

Mis on laste spordi-ja mängukompleks Varajane Start (Rannij Start)?

eri vanuses lastele
mitmefunktsiooniline
kompaktne
ohutu
mobiilne
hooajast sõltumatu

Varajane Start (Rannij Start) on kuuetahtuline metallkarkass, mille ainulaadne ehitus lubab seda kasutada viies erinevas asendis ning universaalne võimlemismatt, mis kinnitub takjakinnitustega karkassi külge. Lastele mõeldud turnimisvahendite ja spordikomplekside seas on Varajasel Stardil eriline koht: juba nimigi ütleb, et see on mõeldud kõige väiksematele kasutajatele (Ранний Старт – vene keeles „varajane algus“).



Varajase Stardi idee on revolutsiooniline: kohmakate, piiratud kasutusvõimalustega ja raskete turniskomplekside asemele tulevad universaalsed lahendused. Kerged ja ruumikad konstruktsioonid sobivad erineva loomusega lastele eri vanuses alates sünnist kuni noorema koolieani. Mille poolest erineb meie pakutav turnimisvahend Varajane Start tavalistest spordikompleksidest?

Varajane Start sobib **ERI VANUSES LASTELE** ja on kasutatav sünnist kuni noorema koolieani. Varajase Stardi väljatöötamisel on arvestatud kõiki lapse esimeste eluaastate füsioloogilisi iseärasusi. Kõik redelite pulgad ja põikpuud on lapse väiksele käele sobiva läbimõõduga, nende vahed on väikesed, nii et laps ulatub hõlpsasti järgmise pulgani.

Varajane Start on **OHUTU**. Spordikompleksiga sobivad matid saab tugevalt takjakinnituste abil karkassi külge kinnitada. Kompleksi kõrgus on pisut üle meetri ja ronimisredel asetseb kaldu, mis lubab põnnidel olla iseseisvam ja tunda end enesekindlalt. Kui pelgate, et laps läheb turnima ilma teie järelevalveta, saab põhiredeli külge kinnitada kaitseseina. Osta siit: <http://www.happysport.ee/et/c/turvalisus>

Varajane Start on **MOBIILNE**: seda pole vaja kinnitada kindlasse kohta. Vanemad saavad turnimiskompleksi panna kas laste- või mõnda teise tuppa ja Varajasest Stadist (Rannij Stardist) saab osa lapse elust.

Viis erinevat kasutusasendit ja suur hulk lisavahendeid muudab tegevuse huvitavamaks, võimaldab korraldada treeninguid, toetades laste huvi spordi vastu.

Suvel kolivad paljud lastega pered linnast ära, suvilasse, maakoju ja tekib vajadus soetada turnimisvahendeid õue: liumägi, mängumaja, kiiged, redelid. Ka siin tuleb appi **HOOAJAST SÕLTUMATU** Varajane Start. Turnimiskompleksi saab viia suvilasse ja panna verandale, murule või sillutisele otse lageda taeva alla. Rannij Stardis on koos nii spordikompleks, mängumaja kui ka liumägi. Selle külge saab isegi kiige kinnitada.

Varajane Start on nii treeninguvahend, mis toetab lapse füüsilist arengut, kui ka mängupaik, kuhu mahub korraga last. Tavaliste mängukomplekside puhul pole see alati võimalik.

Varajane Start on **KOMPAKTNE**, mahtudes vaid u. 1,5 ruutmeetrit. Vaatamata tagasihoidlikule kõrgusele pakub Varajane Start huvi ka suurematele lastele. Rannij Stardi peal turnides pole peamine ülesanne võimalikult kõrgele ronida, vaid liikuda mitmes suunas, ruumiliselt. Roninud kõrgeimale astmele, saab laps ronida pealmisele tahule, rippuda, teha kukerpalli, ronida teisele redelile, lasta liugu.

Missuguseid lisavõimalusi on tavalistel turnimiskompleksidel?

Varajane Start on seevastu **MITMEFUNKTSIOONILINE**. Tänu mängutelkidele ja muudele kompleksi lisadele, saab turnimisvahendist teha mitte ainult treeningkompleksi, vaid terve mängumaailma. See muutub hõlpsasti autoks või laevaks, lossiks või telgiks, poeks või juustumajaks.

Varajast Starti saab kasutada nii ühe lapsega individuaalseks tegevuseks kui ka mitme lapsega. Kompleksi saab paigaldada nii korterisse kui ka lasteaeda, mängutuppa, beebikooli, haiglate ja polikliinikute lastetubadesse. Kui ruumi on piisavalt, saab mitu kompleksi liumägede ja muude lisavahendite abil ühendada. Seejuures säilib turnimisvahendi mobiilsus ja funktsionaalsus. Laste huvi püsib, sest komplekside ühendamise võimalusi on lõputult.

Varajane Start on rohkem kui spordikompleks. See on sportimis- ja mängusüsteem, mis soodustab väikelaste arengut, pakub palju rõõmu nii lastele, nende vanematele kui ka õpetajatele.

Lapse ohutuse tagamiseks järgige järgmisi soovitusi

- Ärge kasutage spordikompleksi ilma võimlemismattideta.
- Ärge lubage jätta mänguasju võimlemismattidele, kohtadesse, kuhu laps võib turnides kukkuda.
- Spordikompleksil võib laps turnida ainult paljajalu.
- Ärge jätke last järelevalveta, kui ta teeb sellel võimlemisharjutusi või turnib.
- Ärge lubage last turnima, mänguasjad käes või toit käes või suus.
- Kui spordikompleksi kasutab korraga mitu last, ärge lubage neil korraga samale vahendile (samale redelile või turnimislatile) ronida.

Harjutuste Valik

Sissejuhatus

Esimestel eluaastatel õpib laps selgeks hulga liigutusi. Alguses on liigutused kohmakad ega ole vilunud ja harmoonilised. Motoorsed oskused arenevad aegamisi ja iga laps areneb omas tempos.

Et aidata lapsel paremini oma liigutusi kontrollida, on oluline luua stimuleeriv keskkond, pakkuda lapsele eriilmelisi mängu ja harjutusi, mis soodustavad koordineerimise ja liikumisoskuse arengut.

Tähelepanu! Harjutuste kirjeldustes nimetatud vanus on ligilähedane. Harjutuste valikul tuleb lähtuda konkreetse lapse iseärasustest.

Harjutused

Tõstame pead

Vanus: 2-3 kuud.

Juba esimesel elukuul tuleb last ärkveloleku ajal panna aeg-ajalt kõhuli, tehes seda enne või 10-15 minutit pärast sööki. Riputage redelite alumistele pulkadele huvipakkuvaid mänguasju, soovitatavalt selliseid, mis teevad häält: kõristeid, kellukesi. Asetage laps näoga mänguasjade poole, raputage neist mõnd, äratades lapse tähelepanu ja ärgitades teda pead tõstma ning alustuseks kas või mõni hetk üleval hoidma, et mänguasju vaadata.

Pange tähele! Aeg-ajalt riputage mänguasju ka kõrgemale, et laps tõstaks pead rohkem.

Roomame mäest alla

Vanus: 2-4 kuud.

Kahe-kolmekuune laps ei oska veel päriselt käpuli roomata. Ta ei suuda isegi käpukile tõusta. Kuid me aitame lapsel aru saada, et liigutused, olgu need kui tahes kohmakad ja kaootilised, võimaldavad tal ruumis liikuda.

Pange kompleks külili. Paigaldage redeli kõige alumisele pulgale liumägi. Pange laps kõhuli liumäele, näoga languse suunas. Lapse ette matile võite panna mänguasja. Liumäe kalle pole suur, kuid laps roomab tasapisi allapoole. Rakendades pisut jõudu, roomab ta kiiremini. Paigaldades liumäe väikese kaldenurgaga, saavutate selle, et laps roomab sujuvalt, mitte ei libise lihtsalt mäest alla.

Jälgige pidevalt, et lapsel oleks lihtne liikuda ja et tal poleks mingeid takistusi, nt puntras riided, vastasel juhul võib lapse huvi sellise tegevuse vastu kaduda. Kõige parem on panna laps liumäele paljalt, kui toa temperatuur seda võimaldab, või puuvillases särgis.

Asetage laps liumäele esialgu alumise otsa lähedale. Aegamisi suurendage lapse läbitavat vahemaad, asetades ta liumäel kõrgemale.

Pange tähele! Hoidke oma kätt lapse näo ees, et ta end ära ei lööks.

Te võite pehmest joogamatist teha kitsa madratsi ja asetada selle liumäele, nii on lapsel mugavam roomata.

Mängime kompleksi all

Vanus: 3-4 kuud

Kinnitage kindlalt redelite külge kaks-kolm mänguasja, mis teevad raputamisel heli. Mänguasjad ei tohiks olla rohkem kui 30-40 cm kõrgusel põrandast. Pange laps mänguasjade alla nii, et ta saaks käte liigutamisel mänguasjadele pihta ja mõistaks, et tema tegevuse tagajärjel hakkavad mänguasjad heli tekitama.

Pange tähele! Sama saab teha nii, et laps saab mänguasjadele pihta jalgadega, sest imikud liigutavad hoolega ka jalgu.

Ripume turnimislakil

Vanus: 3-4 kuud

Asetage matt spordikompleksi alla. Istuge või seiske põlvili kompleksi all, võtke laps sülle ja pange tema käed turnimislaki juurde. Kui laps ei haara latist, paluge mõnel täiskasvanul aidata lapsel latist haarata: latt tuleb lihtsalt lapse kätte asetada.

Naeratage lapsele, rääkige temaga. Lõdvendage tasapisi haaret nii, et laps jääks latile rippu, kuid kindlasti hoidke teda kaenla alt või puusadest kinni. Rippuda tasub alul paar sekundit 3-4 korral päevas. Aegamisi pikendage rippumist 10 sekundini, korrates harjutust vastavalt soovile 5-10 korda päevas. Kindlasti tuleb last harjutuse tegemise ajal kiita.

Pange tähele! Niipea kui lapse haare nõrgeneb, tuleb teda kinni hoida. Hoidke teda kõvasti kinni ja tõstke latilt maha.

Õpime uusi liigutusi (matil)

Vanus: 3-5 kuud.

Seadke end matil sisse. Pange laps kõhuli. Ühe käega tõstke lapse ülakeha, asetades käe rinnaku alla, teise käega lükake lapse jalad kõhu alla, nii et laps tõuseks käpukile. Hoidke last selles asendis mõned sekundid, misjärel laskub laps kõhuli matile. Et laps ei ehmuks, pange oma käsi tema lõua alla.

Pange tähele! Aidake lapsel pöörata seljalt kõhuli ja kõhult selili.

Kui laps oskab juba käpukile tõusta, saab ta ise istuda. Õpetage ta käpulasendist külili istesse laskuma, hoides käsi matil.

Õpime redelipulgast haarama

Vanus: 4-5 kuud.

Pange laps matile kõhuli, näoga redeli poole. Pange lapse käsi alumisele redelipulgale, aidake haarata. Laske käsi tagasi matile. Tehke sama teise käega. Järgmisel korral pange mõlemad käed redelipulgale ja aidake sellest kinni haarata. Pange käed üksteise järel matile tagasi.

Pange tähele! Õpetage last ise käsi matile tagasi panema.

Seisame põlvili

Vanus: 4-5 kuud.

Pange laps põlvedele kollase redeli lähedale kompleksi sisse, mati peale. Aidake tal kätega redelipulgast haarata. Laske tal selles asendis olla mõni sekund ilma toetamata (ärge viige oma käsi kaugele, vaid hoidke lapse lähedal).

Seejärel pange lapse käed järgemööda matile tagasi.

See harjutus kiirendab lapse iseseisvat käpukile tõusmist.

Pange tähele! Selle harjutuse eel võib lapse näo kõrgusele jääva redelipulga keskkoha ümber mähkida pehmet riidet.

Tõstame käsi redelipulkadel edasi

Vanus: 4-5 kuud.

Pange laps kõhuli näoga kollase redeli poole kompleksi sisse, mati peale.

Pange lapse üks käsi alumisele redelipulgale, aidake sellest kinni haarata. Teine käsi pange selle kõrvale. Aidake lapsel jalad redelile lähemale nihutada (roomata redeli juurde). Seejärel asetage lapse käed üksteise järel järgmisele pulgale.

Laske lapse käed üksteise järel alumisele redelipulgale ja seejärel maha.

Seisame redeli juures

Vanus: 4-5 kuud.

Kui lapse jalad on piisavalt tugevad, aidake lapsel seisma õppida, hoides teda kaenla alt. Püüdke teda püsti hoida, nii et laps haarab teie põialdest, teie aga kätega tema randmetest. Kui laps seisab sel moel juba kindlalt, proovige panna ta seisma toe najale, näiteks suurema pulgavahega punase redeli alumise pulga najale. Selle redeli juures on mugavam seista, sest alumised pulgad ei sega jalgu.

Õpime redelipulkadest hoides tõusma ja laskuma

Vanus: 4-5 kuud.

Niipea kui laps on õppinud kätest või redelipulgast kinni hoides seisma, hakake harjutama iseseisvalt püstitõusmist.

Pange laps käpukile või kõhuli matile redeli ette väljaspool spordikompleksi.

Asetage tema käsi redelipulki pidi edasi, tõstest ta sel moel aegamisi põlvili, kükki ja seejärel püsti. Samamoodi, järk-järgult, õpetage teda tagasi matile laskuma.

Pange tähele! Edasise ohutuse tagamiseks õpetage laps matile tagasi laskuma.

Korrake kõiki harjutusi koos lapsega niikaua, kuni liigutused muutuvad automaatseks.

Huvi suurendamiseks võib mõne väga huvitava mänguasja, nt kellukese, riputada redelipulgale nii, et laps saab selle kätte vaid püsti seistes. Kui aitate lapsel matile laskuda, võtke kelluke pulgalt alla ja asetage põrandale redeli kõrvale. Kui laps selle kätte saab, laske tal mängida nii kaua, kui tal on tahtmist.

Tõuseme põlvedelt püsti

Vanus: 4-5 kuud.

Pange laps seisma matile redeli ette, käed rinna kõrgusele pulgale. Painutage oma kätega lapse põlvi, nii et ta laskuks allapoole. Laps tõuseb seejärel ise üles. Tehke seda mitu korda järjest, et käed ja jalad hakkaks koostööd tegema.

Pange tähele! Seda ja järgmist harjutust võib teha mitu korda järjest, kuid tehke seda vaid siis, kui olete kindel, et lapsel pole raske seista.

Astume redeli juurde – õpime tegema sammu ette

Vanus: 4-5 kuud.

Pange laps seisma matile redeli ette, käed rinna kõrgusele pulgale. Asetage lapse jalad sammu kaugusele redelist, et ta püüaks teha sammu või kaks redeli poole.

Liigume lattidest kinni hoides edasi
Vanus: 5-7 kuud.

Nüüd, kui laps suudab toe najal iseseisvalt seista, on tal kasulik teada saada, et ka püstises asendis saab edasi liikuda.

Pange spordikompleks maneeži asendisse, selle sisse asetage matt. Kollasest, sinisest ja punasest redelist moodustuvad mugavad käsipuud.

Pange laps käsipuude juurde, näiteks punase redeli juurde. Riputage redeli servale põnevaid mänguasju. Suunates lapse tähelepanu mänguasjadele, ärgitage last käsi käsipuudel edasi tõstma ja mänguasjade suunas astuma.

Pange tähele! Kui lapsel on veel raske astuda, aidake teda, tõstes jalgu ise edasi.

Õpime redelile ja sellelt maha ronima

Vanus: 6-8 kuud.

Niipea kui laps on õppinud kindlalt käpuli roomama, õpetage teda redelile ronima. Asetage matt kompleksist väljapoole.

Riputage redeli ülemistele pulkadele huvipakkuvaid mänguasju.

Kui laps roomab redeli juurde, pange tema käed alumisele redelipulgale. Õpetage lapsele, kuidas käsi järgemööda redelipulkadel üles-alla tõsta. Kui ta suudab seda juba ise teha, näidake, kuidas jalgu kordamööda alumisele redelipulgale ja sealt maha tõsta. Kui olete seda koos lapsega mitu korda teinud, on üsna tõenäoline, et ta proovib seda ka ise teha. Kuna ta oskab juba roomata, püüab ta redelil ülespoole ronida. Kui laps ei saa sellega veel ise hakkama, aidake teda, ja mõne nädala pärast oskab ta seda juba ise.

Pange tähele! Ärge unustage pöörata tähelepanu alla ronimisele, sest üles ronida on märksa lihtsam. Kui laps ei oska ise redelilt alla ronida, võib ta kukkuda.

Tutvume liumäega

Vanud: 6-8 kuud.

Pange liumägi sinise redeli esimesele või teisele pulgale.

Tähelepanu! Last ei tohi mingil juhul panna liumäele istuma ja lasta tal alla libiseda.

Kui laps roomab põrandal liumäe juures, suunake ta liumäele, et ta prooviks selle peale roomata. Kohe see ei õnnestu, kuid niipea kui ta õpib kas või natuke liumäel üles ronima, laskub ta ise kõhuli ja libiseb mäest alla.

Pange kompleks külili. Pange liumägi spordikompleksi keskele ühele pulkadest. Näidake lapsele, et liumäe juurde pääseb ka kompleksi seest, seejärel saab püsti tõusta, heita kõhuli liumäele ja käed ees alla libiseda.

Tõuseme redeli all püsti
Vanus: 6-9 kuud.

Kui laps õpib väljaspool spordikompleksi redelipulkadest kinni hoides püsti tõusma, suunake ta kompleksi sisse, et ta tõuseks redelipulkade abil püsti redeli all. Lapse huvi suunamiseks riputage ülemistele redelipulkadele mänguasju, nii et neid saaks kätte vaid püsti seistes.

Tutvume võimlemisrõngastega
Vanus: 6-9 kuud.

Võimlemisrõngad ei kuulu komplekti, neid saab osta eraldi HappySport veebipoest.

Riputage võimlemisrõngad põikiredeli keskmistele pulkadele, nii et need ei libiseks pulkadel.

Pange tähele! Tagamaks ohutust, kinnitage kõik riputatavad vahendid (võimlemisrõngad, rippkang, kiiged jms) vaid põikiredeli keskmiste pulkade külge. Võimlemisrõngad peavad olema lapse ülestõstetud käte kõrgusel, kuid mitte nii, et käed tuleks lõpuni välja sirutada, vaid veidi kõverdatud käte kõrgusele.

Et lapsel oleks huvi rõngaste vastu, kinnitage ühe rõnga külge mõni heli tekitav vahend, näiteks kelluke.

Spordikompleksi põhja pange kindlasti matt.

Juhatage laps ettevaatlikult rõngaste juurde, asetage kõigepealt üks, siis teine rõngas lapse kätte, toetades pidevalt tema keha, et laps tunneks end kindlalt. Niipea kui laps laseb rõngastest lahti, võtke ta sülle.

Teisel korral ja edaspidi vähendage tuge lapse püstihooldmisel. Paari päeva pärast suudab laps ise rõngastest kinni hoides püsti seista.

Toetage last üha vähem. Kui esimesel korral püüate kukkuvat last oma kätte, siis järgmistel kordadel laske tal kukkuma hakata ja püüdke kinni alles enne maandumist.

Pange tähele! Õpetage laps pehmelt ja ohutult maanduma.

Õpetage last, kuidas tõsta käsi rõngastelt redelipulkadele, seistes spordikompleksi sees, ja kuidas redelipulkadest kinni hoides alla matile laskuda.

Niipea kui laps õpib redeli abil püsti tõusma, õpetage ta rõngastest haarama ja nende abil püsti seisma.

Mõne aja pärast, kui laps suudab rõngastest kinni hoides veidi seista, tõstab ta jalad üles ja proovib end rippu lasta. Seda polegi vaja talle õpetada, selle saab laps ise selgeks.

Seistes rõngaste abil püsti, hakkab laps üht või mõlemat rõngast lahti laskma ja õpib seisma omil jalul ilma kinni hoidmata.

Kõnnime käetugede abil

Vanus: 7-8 kuud.

Niipea kui laps saab selgeks käsipuude abil edasi liikumise, ärgitage teda seda üha rohkem tegema.

Pange tähele! Riputage lapse väljasirutatud käe kõrgusele üks mänguasi, sellest edasi, samale kõrgusele, järgmine, seejärel kolmas, nii et laps astuks edasi, kordamööda mänguasju uurides.

Väike tennisist

Vanus: 7-10 kuud.

Kui laps suudab juba seista toe najal, riputage põikiredeli külge nõõri otsa, lapse väljasirutatud käe kõrgusele mõni mänguasi. Pange laps mänguasja lähedale. Lükake mänguasja käega. Laps püüab ka ise mänguasja lükata, seda kätte saada. Võimalik, et ta püüab ilma toeta seista, üritades mänguasja kahe käega haarata. Mõne aja möödudes riputage mänguasi kõrgemale, andke lapse kätte mõni piklik kerge ese. Näidake, kuidas selle esemega rippuvat mänguasja lüüa.

Kiigume turnimislakil

Vanus: 8-12 kuud.

Haarake lapsel kindlalt puusadest ja vöökohast, hoides teda näoga enda poole. Tõstke ta turnimislaki juurde, et ta saaks sellest kinni haarata.

Pange tähele! Laske last tasapisi allapoole, nii et tema käed sirutuksid täielikult.

Hoides last tugevasti, kiigutage teda ette-taha. Niipea kui lapse haare nõrgeneb, laske laps matile tagasi.

Tutvume kiigega

Vanus: alates 10 kuud.

Kiik ei kuulu komplekti, seda saab osta eraldi veebipoest www.happysport.ee.

Riputage kiik kollase redeli pulkade külge.

Pange tähele! Tagamaks ohutust, kinnitage kõik riputatavad vahendid (võimlemisrõngad, rippkang, kiiged jms) vaid põikiredeli keskmiste pulkade külge.

Aidake lapsel õppida, kuidas nõõridest kinni hoides kiigele istuda.

Kui laps istub kiigele (või teie panete ta sinna istuma), öelge, et tuleb teha samm taha ja tõsta jalad üles. Kui lapsel on seda raske mõista, aidake tal neid liigutusi teha. Parem on lapsele siiski hoogu mitte teha, vaid õpetada teda ise hoogu tegema, sest nii saab ta selle kiiremini selgeks.

Mängime palli

Vanus: 1-3 aastat.

Riputage kompleksi ülemise lati külge nõõri otsa pall. Suunake laps kiikuvat palli käe või jalaga lööma.

Kui palliga on esimene tutvus tehtud, mängige jalg- või käsipalli: laps lööb palli käe või jalaga väravasse. Väravaks on Rannij Stardi spordikompleks.

Viskame palli

Õpetage laps palli viskama. Alguses tasub just lihtsalt visata, ilma et sellele lisanduks muid eesmärke (nagu täpselt viskamine). Aastane laps jäljendab teie käte liikumist, kui näitate ette, kuidas palli visata, seejärel õpib ka ise õigel ajal palli lahti laskma.

Näidake lapsele, kuidas saab palli visata läbi punase redeli suurte pulgavahede või ülemise tahu suuremasse avausse (erinevatest suundadest).

Kui laps õpib lähedalt täpsust viskama, suurendage vahemaad.

Tutvume põikiredeliga

Vanus: alates 1,5 aastat

Horisontaalse redeli ehk põikiredeli kasulikkusest on oma raamatutes palju kirjutanud Glenn Doman.

Glenn Doman on välja töötanud põhjaliku harjutuste süsteemi, mida saab sellel võimlemisvahendil sooritada, kui redel on kinnitatud kõrgele, otse lae alla. Kuid 1-

Zaastasele väikelapsele kõrge redel ei sobi, sest nii kõrgel laps ehmub ja laseb käed lahti. Ta ei taha lae all rippudes võimelda, sest ta kardab.

Spordikompleksis Varajane Start (Rannij Start) on olemas väike horisontaalne redel kõige noorematele, mis valmistab lapse ette võimlemiseks kõrgel redelil.

Ärgitage last sinist redelit pidi kompleksi seesmisel küljel üles ronima, põikiredeli lähimast pulgast haarama ja rippuma. Seejärel saab laps jalad tagasi sinisele redelile panna ja alla tulla.

Soovitage lapsel pärast lühikest rippumist matile hüpata.

Mängige mängu „Kes saab kätte?“. Kõigepealt riputage põikiredeli mõnele pulgale mänguasi, nii et seda oleks lihtne kätte saada. Laps seisab vertikaalse redeli pulgal ja hoiab ühe käega sellest kinni ning püüab teisega mänguasja kätte saada, seda kas enda kätte võttes või lihtsalt puudutades, seejärel hüppab alla.

Kui mänguasi ripub kaugemal, tuleb lapsel kõigepealt ühe käega haarata kinni esimesest horisontaalse redeli pulgast, seejärel sirutada teine käsi järgmise pulgani. Jalad jäävad seejuures vertikaalsele redelile. Kui laps on mänguasja kätte saanud (puudutanud või maha tõmmanud), saab ta kahe käega põikiredelile rippu jääda ja alla hüpata, või proovida ühe käe viia teise käega samale pulgale ning alles seejärel, olles veidi rippunud, alla hüpata.

Samas võib lapsele õpetada, kuidas kahel käel rippudes saab ühe käe lahti lasta ja sellega mänguasja puudutada või järgmisest pulgast haarata.

Nii saab laps selgeks peamised oskused:

- ripub kahe ja ühe käega, ühel või kahel redelipulgal,
- ei karda üht kätt lahti lasta, sest teab, et saab alati ohutult alla hüpata,
- tõstab kätt edasi.

Tutvume turnimislaticaga

Vanus: alates 1,5 aastast.

Soovitage lapsel redelit pidi üles ronida (kas kompleksi seest või väljast), haarata seejärel ühe või kahe käega turnimislaticat ja end rippu lasta. Seejärel võib alla hüpata või naasta redelile.

Kui laps õpib kahe käega rippuma, soovitage tal proovida rippuda ühe käega.

Kui laps suudab kindlalt turnimispuul rippuda, kiigutage tema keha või soovitage tal jalgu liigutades end ise kiigutada.

Laseme liumäest mitut moodi alla
Vanus: alates 1,5 aastast.

Jätke liumägi mitmeks päevaks spordikompleksile, seejärel võtke mõneks ajaks ära.

Pange tähele! *Kõige mugavam on liumäel tegutseda ilma jalatsiteta – nii saab kõige lihtsamini üles ronida.*

Kõigepealt laseb laps liumäest alla ainult kõhuli, jalad või käed ees. Seejärel õpib ta selili, istuli, põlvili ja käsuli liugu laskma, kuidas aga tuju on. Liulaskmise võimalusi on väga palju. Laps suudab need võimalused ise leiutada. Liumäe saab paigutada mis tahes redelipulgale nii kompleksi sisse- kui ka väljapoole.

Liigume kätega turnimislattel
Vanus: alates 2 aastast.

Kui laps oskab turnimislattel rippuda ja kiikuda ning on hakanud tutvuma horisontaalse redeliga, suunake laps turnimismatile rippuma. Selle juurde pääseb „akendega“ redelit pidi. Seejärel näidake, kuidas saab turnimislattel liikuda, tõstes käsi edasi.

Ronime kogu kompleksil
Vanus: alates 2 aastast.

2aastane ja vanem laps saab ise selgeks, kuidas ronida ühelt redelilt teisele, haarata redelipulkadest käte ja jalgadega. Ärge segage teda, las proovib ise.

Pange tähele! *Ei tasu sundida last tegema spordikompleksil mõnd sellist harjutust, mida teeb viieaastane laps suurel turnimiskompleksil. See võib lõppeda ehmatus ja kukkumisega.*

Kukerpall turnimislattel
Vanus: alates 2 aastast.

Harjutus on üsna keeruline, seepärast tasub selle õppimine jaotada kolme etappi. Alles siis, kui laps saab kõik etapid kindlalt selgeks, tasub hakata tõelist kukerpalli sooritama: laps ripub kätega, tõmbab end üles, heidab jalad üles, üle lati ja teeb kukerpalli, seejärel tõuseb toengusse ja hüppab alla.

I etapp: õpetame lapsele, kuidas rippuda põikiredeli vastas asuval lattel, jalgu üles tõsta ja horisontaalsele redelile heita, käsi ja jalgu kõverdada;

II etapp: heidame jalad üle lati ja teeme kukerpalli;

III etapp: laps on seljaga põikiredeli poole ja õpib jalgu üle lati heitma vaid käte ja kõhulihaste abil.

Ronime akendest sisse ja välja

Vanus: alates 2 aastast.

Spordikompleksis Varajane Start (Rannij Start) Lux on palju kohti, kust laps saab mitmesugustest avaustest läbi ronida. See teeb ka suurematel lastel spordikompleksil turnimise lõbusaks. All on loetletud vaid mõned võimalikest harjutustest. Lapse kujutlusvõime loob ise mängu juurde.

1. Spordikompleks on põhiasendis. Laps ronib sinist redelit pidi üles, ronib ülemise redeli pulgavahest läbi ja hüppab kompleksi keskele. Keerulisem võimalus: laps ronib samast avausest välja.

2. Varajane Start (Rannij Start) on põhiasendis: laps ronib sinist redelit pidi üles, sealt horisontaalsele redelile ja hüppab kompleksi keskele redeli pulkade vahelt.

Lisavõimalus: laskumine liumäele, mis on kinnitatud mõnele redelipulgale spordikompleksi sees

3. Spordikompleks on külili, punane „akendega“ redel ülespoole. Laps tõmbab end redeli alt turnimislatile, heidab jalad sellest üle ja hüppab keskmisest „aknast“ sisse, seejärel kolmandast „aknast“ välja.

4. Mäng „Kapsauss“. Spordikompleksi „akendest“ moodustub suurte pulgavahedega redel. Laps mängib kapsaussi, kes ronib okstel.

Takistusraja läbimine

Vanus: 1,5 aastat.

Spordikompleksi mitmekülgne kasutamine eri asendites.

1. Mäe vallutamine.

Varajane Start (Rannij Start) on põhiasendis, liumägi kompleksi sees. Laps ronib sinist redelit pidi üles, ronib mööda horisontaalset redelit teisele poole, „akendega“ redelile, liigub liumäele ja laseb alla.

2. Tee koju.

Spordikompleks on põhiasendis, liumägi on väljaspool. Laps ronib liumäest üles, liigub põikiredelile, laskub punasele redelile, ronib „aknast“ sisse, laskub spordikompleksi sisemusse ja ongi „kodus“.