

15. Kosmilised hundirattad



Ülevaade

Sihtrühm: I–II kooliaste, 2.–4. klass (sobib ka vanematele õpilastele).

Õppetööks vajalik aeg: orienteeruvalt 30 minutit.

Ülesande lahendamiseks sobiv koht: spordisaal, õu.

Vajalikud vahendid: treeningmatt või vaip.

Õppetöö eesmärgid

- Õpilane sooritab keha arengut toetavaid tegevusi: arendab tasakaalu, jõudu, painduvust ja koordineerimist.
- Õpilane osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes.

Seos kosmosega

Kosmoses on mikrogravitatsioon, see tähendab, et erinevate saltode ja muude trikkide tegemine nõuab vähem vaeva kui meil Maa peal.

Sissejuhatus

Rulli lahti treeningmatt või mine vaiba peale, et sul oleks pehmem maanduda. Seda ülesannet on hea teha pärast harjutust „Kosmilised kukerpallid”. Alusta soojendusharjutustega!

Ülesanne

1. Kukerpall ette

Mine mati ette toengkükki. Siruta jalad ja vii seejärel raskus kätele. Kõverda käed, vii pea rinnale ja tõuka jalgadega. Veere üle turja toengkükki.

2. Kukerpall taha

Mine mati peale toengkükki. Veere kägarasendis taha. Kui oled jõudnud turjale, aseta käed kiiresti õlgade taha, lükka sõrmedest ennast üle pea tagasi toengkükki.

3. Hundiratas

Seisa näoga liikumise suunas käed üleval ja tee väljaaste. Liigu ülakehaga ette alla, seejärel aseta tõukejala poolne käsi jalast võimalikult kaugele maha ja alusta pöörtõuketest. Tõuka maha jäänud jalaga hoogu ning aseta maha ka teine käsi. Aseta raskus teisele käele ning langeta kiiresti hoojalg. Oled tagasi alguses.

VIDEO: https://youtu.be/01tNM_Gttek

