Uudiste arhiiv

Kurgjärve laagri kokkuvõte



27. juunist kuni 4.juulini toimus Kurgjärvel kurtide noorte spordilaager, kus osalejad sai välja valitud põhimõtte järgi - kellel huvi ja võistlusi veel ees tulemas, need tulevad. Nii pakkisidki koti noorte treeninggrupi liikmed Rinat Raisp, Simon Teiss, Martin Saar, Marko Vingisaar, Janella Stepanov, treenerid Sergei Matvijenko ja Edgar Liim.

Üheksa aktiivset päeva Kurgejärvel pakkusid sportlastele nii iseseisvaid kui ka ühistreeninguid, jooksu-, hüppe- ja üldkehalisi teste, lisaks veidi teooriat, huvitavaid ühistegevusi.

Erinevate sportlike mängude peamiseks eesmärgiks oli üksteise tundma õppimine ja ühtekuuluvustunde suurendamine.

Laagri päevaplaan nägi välja selline, et äratus oli igapäev 8.00 ning väljas tuli hommikujooksuks olla hiljemalt 8.15. Pärast hommikujooksu ja väikest võimlemist oli hommikusöögi aeg - 9.00. Päevas oli reeglina kaks trenni, lisaks pallimäng. Üks trenn kujutas endast treeningut - paljud said esimest korda proovida odaviset, hüpata kaugust. Teine trenn oli reeglina jõusaali trenn. Õhtuti mängisime väljakul rannavõrkpalli, korvpalli või ühte pisut emotsionaalsemalt jooksumängu.

Meile väga meeldis, et treeninggrupp sai omavahel suurepäraselt läbi, ei olnud tülisid, probleeme. Üksteisega suheldi vabalt ning seda oli tore näha. Ka sellist eesmärki kannab üks spordilaager.

Tehti üldkehalised testid (paigalt kaugus, paigalt kolmik, paigalt viisik, kuuliheide ette ja taha).

Üldkehaliste testide tulemused ja pildid siin

Viimati muudetud: 12.07.2020

« Tagasi
$(".Ha").hide();