

Näidis (max 2-l leheküljel)

## Treeningtunni konspekt

**Tunni andja nimi ja taotletav kutsetase: Ene Saagpakk 5 tase**

**Tunni põhiosa teema: Paikuse võimlemisrühm „Sirje“ „Üldarendavad harjutused toolidel“**

**Rühm (naised, vanus): keskmine vanus 70**

**Tunni kestvus: 60 minutit**

**Kuupäev: 19.01.2024.**

| Harjutuse toime | Harjutuse kirjeldused | Korduste arv | Metoodilised märkused |
|-----------------|-----------------------|--------------|-----------------------|
|-----------------|-----------------------|--------------|-----------------------|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <p>Sissejuhatus</p> <p>1.Sissejuhatav osas a, la 5 minutit kasutatakse palju erinevaid harjutusi suuremate lihsgruppide soojendamiseks.</p> <p>Vahendina kasutatakse palli, parandamiseks koordineerimise ja osavust.</p> <p>1.Harjutused kaelale/õlavöötmele</p> <p>2. Lülisamba sirutusharjutus ja liikuvust parandav</p> <p>3. Harjutused kätele ja õlavöötmele</p> | <p><b>ETTEVALMISTAV OSA - 10 min</b></p> <p>Tunni tutvustamine: harjutused toolidel.</p> <p>Kõnd ringis, sirutused, käte vahetamine eest, külgedelt. Kere pöörded ühe käe viimisega taha ja tagasi.</p> <p>La. Seis, käed ülal.<br/>1- 2. Vasaku käe viimine küljelt alla, samal ajal tõsta p. jalga ja puudutades selja tagant parema jala kanda.Tagasi<br/>3-4. Sama parem käsi vasak kand. La-sse<br/>La. Algseis<br/>1-2. P.käsi puudutab v jala kanda/säärt. Tagasi LA.<br/>3.-4. V käsi puudutab p jala kanda/säärt. Tagasi LA.<br/>Kõnd päkkadel, kandadel, põlvetõsted, sääretõsted, väljaasted.</p> <p>LA. Seis, käed sirutatud ülal. Pall käte vahel.<br/>1.-2.Palli andmine selja tagant p. käest v. Kätte.<br/>3.-4. tagasi LA.<br/>LA. Algseis pall ees all.<br/>1.-2. Palli andmine käest kätte eest selja taha.<br/>3.-4. tagasi ette.<br/>LA. Algseis, pall ees all.<br/>1.-2. P põlve tõstmine ja palli andmine põlve alt läbi.<br/>3.-4. V põlve tõstmine.<br/>Liidame harjutuse kokku.<br/>(Palli veeretamine käte vahel, viskamine õhku, pörgatused põlvega, viskamine eest selja taha.)</p> <p><b>TUNNI PÕHIOOSA HARJUTUSED TOOLIL 45 min</b></p> <p>La. Istud toolil<br/>1-2. Vaata paremale ja tagasi.<br/>3-4. Vaata vasakule ja tagasi.<br/>1-2. Lõug rinna lähedalt vaatad paremal<br/>3-4. Tagasi. Sama vasakule.<br/>LA. Vaatad pörandale<br/>1-2. Pöörad pea paremale ja tagasi.<br/>3-4. Pöörad pea vasakule ja tagasi.<br/>Lõdvestad.<br/>1-2. Tõstad õlad eest-taha<br/>3-4. Tõstad tagant ette.<br/>Jne.<br/>LA. Iste toolil, käed seongus ülal.<br/>1-2. Vibutad ülakeha taha ja tagasi.<br/>1-4. Ülakeha ringid, viies käed õlavöötmele taha.<br/>LA. Iste toolil, jalad harkis.<br/>1-4. Lainetused kumera seljaga alla ja nõugusaga üles.<br/>1-4. Sama vastupidi.<br/>LA. Iste toolil jalad harkis.<br/>1-2. Kallutad keha ette diagonaali vastas põlve poole. Käsi küünarnukist sirge ja tagasi.<br/>3-4. Sama teise poolega.<br/>LA. Iste toolil. Käed kõrval, rusikas.<br/>1-8. Ölaringid<br/>1-8. Vastassuunas.<br/>1-8 väike liikumine üles alla, peod üleval<br/>1-8 tegevus sama, peod all.</p> | <p>10-16x</p> <p>10-16x</p> <p>10-16x</p> <p>10-16x</p> <p>10-16x</p> <p>8-10X</p> <p>10-16x</p> <p>10x</p> <p>2x8</p> | <p>Eesmärk<br/>Mõte tööle! Läbida suuremad liigesed ja lihaste grupid. Ettevalmistus tunni põhiosaks, kus koormus kasvab ja tempo tõuseb.</p> <p>Vahelduse mõttes kasutame soojenduse osas erinevaid vahendeid</p> <p>Väga rahulikult ja aeglaselt Iga üks valib endale sobiva tempo. Kui pea hakkab ringi käima lõpeta tegevus!</p> <p>Istu toolil jalad harkis (tasakaal), lükka õlad võimalikult kaugemale taha. Kui harjutus ei sobi lõpeta tegevus</p> <p>Käed sirged küünarliigesest</p> |
|--|--|--|--|

|                             |  |                                  |   |
|-----------------------------|--|----------------------------------|---|
| 4. Harjutused kõhulihastele | <p>LA. Käed kuklal<br/>1-2. Tõstad kokku vastas käsi ja vastas põlv<br/>3-4 kordad sama vastaspoolega.</p> <p>LA. Käed kuklal<br/>1.-2. Tõstada kõverdatud põlved, viid küünarnukid põlvedele vastu<br/>3.-4. Tagasi</p>   | 16+16                            | Istu sirgelt!<br>Sooritada vahelduvalt mõlema poolega tõstes põlve!!!   |
| 5. Koordinaatsioon, osavus  | <p>LA. Iste toolil<br/>1-2. Astud ette p. jalg ja tagasi.<br/>3-4. Astud ette v. Jalg ja tagasi.</p> <p>LA. Iste toolil, v käsi ees all p. käsi kõrval all<br/>1-2. Marsid jalgadega, alustad paremaga. Tõstad käed ette kõrvale. Mõlemad käed üles.<br/>3-4. Marsid jalgadega, tõstad v käsi ette, p käsi küljele ja alla.</p> <p>LA. Iste toolil<br/>1-2. Marsid jalgadega, käed kõrval, üles.<br/>3-4. Marsid jalgadega, käed kõrvale alla.</p> <p>LA. Iste toolil, V. Käsi õlal ja P. käsi puusal.<br/>1-4. Marsid jalgadega 4 lööki. Käed LA.<br/>1-4. Marsid jalgadega 4 lööki, P käsi liigub õlale, V sirutad üles.<br/>1-4. Marsid jalgadega. Vahetad käed ülal V. õlale ja P. sirutad ülal.<br/>1-4. Marsid jalgadega. Käed V puusal, P õlal.<br/>1-4. Marsid jalgadega. Käed LA:</p> | 20<br><br>20<br><br>20<br><br>20 | <p>Selg sirge, püsi rütmis.</p> <p>Siruta käed, Jalgadega marsid 2 lööki. Jalad LA harkis.</p> <p>Harjutus nõuab head rütmitaju ja tähelepanu, samas tuleb jälgida käte ja jalgade tööd koos.</p> |
| 6. Harjutused seljale       | <p>LA. Istud toolil. Käed kuklal<br/>1-2. Liigud kehaga ette, sirutad käed ette<br/>3-4. Liigud kehaga tagasi, käed kuklale</p>  | 20                               | Harjutus sooritada sirge seljaga.   |
|                             | <p>LA. Seiad tooli taga käte toeng toolile<br/>1-4. Jala tõsted üles alla</p>  | 10+10                            | Korrata teisega   |
|                             | <p>LA. LA. Seiad tooli taga käte toeng toolile<br/>1-4. Tõstad jala taha ja vibutad</p>  | 10+10                            | Korrata teisega   |
|                             | <p>LA. Tooli taga, kallutad ette viid käed tooli selja toele, pea käte vahel.<br/>1-2. Viid P käe seljale ja tagasi<br/>3-4. Sama vasakuga</p>   | 10+10                            | Käed sirged<br>Selg sirge<br>Põlved sirged  |
| 7. Venitusharjutused        | <p><b>TUNNI LÕPETAV OSA a, la 10 minutit</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Harjutused mis venitavad võimlejate puusaliigest tooli abiga ja abita.</li> <li>2. Reie tagumiste lihaste venitused,</li> <li>3. Toolil õlaliigese venitusharjutused,</li> <li>4. Kerelihaste venitusharjutused</li> <li>5. Käelihaste venitusharjutused</li> <li>6. Kaelalihaste venitusharjutused</li> <li>7. Tund lõpeb lõdvestuse ja sirutusega</li> </ol>  | 10 sekundit hoida                | Lõdvesta lihased<br>Hinga<br>Tegutse rahulikult   |