

## Mustamäe 8.Akrofest „Multikate kangelased“ infokiri

Mustamäe Akrofest on akrobaatikafestival, mis on orienteeritud lasteaedade koolieelsetele rühmadele.

Festivali toimumisaeg on 27.märts, kolmapäev, 2019.a. Aitado spordiklubis (Tondi-55) Osalustasu 40€ 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 on kaasatud kosmonautide ja langevarjuhüpete programmi. Team-gym on väga populaarne küllaltki uus spordiala.

Akrobaatikaga tegelevad nii poisid kui ka tüdrukud.

Akrobaatikafestival „Multikate kangelased“ hõlmab endas mitut erinevat akrobaatikaharu. Batuudihüpped (hüpped suurel trampoliinil), rajaakrobaatika ja paarisakrobaatika e. sportakrobaatika (püramiidid)- selleks **valmistame ise kava**.

Festival akrofest ei ole võistlus selle sõna nõudlikult sportlikus tähenduses, vaid sõbralik kokkusaamine ja akrobaatiline pidu, kus hindeid jagab hea tahte žürii. Võidavad kõik ja kindlasti võidab ka sport. Peamine, et lapsed tunneksid rõõmu esinemisest ja saaksid kogened 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 trampoliinil
- 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	-õhkrajal
10.30	-vaatamas teiste kava

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

## **Esinemis (võistluskava) koostamine**

Esinetakse 6- 10 lapseliste rühmadega (kui osalejaid on rohkem, kui 10, siis tasutakse iga osaleja eest 4€) näit. 15 osalejat= 60€

Lisas 1 on harjutuste valik lasteaedadele

2 on harjutuste seletused lasteaedadele

harjutused on jagatud ülalt alla 3 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 24,0

Kui valida kõik 8 harjutust 3.tulpast, siis tuleb raskushinne 40.0

Kui valida 3harjutust 1.tulpast=3.0 ja 3 harjutust 2.tulpast=9.0 ning 2 harjutust 3.tulpast=10.0, siis tuleb raskushinne  $3+9+ 10= 22,0$

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 rahvused, keda võiks selles kavas kujutada.

Valida tuleb ka sobiv muusika, mis võib olla nii instrumentaalne kui ka sõnadega.

Lisada väike riietusdetail, mis aitab veel paremini seda tegelast 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 tegelase tantsuliste sammudega (nt. hüpaksammud, galopp või keerutused) mõnda kujundisse – kolonn, diagonaal, ruut, tärn, ring, kolmnurk, maleruut jne.

Kasutage 3 erinevat kujundit.

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

Ja valmis see kavakene ongi!

Hindamine. Hindamiseks kasutatakse 3 erinevat skoori.

1. raskusskoor – harjutuste raskused liidetakse ja saadakse hinne. Maksimaalne skoor 40.0
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 karikatega

1. kõige raskem kava
2. kõige parem sooritus
3. kõige väljenduslikum esitus
4. zürii eripreemia
5. kõige nooremad osalejad

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

Ootan tagasisidet ülejärgmise nädala neljapäevaks so. 24.jaanuariks.

## Lugupidamisega

Paavo Kuldkepp  
Akrobaatikaklubi Twister  
51 04747