

# KIIRUSE PEALE HÜPPAMINE

III KOOLIASTE

Küllike ja Sigrít Ustav

# Mis on kiiruse peale hüppamine?

- Kiiruse peale hüppamises sooritatakse kindlaks määratud aja vältel võimalikult palju kordi hüppeid.
- Enamasti on määratud ajaks 30 sekundit, 1 minut või 3 minutit.
- Hüpatakse jalalt-jalale (jooksusamm). Hüppenöör peab läbi minema mõlema jala alt.
- Loetakse parema jala hüppeid.
- Takerdumise korral ei võeta hüpet arvesse.

# Miks on vaja kiiruse peale hüpata?

- Parandab üldfüüsilist võimekust (kiirus, vastupidavus, koordineatsioon).
- Arendab kiiret ja täpset jalgadetööd (oluline ka teiste spordialade puhul, nt jalgpall, poks, sulgpall jt).

# Hüppenöörid



Trosshüppenöör

Kõige kiirem hüppenöör.



Hüppenöör

Kõige levinum hüppenöör.



Lüliline hüppenöör

Sobivaim hüppenöör õues hüppamiseks. Kaalult raskem ja seetõttu ka aeglasem.

# Hüppamise asendid (videod)

I



II



# Hüpete lugemine

Võistlustel loevad hüppeid kohtunikud.

Iseseivalt treenides võib ise lugeda või kutsuda kedagi appi.

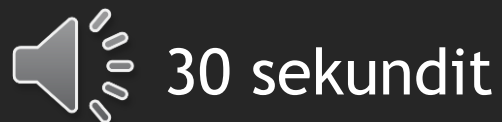
Hüpete lugemist lihtsustab ringilugeja.

Hüppeid võib lugeda ka nõ sõrmede peal.



# Helifailid

„Kiirus. (4 x ) 30 sekundit. Kohtunikud valmis. Hüppajad valmis. Tähelepanu! PIIP“



# Kuidas saada veel kiiremaks?

- Vali õige pikkusega hüppenöör (vastavalt oma kogemusele ja võimekusele). Mida lühem on hüppenöör, seda kiiremini on võimalik hüpata. Siiski tasub teada, et liiga lühikese hüppenööri puhul on rohkem kahju kui kasu ning on suurem võimalus hüpitsa takerdumiseks.
- Vali hüppamiseks õiged jalanõud (pehme tallaga sisetossud).
- Alusta hüppamist alati parema jalaga!



# Kuidas saada veel kiiremaks?

Soovitatav on hoida käsi endale lähedal, sest siis on hüppenöör ja jalgadetöö madalam ning takerdumiste tõenäosus väiksem. Samuti on sel viisil kergem kiiremini hüpata.



# Kuidas saada veel kiiremaks?

- Kiiruse peale hüppamise tulemusi aitavad parandada ka mitmed vastupidavusharjutused, sest sagedasem hüppenööri takerdumise põhjuseid kiiruse peale hüppamises on väsimus. Väsimuse suurenemisel on koordinatsioonihäired kerged tekkima, mis omakorda põhjustab hüppenööri takerdumist.
- Treeni intervalltreeninguna (koormus ja puhkus vaheldumisi). Arendab vastupidavust.
- Proovi hüpata mõne muusikapala rütmis (rütmis-/tempotunnetus). Aitab kaasa koordinatsiooni arendamisele.

# Oluline teada!

- Treeningutel, harjutuste vahepeal on oluline tarbida mõõdukas koguses vett.
- Kui hüppenöör on liiga pikk, tee sõlm käepidemest allapoole (*vt pildilt*).
- Treening algab soojendusega ning lõppeb venitustega!

**Pea alati meeles, et treenid iseendale, mitte teiste jaoks!**

