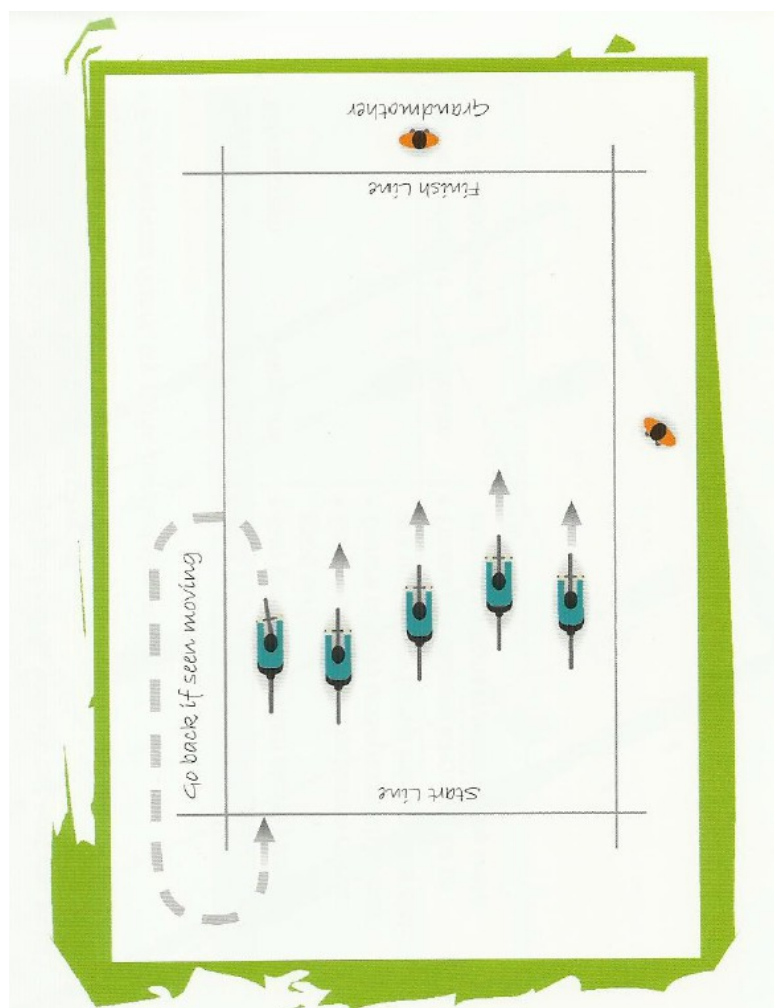


# Heeringas, heeringas 1,2,3

David Dansky „Grandmother’s footsteps“



## Harjutus toetab järgmisi omadusi:

- Sõidu alustamine
- Sõidu lõpetamine
- Jalgratta valitsemine
- Tasakaal

## Mängu käik

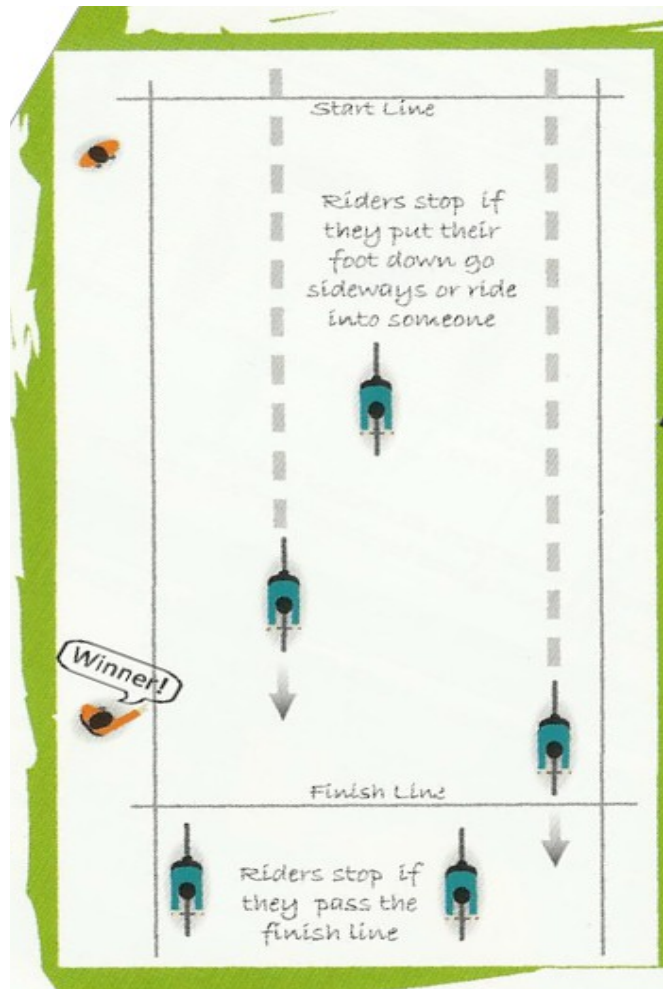
- Ratturid kogunevad stardijoone taha.
- Üks õpetaja/õpilane on finiši joone taga, ratturid üritavad vaikselt sõita temani, kuid nad võivad liikuda vaid sel ajal kui finišis olev õpetaja/õpilane on seljaga. Kui ta pöörab ringi ja näeb ratturit liikumas, peab see rattur pöörama tagasi algusesse.
- Võidab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

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

## 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.

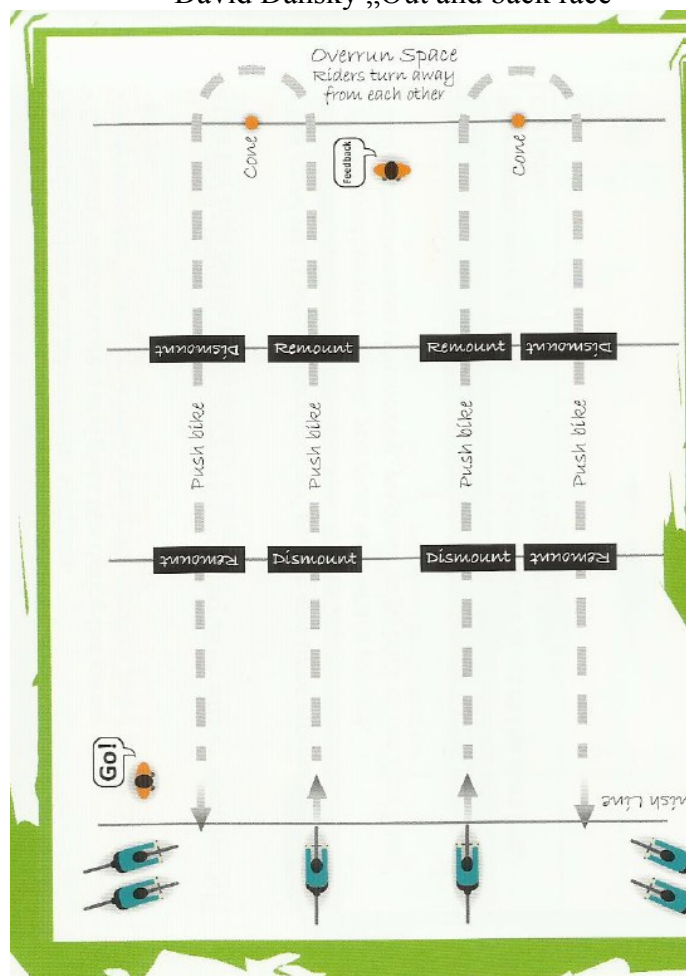
## Vajaminev varustus

- 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
- Peatumismärkuande näitamise harjutamine
- **Ratas käekõrval sõidutee ületamise harjutamine (õpime mitte kiirustama!)**

## Mängu käik

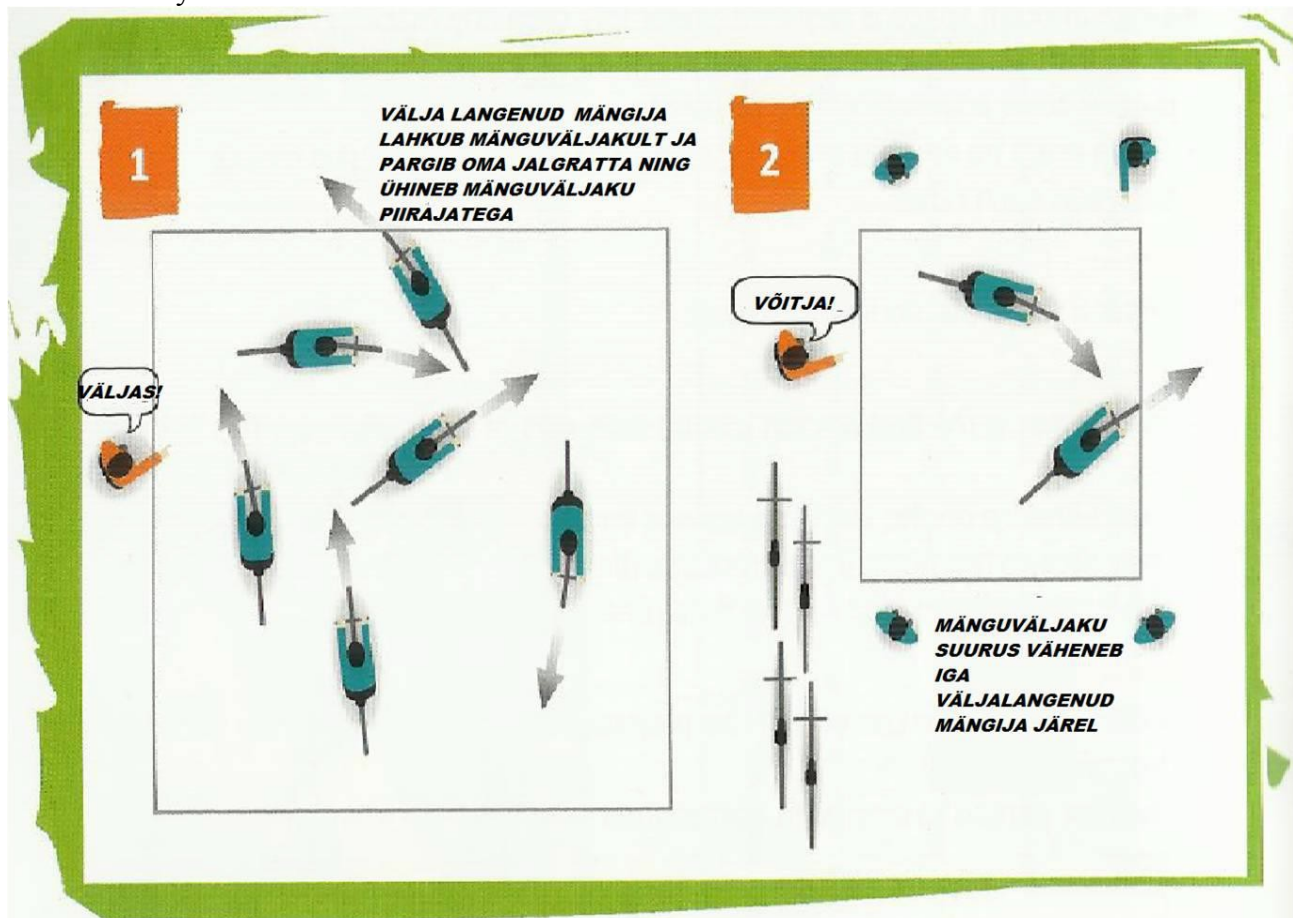
- 2 ratturit kogunevad joone taha. Alistavad sõitu. Esimese joone juures ratturid pidurdavad/peatuvad, tulevad jalgrattalt maha ja lükkavad ratas käekõrval kuni järgmise jooneni. Siis alustatakse taas sõitu, sõidetakse ümber koonuse kuni jooneni – pidurdatakse/peatutakse, kõnnitakse ratas käekõrval lükates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



## Harjutus toetab järgmisi oskusi:

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

## Mängu käik

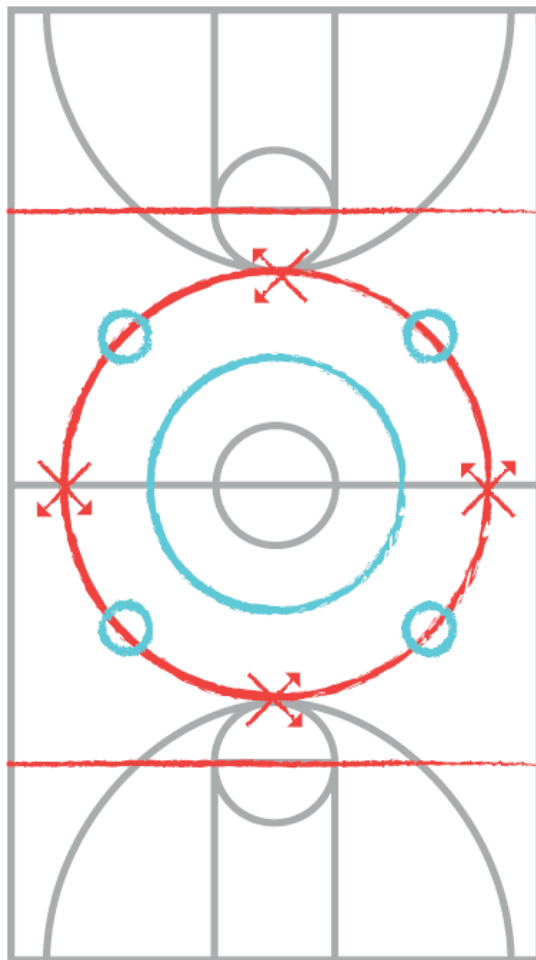
- Määrata koonustega platsi nurkadest mänguala, nt 8\*8 m ala. Korraga läheb sõitma u 5-6 sõitjat.
- Ratturi ülesanne on platsi piirjooni ületamata manööverdada platsil, arvestades teiste ratturite liikumisega. Rattur peab olema pidevas liikumises. Liikuda võib päripäeva või vastupäeva. Kui rattur paneb 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)

## Plaksu mäng

High Five



### Harjutus toetab järgmisi oskusi:

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

### Mängu käik

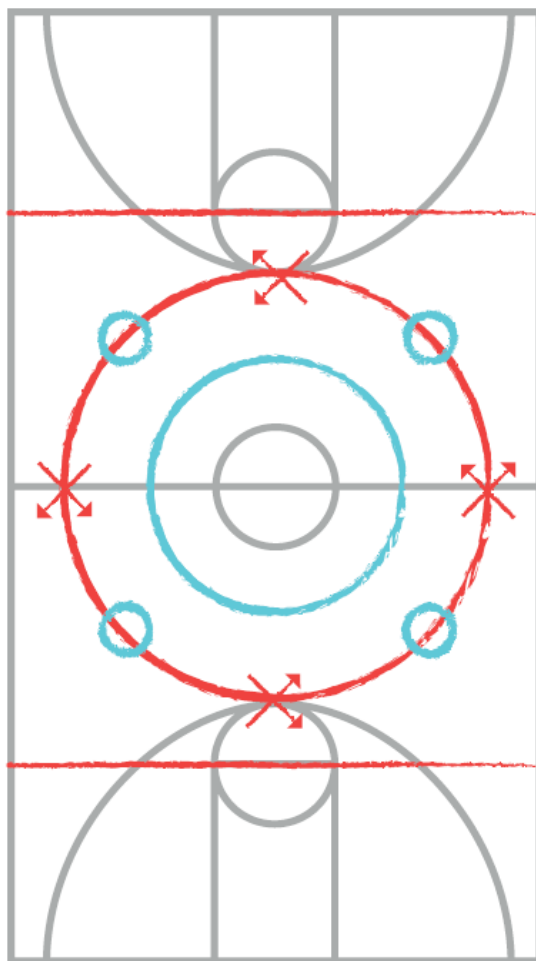
- Jalgratturid sõidavad üksteise järgi ringis, möödudes trajektooriga seisvast õpetajast/ teisest õpilasest löövad seisjale plaksu. Seisjaid võiks olla mitu asetsedes umbes nii nagu sinised väikesed ringid punasel joonel.
- Mõne aja möödudes, muutke liikumise suunda ja korrake tegevust.

### Vajaminev varustus

- Kasuta platsil olevaid jooni või märgi näiteks kriidiga.

# Mullijaht

Bubble pop



## Harjutus toetab järgmisi oskusi:

- Sõidu alustamine
- Ühe käega sõitmine
- Tasakaalu hoidmine aeglasel sõidul
- Pikivahe hoidmine

## Mängu käik

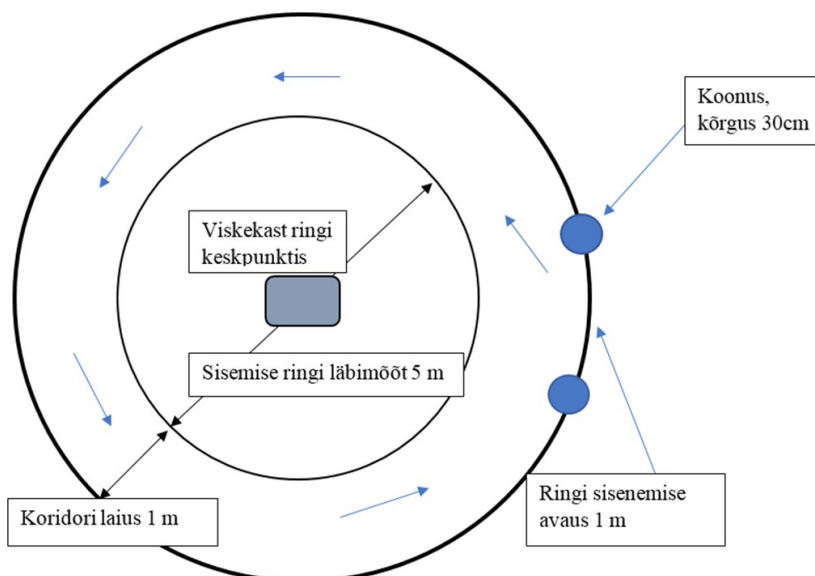
- Ringis olev õpetaja/ õpilased puhuvad mulle (soovituslik on mootoriga mullitaja)
- Jalgratturid sõidavad üksteise järgi ringis ja proovivad trajektoori säilitades purustada võimalikult palju mulle.
- Mõne aja möödudes, muutke liikumise suunda ja korrake tegevust.

## Vajaminev varustus

- Kasuta platsil olevaid jooni või märgi näiteks kriidiga.



## „AJALEHE POISS“



### 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 ohutu 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 kabariidi tunnetust/täpsus takistuste vahel liikudes
- Tasakaalu hoidmine aeglasel sõidul
- Piki- ja külgsuuna hoidmine teiste ratturitega
- Teiste liiklejatega arvestamine
- Oludele vastava sõidukiiruse valik

### Mängu käik

- Takistusrajal liiguvad 2-4 ratturit nii, et nad ei sõidaks üle või riivaks esemeid, mis on platsile asetatud. Ei tohi ohustada teisi rattureid. Eksinud rattur peab rajalt välja sõitma.
- Rattur peab olema pidevalt liikumises ning ei tohi kokkulepitud alalt välja sõita.
- Mõne aja möödudes võib ratturitele anda uue ülesande – nt nad peavad üle sõitma kõikidest punastest švammidest, ilma teisi esemeid puudutamata. Variatsioon on palju.
- Mäng on mõeldud osavuse harjutamiseks, mitte kõige parema ratturi väljaselgitamiseks.
- Ratturid korrastavad rada ise (tagurpidi läinud silikoonist koonused või kaugemale liikunud pallid).

### Vajaminev varustus

- Muru või asfaltkattega plats, vähemalt 15\*15 m. Ohutut ülesõitmist või puutudes eest ära liikuvad (pallid) võimaldavad vahendid takistusraja tekitamiseks: pesusvammid, poroloonikuubikud, silikoonist koonused, kummikud, erinevad pallid jne.