

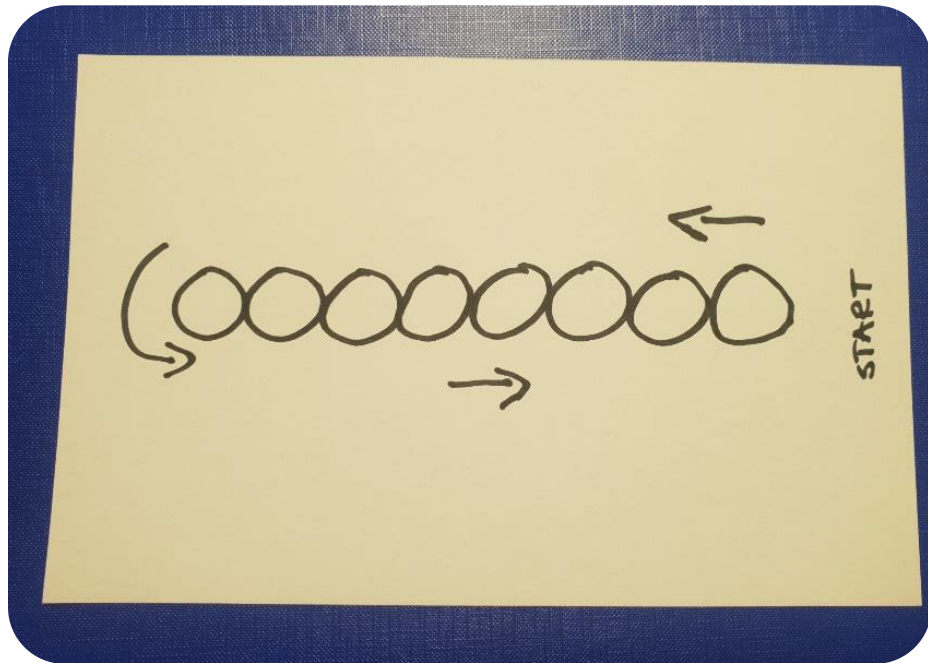
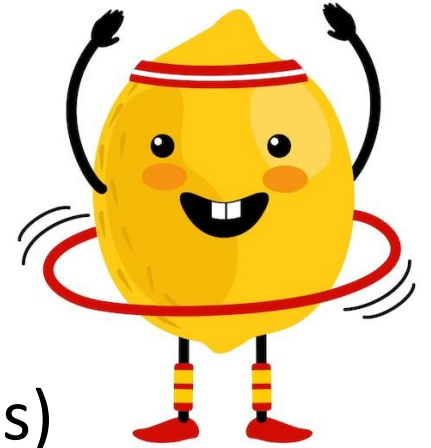
RÕÕMUS
RÄHKLEMINE
RÕNGASTEKA

Egle Madisoo
Maive Mõttus



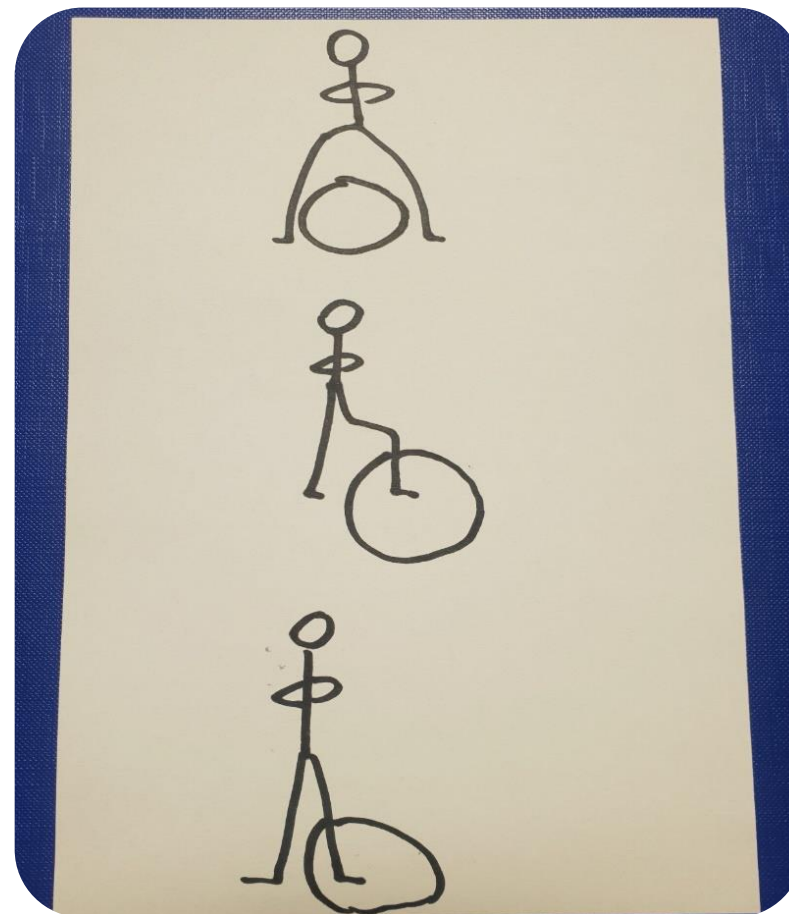
SOOJENDUS

- Kõnd, jook ümber rõngarea, slaalom jms
- Kõnnid, jooksud hüpped rõngastesse (otse, küljega, selg ees)
- Lisaülesanded vastavalt värvusele (nt kollases kükita, punases harki)



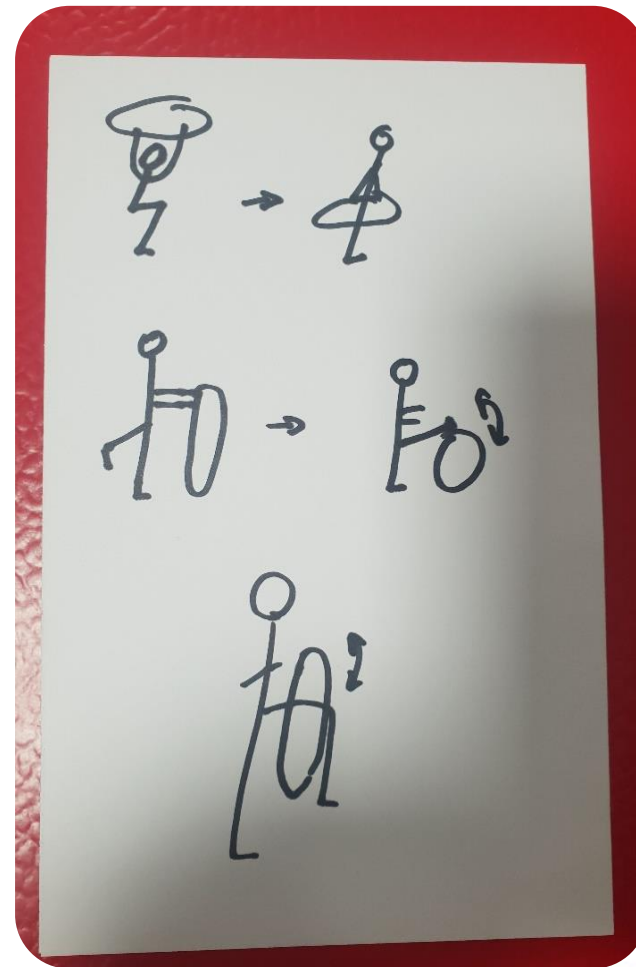
SOOJENDUS OMA RÕNGAGA

- Jooks, galopp ümber rõnga
- Hüpped sisse, välja, üle (ka selg ees)
- Üks jalg rõngas (käär- ja ristihüpped ja jooksud)
- Venitus- ja võimlemisharjutused rõnga sees
- Väljaseades (üks jalg rõngas) rõnga teise jala ümber viimine
- Keerutamine, „hüpitsaga“ hüplemine, veeretamine (üksi ja paarilisega), keerlema panemine
- Viskamine-püüdmine, käel/sõrmel hoidmine



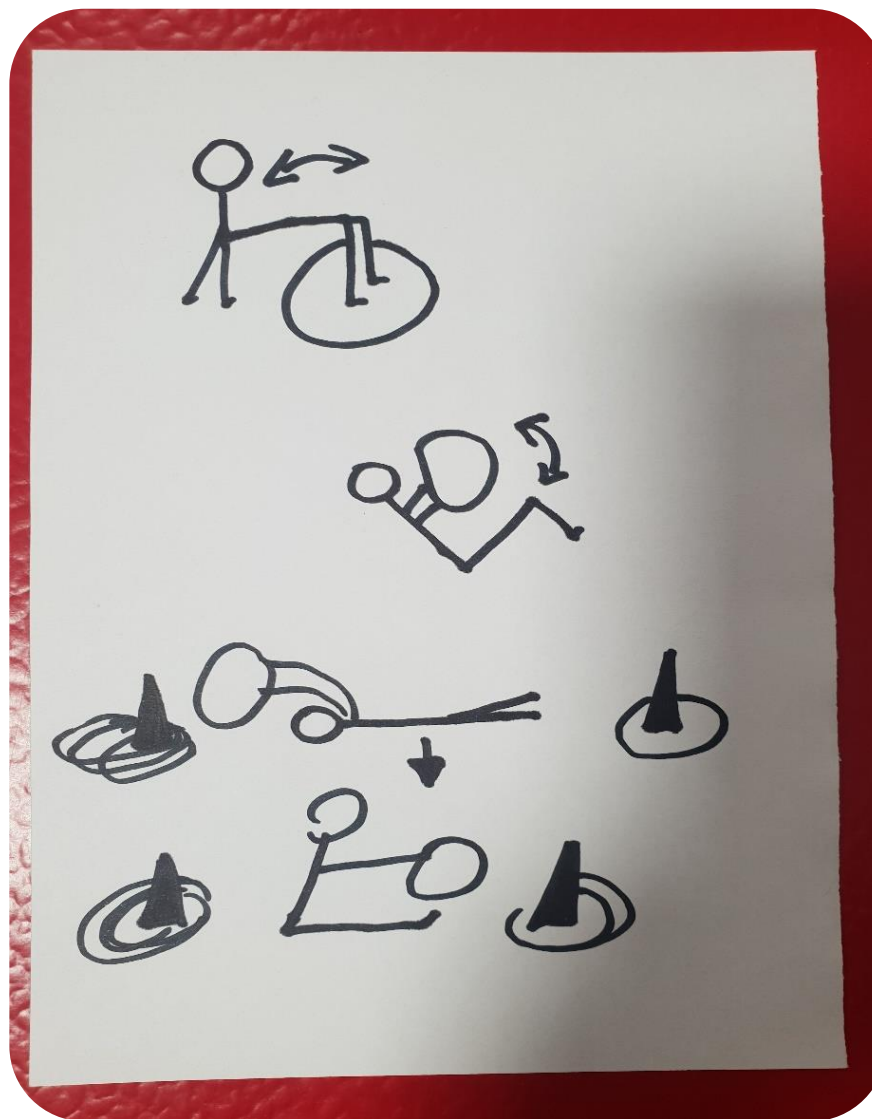
ÜKE

- Kükid rõngas üleval/ees
- Jalatõsted erinevates suundades, käed ees rõngal
- Jalatõste üle rõnga
- Rõnga keerutamine ümber reie, käe, kere
- „Kosmonaut“ (rõngas algseis, kükk rõngas, toenglamang käed rõngas, kükk rõngas, tõustes tõstad rõnga üles pea kohale)



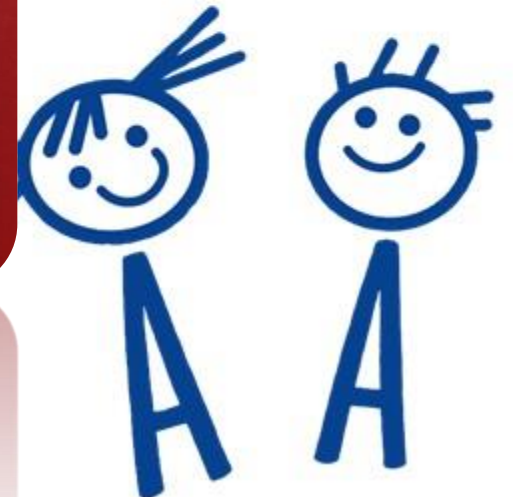
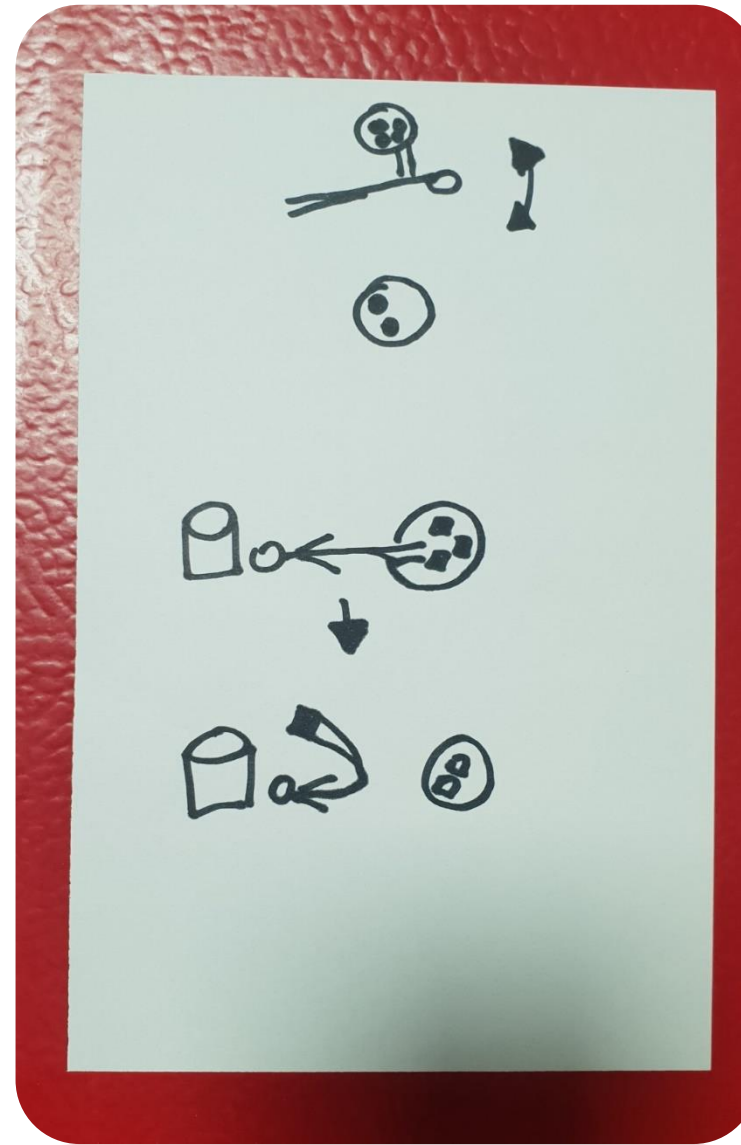
ÜKE

- Krabikõnd
- Kerepöörded
- Istesetõusud



ÜKE

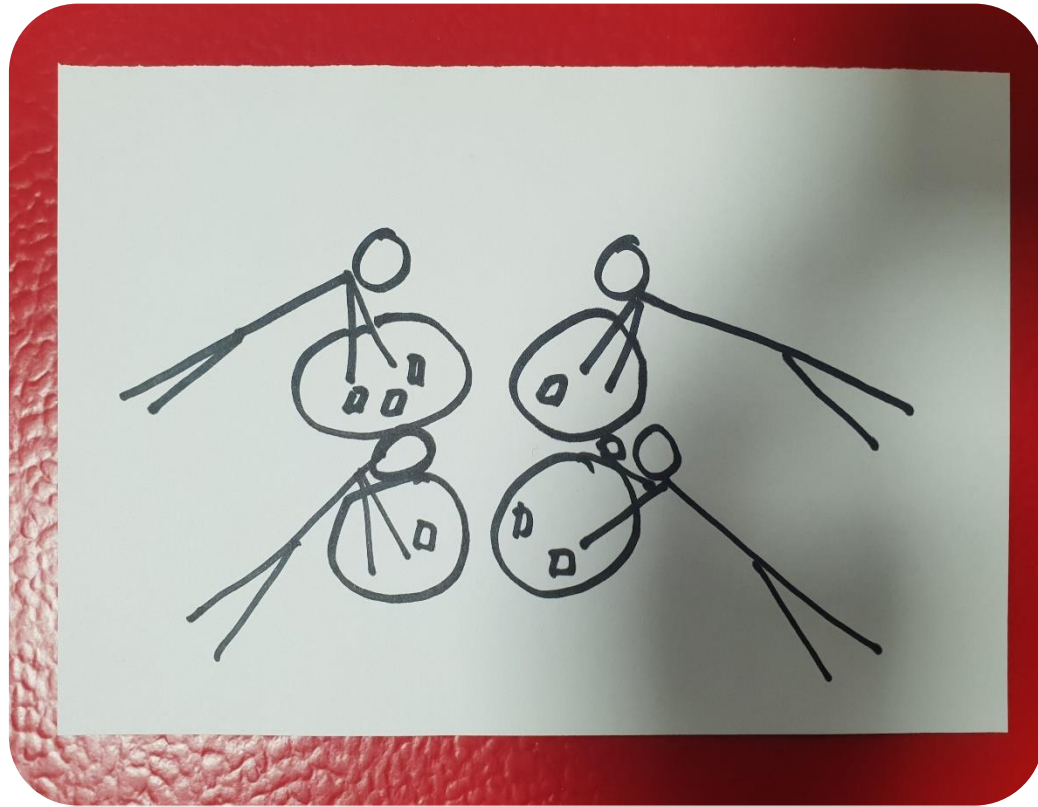
- Rõngast eseme (nt kaisuka, palli) võtmine ja veeremine üle külje teise rõngani
- Jalgadega eseme korvi tõstmine



ÜKE

- Toenglamangus (käed rõnga sees) hernekottide vastasmängijate rõngastesse viskamine

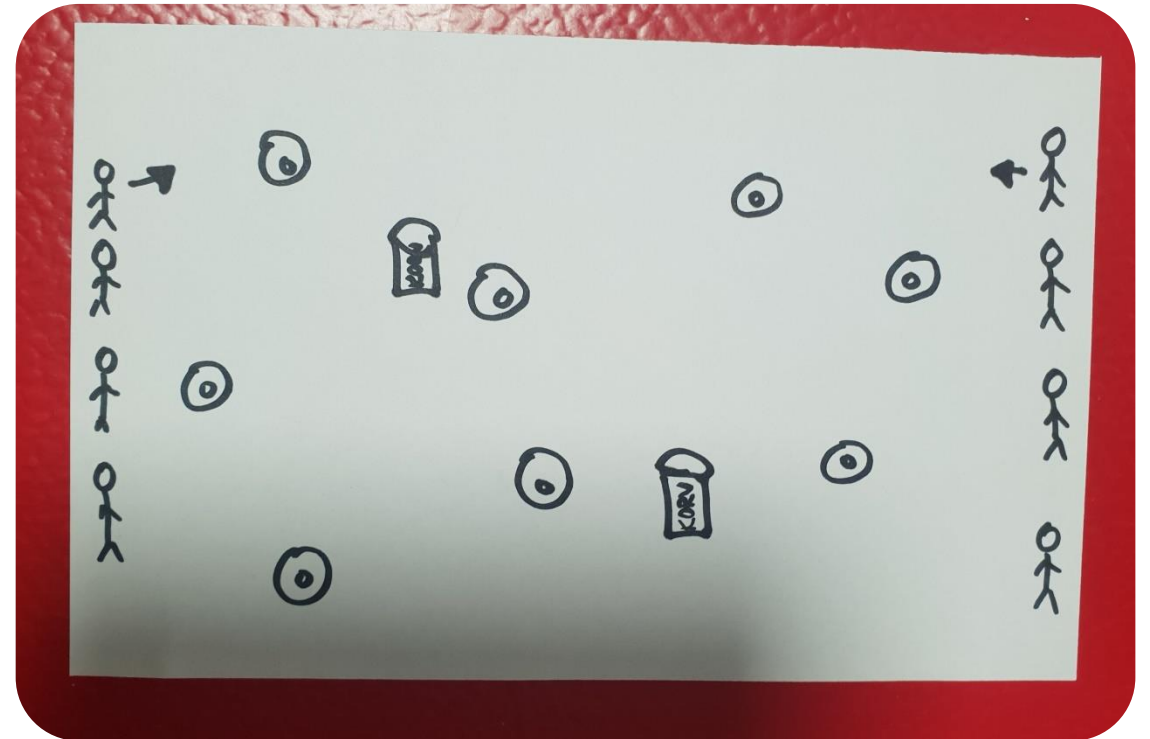
*Mänguna nt koristamine: aja peale/muusika ajal viskavad, pausi ajal, kellel rohkem see kaotaja



MÄNGUD

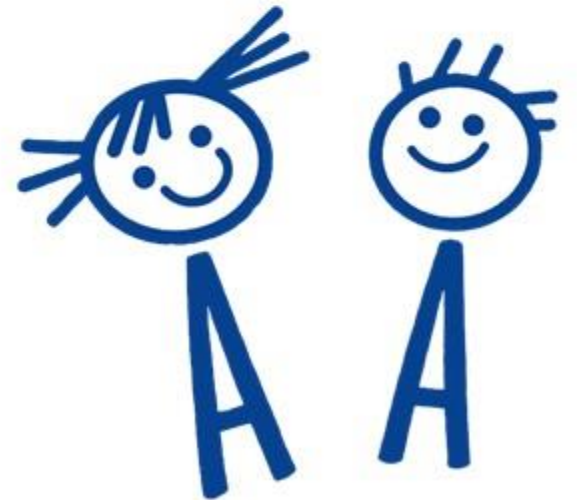
1. TEE JA TOO

- Mänguväljakul on maas rõngad, igas rõngas pall
- Rõngaste vahel on vähemalt kaks täpsusviske korvi
- Võistkonnad seisavad nt otsajoonte taga kolonnis
- Esimene võistleja mõlemast võistkonnast valib rõnga, kust ta soovib täpsusviset sooritada
- Tabamuse korral saab ta rõnga oma võistkonnale, möödaviske korral tuleb tuua pall tagasi rõngasse
- Võistlus jätkub järjekorra alusel, kuni kõik rõngad on otsas
- Võidab võistkond, kellel on rohkem rõngaid



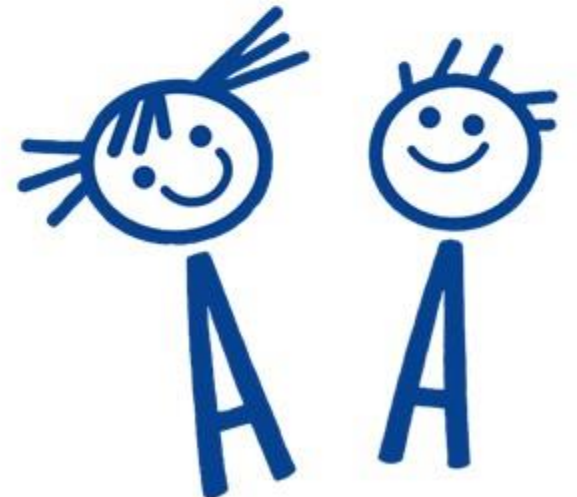
2. PÕLVED-PEA-PÕRAND-PALL

- Osalejad seisavad vastamisi kahes viirus
- Viirgude vahel on rõngad, rõngastes pallid
- Mängujuht nimetab kohtasid, mida peab puudutama-pea, põlved, põrand või pall
- Kes paarilistest saab kiiremini käed pallile, võidab punkti



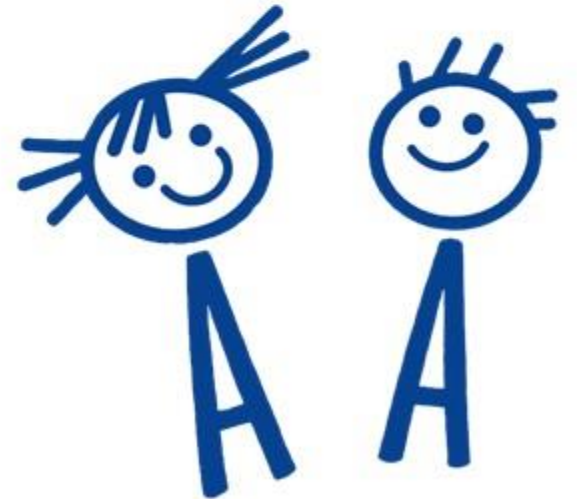
3. KIVI-PABER-KÄÄRID

- Rõngad on põrandal pikas reas
- Kummastki otsast esimene võistleja liigub kokkulepitud liikumisviisi kasutades (nt sulghüpped) rõngast rõngasse
- Vastasmängijaga kohtudes mängitakse „Kivi-paber-käärid“
- Võitja saab edasi liikuda, kaotaja läheb tagasi oma võistkonna juurde ning järgmine mängija saab hakata liikuma
- Võidab võistkond, kelle kõik liikmed saavad esimesena teisele poole



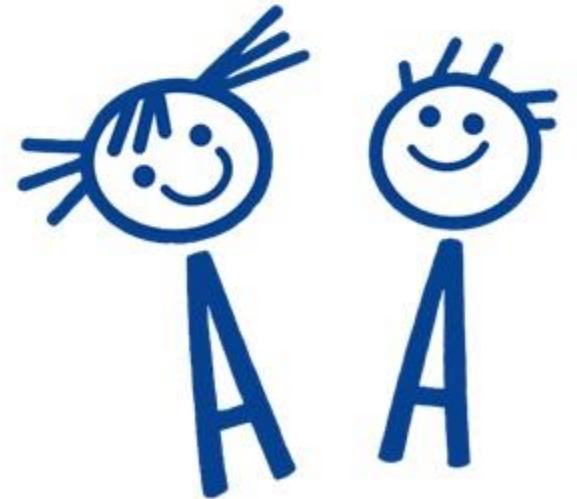
4. PIRAADID JA LAEVAD (laste lemmik)

- 1-2 mängijat on piraadid, neil on pallid
- Ülejäänud osalejad on rõngastega laevad
- Laevad liiguvad mänguväljakul rõngast vastu selga horisontaalselt hoides (muidu tuleb vesi üle parda)
- Piraadid üritavad palli rõngast läbi visata ja laevu põhja lasta
- Kui pall läbib rõnga, läheb laev põhja (laps istub pörandale rõngasse)
- * *võib teha ka päästmisega*
- Mäng kestab, kuni on jäänud piraatide arvule vastav arv laevu
- Viimastest kaptenitest saavad uued piraadid, mäng jätkub



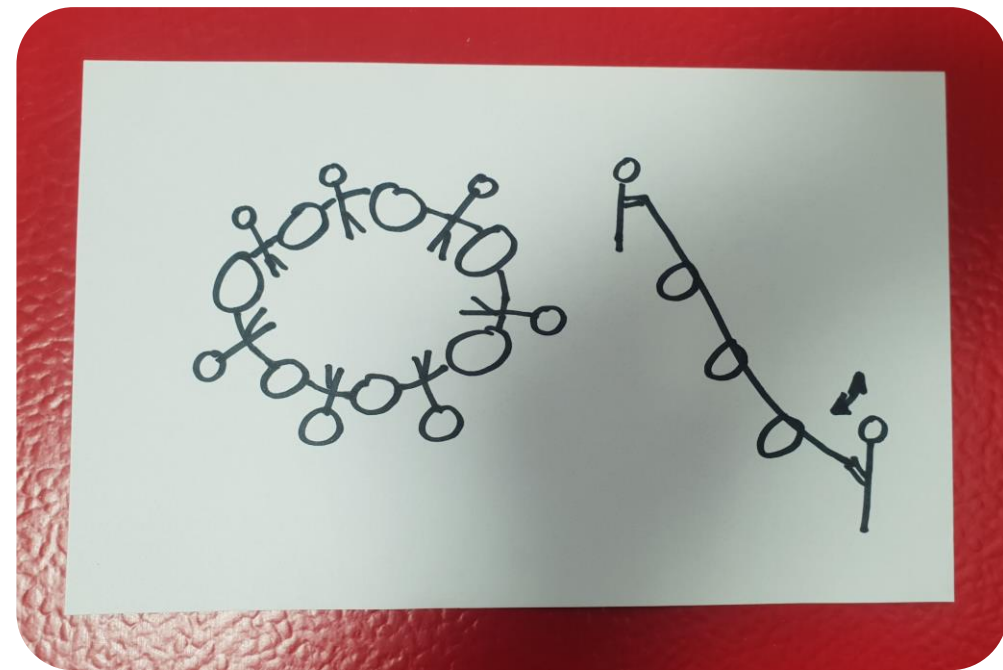
5. STOPP-MÄNG

- Rõngad asetsevad vabalt põrandal (sobiliku vahega, et on võimalik rõngast rõngasse liikuda)
- Märguande (nt muusika mängib) peale alustatakse kokkulepitud viisil (jooks, sulghüpped vm) liikumist. Märguande peale jäädakse seisma (nt muusika peatub)
- „Stopp“ toimub kokkulepitult- kaks jalga samas rõngas, kääriseis kahes rõngas vms
- Kes teeb valesti, saab lisaülesande, et mängu naasta (nt 5 kükki)



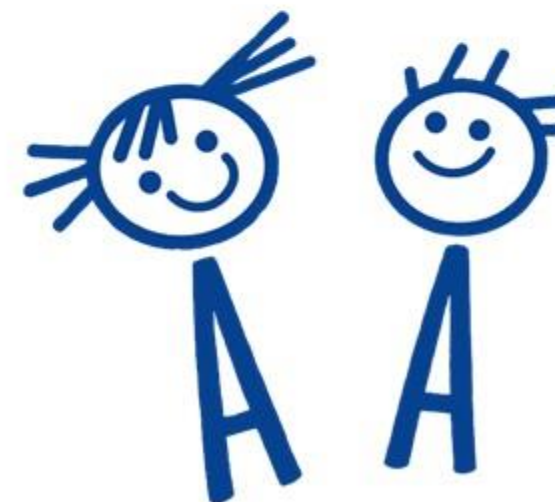
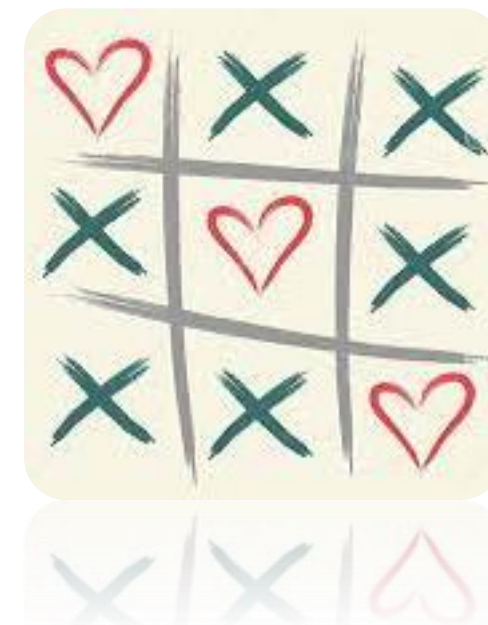
6. NINJARADA, RÕNGARING

- Erinevateks mängudeks rõngastest väravad (sisse-välja liikumine)
- Köiele seotud kõikuvatest rõngastest läbi liikumine



7. TRIPS-TRAPS-TRULL

- Väljakul on 9 rõngast (3x3 reas), nende kõrval maas 3 punast ja 3 sinist hernekotti
- 2 võistkonda seisavad kolonnis
- Esimesed mängijad jooksevad ja asetavad oma võistkonna värvi hernekoti vabalt valitud rõngasse ning jooksevad kolonni tagasi
- Järgmised mängijad üritavad järjekorras liikudes saada oma värvi hernekotid rõngastes ühte ritta
- Kui kolm hernekotti on rõngastesse paigutatud, saavad järgmised mängijad neid vastavalt soovile ümber tõsta
- Võidab esimesena rea kokku saanud võistkond



8. USS

- Kaks võistkonda, mõlemal võrdne arv rõngaid ja hernekott
- Mängijad viskavad järjekorras hernekotti vabalt valitud rõngasse, tabamuse korral saavad nad tuua vastasvõistkonnalt ühe rõnga oma võiskonnale
- Võidab pikema rõngaussi saanud võistkond



9. PESALEIDJA

- Rõngad ringselt väljakul, igas rõngas mängija, üks rõngas ringis vaba
- Keskel seisab rõngata mängija, kes püüab vabasse rõngasse astuda
- Teised mängijad takistavad teda külgsammudega liikudes



10. ESKIMOD JA IGLUD

- 6 rõngast on vaja paigutada iglukujuliselt
- üks laps jääb iglusse ning proovib iglut lõhkumata välja pugeda
- iglust läbi pugemine



TEATEVÕISTLUSED

RÄNDAJA

Kolm erinevat värvi hernekotti on rõngastes, teatevahendiks on neljandat värvi kott.

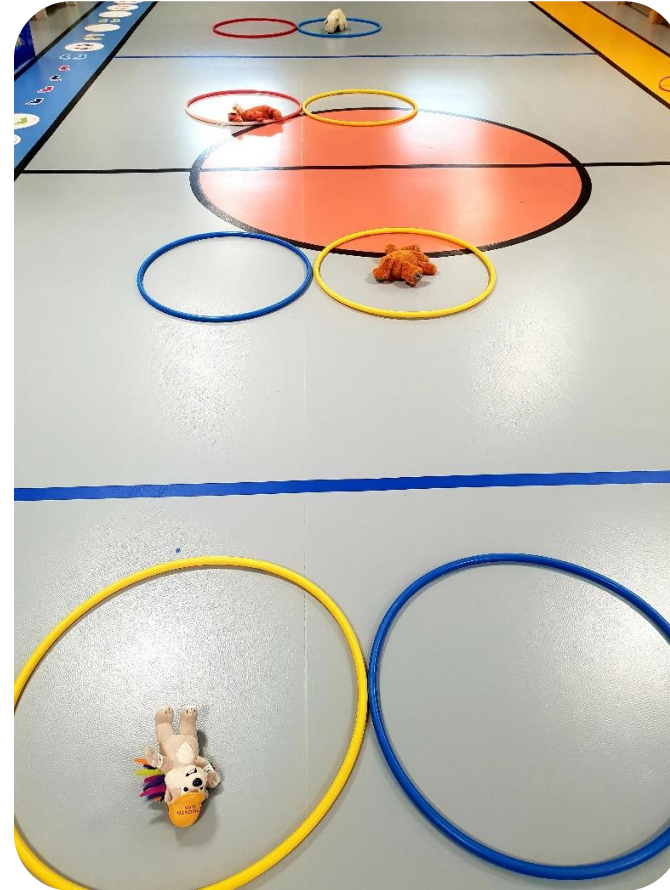
Võistleja liigub rõngast rõngasse vahetades iga kord käes oleva hernekoti rõngas oleva vastu.

Liigutakse ümber tähise ja tulnud teed koos hernekottide vahetamistega tagasi.



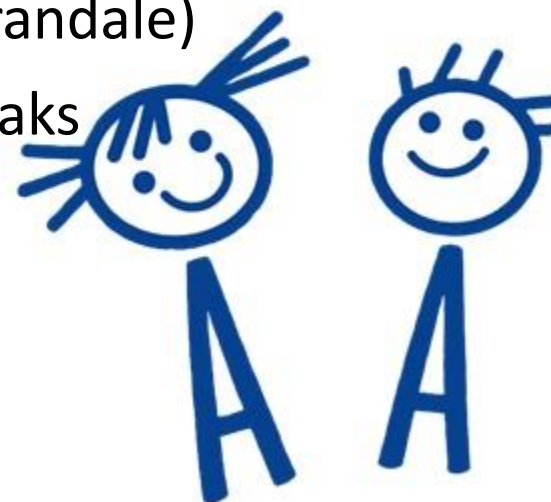
KAISUKATÕSTUK

4x2 rõngast sobilike vahedega.
Osaleja jookseb rõngani, milles on
kaisukas, haarab selle jalgade
vahele ja hüppega tõstab
kõrvalolevasse rõngasse. Jookseb
edasi ning kordab seda igas jaamas
kuni jõuab tähiseni kust jookseb
tagasi koju (kas otse või korrates
sama ülesannet).



TEATEVÕISTLUSED veel näiteid:

- **Võimlemiskepiga** rõngast rõngasse (kaks rõngast, nihutab tagumise võimlemiskepi abil ette ja astub edasi)
- **Rändav rõngakolonn** (saadab tühja rõnga kolonni ette, liiguvad edasi)
- **Tunneli ehitamine** (rõngad ravis maas, esimene liigub sisse ja tõstab tunneliks jne kuni kogu rivi on tunneliks moodustunud)
- **Rippraudtee** (kaks osalejat hoiavad köit, esimene seisab rõngaste sees, rõngaid on vastavalt osalejate arvule. Esimene võistleja tõstab rõnga üles ja liigutab mööda köit teise hoidjani ja asetab rõnga ümber mängija põrandale)
- **Rõnga troika** (üks osaleja seisab rõngas, märguande peale tõstavad kaks meeskonnaliiget rõnga ümber tema üles ja asetavad mängija ette üleastumise(hüppamise) kõrgusele (sobiv kõrgus/kaugus)
- ja erinevaid kombinatsioone eelnevatest!



RÜTMILIIKUMISED

WELLERMAN:

Väljakul on 4x4 rõngast

Esimene paar astub muusika rütmis rõngastesse ja teeb kaks plaksu

Esimene paar astub teistesse rõngastesse ja teeb kaks plaksu, samal ajal järgneb teine paar sama tegevusega jne

Neljandast rõngast astub esimene paar keskmistesse rõngastesse ja liigub rütmis vastamisi algusesse tagasi

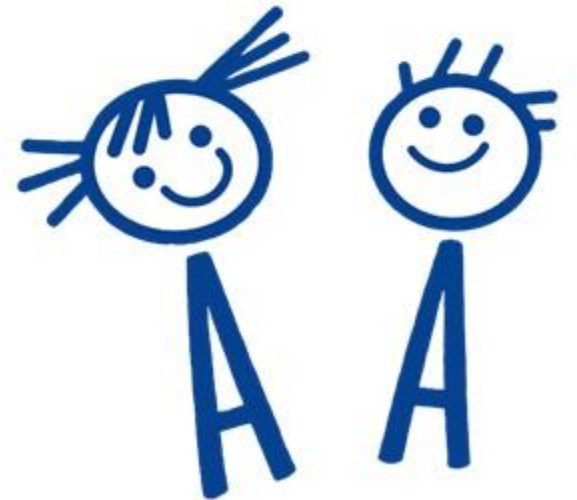
Muusikate näited:

- https://www.youtube.com/watch?v=ZeO_iCldB8A
- <https://www.youtube.com/watch?v=PebXMvpmQ7E>
- <https://www.youtube.com/watch?v=qP-7GNoDJ5c>



RÜTMILIIKUMISED – veel näiteid:

- https://www.youtube.com/watch?v=Zi_XLOBDo_Y - Billie Jean
- <https://www.youtube.com/watch?v=AzacpOmfPI0> - Minue
- <https://www.youtube.com/watch?v=vvretYJ8sh8> - Jenkka
- <https://www.youtube.com/watch?v=U65bCoUSd3Q> - YMCA





Aitäh ja
rõõmsat
rähklemist!!!

Egle Madisoo
Maive Mõttus

