

TALLINNA NÕMME HUVIKOOL 2025

JUMPINGU HUVIRINGI AINEKAVA

I ÜLDOSA

Sihtgrupp: Alates 16. eluaastast (noored ja täiskasvanud)

Õppetöö maht: 1 tund nädalas (45 min), 35 tundi aastas

Õppekeel: eesti keeles

Õppetöö kestvus: Õppetöö huviringis algab septembris ja kestab 35 nädalat õppeaastas

Õppetegevus:

- Õppetunnid toimuvad rühmameetodil.
- Treeningud toimuvad mini-batuutidel juhendatud rühmatreeninguna muusika saatel.
- Töö- ja õppevahendite (batuudid, vajadusel lisavahendid) olemasolu vastavalt eelarvelistele vahenditele tagab huvikool koostöös õpetajaga.
- Ohutusreeglid ja korrektne tehnika on igas tunnis läbiv teema (kehaasend, koormuse doseerimine, batuudil liikumise ohutus).
- Distantsõppe valmidus, rakendatakse vajadusel (treeningkavad ja harjutused video või kirjelduse kujul).
- Lisaks õppetööle on soovi korral võimalik osaleda huvikooli spordi- ja terviseüritustel ning teha hooaja lõpus ühine treening või etteaste.

Õpetaja: Kristina Pärg, Maiken Vapper

II ÕPPETÖÖ

EESMÄRGID

1. Tutvustada jumping batuuditreeningu põhimõtteid ja ohutut sooritustehnikat.
2. Arendada vastupidavust, koordinatsiooni, tasakaalu ja rütmitunnet muusika saatel.
3. Tugevdada kogu keha lihaseid ning parandada kehahoiakut ja kehatunnetust.
4. Õpetada koormuse juhtimist ja treeningharjumuse kujundamist (soojendus, põhiosa, lõdvestus).
5. Toetada tervisliku eluviisi väärtustamist ja liikumisrõõmu ning pakkuda stressi maandavat aktiivset tegevust.
6. Arendada sotsiaalseid oskusi: koostöö, üksteisega arvestamine ja motiveeriv grupikeskkond.

II ÕPIVÄLJUNDID

Algaja õpilane:

- teab treeningu ohutusreegleid ja järgib neid; oskab batuudil liikuda turvaliselt.
- valdab põhisamme ja -hüppeid (nt basic bounce, jog, jumping jack'i variatsioonid) ning oskab hoida õiget kehahoiakut.
- suudab sooritada lihtsa kombinatsiooni muusika rütmis ja kohandada intensiivsust vastavalt enesetundele.
- teab soojenduse ja lõdvestuse eesmärgi ning oskab teha juhendamisel lihtsamaid venitusi.

Edasijõudnud õpilane:

- oskab kasutada korrektset tehnikat erinevates sammude ja hüpete kombinatsioonides ning säilitada stabiilse keskkoha (core) töö.

- suudab läbida pikema treeningu, hoides ühtlast rütmi ja kontrollides koormust (pulsi tunnetus, pauside kasutamine).
- kasutab treeningus jõu- ja kiiruselemente ning lihtsamaid lisavahendeid (nt kere- ja käteharjutused) juhendamisel.
- oskab analüüsida oma sooritust (kehaasend, rütm, koormus) ja seada arengueesmärgid.

Meistriklassi õpilane:

- valdab keerukamaid koreograafilisi kombinatsioone, sh suunamuutused ja koordineeritud käte ja jalgade töö, säilitades ohutu tehnika.
- suudab iseseisvalt koostada endale sobiva soojenduse ja lõdvestuse ning rakendada taastumise põhimõtteid.
- annab kaasõppijatele toetavat tagasisidet ja aitab vajadusel algajaid (treeneri juhendamisel).
- on valmis osalema huvikooli üritustel (nt näidistreening või etteaste), esindades huviringi.

III ÕPPETÖÖ SISU

1 tund nädalas

	Algajad	Edasijõudnud	Meistriklass
1. poolaasta	Ohutus ja batuudil liikumise reeglid. Põhisammud ja rütmitunnetus (basic bounce, step touch, jog). Soojendus ja lõdvestus; lihtsad venitused. Lihtsad kombod muusika saatel; koormuse doseerimine.	Tehnika täpsustamine ja rütmi hoidmine. Kombinatsioonid aeroobika sammude variatsioonidega. Jõu- ja kiiruseelementid (core, käed, jalad) juhendamisel. Intervallpõhine treening ja taastumise põhimõtted.	Keerukamad koreograafiad ja suunamuutused. Koordinaatsiooni- ja tasakaaluharjutused suurema intensiivsusega. Iseseisva soojenduse ja lõdvestuse kujundamine. Ettevalmistus näidistreeninguks või etteasteks.
2. poolaasta	Põhisammude kinnistamine ja kombode pikendamine. Kogu keha tugevdamine (lihtsad jõuharjutused batuudil). Koormuse juhtimise oskuse arendamine. Hooaja kokkuvõte: ühine treening või mini-etteaste.	Kestvuse ja intensiivsuse tõstmine; pikemad blokid. Tehnilisemad kombinatsioonid ja kiiruse kontroll. Jõuelementide mitmekesistamine; stabiliseerivad harjutused. Valmistumine ürituseks; soorituse analüüs (nt video abil).	Koreograafia lihvimine; täpsus, puhtus, ühtlane tempo. Iseseisvate eesmärkide seadmine ja treeningkava planeerimine. Mentorlus algajatele treeneri juhendamisel. Esinemine või üritusel osalemine ja hooaja refleksioon.

IV HINDAMINE

- Osalemine ja aktiivsus: hinnatakse regulaarset osalemist, pühendumust ja valmisolekut õppida uusi harjutusi.
- Tehnika ja ohutus: jälgitakse korrektset kehahoiakut, batuudil liikumise turvalisust ning koormuse sobivat doseerimist.
- Füüsilise võimekuse areng: märgatakse vastupidavuse, koordinatsiooni, tasakaalu ja rütmisõnnituse arengut.
- Sotsiaalsed oskused: hinnatakse koostööoskust, üksteisega arvestamist ja toetavat käitumist grupis.

Kujundav hindamine toimub kaks korda aastas (detsember, mai). Õpetaja kirjeldab õpilase arenguprotsesse elektroonilises päevikus (LAUR).