

**VÕIMLEMISTREENERITE  
ERIALASE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA**

**3. T A S E**

**EESMÄRGID**

1. On võimeline läbi viima treeningtundi, tagades selles osavõtjate ohutuse
2. Tunneb kehaliste võimete arendamise põhireegleid
3. Tunneb suhtlemise ja rühma juhtimise põhireegleid
4. Valdab võimlemise spetsiifilist harjutusvara ja terminoloogiat ning oskab seda treeningtunnis sihipäraselt kasutada

**TEEMAD**

**Maht 30**

**tundi Ühised kõikidele võimlemisaladele 22 tundi**

- |  |            |
|--|------------|
| <b>1. Võimlemise organisatsiooniline struktuur ja alade klassifikatsioon</b>       | <b>1L</b>  |
| <b>2. Võimlemise treeningtund</b>  | <b>1L</b>  |
| Tunni planeerimine, ülesehitus ja läbiviimine                                      |            |
| Võimlemisharjutuste klassifikatsioon   |            |
| Tunnikonspekti koostamine  |            |
| <b>3. Oskusõnavaara ja harjutuste kirjeldamine</b>                                 | <b>1L</b>  |
| <b>4. Võimlemistreeningu soojendusosa läbiviimine</b>                              | <b>1P</b>  |
| <b>5. Võimlemistreeningu juhendamine</b>   | <b>1P</b>  |
| <b>6. Rütmioskuse arendamine võimlemisharjutustega</b>                             | <b>2P</b>  |
| Muusika ja kehaliste harjutuste seos   |            |
| Rütmioskust arendavad harjutused algajatele ja lastele.                            |            |
| <b>7. Võimlemisharjutuste õpetamine algajatele, tehnika ja õpetamise metoodika</b> | <b>5P</b>  |
| Põhiasendid  |            |
| Kõnni ja jooksvormid, tantsulised liikumised                                       |            |
| Hüpped ja hüplemised,  |            |
| Hood, lained ja lõdvestused  |            |
| Tasakaal, pöörded  |            |
| Painutused, kumerdused ja kallutused   |            |
| <b>8. Akrobaatilised harjutused algajatele</b>                                     | <b>2P</b>  |
| Tehnika ja õpetamise metoodika, julgustamine ja abistamine                         |            |
| Tõuke- ja maandumistehnika   |            |
| <b>9. Venitusharjutused lihashoolduseks</b>  | <b>1L+</b> |
| <b>1P</b>  |            |
| Stretchingu põhialused,  |            |
| Harjutusvara erinevatele lihasrühmadele  |            |
| <b>10. Paindumus ja selle arendamine</b>   | <b>1P</b>  |
| <b>11. Kavade koostamise põhiprintsiibid</b>                                       | <b>1L</b>  |

- |  |           |
|--|-----------|
| <b>12. Koreograafia tund algajatele</b>    | <b>1P</b> |
| <b>13. Üldarendavad harjutused</b>         | <b>3P</b> |
| Vahenditega, vahenditel, oma keharaskusega |           |

### Täiendavad tunnid

- |  |           |
|--|-----------|
| <b>1. Näidistunnid</b>                             | <b>4P</b> |
| Üldkehaline ettevalmistus                          |           |
| Algajate treeningtund                              |           |
| Hüpete õppimine ja hüppevõime arendamine           |           |
| <b>2. Tunni läbiviimise praktiline harjutamine</b> | <b>4P</b> |

### Ilu- ja rühmvõimlemine 8 tundi

- |   |           |
|---|-----------|
| <b>1. Vahendiga harjutuste algõpetus - tehnika ja õpetamise metoodika</b> | <b>4P</b> |
| Hüpits, rõngas, pall, kurikas ja lint                                     |           |
| <b>2. Harjutuskomplekside kasutamine tunni soojendusosas</b>              | <b>1P</b> |
| <b>3. Ilu- ja rühmvõimlemise baaselementide õpetamise metoodika</b>       | <b>2P</b> |
| <b>4. Tantsuliste liikumiste kasutamine võimlemiskavades</b>              | <b>1P</b> |

### Sportaeroobika 8 tundi

- |  |           |
|--|-----------|
| <b>1. Üldarendavad harjutused</b>      | <b>2P</b> |
| <b>2. Sportaeroobika baaselemendid</b> | <b>4P</b> |
| <b>3. Sportaeroobika akrobaatika</b>   | <b>2P</b> |

### Sportakrobaatika 8 tundi

- |  |            |
|--|------------|
| <b>1. Sportakrobaatika terminoloogia, mini- ja lasteklassi võistlusmäärused</b>                          | <b>1L</b>  |
| <b>2. Mini- ja lasteklassi NDP9 kavade koostamine, struktuur, elementide valik, kavalehtede täitmine</b> | <b>2L</b>  |
| <b>3. Üldarendavad harjutused sportakrobaatikas</b>  | <b>1P</b>  |
| <b>4. Sportakrobaatika elemendid algajatele paaride kavades</b>  | <b>2 P</b> |
| Tasakaalu ja tempo elemendid   |            |
| Miniklassi püramiidid, visked, püüded paaride kavades  |            |
| <b>5. Sportakrobaatika elemendid algajatele rühmade kavades</b>  | <b>2P</b>  |
| Tasakaalu ja tempo elemendid   |            |
| Miniklassi püramiidid, visked, püüded rühmade kavades  |            |

### TeamGym 8 tundi

- |   |           |
|---|-----------|
| <b>1. Vabaharjutuse harjutused algajatele</b> | <b>2P</b> |
| <b>2. Akrobaatikaharjutused algajatele</b>    | <b>2P</b> |
| <b>3. Trampetiharjutused algajatele</b>       | <b>2P</b> |
| <b>4. Kavade koostamise põhiprintsiibid</b>   | <b>1L</b> |
| <b>5. Võistlusmäärused</b>                    | <b>1L</b> |

### **Trampoliinvõimlemine 8 tundi**

- |   |           |
|---|-----------|
| <b>1. Terminoloogia, ohutusnõuded</b>                             | <b>1P</b> |
| <b>2. Baaselemendid batuudihüpetes</b>                            | <b>4P</b> |
| Üleshüpped, elemendid ilma salto pöördeta, hüpped kõhule, seljale |           |
| <b>3. Baaselemendid DMT-l</b>                                     | <b>1P</b> |
| <b>4. Baaselemendid akrorajal</b>                                 | <b>1P</b> |
| <b>5. Võistlusmäärused, videoanalüüs</b>                          | <b>1P</b> |

### **Harrastusvõimlemine 8 tundi**

Tunnid valikuliselt kas ilu- ja rühmvõimlemise või akrovõimlemise teemadest **8P**