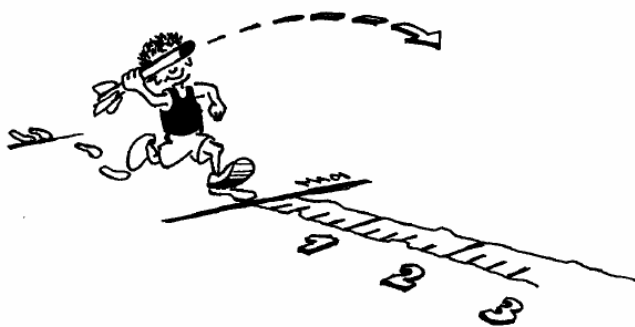


- Teivashüpe 3 sammu hoolet (teiba pikkus maksimaalselt 2m).
- Võistkonna igal liikmel on 2 katset, arvesse läheb parim.
- Punkte saavad võistlejad vastavalt maandumise välja numbrile. Lisapunkti annab 2-le jalale maandumine.

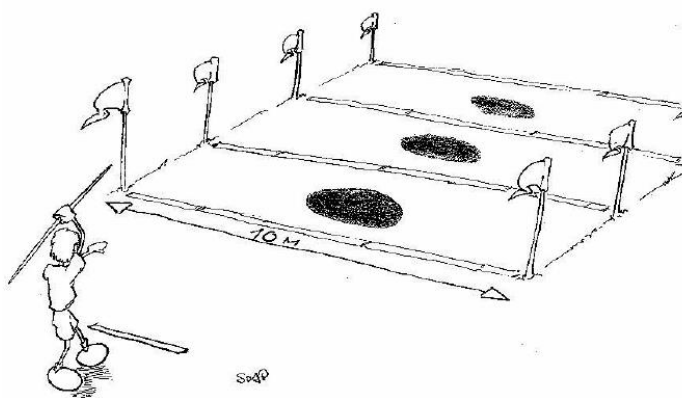


Pehme oda vise

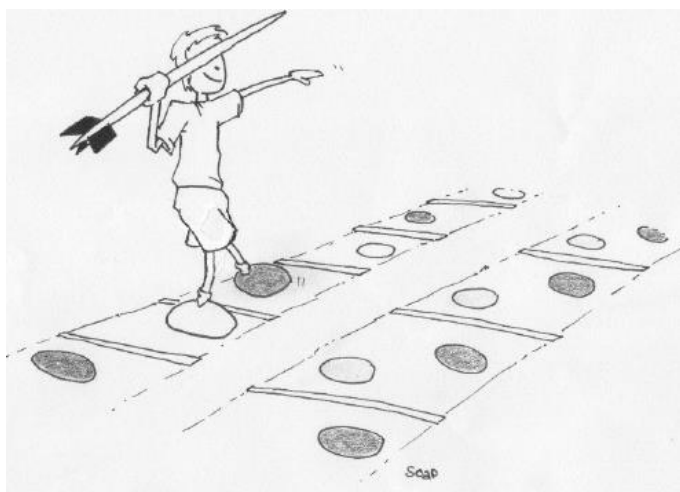
- Vise kolmelt sammult.
- Igal võistlejal 2 katset, kirja läheb parim.
- Võistkonnavõistluse puhul liidetakse kõikide võistkonnaliikmete parimate katsete tulemused.



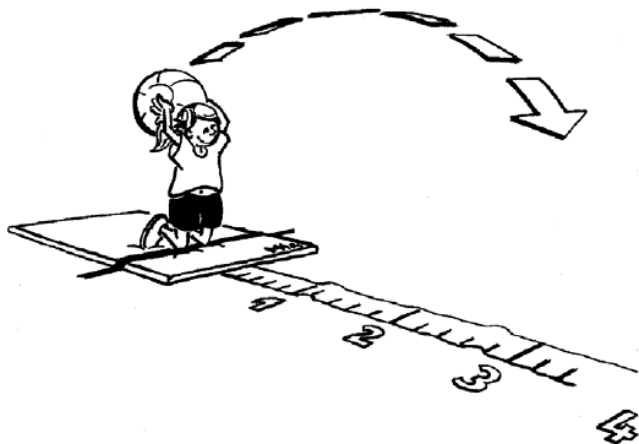
Teismeliste oda vise paigalt täpsusele.



Ristsammudega hoojooksu õppimine üle madalate märkide, koonuste vms.



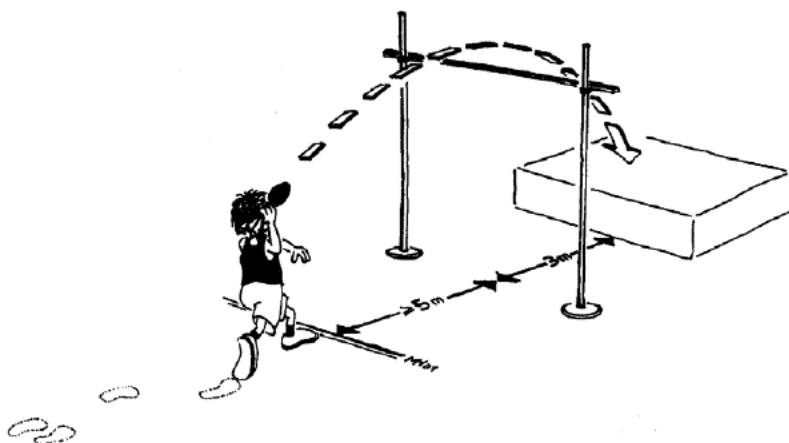
Topispalli vise põlvitusest

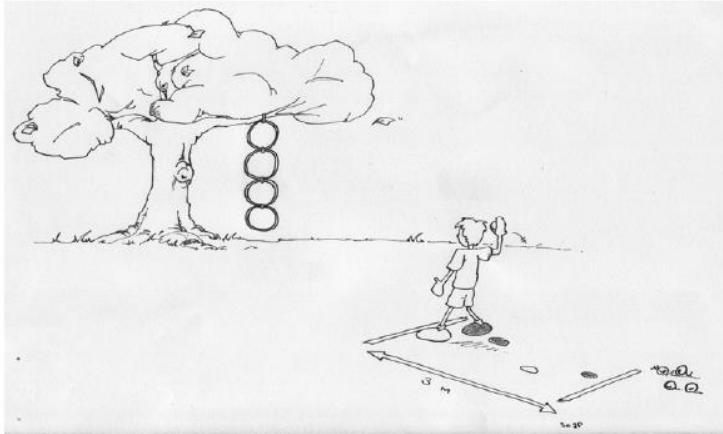


- Vise kahe käega kukla tagant.
- Kasutada võimalikult pikka tõmmet.
- Pärast äraviset võivad käed maanduda ka joone taha.
- Igal võistlejal on 2 katset (arvesse läheb parim katse).
- Võistkonnavõistluse puhul liidetakse kõikide võistkonnaliikmete parimate katsete tulemused.

Täpsusvise üle lati

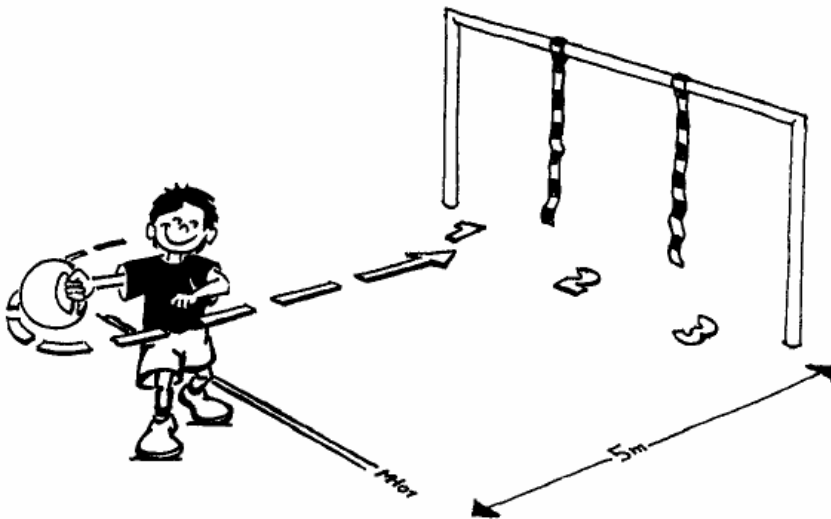
- Maha võib märkida erinevaid jooni, mille tagant visata.
- Jälgida palli lendu algusest lõpuni.
- Palli trajektoor peab kujutama kaarsilda.



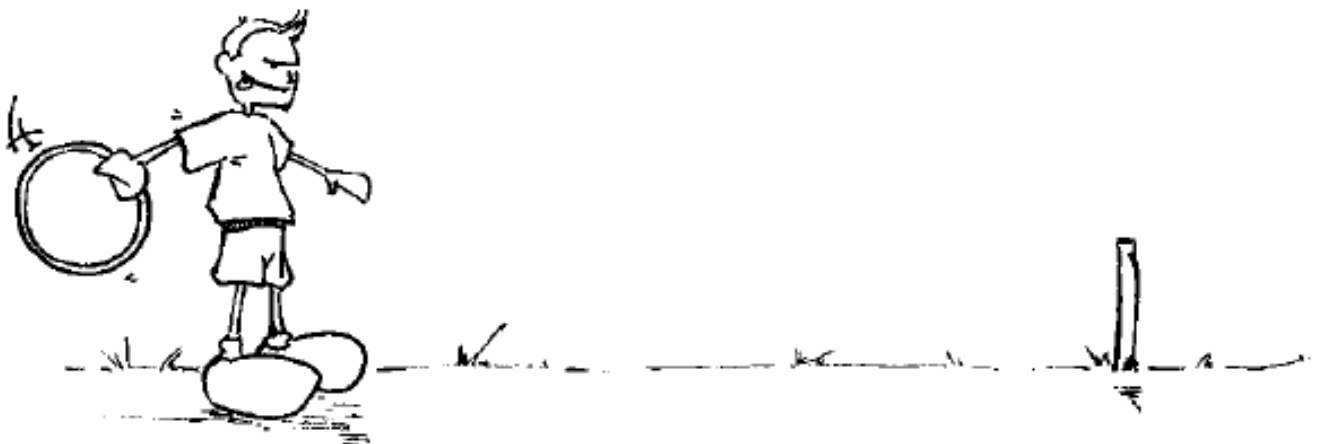


Erinevatest rõngastest läbi viskamine annab erineva arvu punkte.

Sangaga topispalli heide

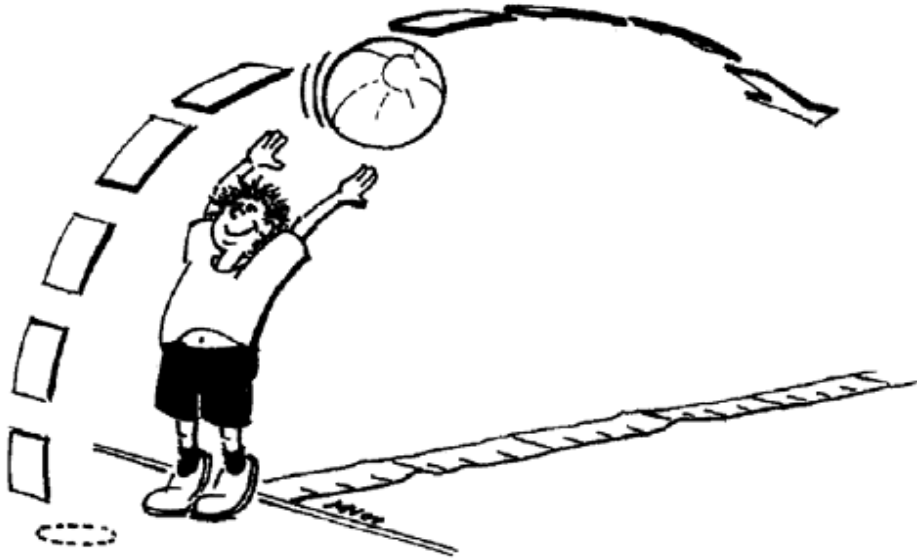


Rõngaga täpsusheide



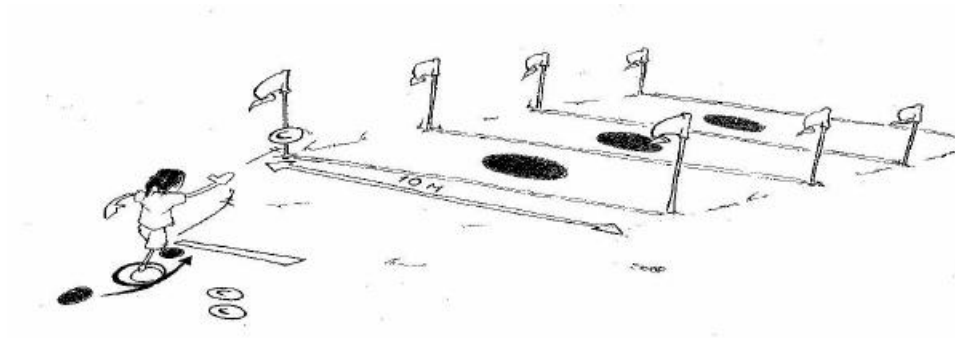
Võib kasutada võimlemisrõngast, jalgrattakummi vms.

Topispalli vise taha üle pea



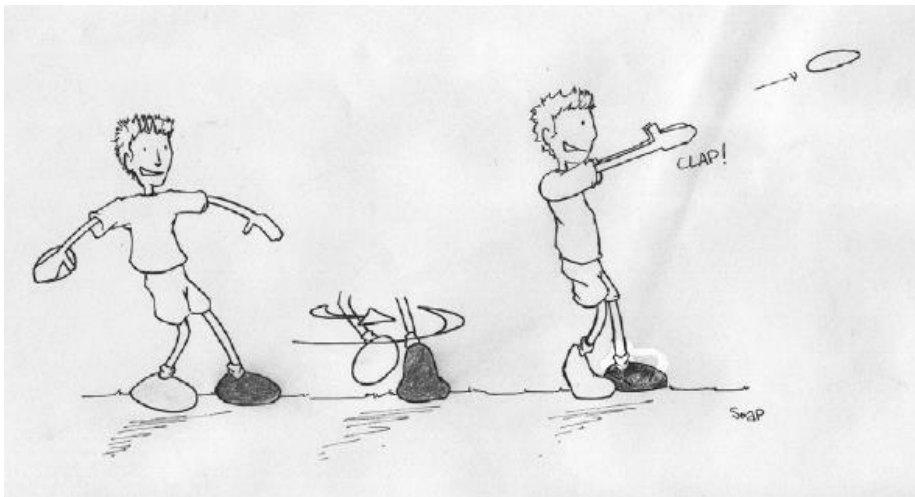
- Vise peab lõppema käte ja jalgade sirutusega.
- Hoida käed sirged.
- Jälgida palli lendu algusest lõpuni.
- Palli trajektoor peab kujutama viset üle kaarsilla. Pärast viset võib üle joone astuda.
- Igal võistlejal on 2 katset (arvesse läheb parim katse).
- Võistkonnavõistluse puhul liidetakse kõikide võistkonnaliikmete parimate katsete tulemused.

Lasteketta heitmine täpsusele



Täpsusheide poolelt pöördelt

Pole vaja heita tugevalt, tähtsad on täpsus ja tehnika!



Kohapeal 360° pöördega heide, käteplaksuga ees.



Tore harjutus - ei lase vasakut külge „lahti keerata“.

- Kontrollida, et jalgadel säiliks kontakt maaga!

Võistluste tabelid ja leiate:

http://www.ekjl.ee/organisatsioon/kergejoustikutreenerid/laste_kergejoustik

Kasutatud materjal:

Gozzoli, C., Simohamed J., El-Hebil A. M. 2006. Educational Cards - IAAF Kids' Athletics. International Association of Athletics Federation
http://iaaf.org/mm/Document/06/37/60/63760_PDF_English.pdf