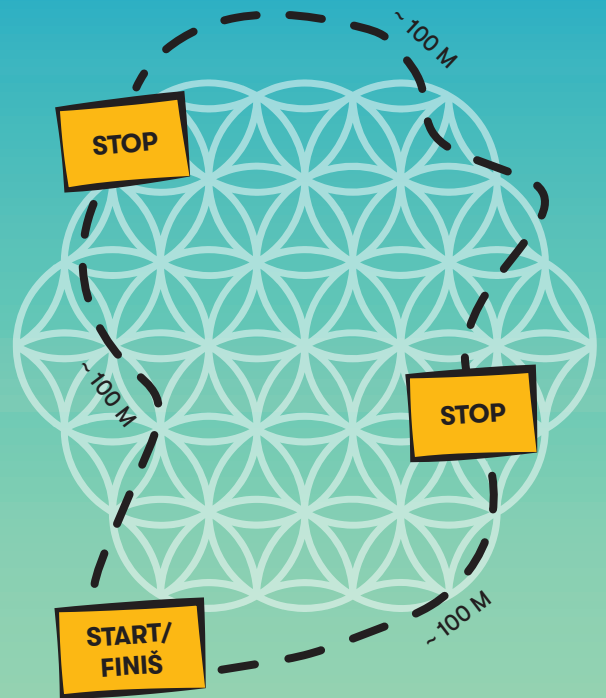


TALLINK MAIJOOKSU SELLEAASTANE SPORDIPÄEV KOOSNEB JOOKSUST NING ERINEVADEST HARJUTUSTEST! ET LAPSEL OLEKS TORE NEID TEGEVUSI TEHA, PRINDI TALLE VÄLJA KA STARDINUMBER.

VALI TEGEVUSTE LÄBIVIIMISEKS PIISAVALT SUUR ALA, KUS SAAD VASTAVALT LASTE VANUSELE TEHA SOBILIKU PIKKUSEGA JOOKSURINGI KOOS VAHEPUNKTIDEGA (VÄHEMALT 300M).

STARDIKOHAS SELETA LAPSELE, MIS TEDA EES OOTAB: MAIJOOKSU SPORDIPÄEV KOOSNEB JOOKSUST JA HARJUTUSTEST. RAJAL ON 2 PEATUST, KUS TULEB SOORITADA MÕNED HARJUTUSED. ESIMESES PUNKTIS TULEB VALIDA HARJUTUS SINU EESNIME TÄHE JÄRGI NING TEISES PUNKTIS SINU PEREKONNANIME TÄHE JÄRGI. KUI OLED RAJA LÄBINUD JA HINGE TÕMMANUD, RÄÄGI OMA MAIJOOKSU SPORDIPÄEVAST KA OMA SÕPRADELE!

FINIŠIS RIPUTA TUBLILE JOOKSJALE KAELA MEDAL JA PREMEERI TEDA DIPLOMIGA.
JOOKSU JUHENDAJA SAAB VASTAVALT LAPSE VANUSELE VALIDA HARJUTUSTE KORDUSED NING VALIDA, KAS HARJUTUS VALITAKSE TEMA ENDA NIMETÄHTEDE JÄRGI VÕI TEMA EMA, ISA, SÕBRA NIMETÄHE JÄRGI.



ÜLESANDED

TEE ENDA EESNIME JA PEREKONNANIME ESITÄHE HARJUTUS. VÕI EMA, ISA, SÕBRA...

- | | |
|---|--|
| A 5 VÄLJAASTESAMMU ETTE | P 10 KARUHÜPET (KÄED PEA JUURES KÕRVADEKS, JALAD HARKASENDIS) |
| B 5 POOLKÜKIST ÜLESHÜPET KÄED PUUSAS | R 10 KÜKIST ÜLESSE HÜPET |
| C 5 KRABIKÕNNI SAMMU | S 10 MAA JA TAEVA KÜKKI (ALLA KÜKKIDES PUUDUTA MAAD JA PÜSTI TULLES KÄED NII ÜLES KUI SAAB) |
| D 15 PLAKSU POOLKÜKKI HOIDES | Š 5 SELILI KANDADE PUUDUTUST |
| E 10 JALAD RISTI-LAHKU-RISTI-LAHKU HÜPET | Z 5 JALALÖÖKI KUMMAGI JALAGA |
| F 5 KRABIASENDIS VARVASTE PUUDUTUST | Ž 5 KÄELÖÖKI KUMMAGI KÄEGA |
| G NELJAKÄPUKIL 5 KORDA SIRUTADA VASTASKÄSI-VASTASJALG | T 10 ÜHE JALA PEAL HÜPET (MÕLEMA JALAGA 5) |
| H 10 KÜKKI KÄED PUUSAS | U 10 KEREPOÖRET KÄED PUUSAS |
| I 10 SUUSATAJAT (JALGADEGA KÄÄRHÜPPED VASTASKÄSI-VASTASJALG ETTE) | V 10 VARBAPUUDUTUST (VASTASKÄSI-VASTASJALG) |
| J 10 KOOSJALGADEGA KÜLGEDE PEALE HÜPET | Õ SELILIASENDIS JALGADEGA RATTASÕIT, LOE SAMAL AJAL 5NI |
| K 10 JÄNKUHÜPET (KÄED RINNA JUURES NAGU JÄNKUL NING JALAD KOOS) | Ä 10 KASSIKÜKKI, KÜKID, KUS SAMAL AJAL KÄED KÕRVADEKS PEA JUURES |
| L 10 HÜPPAVAT TUULEVESKIT (HÜPETE AJAL SUURED KÄTERINGID) | Ö 10 JALATÖSTEHÜPET |
| M 5 VÄLJAASTESAMMU KÕRVALE, KÄED PUUSAS | Ü 5 KRABIKÕNNI SAMMU |
| N 10 KOKKU-LAHKU HÜPET (KÄED KÄIVAD ÜLES-ALLA, TEHES PEA KOHAL PLAKSU) | X SELILI, KÄED JA JALAD ÜLES 3 KORDA |
| O 10 PÖLVETÖSTEHÜPET | Y 10 ISTESSETÕUSU |