

Intensiivsus



Täpsus	
Osavus	✓
Kiirus	
Tasakaal	✓
Jõud	✓

TORNAADO

Hüppamine



Vahendid

Hüppenöör, täring



Mängu kirjeldus

- Õpilased seisavad ringis ning üks osalejatest asetseb koos hüppenööriga ringi keskel. Ringi keskel olev õpilane hakkab nööri (tornaadot) keerutama ja teistel tuleb sellest üle hüpata.
- Eesmärgiks on tornaadost üle hüpata ja sellele mitte pihta minna. Kui õpilane saab tornaadoga pihta, läheb ta hetkeks ringist välja, veeretab täringut ning sooritab kokkulepitud harjutust nii mitu korda kui täring näitab.

Video link
↓



PANE TÄHELE

Jälgi hüppenööri liikumist ning hüppa sobival hetkel!



Variatsioonid

- Muutke nööri liikumissuunda või kõrgust.
- Õpilased liiguvad nööri pöörlemissuunaga vastupidises suunas.
- Õpilased hüppavad ühel jalal või asetsevad näoga ringist välja.

