



IAAFi programmi

„LASTE KERGEJÕUSTIK“

rakendamise võimalustest
lasteaia liikumistundides ja laste
treeningul

Koostanud:

Kristi Kiirats, IAAFi I taseme lektor, SK Fortis treener Heiko Väärt,
IAAFi I taseme lektor, Audentese Spordigümnaasiumi ja Audentese
Spordiklubi

Lektorid: Krista Viipsi , Margit Randver ja Kätlin Tõllasson

Tallinn 2024

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

Aegade algusest on lastele meeldinud omavahel konkureerida ja end teistega võrrelda. Kergejõustiku erinevad alad annavad selleks suurepärase võimaluse. Enamikku laste kergejõustikuvõistlustest peetakse samasuguse mudeli järgi nagu täiskasvanute omi. See viib sageli varajase spetsialiseerumiseni, mis takistab lapse harmoonilist arenemist.

Mitmetele teadusuuringutele ja praeguse olukorra analüüsile tuginedes sõnastas Rahvusvaheline Kergejõustikuliit uue kergejõustiku kontseptsiooni, mis on spetsiaalselt kohandatud lapse arengulistele vajadustele. Lastele pakutav kergejõustik peab olema samaaegselt nii atraktiivne, kättesaadav ja kui ka arendav.

2001. a. loodi „Laste kergejõustiku“ töörühma poolt 7-12aastaste laste programm, 2005. a. sündis IAAFis 7-15aastastele noortele ülemaailmne kergejõustikuprogramm *Teens' Athletics* („Teismeliste kergejõustik“).

IAAFi ülemaailmsel kergejõustikupoliitikal on kaks eesmärki: muuta kergejõustik kõige harrastatavamaks alaks kogu maailmas koolides ja võimaldada lastel kõige tõhusamal viisil valmistuda oma kergejõustikukarjääriks.

„Laste kergejõustik“ aitab kergejõustikku mängides põnevust tuua.

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

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

- samaaegselt saavad aktiivsed olla paljud lapsed,
- kogetakse erinevaid põhilisi liikumisviise,
- mitte ainult kõige tugevam või kiirem laps ei anna oma panust hea tulemuse saavutamiseks,
- nõutavad oskused varieeruvad vastavalt vanusele ja vahenditele,
- põnevatel aladel võistkondades võistlemine sarnaneb seiklusele, •
- ala ülesehitus ja punktisüsteem on lihtne,
- vaja läheb vaid väiksearvulist abimeeskonda,
- võisteldakse segavõistkondades (poisid ja tüdrukud koos).

Vanusegrupid ja alade programm

IAAFi „Laste kergejõustikus“ on 3 vanusegruppi:

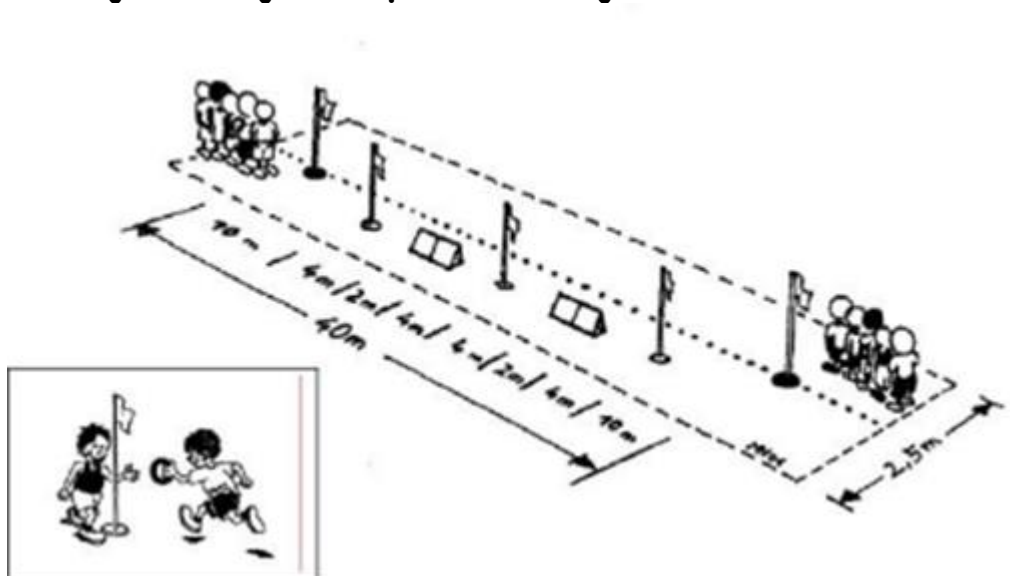
- I grupp - 7-8aastased lapsed,
- II grupp - 9-10aastased lapsed,
- III grupp - 11-12aastased lapsed.

Kõik alad I ja II grupis on võistkonnaalad.

Vanusegrupp (aastates)	7-8	9-10	11-12
Jooksualad			
Kiirjooksu/tõkkejooksu pendelteatejooks	x	x	
Kurvi-„vormel“: kiir- ja tõkkejooks			x
Kurvi-„vormel“: kiirjooksu teatejooks			x
Sprint/slaalom		x	x
Tõkkejooks			x
„Vormel 1“ (kiir-, tõkke- ja slaalomijooks)	x	x	
8 minuti kestavusjooks	x	x	
Kiirenev kestavusjooks		x	x
1000 m jooks			x
Hüppealad			
Kaugushüpe teibaga		x	x
Kaugushüpe teibaga liivakasti			x
Hüpitsaga hüplemine	x		
Lühikese hoojooksuga kolmikhüpe			x
Kägarhüpped ette	x	x	
Ristkeks	x	x	x
Lühikese hoojooksuga kaugushüpe			x
Kolmikhüpe piiratud alal	x	x	
Kaugushüpe täpsusele	x	x	x
Heitealad			
Täpsusheide	x	x	
Teismeliste oda vise			x
Lasteoda vise	x	x	x
Topispalli vise põlvitusest	x	x	x
Teismeliste ketta heide			x
Topispalli vise taha üle pea		x	x

Pöördega heide		x	x
Soovitatavaid alasid kokku	8	9	10

Kiir- ja tõkkejooksu pendelteatejooks

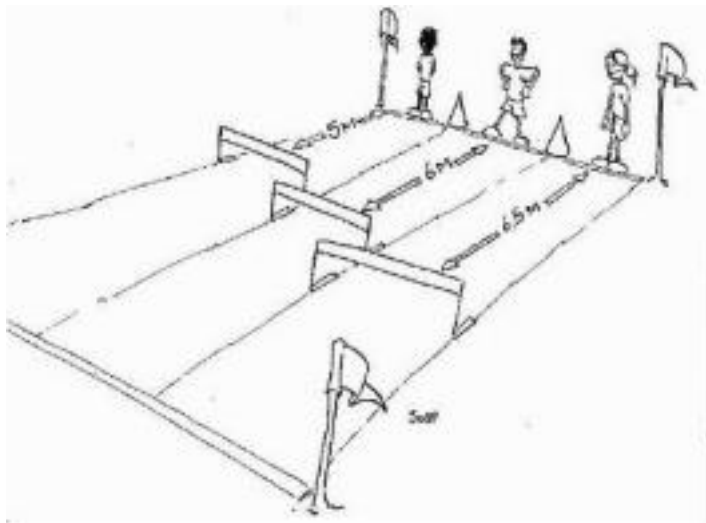


- Võistkonnad on jagatud kahte rühma- üks rühm jookseb tõkke- üks rühm jookseb kiirjooksu.
- Võistlus toimub pendelteatejooksuna, mõlemad rühmad peavad läbima nii kii kui tõkkejooksu lõigu.



- Kasutada erineva kõrguse ja vahega tõkkeid ning takistusi.
- Joosta nii ühtlaselt kui võimalik. Mitte peatuda enne tõkke ületamist.
- Kiire üleminek jooksule pärast tõkke ületamist.

Püstilähtest jooks esimese tõkke ületamisega



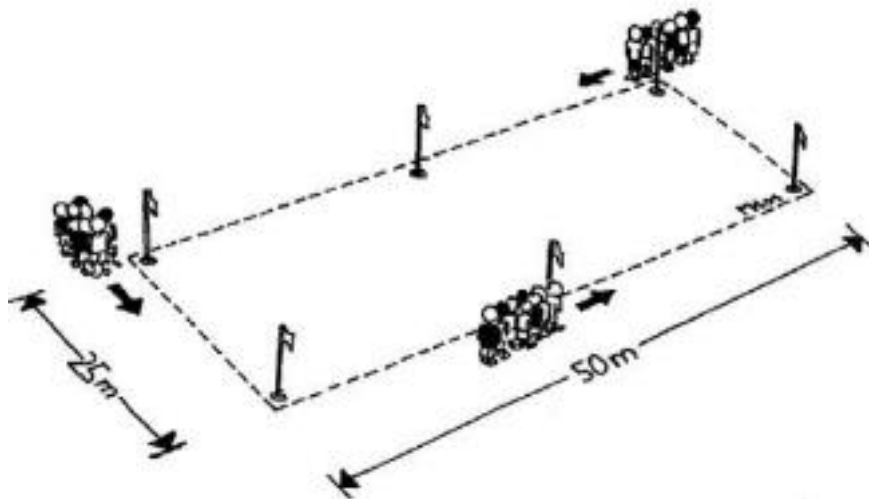
Starting position

- Tõkked asetada erinevatele kaugustele (nt: 4, 5 ja 6m stardist).
- Joosta üle finiši joone.

Tõkete vahelise jooksu harjutamine



5-8 minuti kestvusvõidujooks



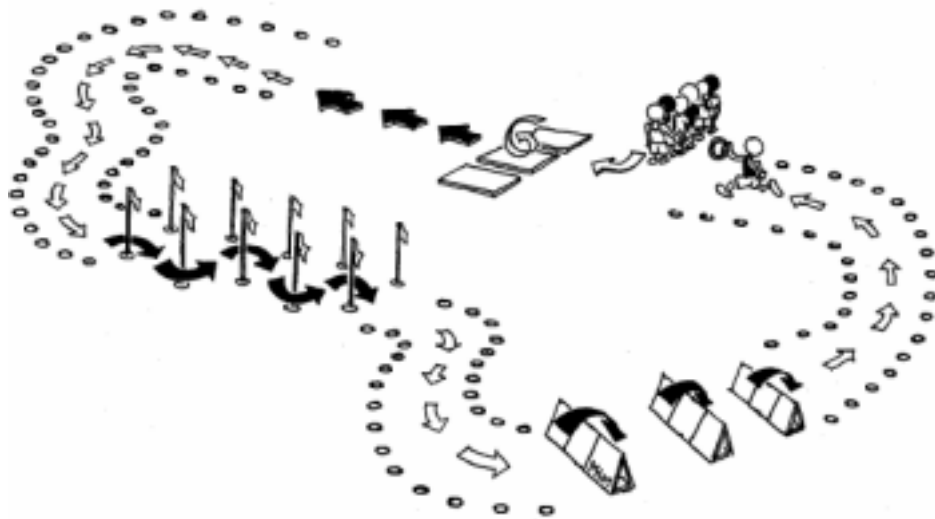
- Valida ühtlane jooksutempo vältimaks väsimust peale esimest ringi.

1. Pallidega joostes

Igal tiimil oma pesa, kus on kaks rõngast maas. Jooksu suunas olevas rõngas on pallid, kõrval asuvas rõngas on tühi. Laps võtab rõngast palli ning jookseb palliga ringi ning asetab palli rõngasse mis on ringilt tulles esimene ning võtab järgmisest uue palli. Joostakse nii kaua kuni pallid on otsas.

- Võib joosta nii tiimiga koos kui individuaalselt kui ka teatejooksuna.

„Vormel 1“ võidujooks



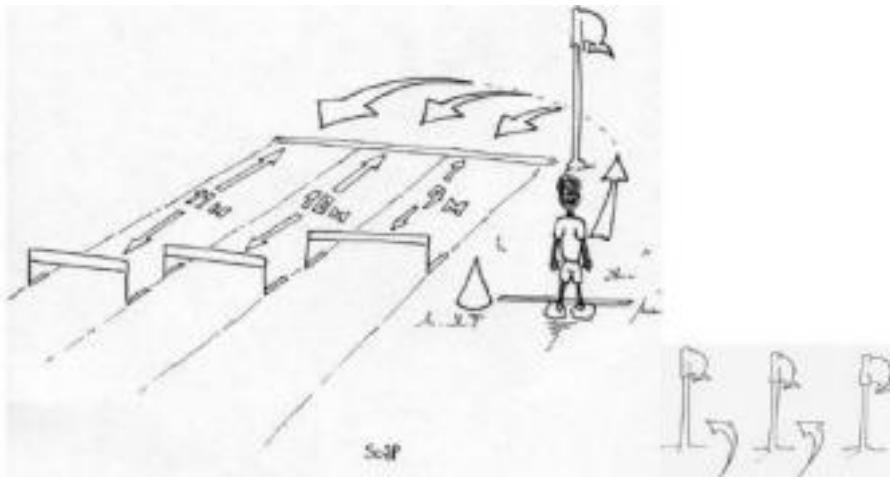
- Kanda teatepulka (rõngast) terve distantsi endaga kaasas.
- Sooritada korrektne trel ette (või veere küljele).
- Püüda läbida sik-sak-jooks nii, et lipud jäävad püsti.
- Tõkkejooksus tuua tõukejalg korrektselt üle tõkke, vältida kahele jalale maandumist ja säilitada tasakaal peale tõkke ületamist.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

Kurvijooks



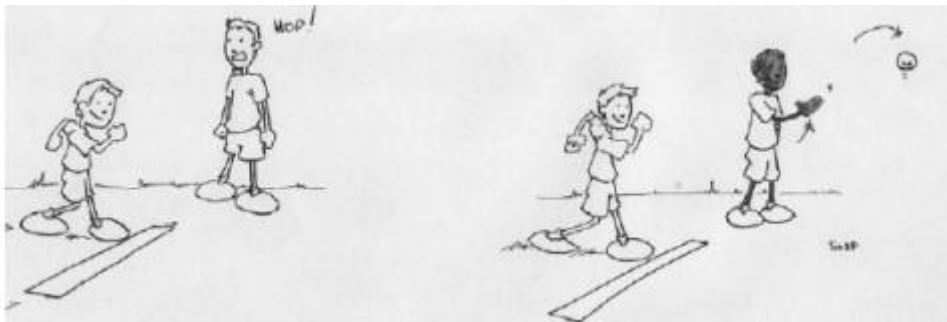
- Kurvijooksu ja tähelepanuvõime harjutamine.
- Läbida kurv võimalikult väikse trajektooriga.

Kurvijooks esimese tõkke ületamisega



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

Stardikiirenduse ja reaktsioonikiiruse harjutused



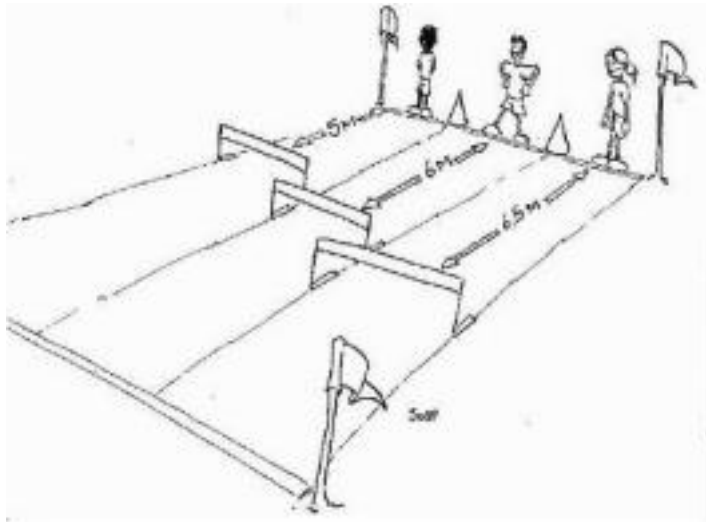
Anda lapsele kätte kerged vahendid - pallid, pehmed teatepulgad jne .

Stardikiirendus „hop“-i peale ja jooks pallile järele.

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

Kontrollida stardiasendit. Määrata vastasseinas märk, mida vaadata.

Stardiasend ja esimese tõkke ületamine



Starting position

Stardiasend

- 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.

Kägarhüpped ette



Hüpata kahe jalaga nii kaugele kui suudetakse.

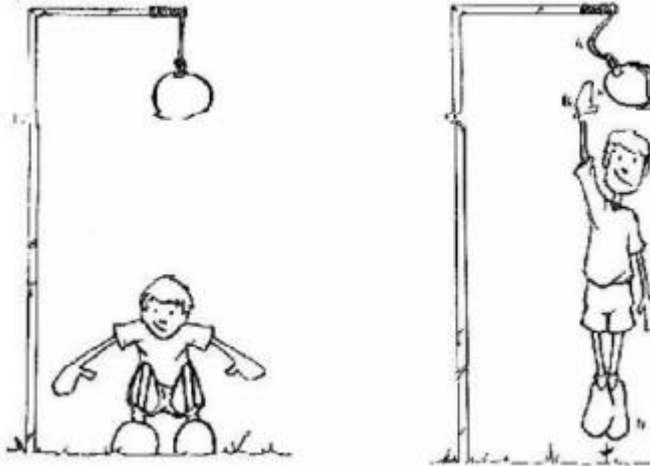
Vead:

- Ei tõugata kahe jalaga korraga.
- Maandudes jääb üks jalg maha.
 - Panna maha kaks märki - ribad, jooned vms.
 - Ebapiisav käte hoog tagant ette, juhtub, et tehakse vastupidi - käed liiguvad

eest taha.

- Lähteasend käed kõverdatult taga. Maandudes käte plaks.

Üleshüpe



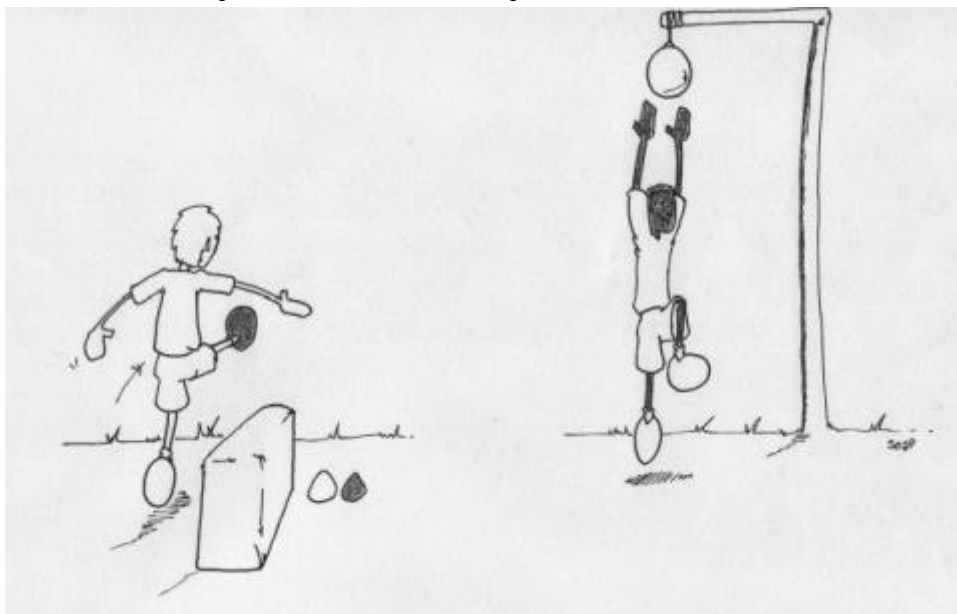
Paigalt hüpe üles, puudutades tähist siis kas käega või peaga.

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

Vead:

- Laskumine liiga sügavasse kükki.

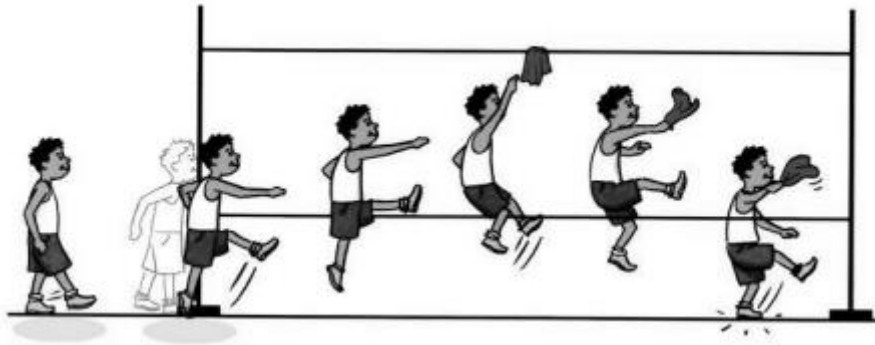
Kõrgushüppe juurdeviivad harjutused



1. Hüpe üle takistuse.

Vead:

- Liiga nõrk tõuge ja 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 üles.

3. „Karjapoisi mäng”

Kahe võistkonna lapsed hüppavad „karjapoissi” vaheldumisi piiratud aja jooksul. Punkte saab ainult „puhta hüppe” eest.

Kiiruseredel

Sammusageduse harjutamine

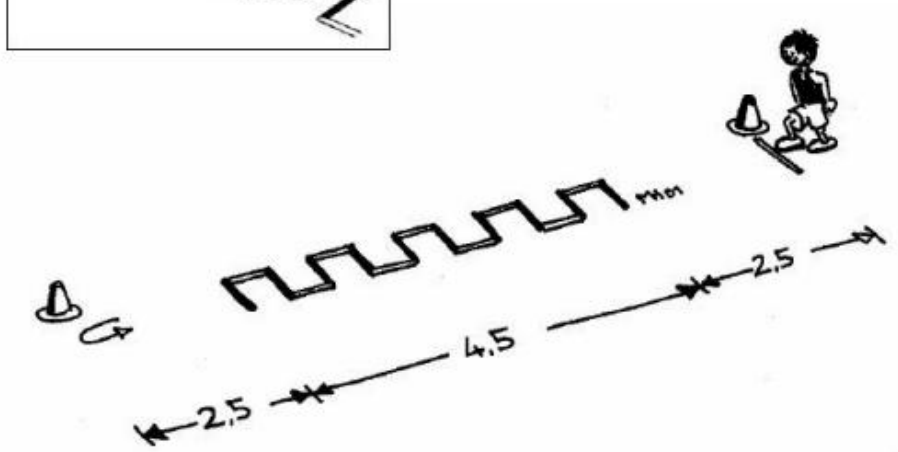
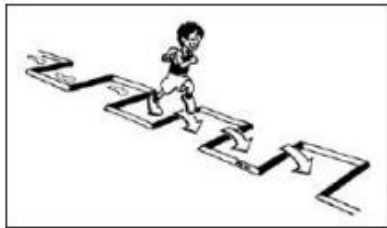
Läbida rada võimalikult kiiresti ja korrektselt.

Vead:

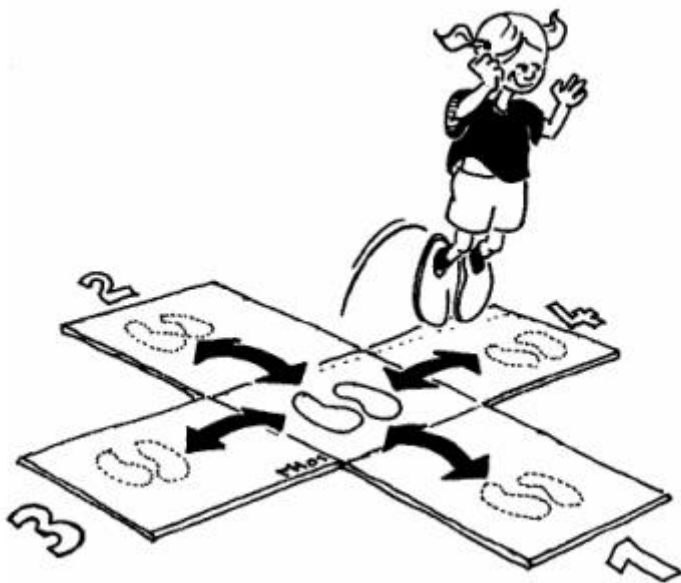
- Astumine redeli peale
- Kiirustamine ja astumine üle mitme tähise.
- Käed ei tööta korrektselt või ei tööta üldse.

□ Sooritada harjutus uuesti, vajadusel aeglasemas tempos.

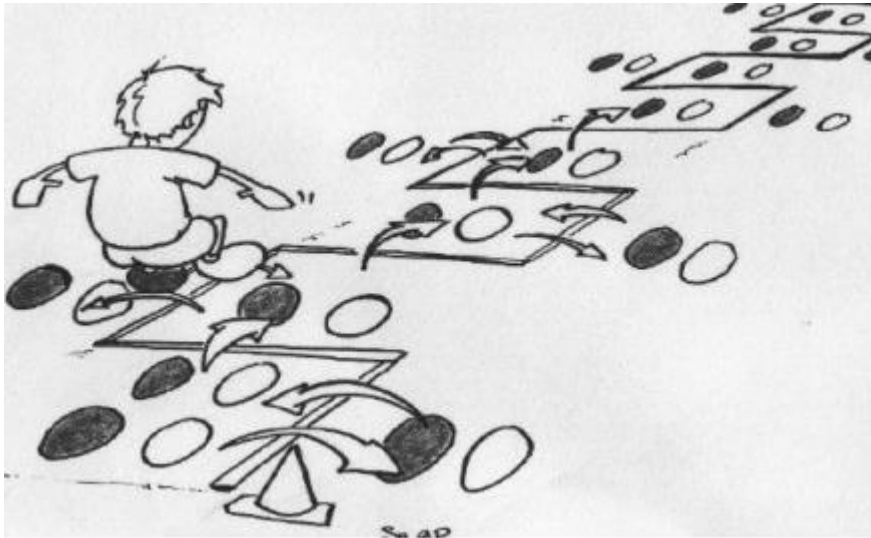
- Kehalise kasvatuse tunnis võib kiiruseredeli ka põrandale teipida.



Ristkeks



- 0 → 1 → 0 → 2 → 0 → 3 → 0 → 4 → 0 → 1 →
- Tõugata kahelt jalalt, maanduda kahele jalale.



- Tõugata kahelt jalalt, maanduda kahele jalale.

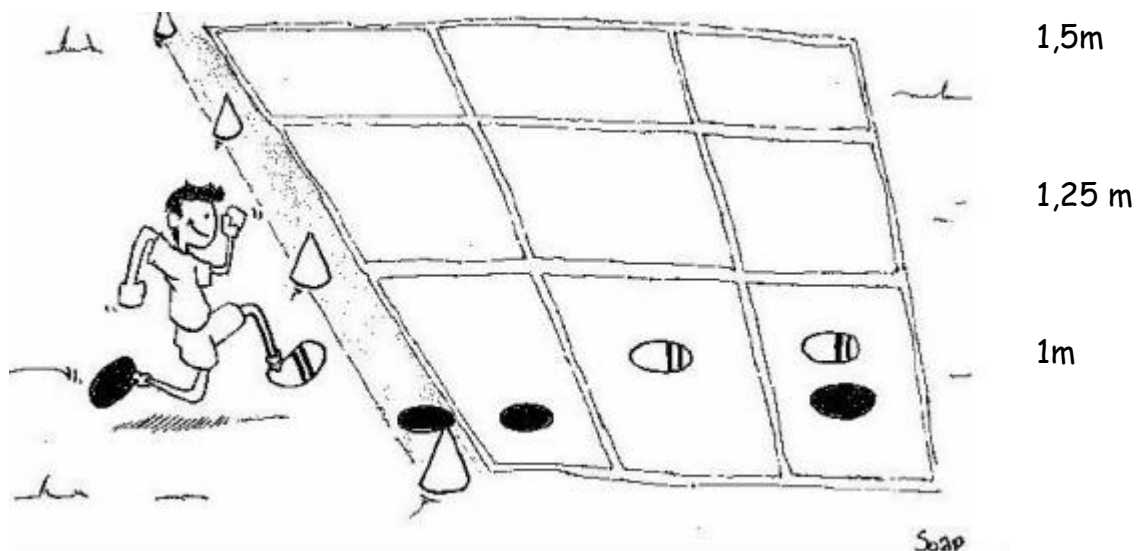
Hüpitsaga hüplemine



- Algajad võivad kasutada ka võimlemisrõngast.
- Hüpata võib nii korduste arvu peale kui ka aja peale.

Kolmikhüpe piiratud alal

- Tõugatakse, kas parem-parem- vasak jalg või vasak- vasak- parem jalg ning maandutakse koos jalgadega.

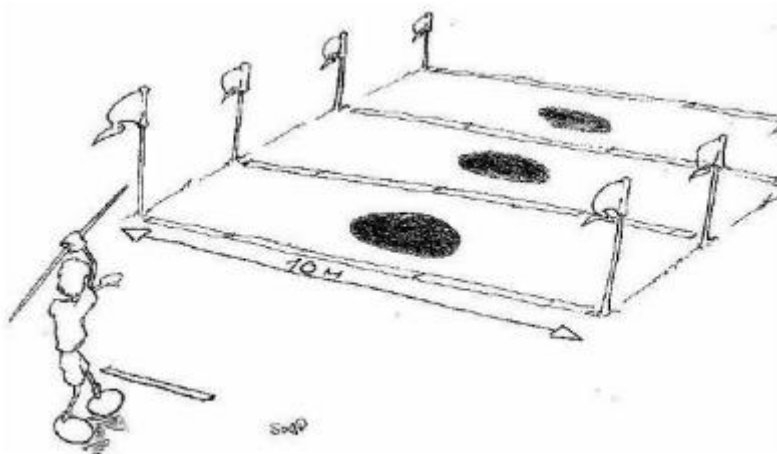


Lasteoda vise

Vise kolmelt sammult

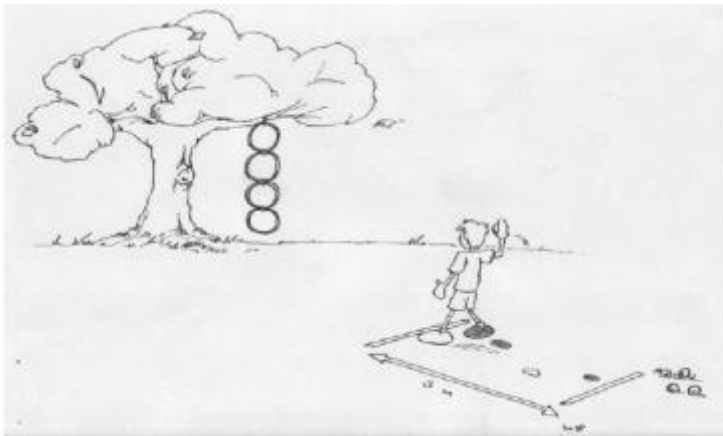
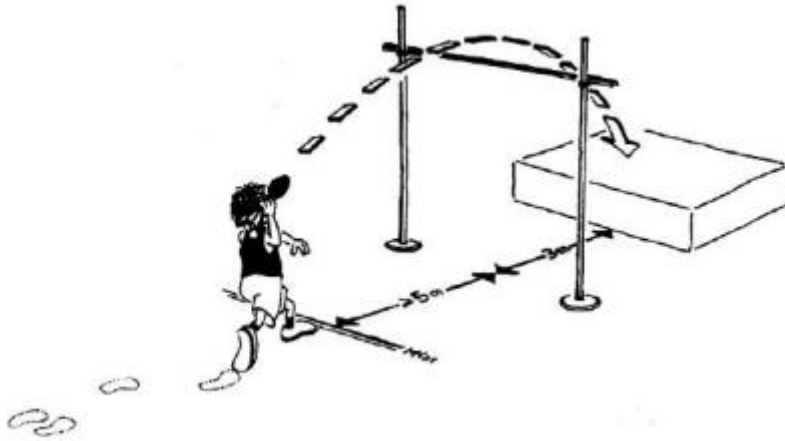


Vise paigalt täpsusele



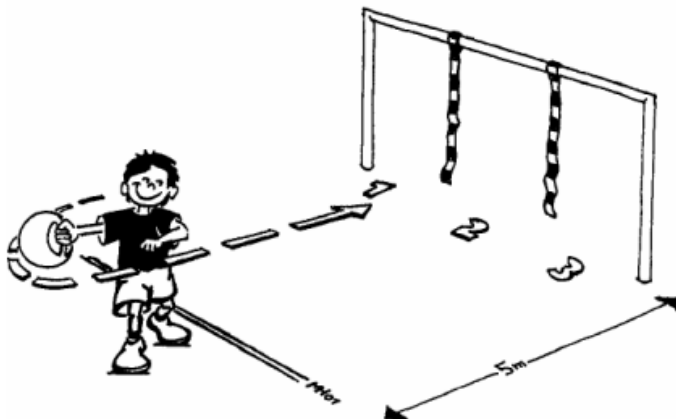
Täpsusvisse üle lati

Maha võib märkida erinevaid jooni, mille tagant visata.



Erinevatest rõngastest läbi viskamine annab erineva arvu punkte.

Sangaga topispalli /rõnga heide



Rõngaga täpsusheide



Võib kasutada võimlemisrõngast, jalgrattakummi vms.

Topispalli/ liivakoti vise taha üle pea



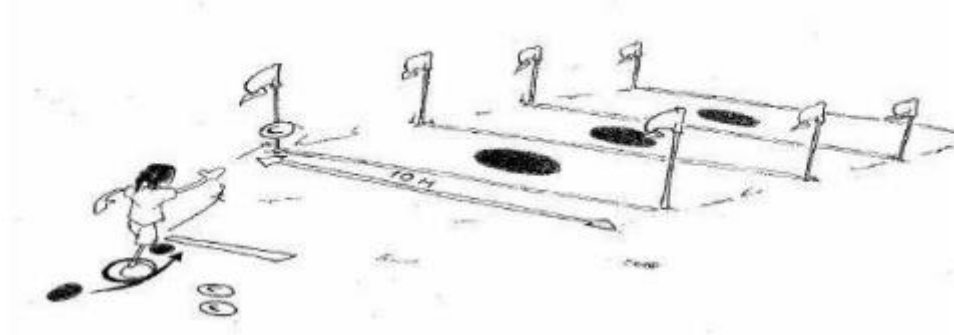
- Heide peaks lõppema käte ja jalgade sirutusega.
- Hoia käed sirged!
- Vaata palli lendu algusest lõpuni!
- Palli trajektoori peaks kujutama viset üle kaarsilla. Pärast viset võib üle joone astuda.

Topispalli/ liivakoti vise ette

- Ollakse näoga viske suunas.
- Vise toimub sirgete kätega alt ette.
- Eesmärk on visata võimalikult kaugele
- Hoia käed sirged!

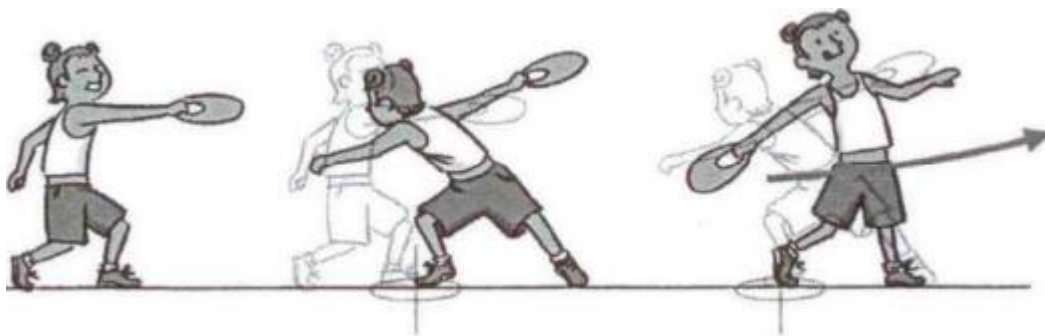
- Vaata vahendi lendu algusest lõpuni!

Lasteketta heitmine täpsusele

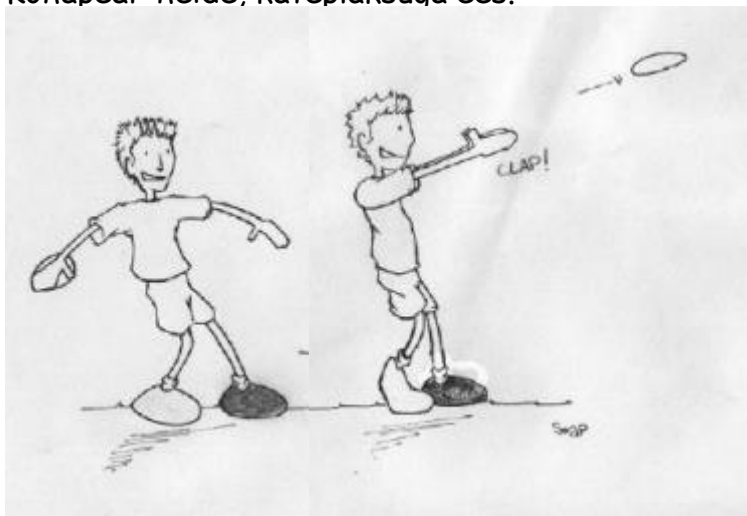


Täpsusheide poolelt pöördelt

Pole vaja heita tugevalt, tähtsad on täpsus ja tehnika!



Kohapeal heide, käteplaksuga ees.



Tore harjutus - ei lase vasakut külge „lahti keerata“.

- Kontrolli, et jalgadel säiliks kontakt maaga!

Kasutatud materjalid:

- Gozzoli, C., Simohamed J., El-Hebil A. M. 2006. Educational Cards – IAAF Kids´ Athletics.
International Association of Athletics Federation

http://iaaf.org/mm/Document/06/37/60/63760_PDF_English.pdf

- Durán Piqueras, J. P., García Grosocordón, J. , Sáinz Beivide, Á. 2004. Jugando al atletismo.
Real Federación Española de Atletismo, Madrid: Octubre