



Ülevaade

Sihtrühm: I–II kooliaste, 2.–6. klass (sobib ka vanematele õpilastele).

Õppetööks vajalik aeg: 10–15 minutit.

Ülesande lahendamiseks sobiv koht: sile ja kuiv põrandapind. Hea on kasutada matti.

Vajalikud vahendid: kell või stopper.

Õppetöö eesmärgid

- Õpilane sooritab keha arengut toetavaid tegevusi: arendab tasakaalu, vastupidavust ja lihasjõudu.
- Õpilane jälgib füüsilise tegevuse mõju kõhu- ja seljalihaste arendamisel.

Seos kosmosega

Nii nagu Maal, peavad astronautid ka kosmoses suutma pöörata, painutada, tõsta ja kanda raskeid asju. Nad vajavad tugevaid kerelihaseid, et oma ülesandeid tõhusalt täita ja vigastusi vältida.

Inimestele mõjub Maal gravitatsioon ja nende lihased ning luud peavad seetõttu toetama keha. Kosmoses ei vaja keha lihaste ja luude tuge, kuna gravitatsiooni pole. Kasutuse puudumise tõttu muutuvad inimeste luud hapramaks ja lihased nõrgemaks. Selleks, et säilitada lihasjõudu, teevad astronautid kerelihaseid tugevdavaid harjutusi enne missiooni, missiooni ajal ja pärast seda. Maal võivad nad ujuda, joosta ja teha jõutrenni. Kosmoses kasutavad nad aga spetsiaalset treeningvarustust, et hoida kerelihased töökorras.

Sissejuhatus

Kerelihased kaitsevad selgroogu, hoiavad õiget rühti ja on vajalikud näiteks viskamisel. Need lihased töötavad, kui sa tõused istukile või heidad pikali, pöörad oma keha, tõstad asju või seisad paigal. Kerelihased töötavad rühi hoidmiseks raske seljakoti kandmisel.

Tugevate kerelihastega on sul oma keha lihtsam juhtida, säilitada õiget kehahoiakut ja vältida vigastusi ning sooritada osavalt äkilisi liigutusi sportimise ajal.

Ülesanne

Soorita „Komandöri harjutus” ja „Piloodi plank”, et parandada kõhu- ja seljalihaste tugevust.

Tee harjutusi koos paarilisega. Enne ja pärast on soovitatav teha ka soojendus- ning venitusharjutusi.

Komandöri harjutus

Algasend

- Ole selili, põlved kõverdatud, jalad pörandal.
- Lõug on suunatud üles, käed on risti rinnal.

Tegevus

- Kasuta ainult oma kõhulihaseid ja tõsta ülakeha nii kõrgele, et abaluud on maast lahti.
- Võid panna ühe käe kõhule, et tunda lihaste tööd, kui tõstad õlad pörandalt.
- Lase tagasi alla kasutades ainult oma kõhulihaseid.
- Tee nii palju kordusi kui võimalik ühe minuti jooksul. Lase paarilisel lugeda ja aega võtta.

Piloodi plank

Algasend

- Lama kõhuli.
- Toetu küünarvartele ja rusikatele õlgade laiuselt.
- Kasuta ainult oma käelihaseid ja tõuka keha pörandalt, toetu küünarvartele ja varvastele.
- Keha peaks olema peast jalatallani sirge nagu laud.

Tegevus

- Hoia oma keha plangus, pingutades kõhu- ja seljalihaseid.
- Proovi hoida seda asendit vähemalt 30 sekundit.
- Vaheta paarilisega kohad ja tehke kordamööda.

Juhised õpetajale

Võid suunata treeningu ajal oma õpilasi järgnevate küsimustega:

- Kuidas sa end tunned?
- Milliseid lihaseid sa tunned töötamas?

Kõhulihased, jalalihased, seljalihased

- Milline osa füüsilisest tegevusest tundub kõige raskem? Miks?
- Kuidas nimetatakse koos kõhulihaseid ja seljalihaseid?

Kerelihased

- Mis juhtub lihastega kosmoses?

Lihased nõrgenevad

- Miks vajavad astronautid tugevaid kerelihaseid kosmoses?

Kosmosekõndide sooritamiseks. Liikumiseks läbi luukide või moodulite. Tõstmiseks, painutamiseks, keeramiseks, pööramiseks ja kandmiseks või igapäevaste ülesannete ajal kosmoselennul.

- Jälgi õpilaste edusamme.

VIDEO: <https://youtu.be/B6nB0nm7TC4>



Lisavõimalused

- Suurenda „Komandöri harjutuste” arvu ühe minuti jooksul.
- Pikenda aega, mille jooksul sooritad „Komandöri harjutusi” ja „Piloodi planke”.
- Korda „Komandöri harjutust”, kuid seekord ära rista käsi, vaid hoia kõhul palli.
- Korda „Piloodi plank” harjutust, kuid seekord siruta üks jalg küljele. Hoia jalga väljas 30 sekundit. Korda seda harjutust teise jalaga. Vaheta jalgu kordamööda.
- Lama põrandal ja tõsta jalgu.
- Tõstetud plank. Kasuta lauda, taburetti, pinki või astmeid.
- Kasutades käsi, kõnni plankasendis ette ja tagasi.
- Pinguta kõhulihaseid ja kalluta või tõuka ennast seina vastu.
- Pane pall kõhu ja põranda vahele ning olles plankasendis, kõnni kätega ette ja tagasi.
- Vaheta paremat ja vasakut kätt, et puudutada enda vastasõlga, hoides plankasendit.