IAAFi programmi
„LASTE KERGEJÕUSTIK"

rakendamise võimalustest
üldhariduskooli kehalise kasvatuse tundides
ja laste kergejõustikutreeningul

Kristi Kiirats, IAAFi I taseme lektor, SK Fortis treener

Heiko Väät, IAAFi I taseme lektor, Audentese Spordigümnaasiumi ja Audentese Spordiklubi treener

22. august 2011, Tallinn

Audentese Spordihoone

EESTI KULTUURKAPITAL

IAAFi programmist „Laste kergejõustik“ *(Kids Athletics)*

Ammusest ajast on lastele meeldinud omavahel konkureerida ja end teistega võrrelda. Kergejõustik oma erinevate aladega annab selliseks suhtlemiseks suurepärase võimaluse.
Enamikku laste võistlustest peetakse samasuguse mudeli järgi nagu täiskasvanute omi. See viib sageli varajase spetsialiseerumiseni, mis on selgelt vastu lapse harmoonilisele arengule. Samuti toob see varakult esile elitismi, mis lapsi kahjustab.
Pärast mitmeid teadusuuringuid ja praegust olukorda analüüsides otsustas IAAF sõnastada kergejõustikus uue mõiste, mis on unikaalselt kohandatud lapse arengulistele vajadustele. 2001. a. kevadel võttis *IAAF Kids Athletics* töörühm initsiatiivi ja arendas laste kergejõustikualade mõiste, mis läks lahku täiskasvanute kergejõustiku mudelist.
2005. a. loodi IAAFis 7-15 aastastele noortele ülemaailmne kergejõustikuprogramm, millel on kaks eesmärki:

- muuta kergejõustik kõige harrastatavamaks alaks kogu maailmas koolides,
- võimaldada lastel kõige tõhusamal viisil valmistuda oma kergejõustikukarjääriks.

IAAFi programmi „Laste kergejõustik“ *(IAAF KIDS ATHLETICS*) eesmärgiks on kergejõustikku mängides põnevust tuua.

Uued alad ja uuenduslik korraldus võimaldavad lastel avastada põhilisi tegevusi: kiirjooks, kestvusjooks, hüppamine, viskamine, ja teha neid mistahes kohas (staadionil, mänguväljakul, ükskõik millisel sportimiseks vaba oleval alal jne).

„Laste kergejõustiku“ (*Kids Athletics*) eesmärgid:

- samaaegselt saavad aktiivsed olla paljud lapsed,
- kogetakse erinevaid põhilisi liikumisviise,
- mitte ainult kõige tugevam ja kiirem laps ei anna oma panust hea tulemuse saavutamiseks.

<u>Vanusegrupid ja alade programm</u>

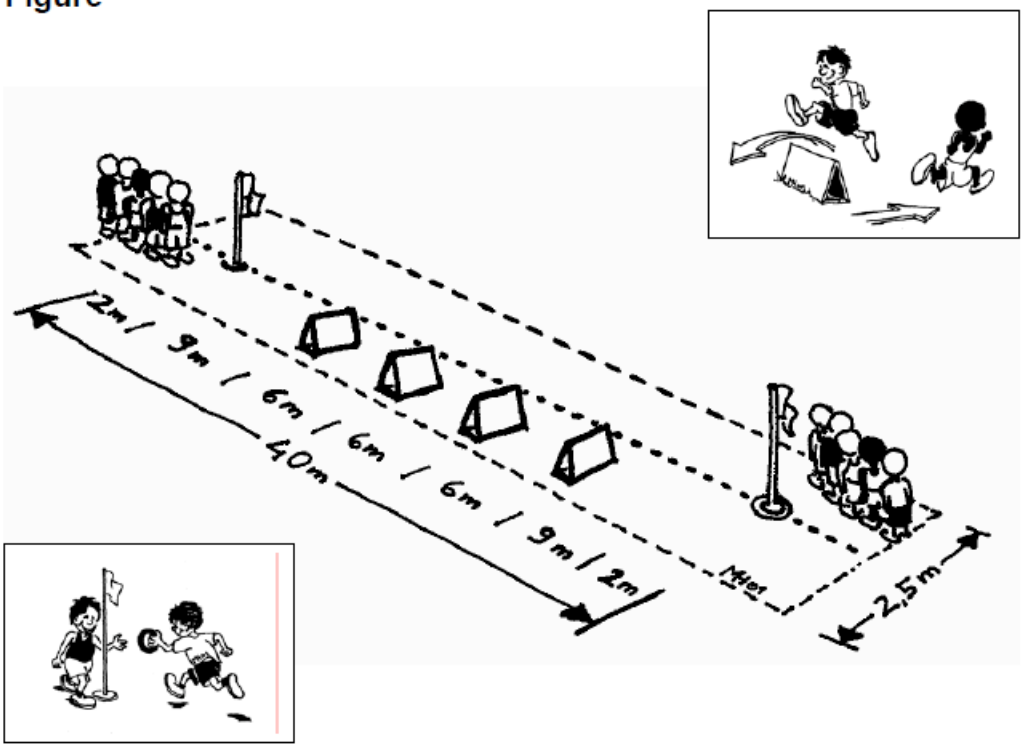
IAAFi „Laste kergejõustikus“ on 3 vanusegruppi:

- I grupp – 7-8aastased lapsed,
- II grupp – 9-10aastased lapsed,
- III grupp – 11-12aastased lapsed.

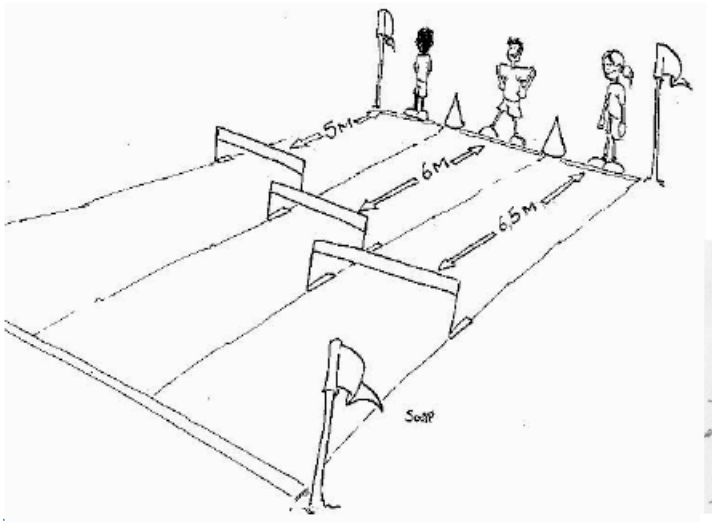
Kõik alad I ja II grupis on võistkonnaalad.

Kiir- ja tõkkejooksu pendelteatejooks

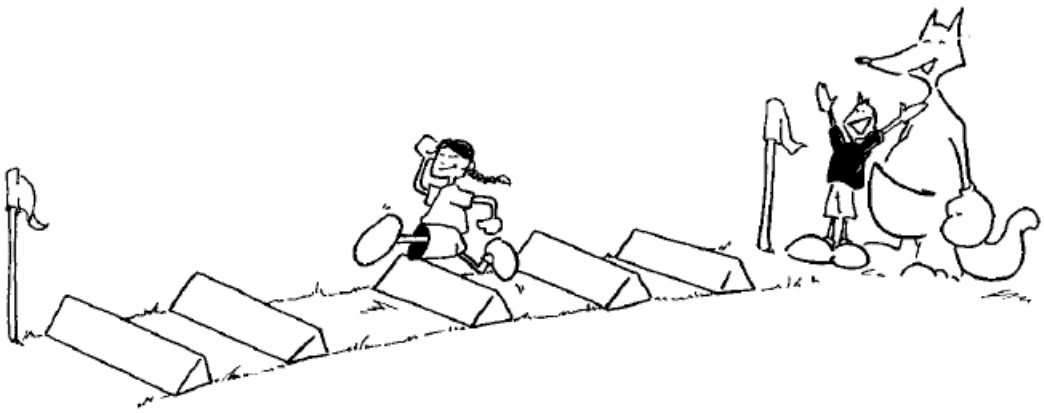
Figure

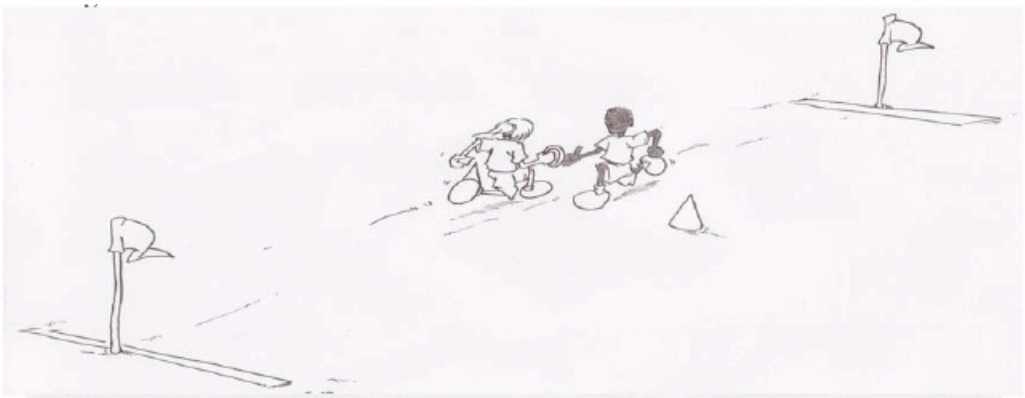


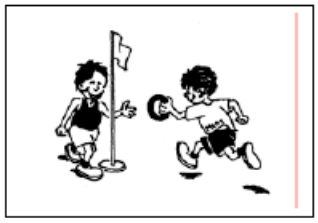
- Joosta nii ühtlaselt kui võimalik. Mitte peatuda enne tõkke ületamist.
- Kiire üleminek jooksule pärast tõkke ületamist.

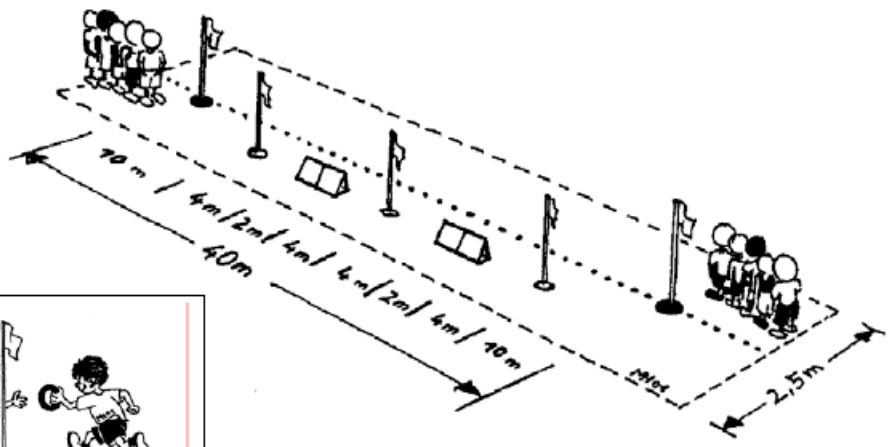


Stardiasend

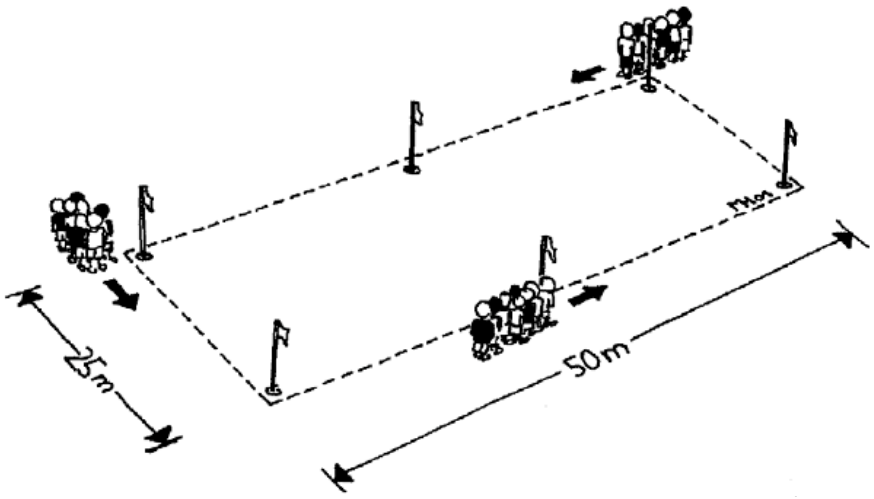




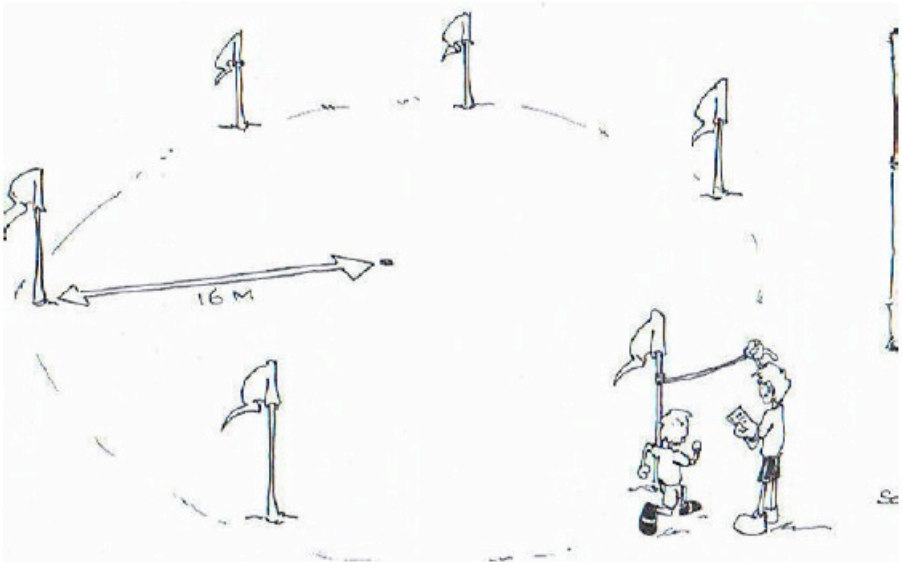




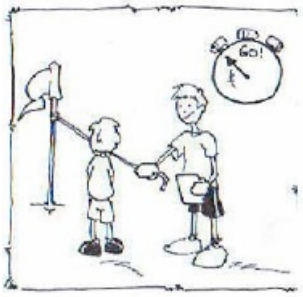
8-minuti vastupidavusvõidujooks



- Valida ühtlane jooksutempo vältimaks väsimust peale esimest ringi.



Stardivärav – 5 min



Kiiruse tabel

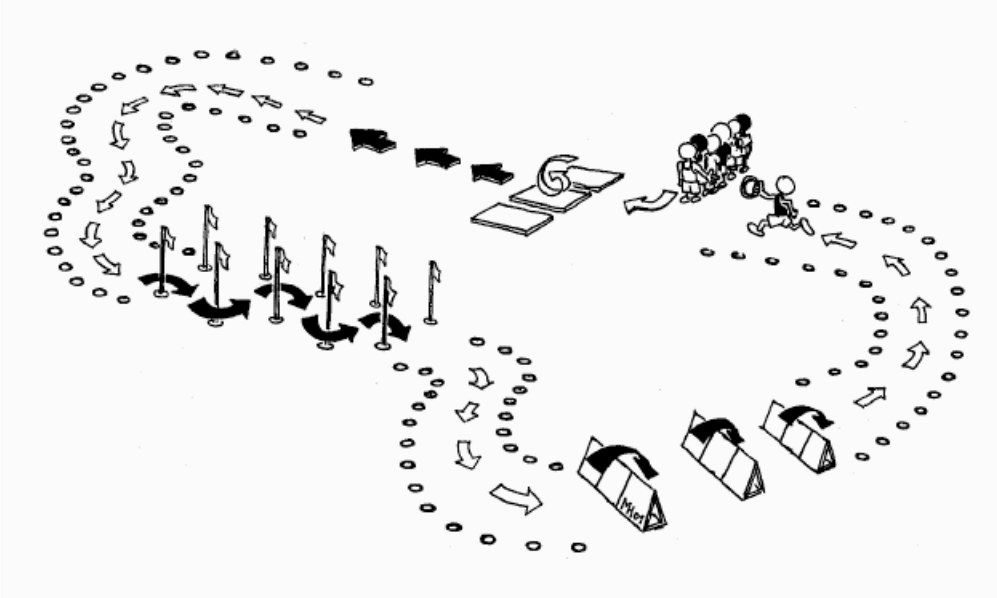
Kiirus	Aeg sek/100m
8 km/h	45´´
9 km/h	40´´
10 km/h	36´´
11 km/h	33´´
12 km/h	30´´
13 km/h	27´´
14 km/h	25´´
15 km/h	23´´
16 km/h	22´´
17 km/h	21´´
18 km/h	20´´
19 km/h	19´´
20 km/h	18´´

Näidistabelid

Jooksu-kiirus/ring	Värav
12 km/h	30 sek
12 km/h	1:00
13 km/h	1:27
13 km/h	1:54
14 km/h	2:19
14 km/h	2:44
15 km/h	3:07
15 km/h	3:30
16 km/h	3:52
16 km/h	4:14
17 km/h	4:35
18 km/h	4:55
19 km/h	5:14

Jooksu-kiirus/ring	Värav
10 km/h	36 sek
10 km/h	1:12
11 km/h	1:45
11 km/h	2:18
12 km/h	2:48
12 km/h	3:18
13 km/h	3:45
13 km/h	4:12
14 km/h	4:37
14 km/h	5:02
15 km/h	5:25
15 km/h	5:48
16 km/h	6:10

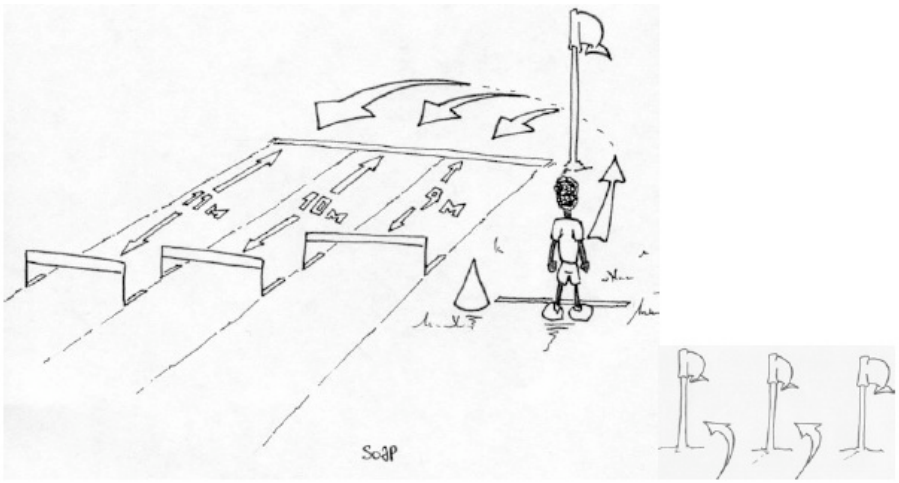
Vormel 1 võidujooks



- Kanda teatepulka(rõngast) terve distansi endaga kaasas.
- Sooritada korrektne tirel ette.
- Sik-sak-jooks läbida nii, et lipud jäävad püsti.
- Tõkkejooksus tuua tõukejalg korrektselt üle tõkke, vältida kahele jalale maandumist ja säilitada tasakaal peale tõkke ületamist.
- Teatepulk(rõngas) anda järgmisele võistlejale üle korrektselt.

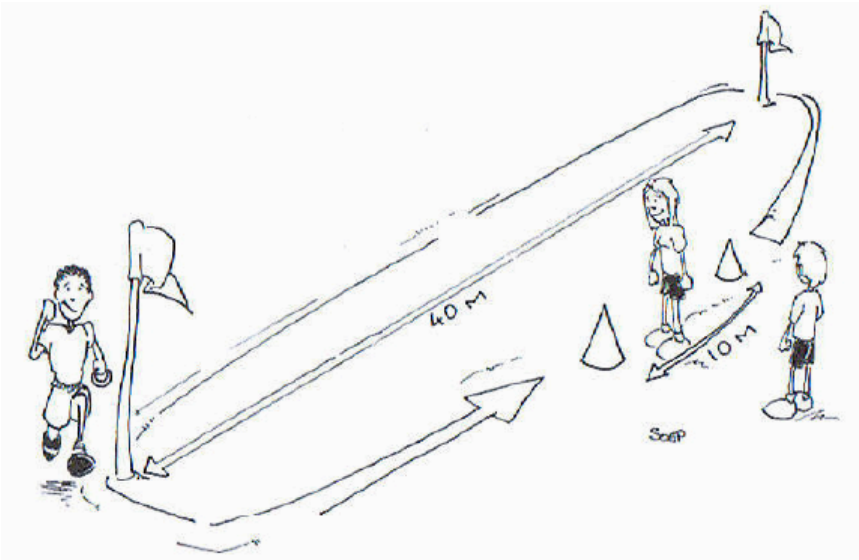
Kurvijooks

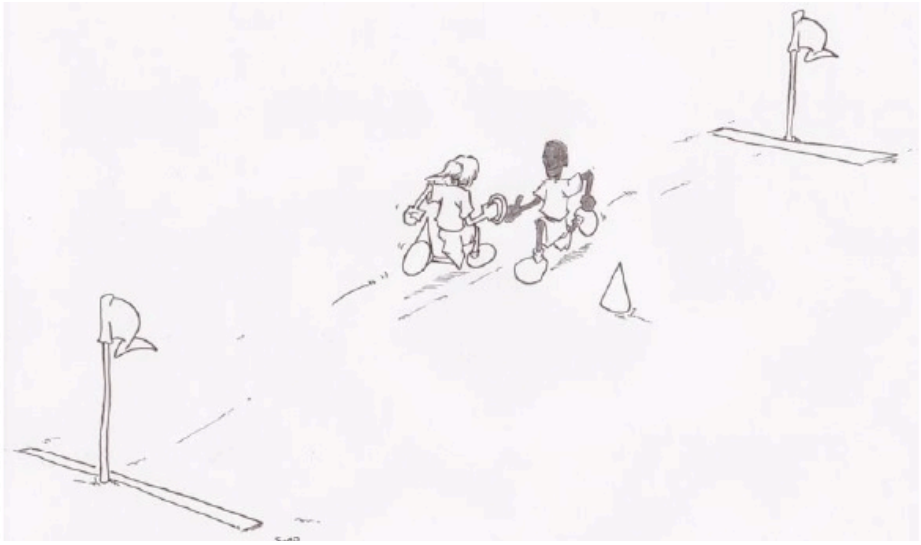
Kurvijooksu ja tähelepanuvõime harjutamine.
Läbida kurv võimalikult väikse trajektooriga.



Kurvijooks esimese tõkke ületamisega.

- Läbida kurv võimalikult tähise lähedalt.
- Erinevate sammupikkustega esimesele tõkkele jooks, vältida tippimist enne tõket.
- Säilitada tasakaal peale tõkke ületamist.



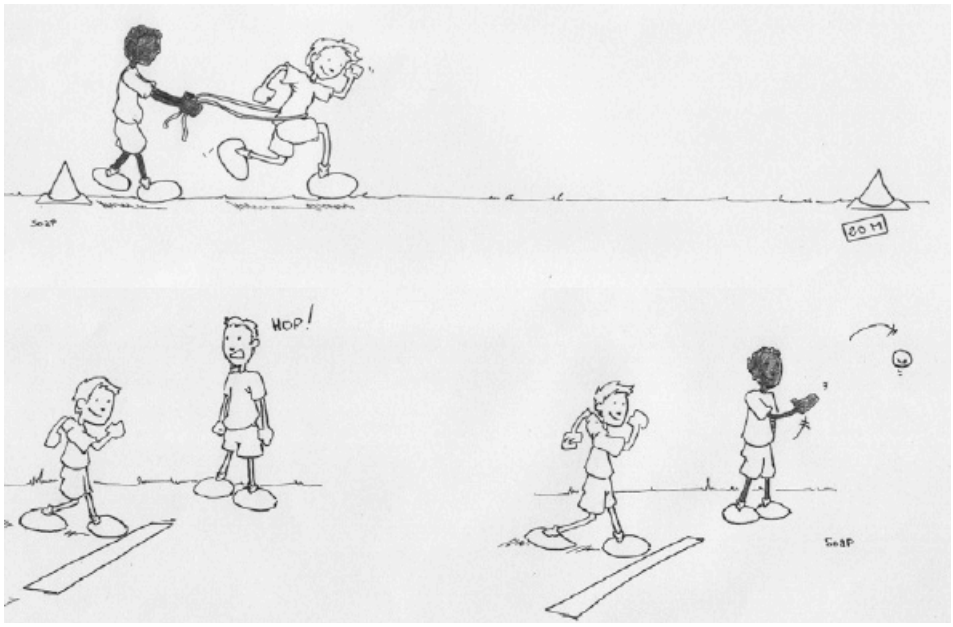


Teatevahetuse õppimine

- Laps, kes ootab teatepulka(rõngast) hakkab liikuma pulgaga kaasvõistleja lähenedes.
- Vahetada pulk (rõngas) kiiresti ja korrektselt.
- Pulk (rõngas) võetakse vaskusse kätte, pulga saades tõstetakse ümber paremasse kätte.

Vead:

- Pulk võetakse vastu paigalt ilma liikumata.
- Joostakse pulgale vastu.
- Joostakse liialt eest ära.
- Pulk võetakse valesse kätte.
- Väga tihti hoiab veaterõnga edasvaja vahendit kõvasti kinni ja startija ei saa teaterõngast kätte.
- Algajad ei siruta teatevahetuseks kätt ette, vaid hoiavad kõverdatult teateposti kõrval.



Stardikiirenduse ja reaktsioonikiiruse harjutused

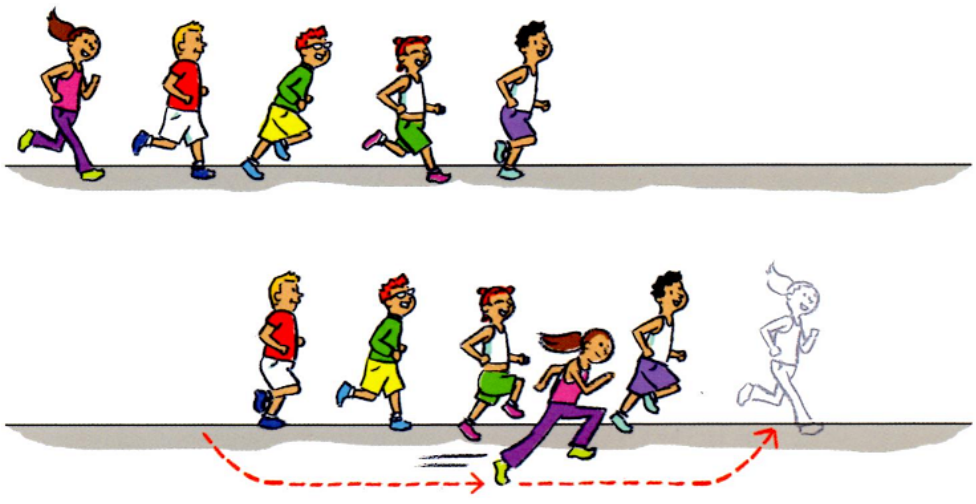
- Takistusjooks nööriga - nööri lahti lastes stardikiirendus tähiseni.

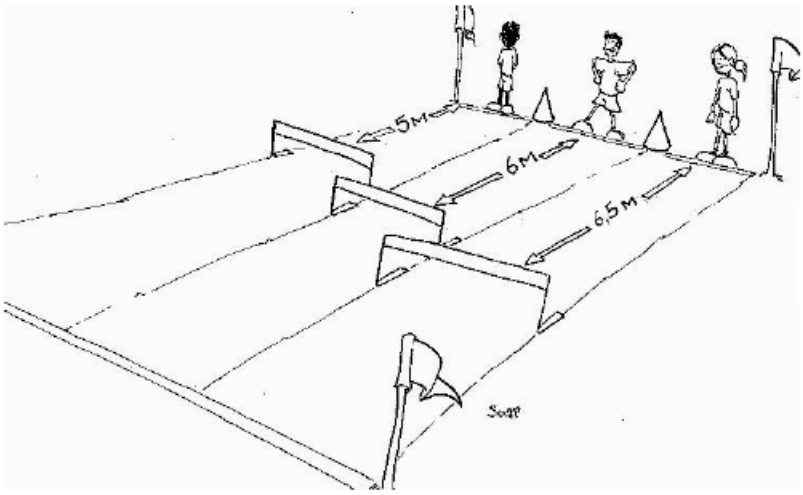
Vead: Käed ei tööta piisavalt aktiivselt, pärast nööri lahti laskmist tõusevad õlad liialt püsti.

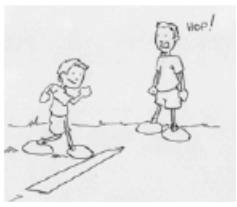
- Stardikiirendus „hop“i peale ja jooks palli järele

Vead:

Laps seisab stardijoonel, ees sama käsi ja sama jalg, pilk on suunatud stardi andjale, mitte rajale.







Stardiasend

Stardiasend ja esimese tõkke ületamine

- Püstistart, üks jalg ees.

Ees vastaskäsi ja vastasjalg, õlad kergelt ette kallutatud, pilk suunatud rajale.

- Püstistart, kaks jalga paralleelselt õlgade laiuselt, käed all

Alustada jooksu kergelt ettekallutuselt.

Tõkkelejooks ja tõkke ületamine

- Jooks esimesele tõkkele pikkade sammudega, vältida „tippimist“, enne tõket kiirenevad sammud.
- Tõukejalg tuua üle tõkke korrektselt, pöid välja pööratud, tõukejala põlv tuua ette uueks sammuks.
- Säilitada tasakaal peale tõket, vältida kahele jalale maandumist.

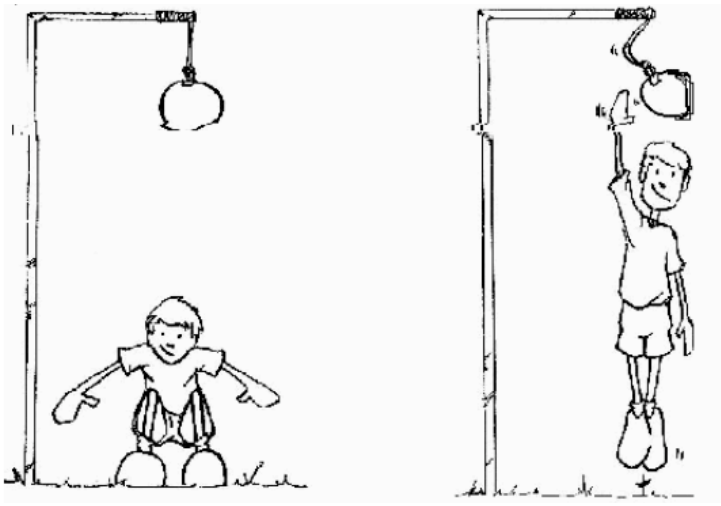
Kägarhüpe

Hüpata kahe jalaga nii kaugele kui suudetakse.

Vead:

- Ei tõugata kahe jalaga korraga.
- Maandudes jääb üks jalg maha.
- Ebapiisav kätehoog tagant ette, juhtub, et tehakse vastupidi - käed liiguvad eest taha.

Üleshüpe

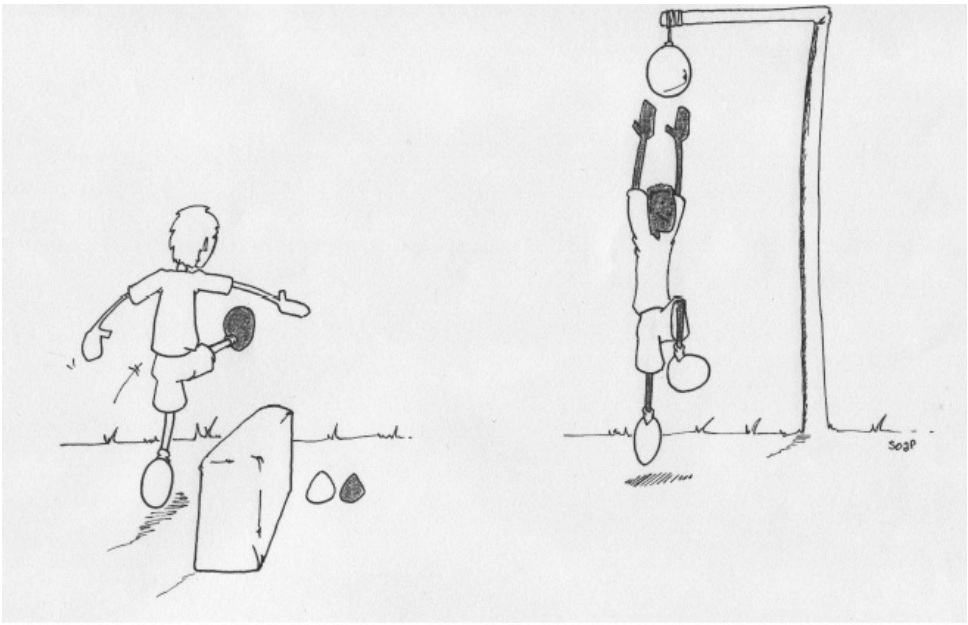


Paigalt hüpe üles, puudutades tähist siis kas käega või peaga.

Maksimaalne paigalttõuge toimub kahe jalaga korraga kasutades käte hoogu, käed liiguvad tagant ette, toimub maksimaalne sirutus üles.

Vead:

- Laskumine liiga sügavasse kükki.
- Ebapiisav kätehoog.
- Lühike tõuge, ei sirutata ennast piisavalt.



Kõrgushüppe juurdeviivad harjutused

1. Hüpe üle takistuse.

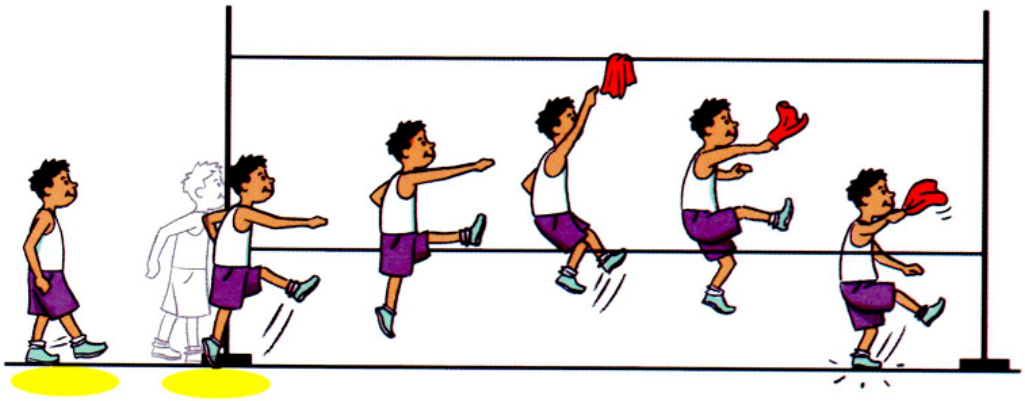
Vead:

- Liiga nõrk tõugeja suunaga edasi, mitte üles.
- Hoojala ebapiisav tõstmine.
- Maandumine teisele poole takistust kahele jalale.

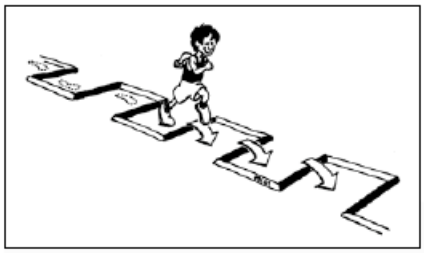
2. Hüpe üles puudutades palli, korvivõrku jne.

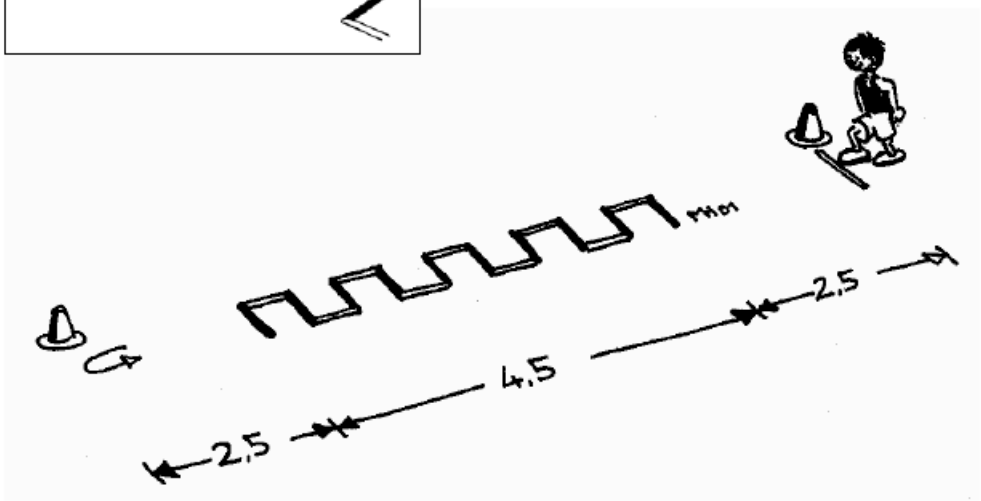
Vead:

- Tõuge liiga kaugelt ja suunaga edasi, mitte ülesse.
- Hoojala liigutus liiga lühike.
- Tõuge liiga lühike.



Kiiruseredel





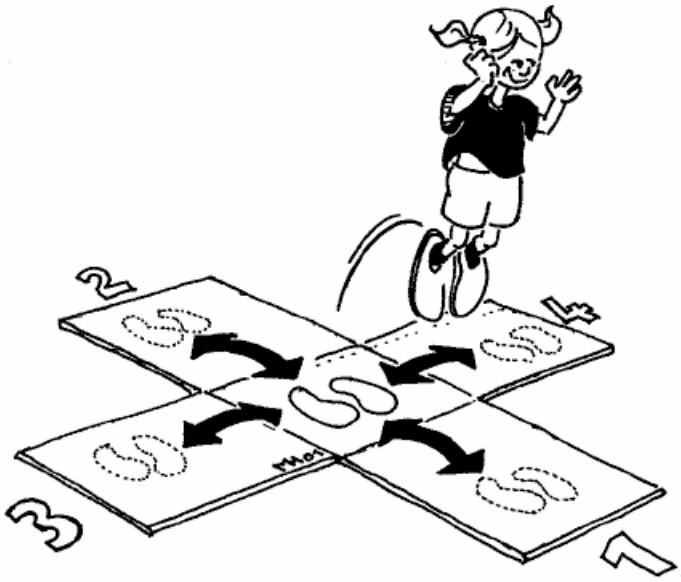
Sammusageduse harjutamine

Läbida rada võimalikult kiiresti ja tihedate sammudega üle redeli.

Vead:

- Astumine redeli peale
- Kiirustamine ja astumine üle mitme tähise.
- Käed ei tööta korrektselt või ei tööta üldse.

Ristkeks

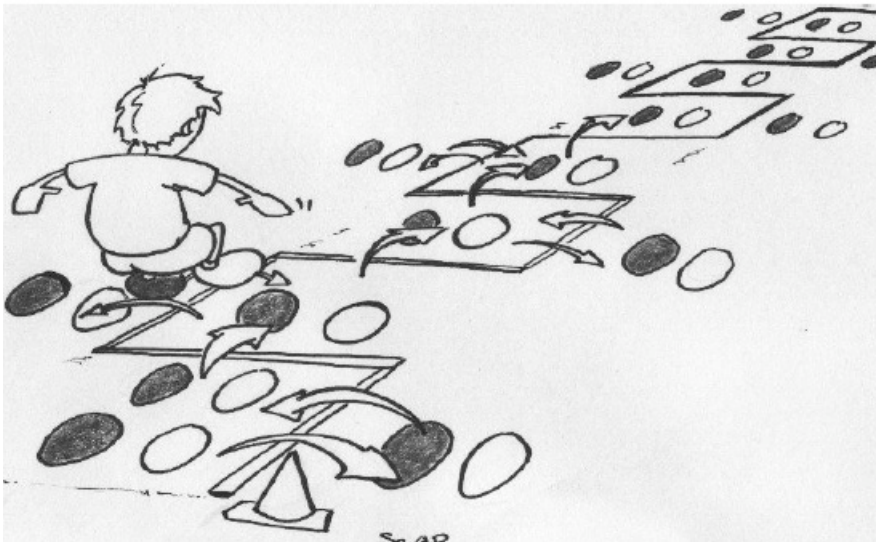


Ristkeks on väga tore harjutus koordinatsiooni arendamiseks.

- Kasuta hüpetel ka käte hoogu!
- Hüppa täpselt numbrite järgi!

Punkte võib arvestada:

- iga hüpe = punkt,
- iga läbitud ring = punkt.



Hüpe „redelil" on koordinatsioonilt raskem.

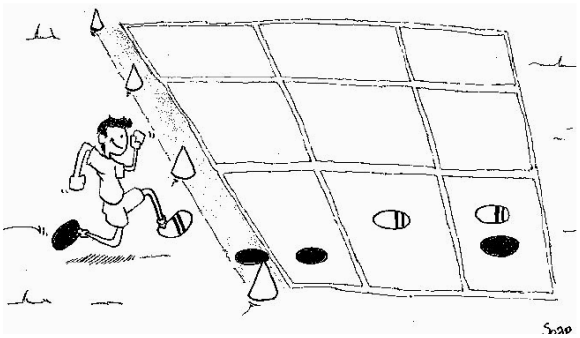
- Hüppel küljele ja tagasi hoia jalad kogu aeg koos!
- Ära unusta kätehoogu!

Hüpitsaga hüplemine

- Hüpitsa keerutamisel küljel tee hüpe momendil, kui hüpits puudutab maad!
- Ära tõsta hüppe ajal kandu üles!
- Ära tõsta hüppe ajal põlvi ette üles!

- Hoia keha sirgelt!
- „Tee hüpped põiast!"

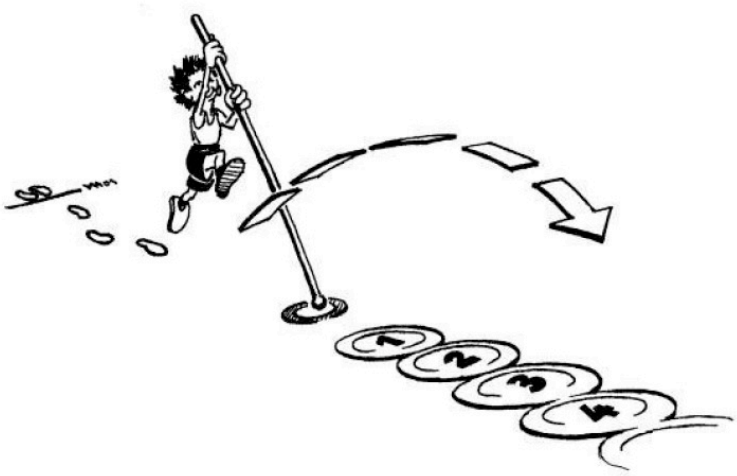
Kolmikhüpe piiratud alal



Väga hea ja lihtne, lastele arusaadav.

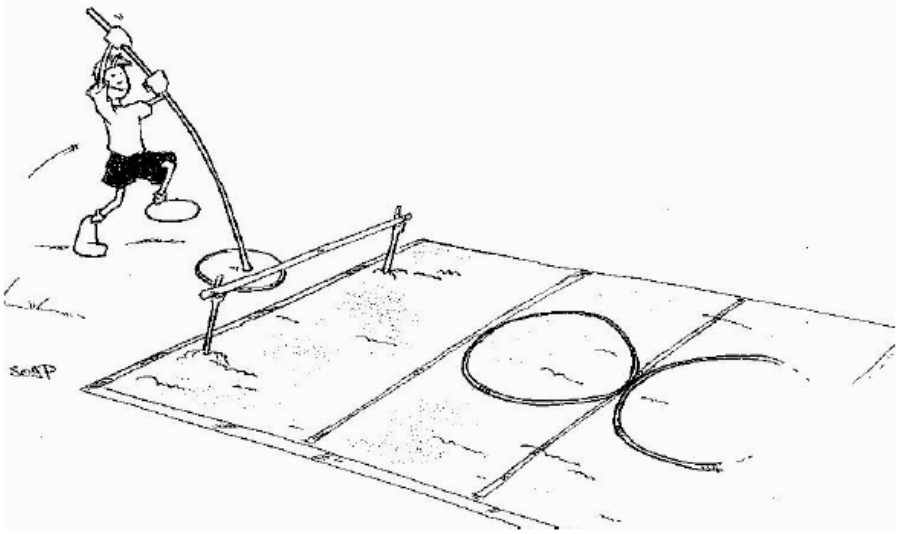
- Tee hüpped täpselt!
- Ära vaata maha!

Teivashüpe



Kolme sammu hoolt punktidele.

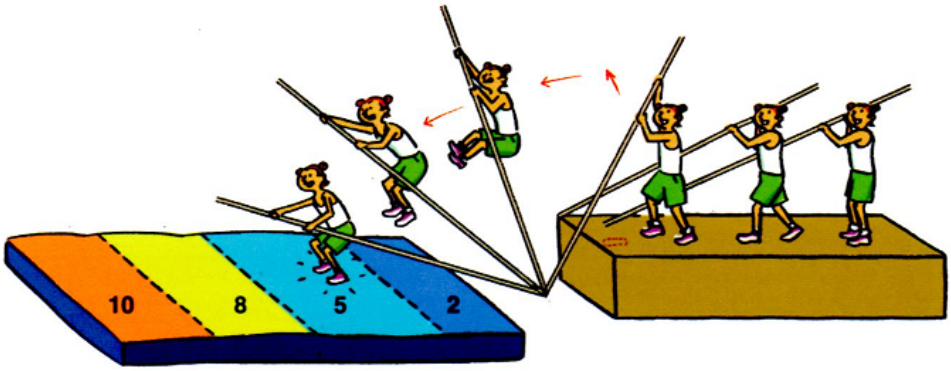
- Tee hüpe õigelt poolt teivast!
- Hüppa teibaga „kaugust"!

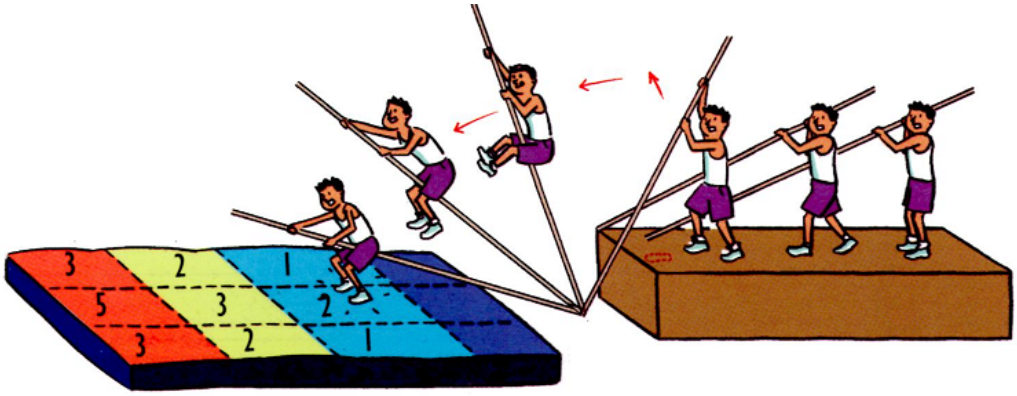


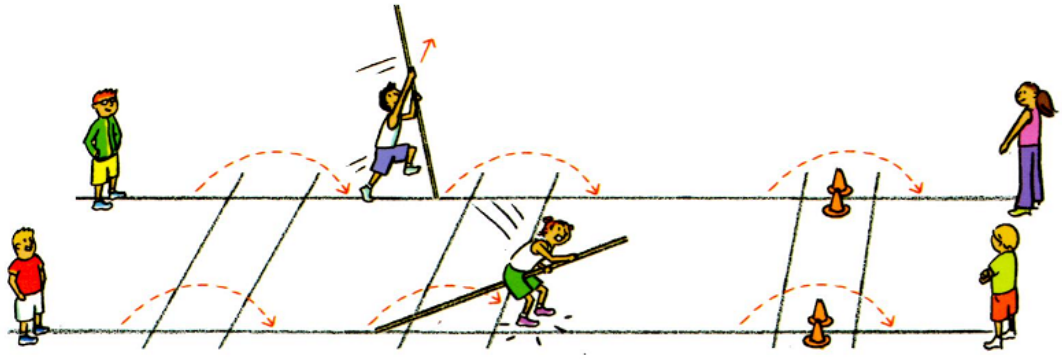
Täpsushüpe liivakasti

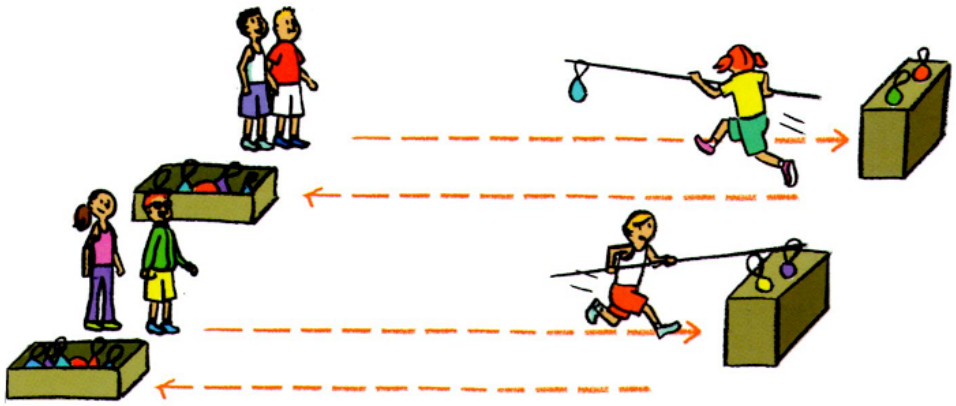
3 sammu hoolt hüpe üle takistuse rõngastesse.

- Kontrolli käte asendit!
- Tõukel ära vaata maha!
- Mine tõukesse hoojala põlv ees!

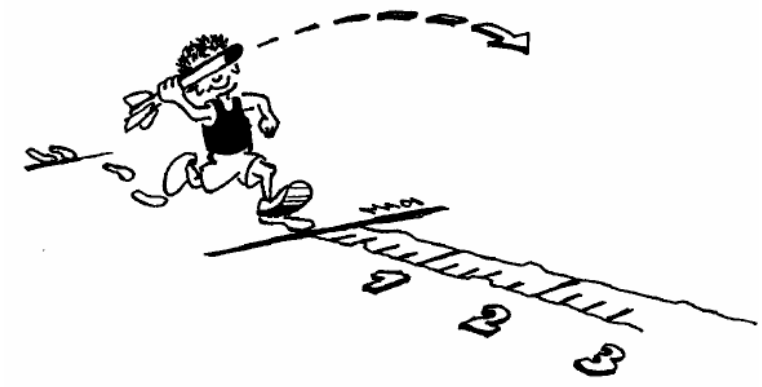

10
8
5
2


3
2
1
5
3
2
3
2
1



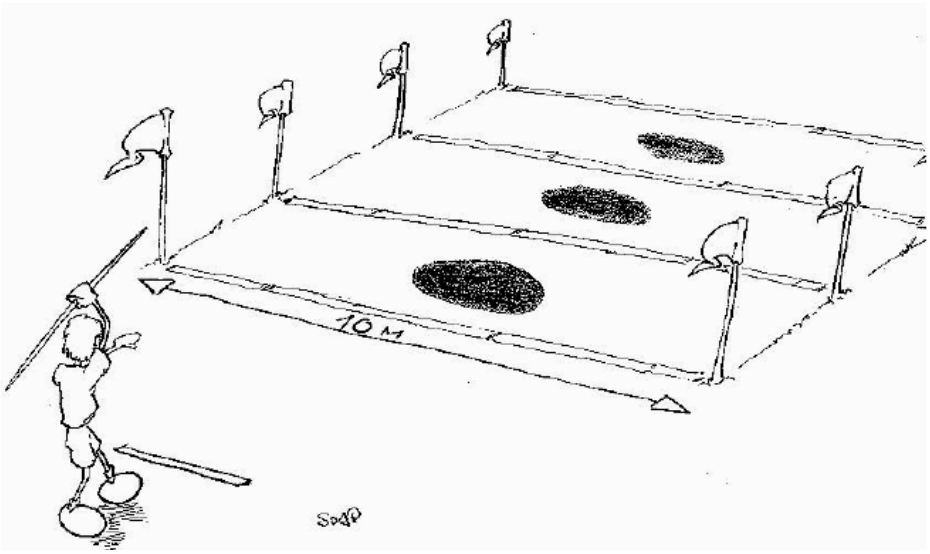


Lasteoda vise



Vise svammodaga tulemusele.

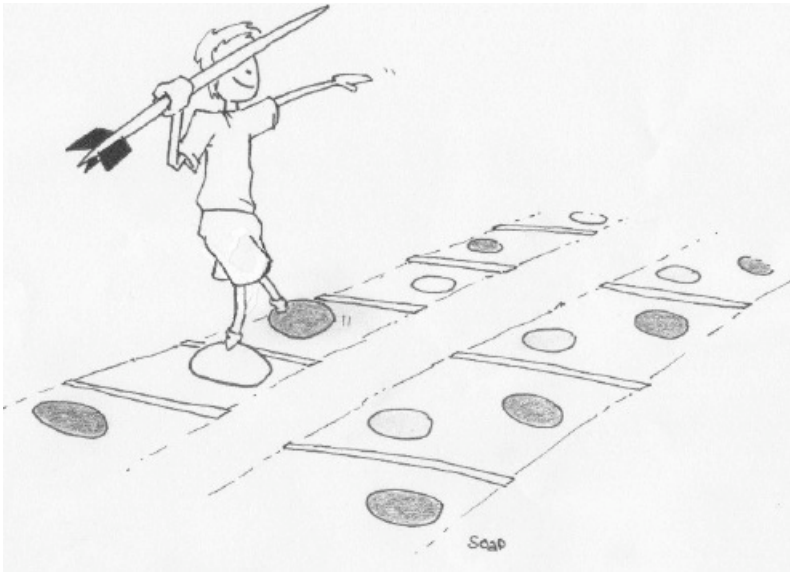
- Kasuta viskamiseks 3 sammu hoogu!
- Püüa visata üle „kaarsilla"!



Täpsusvise 3-lt sammult.

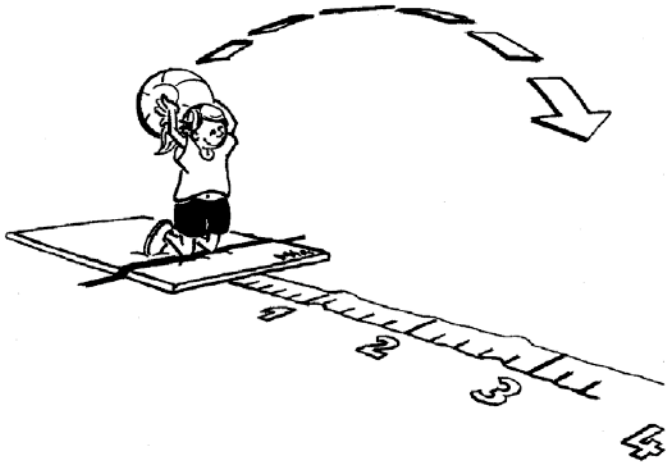
- Pole vaja heita tugevalt, tähtsad on tõpsus ja tehnika!

Ristsammudega hoojooksu proovimine



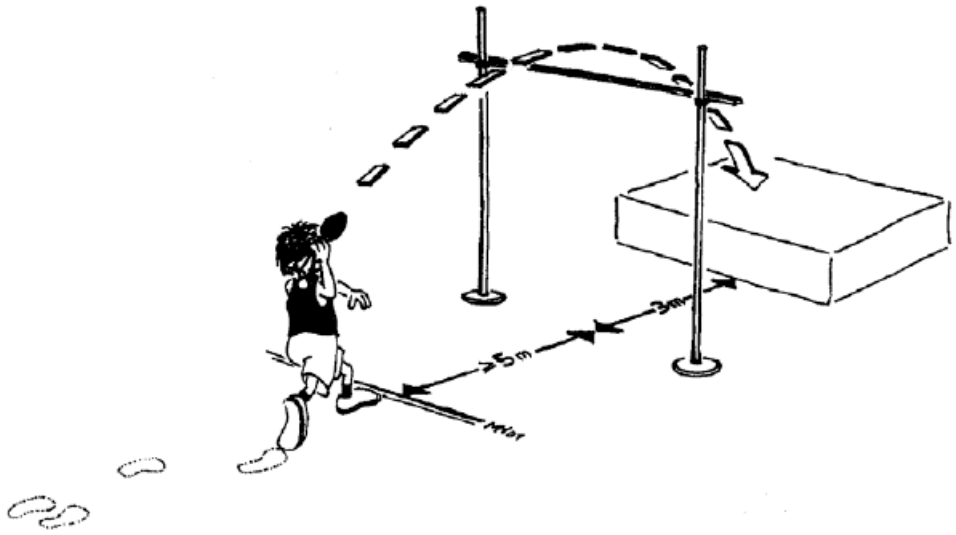
- Tee kõik 5 sammu lõpuni!
    - Iga samm üle tähise
    - 2 sammu tähiste vahel
    - 2 sammu ja 3 sammu tähiste vahel

Vise põlvitusest



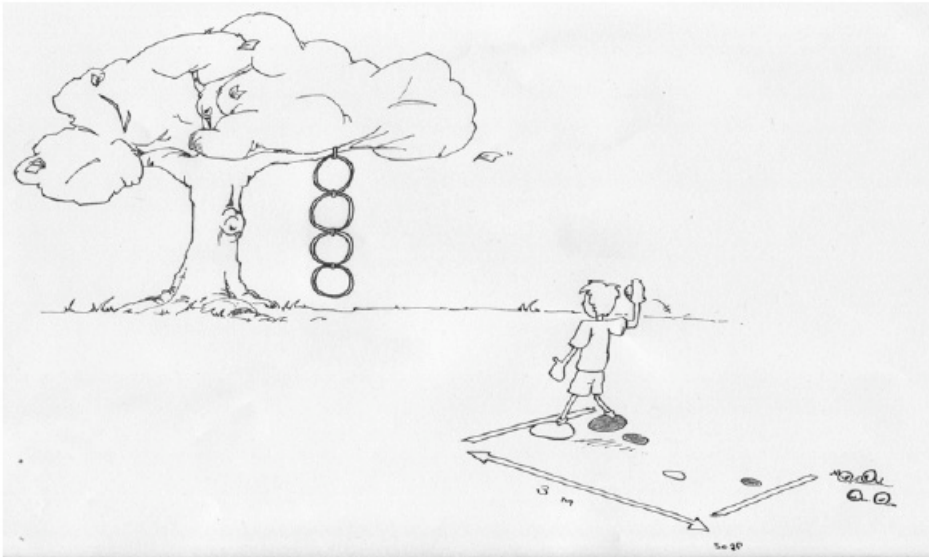
- Püüa kasutada pikka tõmmet!
- Ära istu kandadele!
- Hoia pall kukla taga!
- Hoia kere sirge ja maandu kätele!

Täpsusvise matile



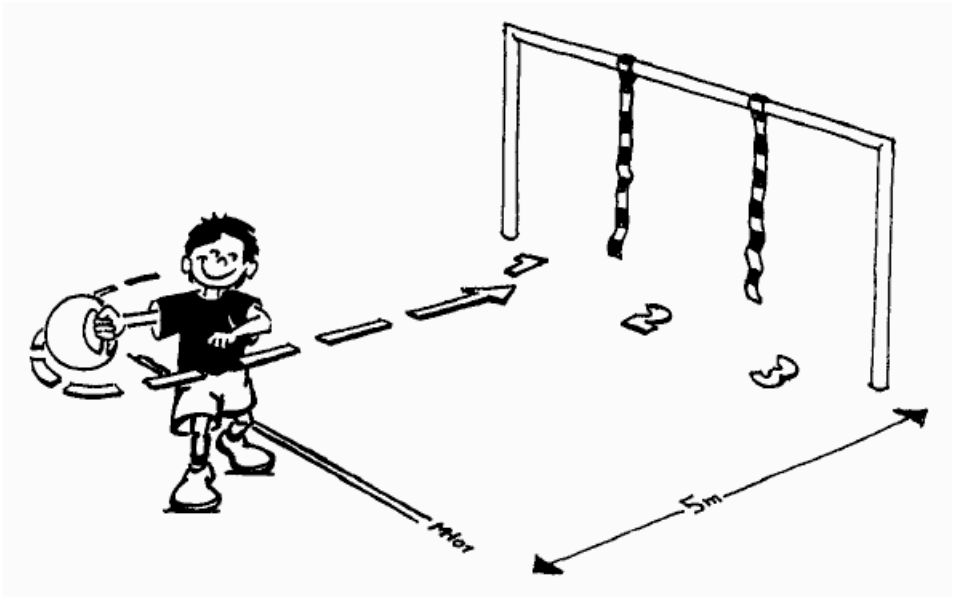
Vise 3lt sammult üle lati matile.

- Jälgi palli lendu algusest lõpuni!
- Palli trajektoor peaks kujutama viset üle kaarsilla.



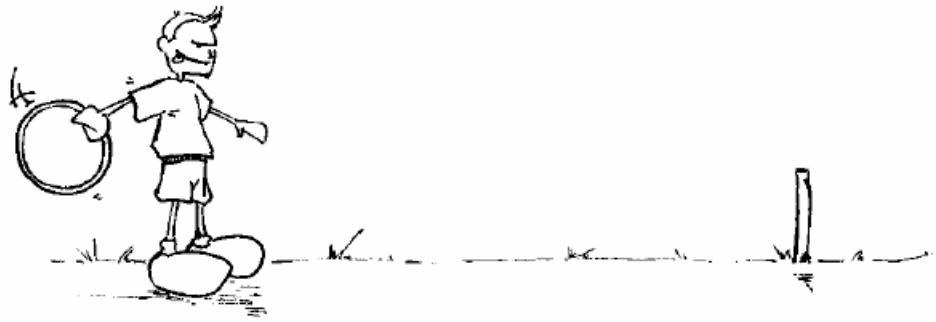
Täpsusvise 3lt sammult.

Pöördega heide

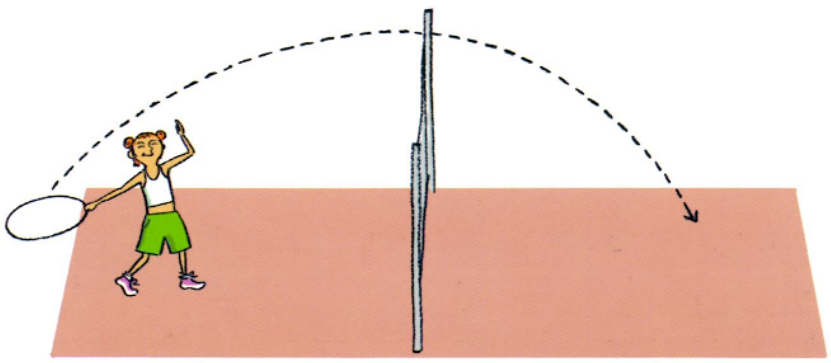


Täpsusheide märgitud väravatesse.

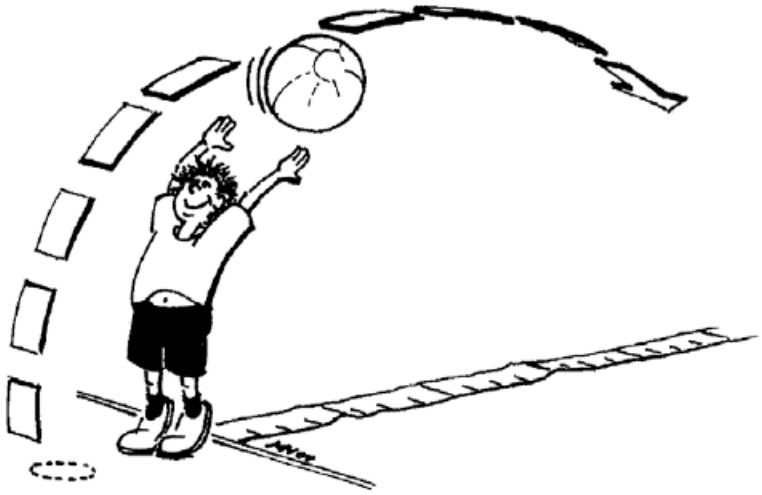
- Pole vaja heita tugevalt, tähtis on täpsus!



Rõnga täpsusheide.

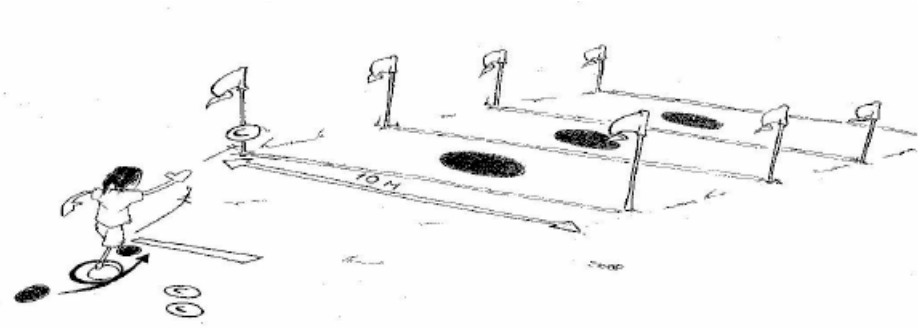


Topispalli vise taha



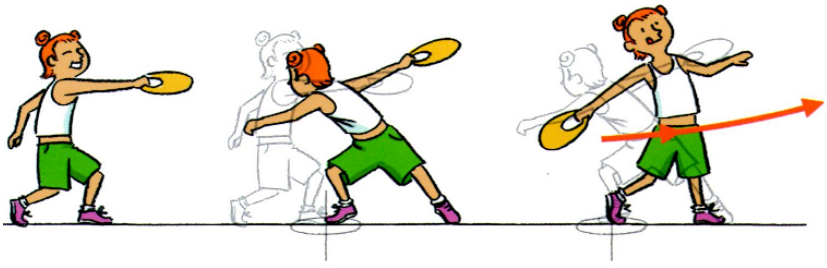
- Heide peaks lõppema käte ja jalgade sirutusega.
- Hoia käed sirged!
- Vaata palli lendu algusest lõpuni!
- Palli trajektoor peaks kujutama viset üle kaarsilla.

Lasteketta heitmine



Täpsusheide poolelt pöördelt

- Pole vaja heita tugevalt, tähtsad on täpsus ja tehnika!



Kohapeal 360 ° pöördega heide, käteplaksuga ees

Tore harjutus – ei lase vasakut külge „lahti keerata".

- Kontrolli, et jalgadel säiliks kontakt maaga!

Vasaraheite õpetamine