

AMEERIKA JALGPALL

10.-12. klass

... on võistluslik pallimäng, mida mängivad kaks võistkonda riskülikukujulisel väljakul. Mängu eesmärk on teenida vastasest rohkem punkte, viies palli üle tema värava joone või lüües läbi värava. Jalgpalli mängitakse nahaga kaetud ovaalse palliga.

Juhendaja Derek Ewen
Kohtumisaik: Kunstmuruväljak
Aeg: 12

AQUA ZUMBA

4.-12.kl

... on pärit Columbiast ja algupäraselt oli saalitants. Ladina- Ameerika rütmide saatel sooritatavad liigutused on head nii seljale kui ka liigestele. Vees saavad rohkem koormust ka süvalihased.

Veetants aitab alandada kaalu ja saavutada hea rüht, sest harjutused on intensiivsed kerelihastele.

See ala sobib nii tüdrukutele kui poistele

Algus: 13.00

Grupi suurus: 40

Koht: KG ujula

Juhendaja: Inge Jalakas

BODYBALANCE

9 -12.kl

... on keha-ja meele treening, mis põhineb jooga, tai-chi ja pilatese tehnikal. Treening arendab painduvust, tasakaalu ja keskendumisvõimet, parandab rühti, tugevdab lihaseid vähendades lihasinget ja stressi.

*** treening toimub mugavates spordiriietes ja paljajalu

Juhendaja Annely Oolup

Koht: Spordikeskuse aeroobikasaal

Aeg: 12:30

BODYCOMBAT

6.- 12. kl

... on aeroobne treeningtund, milles lühikeste liikumiskombinatsioonide abil arendatakse tõhusalt üldist füüsilist vormi ja vastupidavust. See on treening, mis keskendub käe- ja jalalöökide harjutamisele ilma keerulise koreograafiata. Tund on kombineeritud erinevatest võitluskunstide elementidest: Tai poks, kung fu, karate, kickbox. Treenitakse tasakaalustatult ning mitmekülgset nii üla- kui alakehalihaseid, kehalitsemist, tasakaalu. Arendatakse koordinatsiooni ja reaktsioonikiirust.

Juhendaja Nikolai Rabin

Koht: Spordikeskuse aeroobikasaal

Aeg: 11:30

DISCGOLF –Kudjape rada

4. - 12. klass

Mängu eesmärgiks on visata lendav taldrik võimalikult väheste visetega spetsiaalsesse korvi. Iga rada alustatakse spetsiaalselt alalt, mida nimetatakse tiialaks. Kui kõik mängijad grupis on oma esimese viske teinud, minnakse ketta maandumiskoha juurde ja iga mängija otsib üles oma ketta. Järgmistel radadel viskab esimesena mängija, kelle eelmise raja tulemus oli kõige väiksem. Mängu võidab mängija, kes läbib raja väikseima visete arvuga.

Grupp 1 omab eelnevat mängukogemust ja tal on oma kettad

Grupp 2 – algajad

Juhendaja Andres Ramst

Kohtumiskoht: Kudjape rada

Aeg: kell 12

Riietus sportlik, ilmastikuoludele vastav.

FÜSIO GRUPP

4.- 12. kl

Füsio grupp on oodatud kõik need, kelle tervislik seisund ei võimalda neil põhialadest osa võtta. Siin kohandame tegevuse registreerunute järgi. Räägime taastumisvõimalustest ja vahenditest spordis ja igapäevaelus, teeme lõõgastavaid harjutusi ja venitusi. Igaüks leiab omale jõukohase tegevuse ka sel päeval.

Juhendaja: Elo Jõgi

Aeg: 12:00

Koht: KG füsioterapeudi ruum 023

Vajalikud mugavad spordiriided.

GOLF

4.-12. klass

Golf teeb õnnelikuks. See on fakt. Küsi ükskõik, millise golfari käest ja ta kinnitab seda rõõmsalt.

Golf on pallimäng, milles mängijad, kasutades erinevaid keppe, püüavad võimalikult väikese löökide arvuga tabada palliga sihtmärke.

Juhendajad: Sirje Metsküll, Gabriel Sepp

Koht: Golfikeskus

Aeg: kell 12 ja 13

JUMP

4.-8. klass

9.-12. klass

Jumping on vahva treening, mida viiakse läbi spetsiaalselt treeningu tarbeks välja töötatud Skyjumping batuutidel. Treening on intensiivne, (3 korda intensiivsem kui jooksmine) kuid samas väga lõbus. See treening on kombinatsioon aeglastest ja kiiretest hüpetest, traditsioonilistest aeroobika sammude variatsioonidest ja dünaamilisest kiirus- ja jõuelementidest. Pidevad gravitatsioonilised muutused ning harjutuste mitmekesisus tingivad selle, et korraga on töös enam kui 400 lihast ning treening tugevdab kogu keha. Tund lõpeb mõnusa lõdvestuse ja venitustega. Selga panna sportlikud riided ning kaasa võtta rätik, joogipudel ja vahetusjalanõud.

Juhendaja: Marii Aksiim

Koht: Valsimaja, II korrus (Perearsti keskuse uksest)

Aeg: 12.00 ja 13:00

JÕUSAALI RINGTREENING

7.-12. klass

Jõusaali ringtreening toimib tavalise ringtreeningu põhimõttel, kus toimumiskohaks on jõusaal. Harjutused on jagatud „jaamadesse“ ning liikumisel „jaamast jaama“ moodustub kokku ring. Harjutuste aeg ja paus ühest jaamast teise liikumiseks on kindlaks määratud. Antud treeningus on harjutusi 2 x 12 ehk kaks ringi (kollane ja roheline ring) 12 harjutusega, mis on vastavalt tähistatud numbritega 1-12. Liikumine toimub ühe värvi ringi kaupa suurenevate numbrite poole liikudes. Ehk kui alustada „kollase ringi“ nr 3, siis järgmine harjutusejaam on kollane 4, sellest edasi kollane 5, kuni tagasi esimese harjutuseni ehk viimane harjutus oleks kollane 2 (pärast kollast 12 on järgmiseks jaamaks kollane 1). Rohelisel ringil sama moodi. Harjutuse pikkuseks on 30 sekundit ning järgmisesse jaama liikumiseks samuti 30 sekundit – paras aeg tutvuda järgmise jaama ülesandega.

Riietus sportlik ja sisespordijalanõud

Juhendaja Kadri Pulk
Koht: Spordikeskuse jõusaal
Aeg: 11:30

KABE

4.-12. klass

Kabe ehk kabemäng on mõttesport, kus võistlevad kaks partnerit (osapoolt). Partneriks (vastasmängijaks, pooleks) võib kabepartiis olla nii üks isik kui ka mitmest isikust koosnev kollektiiv. Eestis levinuimad kabeliidid on rahvusvaheline ja vene kabe.

Kabet mängitakse ruudukujulisel laual, mis on jagatud 64-ks ühesuguseks ruuduks (8×8). Ruudud on vaheldumisi tumedad ja heledad, laud asetatakse mängijate vahele nii, et peatee algab kummagi mängija vasakult käelt, seega vasem alumine ruut on must.

Juhendaja Jaan Truu
Koht: KG klass 300
Aeg: 12

KEPIKÕND

8.- 12. klass

... on tänapäeva inimese tarvis spetsiaalselt välja töötatud liikumisvorm, kusjuures säilitatud on kõik hea ja vajalik tavalisest käimisest. Kepikõnd on jõukohane igaühele, liigutused lihtsad ning loomulikud. Treeninguks läheb vaja vaid paari käimiskeppe, mugavaid jalanõusid, sportlikku riietust ja eelkõige liikumise rõõmu. Kõndida saab igal pool: metsas, pargis, linnatännavail, maanteel, rannas ja rabas. Isiklike kõnnikeppide olemasolul võta need kaasa. Saad ka laenutada.

Juhendajad: Leelo Laus, Piret Tenno

Kohtumiskoht: Linnuse hoovi lipuväljakul, KG lipu all.

Aeg: kell 11:30

KORVPALL

4.-7. klass

Korvpall on võistkondlik pallimäng, mida harilikult mängitakse saalis kahe võistkonna vahel. Mängu eesmärgiks on visata pall määrustepäraselt vastase korvi ning takistada vastasel viskamast palli enda korvi.

Riietus sportlik, sisespordiks sobivad jalanõud.

Juhendaja Siim Hiie

Koht: KG võimla

Aeg: 12

LASKMINE

6. - 12. kl.

Treener Martin Kosemets tutvustab laskmist kui spordiala. Näitab ja demonstreerib erinevaid relvi ja laskmisspordi harjutusi. Osalejad saavad ka ise proovida lasketiirus laskmist.

Selga sportlik riietus.

Juhendaja: Martin Kosemets

Koht: Saaremaa Kaitseliidu Maleva Väljaku tn lasketiirus.

Aeg: 11.30 ja 13.00

LAUATENNIS

4.–12. klassile

Lauatennise sünnimaa on Suurbritannia. Olümpiamängude kavva võeti lauatennis 1988. aastal Seoulis, MM-võistlusi hakati korraldama 1927 ja EM-võistlusi 1958. Võistlustasemel on lauatennis maailma kiireim spordiala: pall lendab koguni 180 kilomeetrit tunnis. Kuigi mõnes teises spordis lendab pall isegi kiiremini, muudab lauatennise maailma kiireimaks mängijate kõigest kolmemeetrine vahe, mis nõuab eriti kiiret reageerimist. Lauatennis on lahe. Ta paneb sind mõtlema ja paneb sind liikuma. See on sport, mida on võrreldud kabe ja malega, sest strateegiline mõtlemine peab mängijal käpas olema. Lauatennis on suhteliselt vigastuste vaene spordiala, seepärast sobib see kõigile.

Kaasa võtta sisejalatsid ja reket.

Juhendaja: Janek Reinaru

Koht: Pikk tn 64/piimakombinaat

Aeg: 12

13

MAASTIKURATTASÕIT

4.-7. klassile

Rattasõit on igal juhul kihvt, vahet pole, kas siis maastikul või maanteel. Seni ainsa Saaremaa jalgratturina Olümpiamängudel osalenud Andres Lauk aitab üles leida maastikul künkaid ja laskumised. Testime oma osavust ja kogeme kiirust.

Osalejad on kahejalgsete sõpradega ka rongkäigus, liikudes ühtlasel kiirusel jalakäijatega samas tempos.

Juhendajad: Riho Räim ja Andres Lauk

Kohtumiskoht: lossihoovis WC-de juures

Aeg: kell 11.30.

Riietus sportlik, ilmastikule vastav. Kohustuslik kiiver ja nõuetele vastavalt korras jalgratas (esi- ja tagahelkur, kell, tagatuli).

SELFİ - orienteerumine

6.-12. klass

Matk-orienteerumine Kuressaares.

Võistkonnas maksimaalselt 4 õpilast ja igal võistkonnal peab olema üks pildistav nutitelefoni.

Õpilased leiavad kaardi/töölehe abil teatud objekte Kuressaare linnas ja teevad nende taustal pilte ning vastavad küsimustele nimetatud objektide kohta.

Juhendaja: Merike Kivilo

Kohtumiskoht: Lossihoov, lava esine puu

Aeg: 11:30

MUUSIKAMATK

4.- 12. klass

... on põnevust ja elevust täis jalgsimatki muusikutega muusikaga seotud paikadesse Kuressaare linnas.

Juhendajad: Laine Lehto, Helle Rand, Aniita Kangur

Kohtumiskoht: Linnuse peasissekäigu, kahurite juures

Aeg: kell 11:30

NOORKOTKAD

4. klassi poisid

Tegevus: sissi- ehk jaotelgi püstitamise.

Sissitelk mahutab 10–12 inimest koos varustusega ja on ahjuga (kõetav). Kasutatakse Eesti Kaitseväge ja Kaitseliidus. Õpitakse, millistest osadest telk koosneb ja kuidas telki korrektselt püstitada. Püstitajad saavad uue kogemuse ja arendavad meeskonnatööd.

Juhendaja: Andres Kolk

Kohtumiskoht: KG hoovisisene parkla (staadioni kõrval)

Aeg: kell 12

Riietus sportlik, ilmastikuoludele vastav.

ORIENTEERUMINE

4.-6. klass

Orienteerumisoskus on üks tore oskus, mis võimaldab end kindlalt tunda erinevaid plaane ja kaarte kasutades või mõnusalt metsas liikudes ja tervisesporti harrastades. Orienteerumises läheb vaja nii pead kui jalgu, kiirest jooksust pole abi, kui ei tea, kuhu poole joosta. Kui tunned tingmärke ja oskad kaarti õiget pidi käes hoida, siis on sihtmärgi (kontrollpunkti) poole liikumine lihtne ja lõbus.

Spordipäeval mängime orienteerumisbingot, enne seda räägime üle orienteerumiseks vajalikud põhitõed. Pole tähtis, kas orienteerumisest juba midagi tead või mitte, kõik on oodatud! Selga ja jalga tasub panna midagi sportlikku ja mugavat, tegevus toimub lossipargis.

Juhendaja Anne Keerberg
Kohtumisaik: lossi peasissekäigu juures
Aeg: 11:30

ORIENTEERUMINE

7.-12. klass

Orienteerumine - see on eluviis.

Orienteerumist võib nimetada ka tervisespordialaks, pikaajaline kogemus on näidanud, et ta mõjub hästi nii füüsilisele kui vaimsele tervisele. Ta köidab inimesi aastateks ja aastakümneteks. Osaleja vanus ei ole oluline. Osavõtjate hulgas on nooremaid kui 10a. ja vanemaid kui 80 a. Iga eale on temale võimete kohased rajad. Ala on huvitavam kui tavaline jooks või suusatamine või jalgrattasõit, kuna esiteks ta meelitab sind ise kodust välja ennast harrastama, teiseks lülitab sind sellega tegelemise ajaks tavaelust täielikult välja, on hea stressi maandaja. Ta tekitab stardist alates pidevalt suunatud mõtlemise, kuidas vahemaid ühest kontrollpunktist (KP-st) järgmisse võimalikult kiirelt ja ökonoomselt läbida, kuidas leida parim liikumistee ja kuidas kõike ümberringi olevat jõuaks samal ajal jälgida. Ja tekitab suure rahulduse kui sul see on õnnestunud ja oled enda jaoks vigadeta soorituse teinud. Samas kaob kartus metsa ja eksimiste ees.

Juhendaja Kersti Kirs
Kohtumisaik: KG Talveaed
Aeg: 12

PETANK

4.–12. klassile

Petank on hea ajaviitemäng. Ei nõua erilist füüsilist ettevalmistust. Mängitakse kahe ühe- kuni kolmeliikmelise võistkonna vahel. Sobib mängida rannas, aias ja muudes sellistes kohtades.

Spordipäeval toimub mängu õppimine treeneri juhendamisel pargis, kõlakoja ees.

Juhendaja Ain Koplimäe.

Kohtumiskoht : lossipargi kõlakoda,

Aeg: 11:30 ja 12:30

Riietus sportlik, ilmastikule vastav.

PURJETAMINE

4. - 12. klass

Tervisespordipäeval tutvustab Saaremaa Merispordi Selts Kuressaare Gümnaasiumi õpilastele Kuressaare Jahisadam kohe peale rongkäiku ja teatejookse purjetamise võimalusi.

Purjetamine on üks vanimaid tänapäevaselt korraldatud sportimisvõimalusi. Purjetatakse lühiraja- kui ka avamere võistlusi kõikides võimalikes purjekaklassides. Spordipäeval on võimalus tutvuda erinevate Saaremaa Merispordi Seltsi purjekaklassidega: Optimist, RS Queast, RS Feva. Samuti on võimalik proovida ka aerupaadiga vee peal liiklemist.

Juhendajad: Mati Kolk, Kristiina Klaos ja Viktor Umb

Koht: Kuressaare Jahisadam

Aeg: 11:30 ja 12:30

Riietus: Sportlik, soe, tuulekindel ja ilmastikule vastav.

RANNAJALGPALL

4.-10. klass

Rannajalgpall on pallimäng, mida mängitakse rannas või liivapinnasel.

Erinev pinnas, väljakusuurus ja mängijate arv muudavad rannajalgpalli tavalise jalgpalli mängustiilit palju erinevamaks – mängijad võivad värava lüüa igalt väljakupositsioonilt, mistõttu on mängus löödud väravate arv palju suurem.

Juhendaja Maarek Suursaar

Kohtumisaik: Titerand

Aeg: 12

RATTAMATK

6.–8. klassile

Matk ratastel kulgeb Kuressaare linna ümbruses nii, et silmaga on haaratav sügisene ilu ja kõrvaga kuuldav tuhisev tuul. Osalejad on kahejalgsete sõpradega ka rongkäigus, liikudes ühtlasel kiirusel jalakäijatega samas tempos.

Juhendaja: Merle Rekaya, Raido Kahm

Kohtumisaik: lossihoovis Titeranna-poolse värava juures

Aeg: kell 11.30.

Riietus sportlik, ilmastikule vastav. Kohustuslik kiiver ja nõuetele vastavalt korras jalgratas (esi- ja tagahelkur, kell, tagatuli).

ROCKETJOOGA

10.-12.klass

... tunnis arendatakse keha ja meelt läbi jõu – ja painutusharjutuste kasutades voolavaid joogapoose, tasakaaluharjutusi, visualiseerimist ja lõdvestust. Eesmärgiks on luua toetav keskkond, milles on enesekindlus ja keha väärtustamine. Partnerjooga pooside ja lõbusate joogategevustega ehitame usaldust ja positiivset suhtumist.

Juhendaja Kerli Adov
Koht: Noortejaam
Aeg: 12

RULLUISUTAMINE

6.-12. klass

Rulluisutamine on liikumisviis, mille puhul kasutatakse rulluiske. Rulluisutamine võib olla vaba aja veetmise ja meelelahutuse viis, tervise- või võistlussport.

Rulluisutamine mõjub positiivselt südame – vereringele, aidates suurendada organismi vastupidavust. Lisaks parandab rulluisutamine meie liikuvust, tasakaalu ja koordinatsiooni.

Riietus sportlik, ilmastikule vastav.

Kohustuslik kiiver!

Juhendaja: Laivi Jürisson
Kohtumispaik: Lossihoovi Titeranna poolse väljapääsu juures
Aeg: 11:30

SH`BAM

6.-12.klass

... on Les Mills kontsepttundide hulka kuuluv tantsutreening, mis on inspireeritud kõigi aegade kuumimatest tantsuhittidest. See on ideaalne moodus tõstmaks keha toonust tehes lihtsaid, kuid samal ajal piisavalt intensiivseid tantsuliigutusi. Siinjuures saad vabastada iseendas asuva „sisetähe“, sõltumata sellest, kas oled algaja või juba kogenud tantsija

Aeg: 12.00

Koht: KG aula

Grupi suurus: 40

Juhendaja: Inge Jalakas

SHOW-TANTS

4.–9. klass

Show-tants on inspireeritud ja kombineeritud erinevatest tantsustiilidest. Sageli ka meelelahutuslikest elementidest koosnev tantsustiil. *Show-tantsu* puhul on olulised nii sünkroonsus, efektsus, joonised, tehnika kui ka koreograafiline terviklikkus. Samuti pannakse rõhku lavalisele *show*'le ehk kostüümile ja emotsioonile. Tantsuga võidakse jutustada lugu, aga sellel võib olla ka lihtsalt *show* eesmärk. Peamiselt tantsitakse popmuusika saatel.

Riietus sportlik, sisespordiks sobivad jalanõud.

Juhendaja Annette Rungi.

Koht: KG peeglisaal

Aeg: 4.–6. klass kell 12

7.–9. klass kell 13.

SKAUTIDE MATK

4.-6. kl

Skautluse eesmärgiks on noore arendamine nii füüsiliselt, intellektuaalselt, emotsionaalselt kui ka sotsiaalselt. Õpitakse kasutama kogu oma potentsiaali, et vastutustundlike kodanikena ühiskonna arengusse panustada.

Kõike seda, mida huvitavat skaudid teevad, saad sa teada siis, kui tuled tervisespordipäeval KG terviserajale väiksele skaudimatkaale.

Jalga pane mugavad jalanõud ning selga sportlik riietus!

Juhendaja: Alar Tael

Koht: KG terviserada, kokku saadakse Start/Finiš kolmnurga all

Aeg: 12

SUP JA LOHESURF

4.-12. klass

Lohesurf on spordiala, kus edasiliikumiseks kasutatakse suurt tuulelohe. Liikuda saab vees veelaua ja lohega, lumel lumelaua või suuskade ja lohega ning maal maalaua ja lohega. Sobiliku tuule olemasolul õpitakse lennutama õppelohesid.

Aerusurf ehk inglise keeles stand up paddle surf (SUP), on Hawaiiilt pärinev veespordiala, mis on viimastel aastatel ülemaailmselt ja ka Eestis kiiresti arenenud ning populaarsust kogunud. Tegemist on spordialaga, mida võivad harrastada kõik olenemata vanusest.

Aerusurfi on võimalik harrastada jõgedel, järvedel kui ka meres, pakkudes elamuse nii rahulikule kulgejale kui adrenaliinisõltlasest veespordi sõbrale.

Juhendaja: Marko Kesküla

Koht: Mändjala Surfiklubi

Aeg: 12:15

Grupi suurus 25 inimest

NB! Mändjala Surfiklubisse läheb iga osaleja ise oma transpordiga.

<http://www.mandjalasurfclub.com/>

TENNIS

4. - 12. klass

Tennis (vanemas kirjanduses ka: *murutõnis*) on spordiala, milles võistlevad kaks mängijat (üksikmäng) või kaks võistkonda, kummaski kaks mängijat (paarismäng). Eesmärk on saata pall reketi abil väljakul vastasmängija poolele nii, et vastane ei saaks seda tõrjuda. Tennis on Anet Kontaveidi ja Kaia Kanepi mäng.

Juhendaja: Aivi Auga

Koht: Kuressaare Tennisekeskus

Aeg: 11.30 ja 13.00

Kaasa võtta reket, sileda ja valge tallaga jalatsid, treeningriided.

SPORDIKOMITEE ÜLDFÜÜSILINE TREENING

4.-8. klass

9.-12. klass

Spordikomitee treeningud on suunatud inimese üldfüüsilise vormi parandamiseks, et muuta ta oma keha hästi tundvaks funktsionaalseks tervikuks. Treeningud on väga mitmekülgsed ja huvitavad, kasutame väga palju erinevaid treeningvahendeid: keharaskust, topispalle, sangpomme, hüppekaste jne. Treeningutel võivad osaleda kõik, kel soov üheskoos liikuda tervema ja tugevama tuleviku poole! Selga panna mugavad trenniriided ja jalga tossud.

Juhendaja: Marit Berendson

Kohtumisaik: Hotell Meri ees

Aeg: 12.15 ja 13.15