

LÕUNA-EESTI RATTAKLUBI TREENINGPÄEV

EESMÄRK: Õppida rattale kiieresti ja õigesti
peale ja maha tulema.

Vanusegrupp: 8-12-aastased poisid ja tüdrukud



1. Trenni sisu tutvustus • 2 min
Harjutusplatsile Kooliaeda sõit

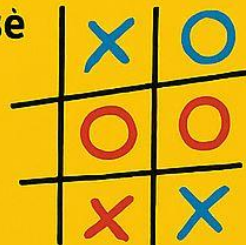
3. Ülakeha soojendus • 5 min



**2. Harjutusplatsile
Kooliaeda sõit • 5 min**



**4. Põhiosa: Takistuse
ulétamine ja mäng
• 30 min**



5. Joogipaus • 5 min

6. Põhiosa II • 20 min



**7. Trenni lõpuosa:
Kullimäng jalgratastel
• 5 min**

**8. Tagasisõit Kooliaiaist bääsi
• 5 min**

9. Trenni tagasiside kokkuvõte 5 min

LÕUNA-EESTI RATTAKLUBI 1 TREENINGPÄEV

EESMÄRK: Õppida rattale kiiresti ja õigesti peale ja maha tulema.

Vanusegrupp: 8-12-aastased poisid ja tüdrukud

1. Trenni sisu tutvustus. 2 min

Treener tutvustab treeningu eesmärki ja ülesehitust. Rõhutatakse ohutust, mängulist lähenemist ja treeningu fookust.

2. Harjutusplatsile Kooliaeda sõit 5 min

Lühike sõit kooliõue harjutusplatsile. Jälgitakse liiklusreegleid ja ohutust.

3. Ülakeha soojendus 5 min

Jagatakse kaheks grupiks. Koonused visatakse platsile suvaliselt. Ühe tiimi eesmärk on koonused õigetpidi keerata, teise tiimi eesmärk pahupidi keerata. Arendab koordinatsiooni ja meeskonnatööd.

4. Põhiosa: Takistuse ületamine ja mäng 30 min

Harjutus: rattaseljast maha tulemine, takistuse ületamine ja rattaselga tagasi minek.

Ettenäitamine, kuidas õigesti teha.

Mäng: Trips Traps Trulli. Kaks tiimi, kolonnis, ühekaupa sõidavad

takistuseni, ületavad selle,

paneivad oma X või O ruudustikku ja tulevad tagasi sama takistust ületades.

5. Joogipaus 5 min

6. Põhiosa II. 20 min Treener selgitab, kuidas esimene osa läks ja vajadusel näitab uuesti. Tuua siis veidi sportlikku momenti ehitada 200 m rada koonustena

Lühike paus vee joomiseks ja taastumiseks. Vajadusel korratakse põhiosa harjutusi.

7. Trenni lõpuosa. Kullimäng jalgrataste l5 min+ 5 min ilma ratasteta.

Lõbus ja aktiivne kullimäng, kus lapsed saavad joosta, reageerida ja nautida treeningu lõppu

Mänguliselt.

8. Tagasisõit Kooliaia baasi 5 min

9. Trenni tagasiside kokkuvõte 5 min

NB! Treening on mänguline, arendab rattavalitsemist, koordinatsiooni ja meeskonnatööd. Kõik

tegevused toimuvad turvalises keskkonnas treeneri juhendamisel.

Üldine iseloomustus Lõuna-Eesti Rattaklubi 8–12-aastaste gruppidele

Meie eesmärk on pakkuda lastele turvalist, mängulist ja arendavat keskkonda, kus nad õpivad rattasõiduoskusi ning arendavad kogu keha. Me ei tee maantee sõite, ei korralda laagreid ning nädalavahetused on vabad. Treeningud toimuvad kolm korda nädalas.

Mida me treeningutel teeme?

- Rattavalitsemise oskused: Õpime rattale kiiresti ja ohutult peale ja maha tulema, takistusi ületama ja erinevates olukordades ratast kontrollima.
- Koordinatsiooni ja tasakaalu arendamine: Mängud ja harjutused, mis arendavad reaktsiooni kiirust, ruumitaju ja liigutuste täpsust.
- Üldkehaline ettevalmistus: Laste arengus on oluline kogu keha tugevdamine – teeme harjutusi, mis arendavad kehatüve, käsi ja jalgu, parandavad rühti ja liikuvust.
- Mängulisus: Kõik tegevused on lõbusad ja vaheldusrikkad – näiteks kullimäng ratastel ja ilma, Trips-Traps-Trulli rattaga, takistusrada.
- Meeskonnatöö ja sotsiaalsed oskused: Paljud harjutused toimuvad paarides või gruppides, et lapsed õpiksid koostööd ja suhtlemist.

Miks just selline lähenemine?

Teadusuuringud ja spordimeditaatsiooni soovitused rõhutavad, et 8–12-aastaste laste treening peab olema mitmekülgne ja mänguline, mitte varajane spetsialiseerumine ühele alale. Olulised põhimõtted:

- Koordinatsiooni arendamine on võtmetähtsusega selles vanuses, sest närvisüsteem on väga vastuvõtlik uutele oskustele. Harjutame tasakaalu, rütmitunnet, reaktsiooni ja liigutuste täpsust.
- Vastupidavust arendame mõõdukalt ja mänguliselt, sest enne puberteeti ei sobi intensiivne koormus. Sobivad lühikesed, vaheldusrikkad tegevused, näiteks rattasõit, jooksumängud ja takistusrajad.
- Treeningu kestus ja sagedus: 3 korda nädalas, 45–90 minutit korraga, on optimaalne. Lapsed suudavad keskenduda ühele tegevusele umbes 20 minutit, seega vahetame harjutusi.
- Igapäevane liikumine on oluline: Soovitame lastel olla iga päev vähemalt 60 minutit aktiivsed, lisaks treeningutele.³
- Turvalisus ja hea emotsioon on esikohal: Me ei karista ega suru tulemusi peale, vaid loome keskkonna, kus laps tunneb rõõmu liikumisest ja õpib uusi oskusi.

Mida see lapsele annab?

- Parandab tasakaalu, koordineerimist ja reaktsiooni kiirust.
- Tugevdab lihaseid ja luid, arendab rühti ja liikuvust.
- Õpetab meeskonnatööd ja suhtlemist.
- Loob positiivse suhtumise liikumisse ja sporti, mis on aluseks elukestvatele aktiivsetele eluviisidele.