

8.

Kosmilised kukerpallid



Ülevaade

Sihtrühm: I–II kooliaste, 1.–4. klass (sobib ka vanematele õpilastele).

Õppetööks vajalik aeg: 15–20 minutit.

Ülesande lahendamiseks sobiv koht: spordisaal, õu, avatud ruum.

Vajalikud vahendid: töölehed, võimlemismatt, hularõngas (valikuline), kirjutusvahend.

Õppetöö eesmärgid

- Õpilane sooritab keha arengut toetavaid tegevusi: harjutab kukerpallitades (tireleid tehes) koordineerimist, painduvust ja suurendab liikumisulatust.
- Õpilane seostab harjutusi tervist edendavate tegevustega.
- Õpilane teeb koostööd.
- Õpilane harjutab oma tulemuste üles märkimist ning analüüsimist.

Seos kosmosega

Kosmoses olev vähenenud gravitatsioon annab astronautidele võimaluse teha imetlusväärseid kukerpalle. Astronautid tunduvad rahvusvahelises kosmosejaamas lausa hõljuvat. Sealne gravitatsioon on väga nõrk ning see tekitab omakorda kaaluta oleku. Tänu sellele saavad astronautid teha erinevaid akrobaatilisi trikke ning kukerpalle ilma igasuguse vaevata. Kuna mitte ükski jõud ei sega nende liikumist, siis peavad nad end ise mõne eseme või kaaslase abil peatama, et mitte lõpmatult ringi keerelda.

Maa peal toimivad asjad teisiti. Kui akrobaat kõrgele õhku hüppab ning seal end ümber soovib pöörata, peab ta esiteks piisavalt kõrgele hüppama ning õhus piisavalt kiirelt end ümber pöörama, enne kui gravitatsioon ta tagasi alla tõmbab. Sarnaselt juhtub ka siis, kui me Maa peal kukerpalle teeme. Me peame oma lihaseid piisavalt palju pingutama, et õhus püsida ning mitte liiga kiirelt maapinnale kukkuda. Kui sa Maal palju kukerpalle harjutad, siis oled sa astronautina võimeline kosmoses igasuguseid trikke tegema.

Sissejuhatus

Tänu kosmoses olevale vähenenud gravitatsioonile saavad astronautid rahvusvahelises kosmosejaamas imetlusväärselt uhkeid kukerpalle teha. Maa peal see nii lihtne ei ole, sest Maa gravitatsioon on palju tugevam.

Sinu ülesandeks on jäljendada astronautide poolt kosmoses tehtavaid kukerpalle. Kukerpallide tegemine arendab keha koordinaatsiooni, mis on ülimalt oluline hea rühi saavutamiseks. Mida painduvamad me oleme, seda lihtsam on meil igapäevaseid toimetusi teha. Kukerpalli sooritamiseks on vaja head koordinaatsiooni, tasakaalu ning tugevaid lihaseid. Sarnaseid oskusi läheb meil vaja näiteks tantsimisel või millegi haaramisel. Painduvuse ja liikumisulatuse suurendamiseks peame regulaarselt enda keha ning lihaseid venitama.

Ülesanne

Ära unusta enne harjutuste tegemist soojendust teha ning peale harjutuste tegemist end venitada. Kanna sobilikke, sportlikke riideid ning kasuta pehmet matti.

Kukerpall (tirel) tase 1

- Köverda põlved ning too lõug vastu rinda.
- Aseta käed jalgade kõrvale maha.
- Rullu ettevaatlikult otse suunas.
- Lõpeta liikumine matil istudes.

Kukerpall (tirel) tase 2

- Alusta nagu tase 1 kukerpalli alustasid.
- Lõpeta liikumine matil püsti seistes.
- Korda harjutust 3 korda. Keskendu harjutuse korrektsusele mitte kiirusele.

Kukerpall (tirel) tase 3

- Alusta harjutust püsti.
- Kükita ning tee kukerpall otse suunas.
- Lõpeta harjutus matil püsti seistes.

Korda harjutust 3 korda. Keskendu harjutuse korrektsusele mitte kiirusele.

Lisavõimalused

- Aseta hularõngas matile maha ning tee kukerpall nii, et su käed maanduvad hularõnga sees, aga nii, et sa ei puuduta rõngast.
- Klassikaaslane hoiab hularõngast püstises asendis ning kukerpall tehakse läbi hularõnga.
- Alusta harjutust pea alaspidi, jalad vastu seina seistes. Aseta käed seinale väga lähedale ning ole näoga seina suunas. Puuduta õlaga maad ning rullu sealt kukerpalli.