

KOOLIOLÜMPIA TÖÖTOAD

6.-11. KLASSILE





PEAKÜLALINE JOHANNA TALIHÄRM!

TEEKOND TIPPU: LASKESUUSATAJA JOHANNA TALIHÄRM RÄÄGIB TIPPSPORDIST JA TEEKONNAST OLÜMPIALE

Laskesuusataja Johanna Talihärm on neljakordne olümpialane ning Euroopa Olümpiakomiteede sportlaskomisjoni juht. Töötoas räägib ta tippspordi kogemusest laiemalt. Ta jagab oma teekonda olümpiamängudel ning arutleb, kuidas ühendada kõrged eesmärgid, isiklik areng ja ühiskondlik mõju. Samuti on võimalik tutvuda laskesuusataja varustusega.



JIU-JITSU TÖÖTUBA

ROBERT STANLEY MONTES - NODE GRAPPLING



Jiu-jitsu on enamat kui lihtsalt võitluskunst, see on viis ennast proovile panna, enesekindlust kasvatada ning omandada oskusi mis jäävad sinuga kogu eluks. See on nõudlik, rahuldust pakkuv ja kaasahaarav hobi, sport ning enesekaitse süsteem - kõik ühes. Jiu-jitsu töötoas teemegi selle võitluskunstiga lähemalt tutvust.

TAI POKSI TÖÖTUBA

KRIS KOZENEVSKI - PRIDE OF LIONS

Tai poksi töötuba annab ülevaate sellest dünaamilisest võitluskunstist, kus kasutatakse lööke käte, jalgade, küünarnukkide ja põlvedega. Noored saavad proovida põhilisi tehnikaid, arendada koordinatsiooni ja füüsilist vormi.



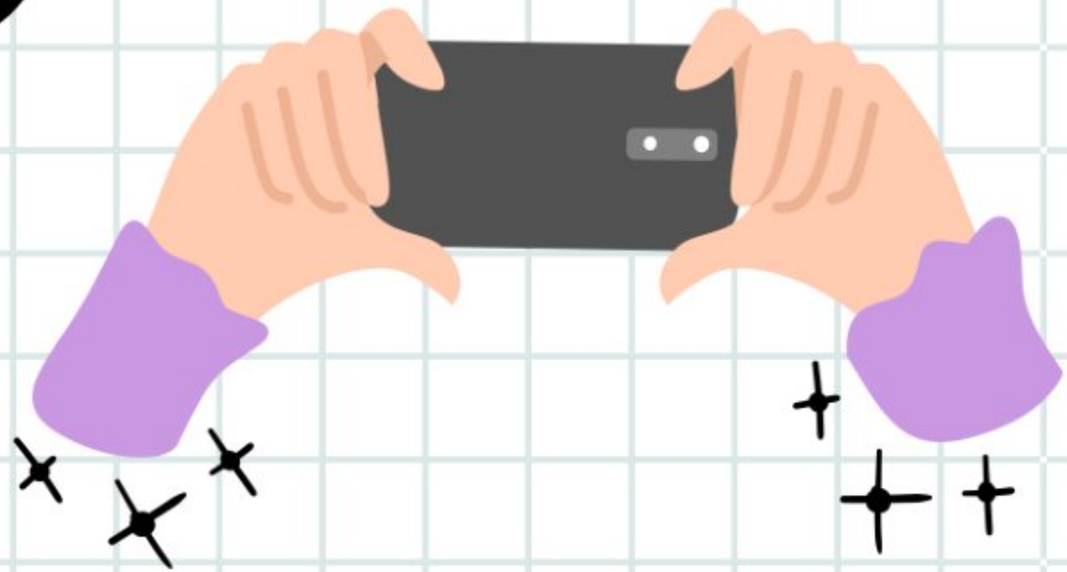
SPORDIFOTOGRAAFIA TÖÖTUBA

MARIS MATSI

Räägime pildistamise alustest, teeme ka ise pilti ja vaatame teiste tehtud pilte. Igal osalejal peab töötoas kaasas olema endal nutivahend, millega pildistada.

NB!

Vajalik on nutitelefon.



KIMBUD OLÜMPIAVÕITJATELE - SPIRAALKIMBU TÖÖTUBA

KAJA MÄNNI

Selles loovas töötoas saavad noored tutvuda floristika põhitõdedega ning õppida valmistama klassikalist spiraalkimpu – just sellist, mida kingitakse ka olümpiavõitjatele. Osalejad harjutavad lillede valimist, spiraaltehnika kasutamist ja kimbu sidumist.

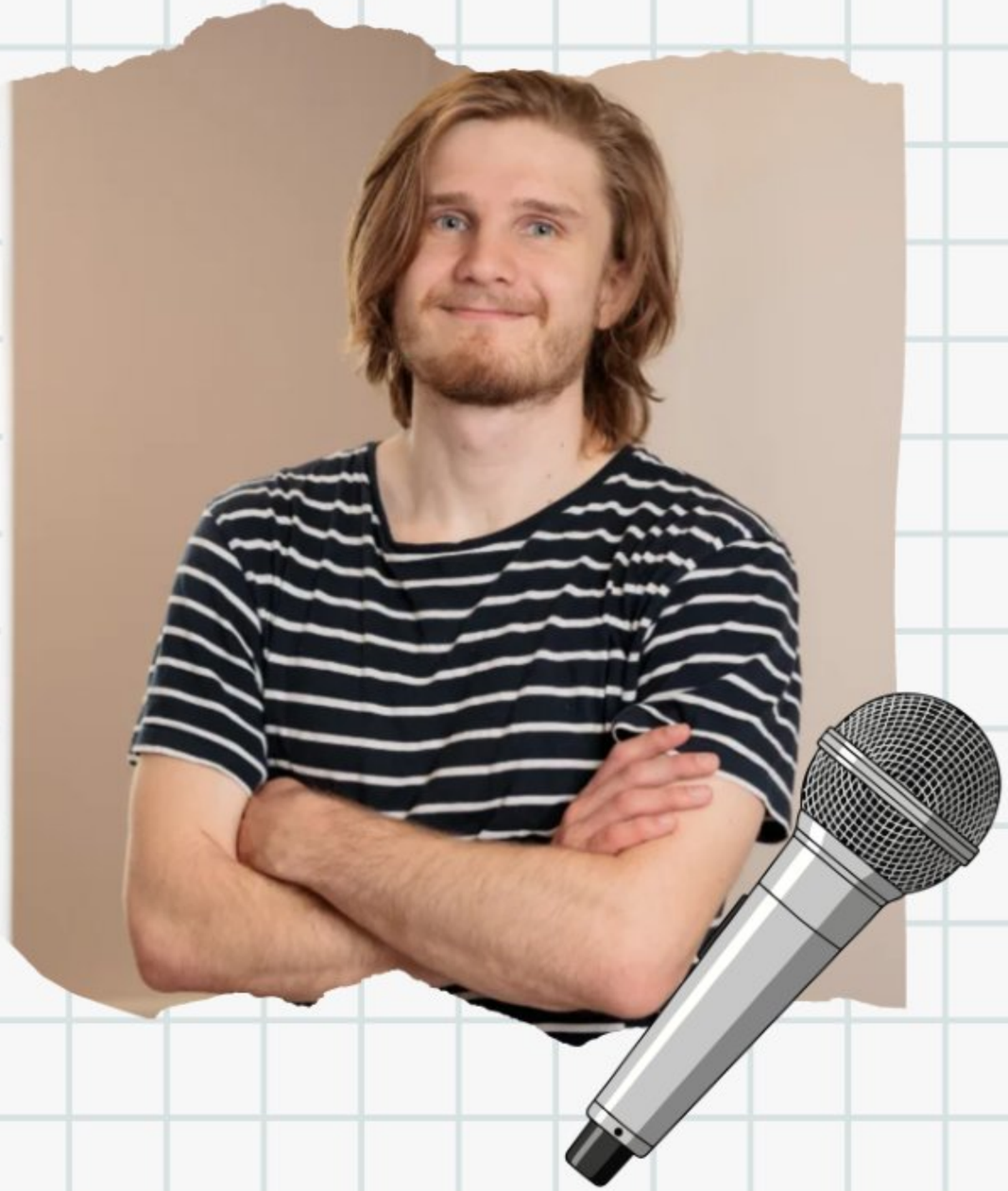


SPORDIAJAKIRJANDUSE TELGITAGUSED

MIHKEL TALIVEE - ÕHTULEHT

Selles inspireerivas töötoas kohtub noortega spordiajakirjanik Mihkel Talivee, kes töötab Õhtulehes alates 2019. aastast. Tema suurim kirg on kergejõustik – ala, millega ta on ka ise aastaid tegelenud, keskendudes eelkõige kaugushüppele.

Vestluse käigus jagab Mihkel oma kogemusi spordimaailmast ning täägib teekonnast spordi ja ajakirjanduse ristumiskohas. Töötoas sünnib vahetu ja kaasahaarav arutelu, kus osalejatel on võimalus kuulata, kaasa mõelda ning esitada ka ise küsimusi.



HOBUSEGA TOKIO OLÜMPIAMÄNGUDEL

DINA ELLERMANN ESIMENE EESTI RATSUTAJA OLÜMPIAMÄNGUDEL (TOKYO 2020) JA TIINA LEPLA VETERINAAR (HOBUSTELE SPETSIALISEERUNUD)

Spordialaks ratsutamine - koolisõit. Kuidas Dina Ellermann oma hobuse Donna Annaga käis esimese Eesti ratsutajana olümpiamängudel Tokios. Töötoas tutvustatakse ka erinevaid ratsutamisalasid ning võimalus on küsida Tiina Leplalt veterinaaritöö kohta.



DROONIJALKA

JANNO SIIMAR JA PRIIT LEOMAR



Droonijalka on täiesti uus tehnoloogiaspordiala, kus meeskonnad mängivad jalgpalli lendavate droonidega. Mäng on kiire, kaasahaarav ja turvaline, droonid on kaitseraamides ning kokkupõrked on lahutamatu osa mängust. Droonijalka sobib ideaalselt koolidele ja noortele igas vanuses, ühendades liikumise, tehnoloogia ja meeskonnatöö.

Droonijalka teeb tehnoloogia lõbusaks!

FÜSIOTERAAPIA JA VÕIMLEMISE TÖÖTUBA

KRISTEL OJA - PUUSAD LAHTI OÜ

Praktiline treening, kus osalejad saavad läbi teha venitus- ja liikuvustreeningu, mis parandab lihaste elastsust, liigeste liikuvust. Harjutusi saab kasutada soojendustel või peale treeninguid venitus- ja lõdvestusharjutustena.



SPORTLIKUD MÄNGUD (TWISTER, SPORDIVIKTORIIN, LAEVADE POMMITAMINE JNE)

JAANIKA LAHEMAA JA SOPHIE VOSWINCKEL

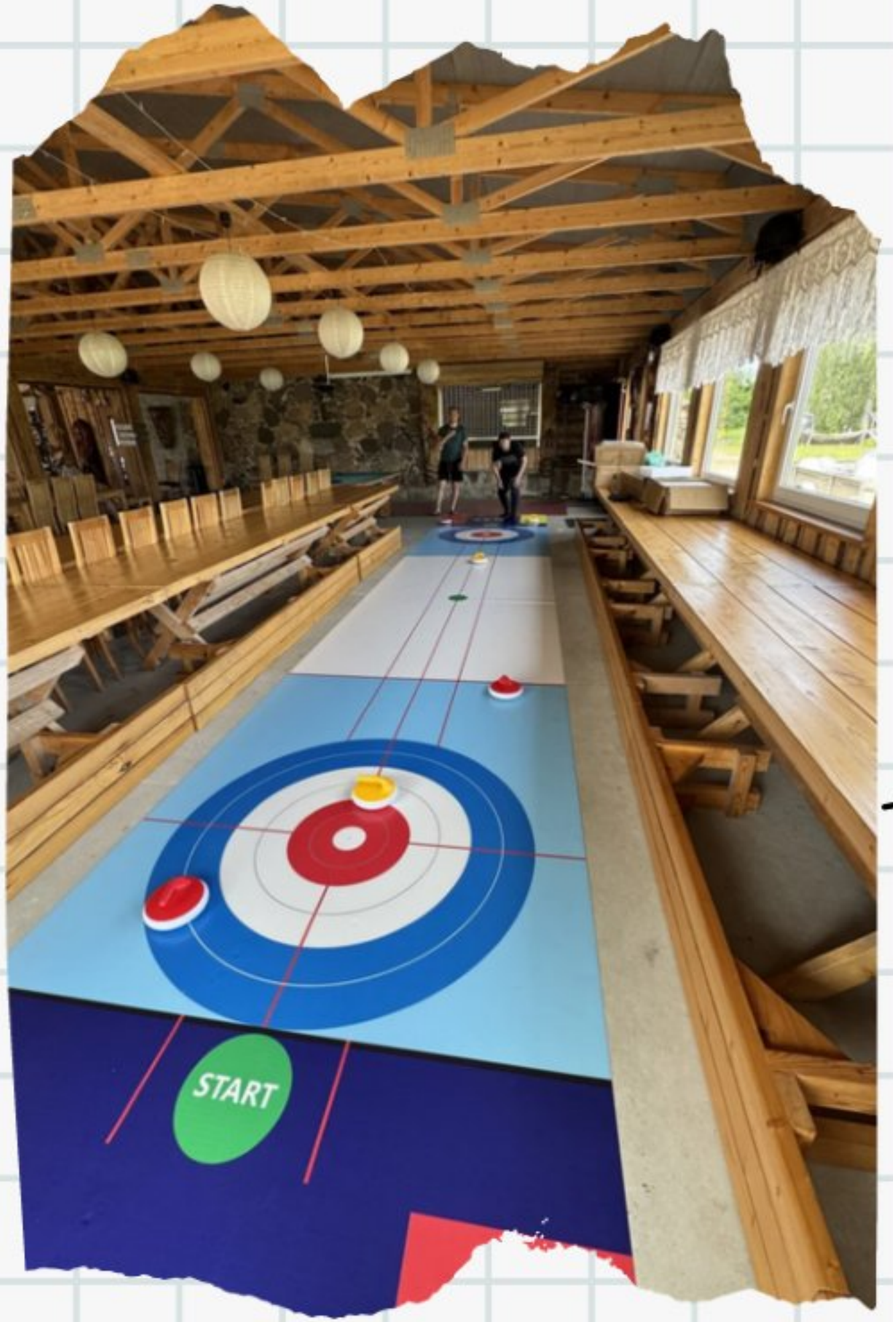


Tule ja pane end proovile!
Kas oled valmis millekski põnevaks ja teistsuguseks?
Mängime laevade pommitamist – aga mitte päris tavalist!
- Vastase laeva tabamiseks pead vastama küsimustele.
- Küsimused viivad sind spordi ja olümpiamängude maailma.
Ja see pole veel kõik!
Lisaks ajutööle saad nautida ka lõbusat liikumist: Keerutame end mängus Twister!

SISEKURLINGU TÖÖTUBA

RAINER MÄGI - EESTI KURLINGU LIIT

Sisekurlingu töötuba pakub lõbusat ja kaasahaaravat võimalust proovida kurlingut siseruumides. Osalejad õpivad mängu põhireegleid, harjutavad täpsust ja strateegilist mõtlemist ning panevad oma oskused proovile. Töötuba arendab koostööd, keskendumisvõimet ja pakub rohkelt spordirõõmu.



JALGRATTAPROFFI ELU

EVAR SAUL



Tule avastama jalgrattamaailma koos profijalgrattur Evar Sauliga! Töötuba ühendab põneva loengu ja praktilise osa, kus saad lähemalt teada ratastest, nende ehitusest ja hooldusest. Evaril on kaasas ka jalgrattad ning plaanis ka väike käed küljes tehniline proov julgematele noortele.

NUTITELEFONIGA RINGILE

KALLI-MARION SASS JA ANU KIRSMAN

Töötoas õpime nutitelefoni kasulikult kasutama, tutvudes orienteerumismänguga „Kuusalu kõnnib ringi“ ning luues meiliaadressi abil Navicup äppi vajaliku kasutajakonto. Saad teada, kuidas koguda kokku auhinnaloosiks vajalikud 60 punkti ning avastada radadel põnevaid fakte. Kuna mängus pole oluline kiirus, siis naudime üheskoos liikumist ja uute teadmiste omandamist vabas õhus.

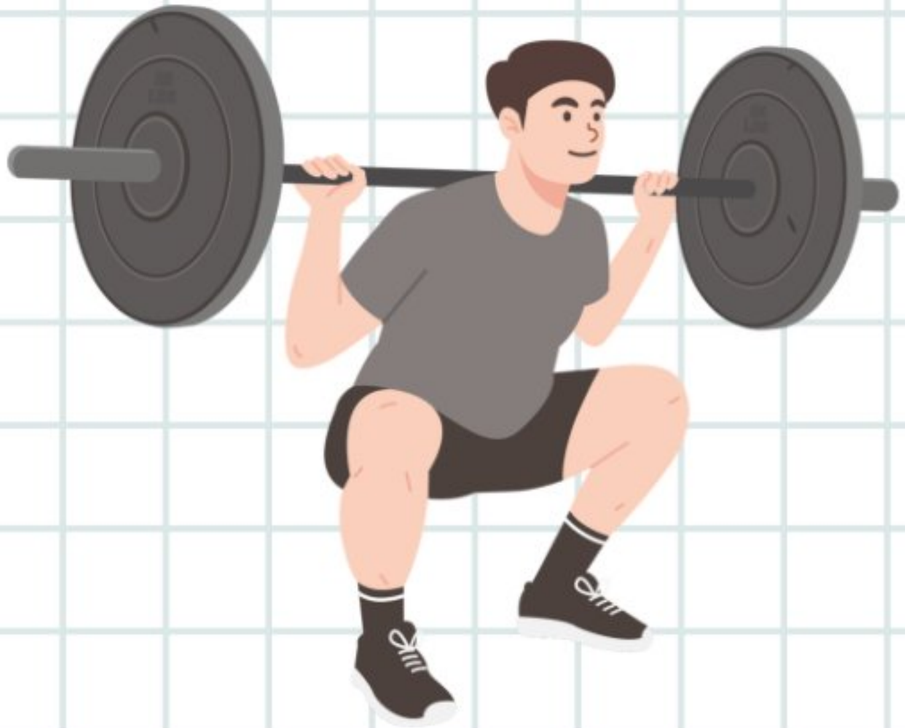
NB!

Vajalik on nutitelefon ja meiliaadressile ligipääs telefonist.
Enne matka lae alla **Navicupi äpp.**



ESIMENE SAMM JÕUTREENINGUNI

NELE KALJUSAAR



Selles töötoas saavad noored tutvuda jõusaali treeningu põhialustega turvalises ja juhendatud keskkonnas. Osalejad õpivad, kuidas kasutada erinevaid treeningseadmeid, sooritada harjutusi õige tehnikaga ning koostada lihtsat ja tasakaalustatud treeningkava.