

Mustamäe 5. Akrofest „Metsapidu“ infokiri

Mustamäe Akrofest on akrobaatikafestival, mis on orienteeritud lasteaedade koolieelsetele rühmadele ja koolide 1.klasside õpilastele.

Festivali toimumisaeg on 10.veebruar 2016.a. Aitado spordiklubis (Tondi-55)
Osalustasu 20€ rühmale.

Eesmärk on tutvustada ja populariseerida laste ja liikumisõpetajate seas ühte huvitavat ja arendavat võimlemisala, akrobaatikat.

Akrobaatika arendab jõudu, osavust, painduvust, tasakaalu, kordinatsiooni ja tõstab seeläbi ka laste enesekindlust, parandab rühti ja aitab kaasa liikumisharjumuste kujundamisele. Akrobaatika (batuudihüpped) kuulub olümpiamängude programmi, sportakrobaatika (püramiidid) on kaasatud kosmonautide ja langevarjuhüpete programmi. Team-gym(meeskonna hüppevõimlemine) on väga populaarne küllaltki uus spordiala.

Akrobaatikaga tegelevad nii poisid kui ka tüdrukud.

Akrobaatikafestival „Metsapidu“ hõlmab endas mitut erinevat akrobaatikaharu. Batuudihüpped (hüpped suurel batuudil), rajaakrobaatika (Team-Gym) ja paarisakrobaatika e. sportakrobaatika (püramiidid)- selleks **valmistame ise kava**.

Festival akrofest ei ole võistlus selle sõna nõudlikult sportlikus tähenduses, vaid sõbralik kokusaamine ja akrobaatiline pidu, kus hindeid jagab hea tahte žürii. Võidavad kõik ja kindlasti võidab ka sport. Peamine, et lapsed tunneksid rõõmu esinemisest ja saaksid kogunud juhendajate abil esimesed teadmised batuudil. Ja ka liikumisõpetajad saavad rikastada oma tunde uute põnevate harjutustega.

Korraldaja: Akrobaatikaklubi Twister

Festivali reglement

5 lasteaeda saabuvad korraga ja alustavad koos ühissuendusega.

Edasi on igal lasteaial kindel aeg et

1. esitada oma akrobaatikakava
- 2.hüpata suurel batuudil
- 3.läbida takistusriba
- 4.hüpata õhkrajal
- 5.vaadata teise rühma esinemist

festivali algus kell 09.30

09.30- 09.45.	- ühissuendus ja avamine
09.45	-kava proov ja esitamine
10.00	-suurel batuudil
10.15	-takistusrajal
10.30	-vaatamas teiste kava

10.45 -mini batuudil
11.00 -autasustamine
11.15- 11.30 – lahkumine
uue seltskonna saabumine 11.30- 12.00
12.00- 14.00 järgmised festivalil osalevad rühmad

NB! Ajakava ei ole veel lõplik, kuna osalejate arv ei ole veel teada.

Esinemis (võistluskava) koostamine

Esinetakse 6 ja enamalapseliste rühmadega
Lisas 1 on harjutuste valik lasteaedadele
2 on harjutuste seletused lasteaedadele
3 on harjutuste valik koolidele
4 on harjutuste seletused koolidele

harjutused on jagatud ülalt alla 2 tulpa.

Tulpade 5 ülemist rida näitavad erinevaid paarisharjutusi

Tulpade 3 alumist rida näitavad erinevaid individuaalseid harjutusi

Valikharjutused on kõrvuti tulpades, millede alla on märgitud raskusväärtused 1 ja 2.

Kui valida kõik 8 harjutust esimesest tulpast, siis tuleb raskushinne 8,0

Kui valida kõik 8 harjutust teisest tulpast, siis tuleb raskushinne 16,0

Kui valida 3harjutust 1.tulpast ja 5 harjutust 2.tulpast, siis tuleb raskushinne $3+ 10= 13,0$

Valida tuleb sellised harjutused, mis on jõukohased tervele rühmale.

Elementide järjekord võib olla sama, mis on etteantud lehel, aga võib ka seada oma järjekorra nt. paaris- ja individuaalsed elemendid vaheldumisi.

Kui kavade elemendid on valitud, siis mõtleb iga rühm metsaelaniku, keda võiks selles kavas kujutada (jäneseid, karud, siilid, ussid, hiirde, linnud, putukad või mõni muu tore metsaelanik)

Valida tuleb ka sobiv muusika, mis võib olla nii instrumentaalne kui ka sõnadega (näiteks jänestele lastelaul“jänku jenka“)

Lisada võike riietusdetail, mis aitab veel paremini seda loomakest väljendada (müts, krae, säärised, kindad, mask või muu). Riietus ei tohiks segada harjutuste sooritamist, ega varjata põlvede ja käte sirutamist.(laiad püksid või laiad pluusivarukad ei tohiks olla).

Nüüd siduda elemendid valitud looma tantsuliste sammudega (nt. jänesehüpetega) mõnda kujundisse – kolonn, diagonaal, ruut, tärn, ring, kolmnurk, maleruut jne. Kasutame 3 erinevat kujundit.

Igas paariselemendis tuleb püsida vähemalt 3sekundit ja individuaalses tasakaaluelemendis 2 sekundit

Ja valmis see kavakene ongi!

Hindamine. Hindamiseks kasutatakse 3 erinevat skoori.

1. raskusskoor – harjutuste raskused liidetakse ja saadakse hinne. Maksimaalne skoor 16.0
2. sooritus – lähtehinne on 10.0 ja sealt tehakse mahaarvamisi nt.sirutuse puudumine harjutustes, kus nõutakse sirutust, koperdamine, värisemine, kukkumine, madalad hüpped

3. artistlikkus – lähtehinne on 10.0 ja sealt tehakse mahaarvamisi kui muusika ja liigutused ei ole kooskõlas, puudub väljenduslikkus, sünkroonsust ei ole, ei ole 3 joonist kasutatud.

Autasustamine rändkarikatega

1. kõige raskem kava
2. kõige parem sooritus
3. kõige väljenduslikum esitus
4. parimad kostüümid
5. kõige rohkem osalejaid
6. kõige nooremad osalejad

Neid toredaid kavasid saab edukalt esitada ka jõulupeol, kevadpeol või mõnel muul kontserdil.

Ootan tagasisidet järgmise nädala neljapäevaks, so. 29. oktoobriks.

Kavasid saan tulla teie lasteaeda üle vaatama ja abistama hommikupoolikutel kokkuleppel.

Andke ainult teada, kui abi vajate ja olen kohal!

Lugupidamisega Pille Kuldkepp

Akrobaatikaklubi Twister treener ja juhatuse liige.

50 43584