

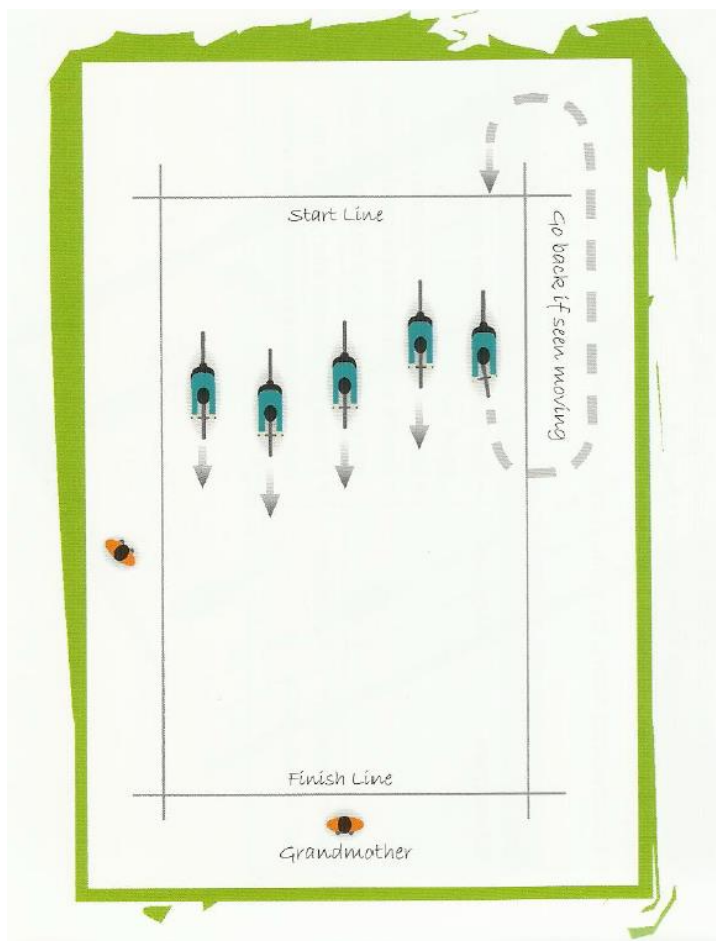
JALGRATTA SÕIDUOSKUSI ARENDAVAD MÄNGUD



Kasutatud(ja tõlgitud) on D. Dansky (Cycling Training UK) loodud mäng, Austraalia ACT Government projekti „Ride or walk to school“ raames loodud mäng ning on kohandatud ka Cycling Embassy of Denmark loodud mäng.

Heeringas, heeringas 1, 2, 3

David Dansky „Grandmother’s footsteps“



Harjutus toetab järgmisi omadusi:

- Sõidu alustamine
- Sõidu lõpetamine
- Jalgratta valitsemine
- Tasakaal

Mängu käik

- Ratturid kogunevad stardijoone taha.
- Üks õpetaja/õpilane on finiši joone taga, ratturid üritavad vaikselt sõita temani, kuid nad võivad liikuda vaid sel ajal kui finišis olev õpetaja/õpilane on seljaga. Kui ta pöörab ringi ja näeb ratturit liikumas, peab see rattur pöörama tagasi algusesse.
- Võidab see rattur, kellel õnnestub esimesena „hiilida“ üle finiši joone.

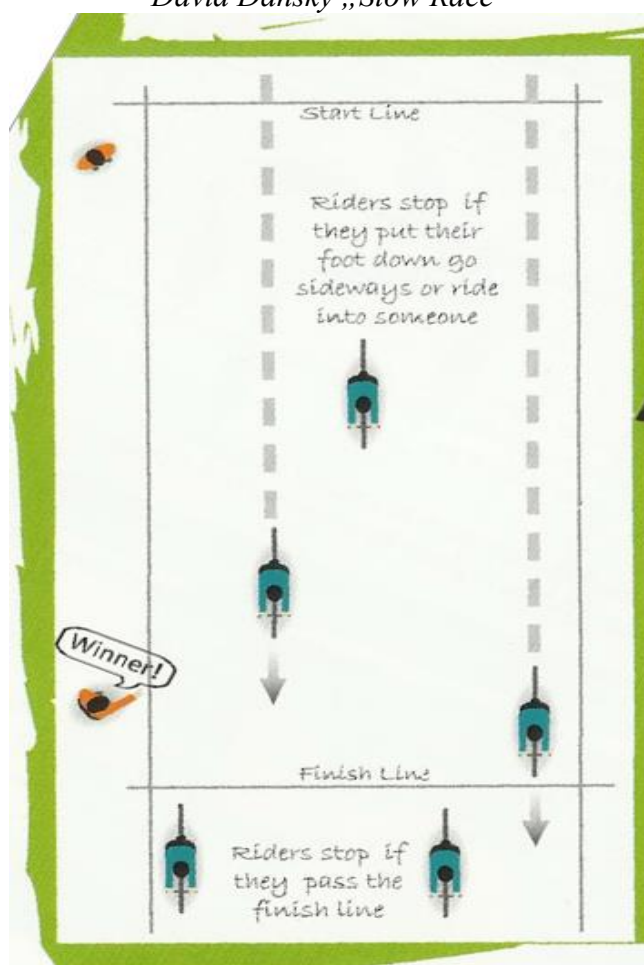
Vajaminev varustus

- Kasuta platsil olevaid jooni või märgi näiteks kriidiga. Alguse ja lõpu vahe ca 20 meetrit.



Aeglussõit

David Dansky „Slow Race“



Harjutus/mäng toetab järgmisi omadusi:

- Jalgratta valitsemine
- Pidurite kasutamine
- Sõitmine madala käiguga
- Tasakaal

Harjutuse/mängu käik

- Ratturid kogunevad stardijoone taha.
- Enne mängu leppige kokku, kas rattal võib ka seista või peab ratas olema kogu aeg liikumises.
- Sõita tuleb võimalikult aeglaselt, jalga maha panemata.
- Kui rattur sõidab piiridest välja või paneb jala maha, siis on mäng tema jaoks sel korral lõppenud.
- Võidab see rattur, kes viimasena sõidab üle finiši joone.

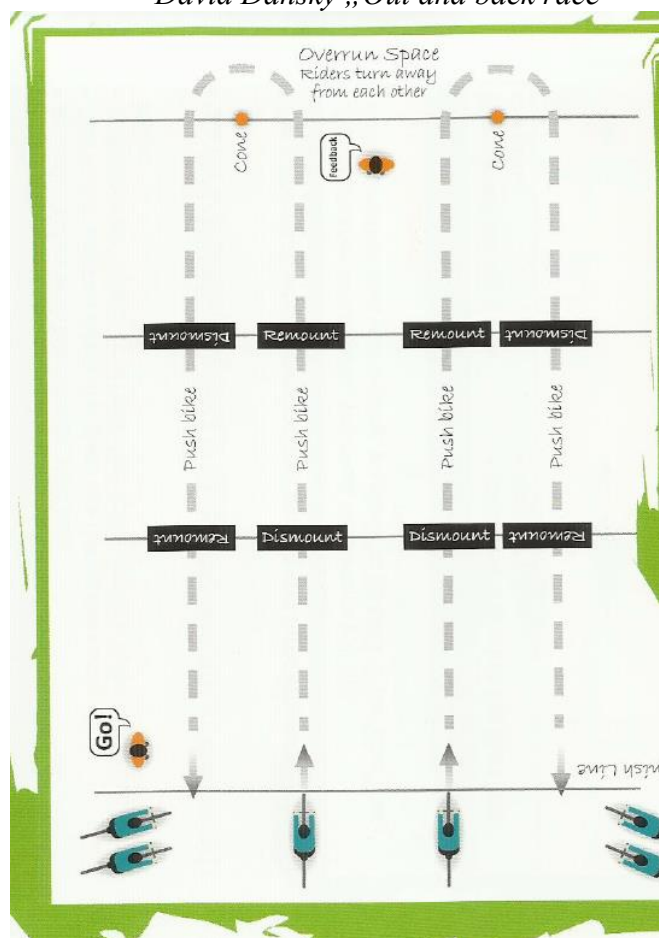
Vajaminev varustus

- Kasuta platsil olevaid jooni või märgi näiteks kriidiga. Alguse ja lõpu vahe ca 20 meetrit.



Rattal ja rattaga

David Dansky „Out and back race“



Harjutus toetab järgmisi omadusi:

- Sõidu alustamine
- Jalgratta lükkamine
- Rattalt maha tulek ja uuesti peale minek
- Täpne pidurdamine
- Käikude kasutamine, kiirus valik enne peatumist
- Peatumismärguande näitamise harjutamine
- **Ratas käekõrval sõidutee ületamise harjutamine (õpime mitte kiirustama!)**

Harjutuse käik

- 2 ratturit kogunevad joone taha. Alustavad sõitu. Esimese joone juures ratturid pidurdavad/peatuvad, tulevad jalgrattalt maha ja lükkavad ratas käekõrval kuni järgmise jooneni. Siis alustatakse taas sõitu, sõidetakse ümber koonuse kuni jooneni – pidurdatakse/peatutakse, kõnnitakse ratas käekõrval lükates kuni jooneni ja viimane lõik sõidetakse jalgrattaga finišijoonest üle ning peatutakse.

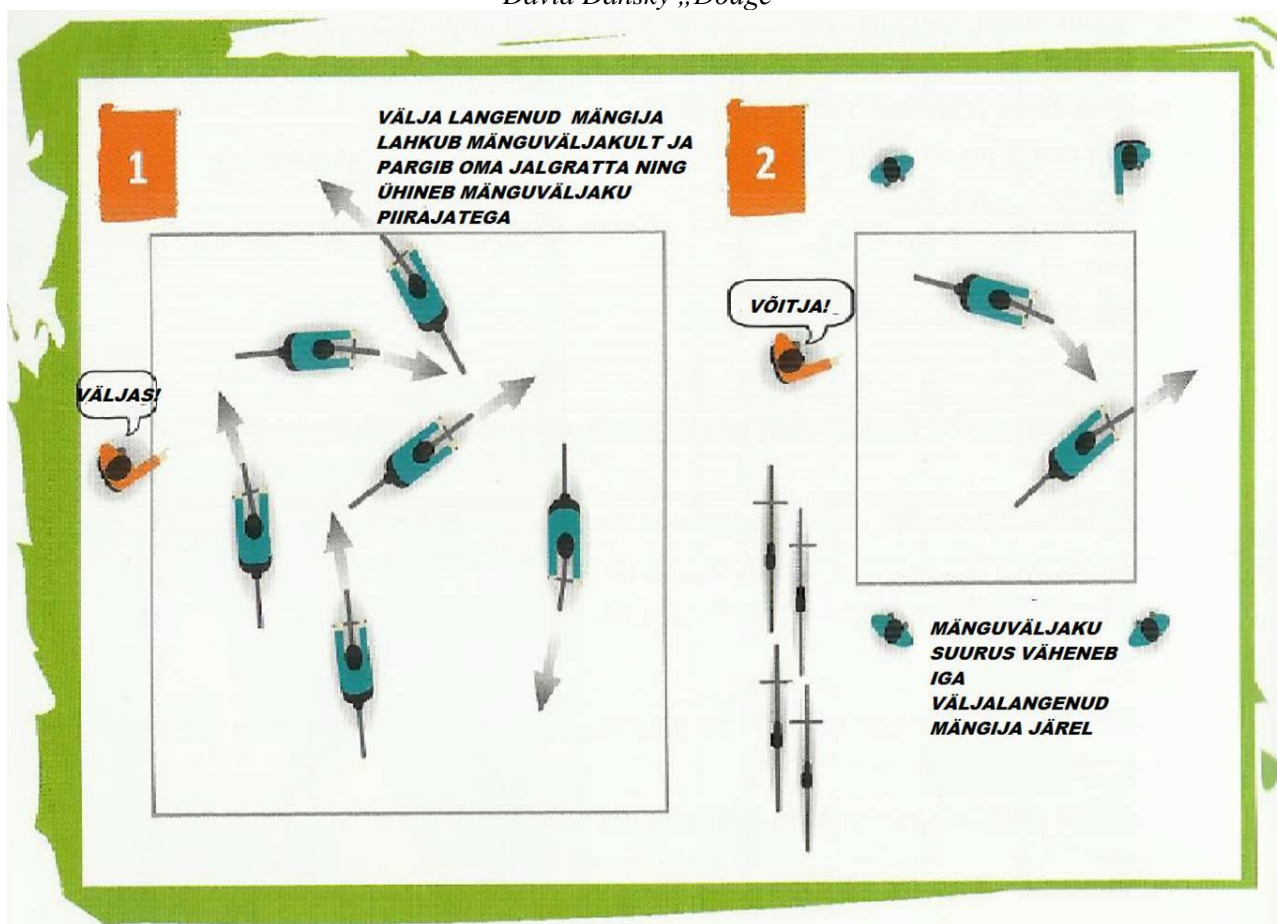
Vajaminev varustus

- Joonte mahamärgimiseks kriiti, markeerimisvärvi või linti. Samuti võib kasutada vanu tuletõrjevoolikuid või kuini 1 cm läbimõõduga köit. Mõned koonused või veega täidetud plastikpudelid. Platsi pikkus min 15 m (st jooned min iga 5 m järel).



KÕRVALEPÕIGE

David Dansky „Dodge“



Mäng/harjutus toetab järgmisi oskusi:

- Kül- ja pikivahe hoidmist teiste ratturitega
- Pidurdamisoskust madalal kiirusel
- Manööverdamisoskust
- Tasakaalu hoidmine kitsastes tingimustes
- Pidevat ümbritseva jälgimist

Mängu käik

- Määrata koonustega platsi nurkadest mänguala, nt 8×8 m ala. Korraga läheb sõitma u 5–6 sõitjat.
- Ratturi ülesanne on platsi piirjooni ületamata manööverdada platsil, arvestades teiste ratturite liikumisega. Rattur peab olema pidevas liikumises. Liikuda võib päripäeva või vastupäeva. Kui rattur paneb jala maha või ületab piirjooni, on ta mängust väljas.
- Iga kord kui keegi sõitjatest välja langeb, nihutatakse platsi nurkadest väiksemaks, see hoiab mängus põnevust
- Võidab see rattur, kes jääb viimasena platsile sõitma.

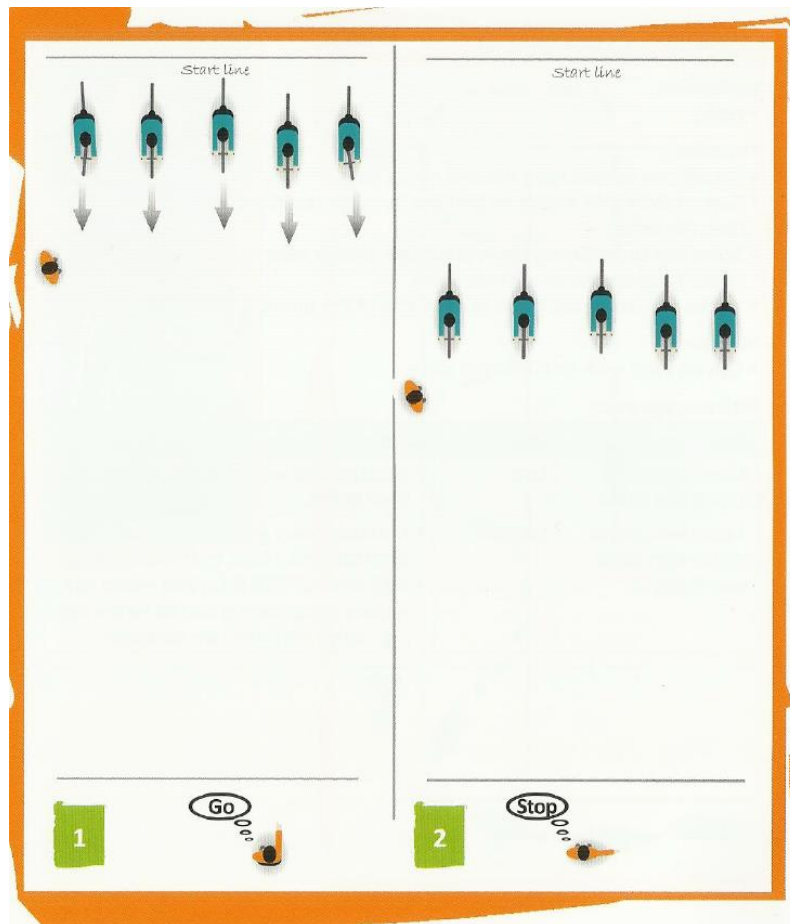
Vajaminev varustus

- Kasuta platsil olevaid jooni või eraldi koonuseid (või muid vahendeid: veega täidetud pudelid jms)



JÄRGI KÄEMÄRGUANNET!

David Dansky „Follow the hand“



Mäng/harjutus toetab järgmisi oskusi:

- Nägemis- ja kuulmismeele arendamist
- Käemärguannete järgi käitumist (reguleerija)
- Pidurdamisoskust madalal kiirusel
- Sõidu alustamine

Mängu käik

- Koridoris liiguvad kuni 5 ratturit ja täidavad mängujuhi käemärguandeid. Need on järgmised: mängujuhi ettesirutatud käsi lubab sõita, küljepeale risti olev käsi ei luba sõita.
- Mäng/harjutus toimub vaikuses ja keskendub mängujuhi liigutustele.
- Mängu võib raskemaks teha nii, et käemärguanne lubab liikuda, aga samal ajal hüüab mängujuht „Stop“!. Ehk siis tekib konflikt nägemis- ja kuulmismeele vahel.

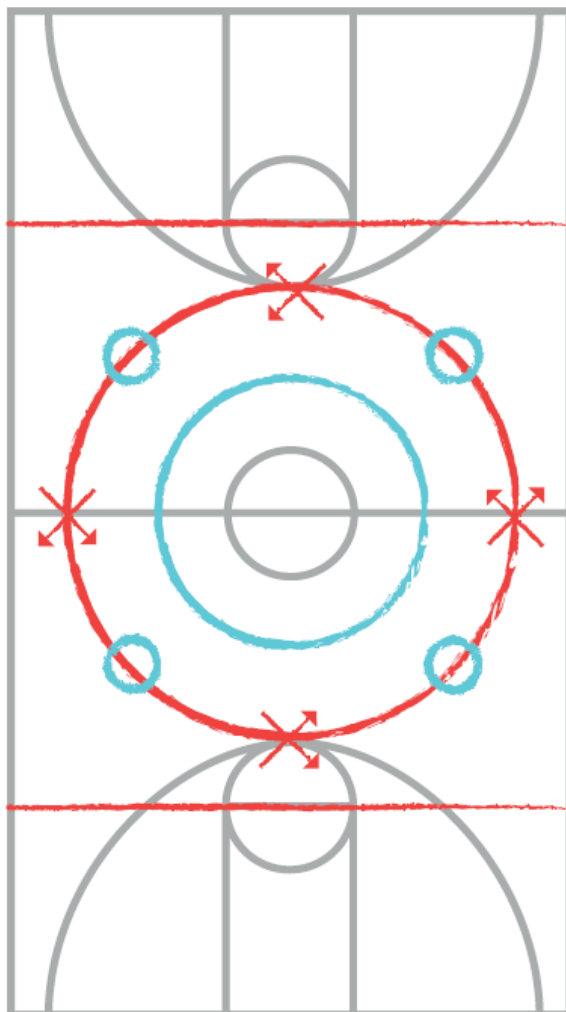
Vajaminev varustus

- Radade markeerimiseks kriiti, koonuseid vms vahendeid. Raja pikkus peaks olema vähemalt 15 m.



Plaksu mäng

High Five, ACT Government's Healthy Weight Initiative



Harjutus/mäng toetab järgmisi oskusi:

- Sõidu alustamine
- Ühe käega sõitmine
- Tasakaalu hoidmine aeglasel sõidul
- Pikivahe hoidmine
- Käemärguannete näitamise oskuse arendamine

Mängu käik

- Jalgratturid sõidavad üksteise järgi ringis, möödudes trajektoiril seisvast õpetajast/ teisest õpilasest löövad seisjale plaksu. Seisjaid võiks olla mitu asetsedes umbes nii nagu sinised väikesed ringid punasel joonel.
- Mõne aja möödudes, muutke liikumise suunda ja korrake tegevust.

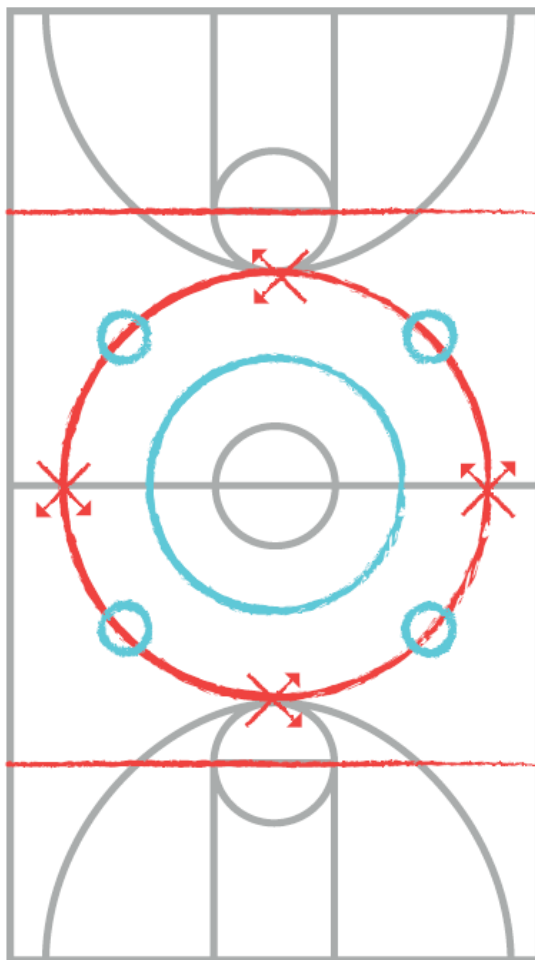
Vajaminev varustus

- Kasuta platsil olevaid jooni või märgi näiteks kriidiga.



Mullijaht

Bubble pop, ACT Government's Healthy Weight Initiative



Harjutus toetab järgmisi oskusi:

- Sõidu alustamine
- Ühe käega sõitmine
- Tasakaalu hoidmine aeglasel sõidul
- Pikivahe hoidmine
- Käemärguannete oskuse arendamine

Harjutuse/mängu käik

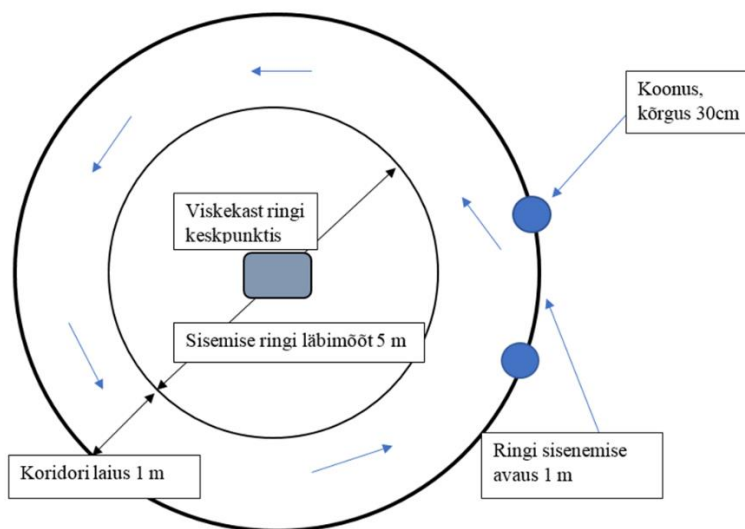
- Ringis olev õpetaja/ õpilased puhuvad mulle (soovituslik on mootoriga mullitaja)
- Jalgratturid sõidavad üksteise järgi ringis ja proovivad trajektoori säilitades purustada võimalikult palju mulle.
- Mõne aja möödudes, muutke liikumise suunda ja korrake tegevust.

Vajaminev varustus

- Kasuta juba platsil olevaid jooni või märgi näiteks kriidiga või madalate koonustega.



„Ajalehepoiss“



Mäng toetab järgmisi oskusi:

- Sõidu alustamine
- Ühekäega sõitmine
- Tasakaalu hoidmine aeglasel sõidul
- Õige sõidusuuna hoidmine
- **Teiste ratturitega arvestamine**
- **Pikivahe hoidmine**
- Oludele vastava sõidukiiruse valik

Mängu käik

- Ratturid sõidavad 1-3 kaupa sõidavad ringis, hoides ohutut pikivahet eessõitva ratturiga, samal ajal viskavad nad täpsust korvi sõidukoridorist välja kaldumata. Kes saab kõige rohkem „ajalehti“ korvi (mis välja ei pörka) etteantud aja jooksul on võitja. Võib teha ka meeskonna mänguna!
- **Mängu võib teha raskemaks, kui pidevalt segada sõitvaid rattureid ja esitada neile segavaid küsimusi ja paluda neil laulda midagi või numbreid tagurpidi lugeda vms. Nii saab tekitada kõrvaliste tegevusega tegeleva (telefoniga rääkiva) ratturi olukorra.**

Vajaminev varustus:

- Pesukorv, paber- või plastikkast; kott juhtraua külge rippuma või veelgi parem juhtrauale tõstetav rattakorv, mille sees on esemed täpsusviskeks (nt tennisepallid, poroloonist kuubikud või ajalehed, kerged plastiktoru jupid vms).
- Kriit, köis, markeerimislint (murul) või madalad koonused ringi trajektoori tegemiseks (vahemaa viskel korvist 1–3 m)
- Raskemaks võib teha raja nii, et ringi asemel joonistad kurvilise raja, mis teeb täpsuseviskamise oluliselt keerulisemaks.



Takistusrada/Täpsusrada



Mäng toetab järgmisi oskusi:

- Sõidu alustamine
- **Jalgratta gabariidi tunnetust/täpsus takistuste vahel liikudes**
- **Tasakaalu hoidmine aeglasel sõidul**
- Piki- ja külgsuuna hoidmine teiste ratturitega
- Teiste liiklejatega arvestamine
- Oludele vastava sõidukiiruse valik

Mängu käik

- Takistusraja: rajal liiguvad 2–4 ratturit nii, et nad ei sõidaks üle ega riivaks esemeid, mis on platsile asetatud. Eksinud rattur peab rajalt välja sõitma.
- Rattur peab olema pidevalt liikumises, ei tohi kokkulepitud alalt välja sõita ning ohustada teisi platsil liiklejaid.
- Täpsusrada: Mõne aja möödudes võib ratturitele anda uue ülesande – nt nad peavad üle sõitma kõikidest punastest svammidest või kollastest koonustest. Küll aga tuleb ratturil vältida teiste rajale asetatud esemetest üle sõitmist või riivamist. Variatsioone on palju.
- Ratturid korrastavad rada ise, kui nad on oma täpsusraja ülesande lõpetanud, teisi sõitjaid takistamata (tagurpidi läinud silikoonist koonused või paigast liikunud pallid).
- Mänguala suurus ja vahendite arvust sõltuvad ka sõidukiirused. Kui plats on suur ja vahendeid vähe, siis hakkab ratturite sõidukiirus kasvama (seos laiade sõiduteede ja kitsaste sõiduteede kiirustega).

Vajaminev varustus

- Muru või asfaltkattega plats, vähemalt 15*15 m. Lihtsad vahendid takistusraja ülespanemiseks: svammid, poroloonist kuubikud, silikoonist koonused, kummikud, erinevad pallid jne.

