

## Treeningtunni konspekt

Tunni andja nimi ja taotletav kutsetase: 5 tase

Tunni põhiosa teema: „Tasakaalu arendamine, mini b poomi kava tutvustamine ja vabakava elementide harjutamine“.

Rühm (poisid, tüdrukud, vanus): Tüdrukud 8-15 a

Tunni kestvus: 1 tund ja 30 minutit

Kuupäev: 26.01.2024.

Harjutuse toime	Harjutuse kirjeldused	Korduste arv	Metoodilised märkused
	<b>ETTEVALMISTAV OSA – 15+10 min</b>		
Sissejuhatus	Rivistus, tunni tutvustamine, põhi osa ülesannete tutvustamine ja jagamine, kavade harjutamine (poom, vaba).		Rüht!
1. Üldkoormavad harjutused	Soojendus muusikaga ja ühiselt koos. Sirutused, kükid hüppega, koordinatsiooni hüplemised. Erinevad sirutused soojenduse käigus.	16	Siruta, õlad taha.
2. Lülisamba soojendus ja sirutusharjutus	LA. 1-2. Õlgade viimine ette, keha kallutus ette. 3-4. Õlgade viimine taha, tagasi. LA. Harkseis	20	Kere sirge, Käsi, mis liigub põlve suunas küünarnukist sirge.
3. Harjutused kätele ja õlavöötmele	Sama korrata teisele poole. LA. Käed ülal sõrmseongus, siruta! 1-4. kereringid 2 tk paremale 1-4. kereingid 2 tk vasakule.	8+8	
4. Harjutused kerelihastele	LA algseis 1.-2. P käsi puusale, V üles. Vibutus/painutus paremale. 3.-4. tagasi vahetad käed. Sama teisele poole. LA. Algseis		Hoia selg sirge, täpselt küljele.
5. Harjutused puusaliigese soojendamiseks	1-4. Väljaaste paremale käed toetavad reitele, keha raskuse ülekandmine vasakul ja tagasi paremale. LA. Toengväljaaste kükk paremaga. 1-8 Venitus, põid maas 1-8. -;- , tõstad põia üles. Sama teisega.	8+8	
6. Tasakaalu harjutused.	Juurdeviivad tasakaalu harjutused joogaplokkidega. Seisimised, kerepöörded, kõverdatud põlvedega, poolkükk, põlvetõsted, tasakaalud ette, kõrvale, taha.		
7. Akrobaatika elemendid	LA. Algseis 1.-2. Tirel väikese hüppega (Hüppetirel) 3.-4. Tirel ette.LA. LA. Algseis 1.-4. Ratas kõrvale 1.-4. sama teise poolega 1.-4. Ratas ühel käel 1.-4. sama teisega. LA. Algseis käed ülal. 1-2. Kätelseisu minek, seis. 3-4. Kõverdad käed, tirel ette. LA. Soojenduse lõpu osas sildringid ette ja taha, sillad.		Siruta välja, käed/jalad sirged koos. Kõverda käed lasku turjale grupeeri tirel.

<p>1. Tasakaalu harjutus.</p>	<p><b>TUNNI PÕHIOSA 45 min</b></p> <p>Näiteks:  La. Seis poomial, käed kõrval. Klots v käes.  1-2. Tõstad p. põlve annad klotsi põlve alt p kätte. Käed kõrval.  3-4. sama teisega.</p>	<p>10 x</p>	<p>Keha asend, õlad taha, käed kõrval. Põlvetõste täisnurka.</p>
<p>2. Koordinaatsioon, osavus, tasakaal</p>	<p>Korratakse üle eelmisel tunnil proovima hakatud poomi Mini B harjutus põrandal maas joontel.  LA kükk:  1-2 Tõus, Käed kõrvalt üles.  3-4..Pööre päkkade 180c. Käed kõrvale.  LA. Algse Käed kõrval  1.-2. Puuteseis. Käed kõrval ülal.  3.-4. Püsid  5-6. Püsid  7.-8. LA. Käed kõrval.  LA.-Algseis käed kõrval.  1-2. Galopp p/v jalaga  3-4. Galopp v/p jalaga  5-6. Astud sammu p/v poomiga piki, käed kõrval.  7-8. Pööre liikumis suunda, käed ülal/kõrval. Püsi.  LA. Seis, käed kõrval.  1.-2. Samm v/p ette, sääretõste teisega. Käed vabad.  3.-4. sama korrata teise jalaga.  Samm ette, käed kõrval.  1.-2. Jalatõstehüpe ette p/v käed kõrval  3.-4. Jalatõstehüpe ette p/v käed kõrval.  Samm ette.  Koreograafia liikumine  1.-2. Põlvetõste samm v/p käed vabad.  3.-4. Põlvetõste samm v/p käed vabad.  LA. Algseis.  1-2. Käed kõrval nurkselt üles.  3-4. Kere pööre väike kükk.  LA. Algseis, käed all poomi otsal.  Üesirutus mahahüpe matile.  Lapsed saavad teha terve kava läbi, et tekiks ettekujutus, maas, madalal poomial ja kõrgel.</p> <p>Vabakava elementide harjutamine lastega, pöörates tähelepanu igale elemendile eraldi.  Lastekava vastupidavuse harjutamine tehes terve kava otsast lõpuni, tunni põhiosas eelnes kombinatsiooni harjutamine (Tirelring ette ühele, tirelring kahele, hüppetirel, rondaat flack).</p>	<p>2x</p> <p>3x</p>	<p>Pealehüpe toengusse jalad koos, sirge jala hoog üle.</p> <p>Tõstetud põlve päkk vastu tugijalga.</p> <p>Siruta põida!</p> <p>Siruta, siruta, siruta, õlad taha. Tugijalg sirge!</p> <p>Hüpe üles 180c käed ülal sirged, tirelis grupeerig. Turiseis tõmba puusad ette lükka kannad taha, Käteliikumine jalatõstevahetushüppe. Jne.</p>

<p>1 Venitusharjutused</p>	<p><b>TUNNI LÕPETAV OSA: a, la 8 minutit</b></p> <p>Küljelihased, õlavarrelihased, ette painutused vibutus, alaselja ja reietagumiste lihaste venitused, lõdvestades ülakeha. Spagaat venitused Sirutus päkkadel. Painutus ette. Tunni kokkuvõtte arutelu.</p>	<p>15-20 sek  15-20sek.  15-20.sek</p>	<p>Rahulik hingamine</p> <p>Põlved sirged! Esimene jalg vähemalt sirge, põiast põlvest.</p>
--------------------------------	--	--	---