

Võimlemine

Spordiala olemus/lühikirjeldus

Riistvõimlemine on väga hea üldarendav spordiala, treenides lihaskonda tervikuna. Võimlemine annab jõudu, osavust, painduvust ja arendab koordinatsiooni ning tasakaalu.

Õppetöökõs vajalikud vahendid õpilasele

- korrektne sportlik riietus: lühike dress, võimlemissussid või spordijalanõud;
- pikad juuksed on kinni seotud.

Võimalikud ohud

- vee sattumine hingetorru;
- vahendilt kukkumine;
- ebakindel lähteasend ja sooritus, mille tulemusena võib olla väänamine või kukkumine;
- harjutuse sooritamine kiirustades;
- hoovõtu kiiruse ja äratõuke tugevuse vale arvestamine;
- soorituse nõrk (liiga lühike) ettevalmistus;
- enda oskuste ja võimete ülehindamine.

Võimalikud tagajärjed

- nahavigastused – marrastused, löikehaavad;
- liigesevigastused – nikastus, nihestus,
- lihase ja kõõlusevigastus – rebend, lihaskramp või -venitus;
- luumurd – randme, küünarvarre, rangluu, õlavarre, sääre- ja reieluu;
- peavigastused – peapõrutus;
- lülisamba- ja vaagnavigastus – kaelaosa, vaagna ja muu lülisamba vigastused;
- siseelundkonna vigastused – rindkere, kõhu- ja vaagnapiirkonna vigastused.

Ennetustegevused riskide vältimiseks

Õpilasele

- Tegutsedes ole TÄHELEPANELIK – järgi kehtestatud reegleid, liigu rahulikult.
- Tee korralik SOOJENDUS – nii väldid lihaste rebenemist.
- KESKENDU harjutusele, ära jutusta vahepeal kaaslasega.
- Harjutust alusta alati lihtsast elemendist minnes JÄRK-JÄRGULT keerulisema poole.

- Järgi põhimõtet KERGEMALT – RASKEMALE. Kui harjutus on raske, pöördu tagasi eelmise harjutuse juurde.
- Kui on tekkinud mõni (tervise) probleem, kutsu koheselt õpetaja.