



Seiklusraja abimees

1. Seiklusraja reeglid

1. Veendu alati enne ronimist, kas valitud rada on terve ning sulle jõukohane.
2. Enne ronimist vaata üle seiklusraja alune maapind (kivid, jäätukid jms) ja kõik mis on peakohal (lahtised oksad).
3. Enne ronimist eemalda sõrmused. Eemalda või peida riiete alla kaela ümber olevad esemed (sall, kaelakee jms). Seo kinni pikad lahtised juuksed!
4. Ära sea oma käitumisega ohtu teisi ronijaid
5. Sillal tohib olla üks laps korraga, platvormil kuni kolm last.
6. Ronimisel pusida elementide kõrgusel, kõrgemale turnimine on ohtlik!
7. Seiklusrajal kaalupiirangut ei ole (1 inimene). V.a tasakaaluliinil kus tohib olla kuni 100 kg kaaluv inimene.
8. Tasakaaluliini pingutada tohib ainult taliskasvanu. Ilma abivahenditeta!
9. Laskumisel vaata, et kedagi sõidualas ei ole! Hoia kõvasti kinni!

Lõbusat turnimist!

2. Ronimisjuhendid

2.1 Laskumine (zipline)

1. Enne laskumist vaata, et sõiduala oleks puhas!
2. 1 inimene korraga laskumisel.
3. Hoia kõigest tugevalt kinni.

2.2 Tasakaalulint - **Video: Slackline meistriks Jaan Roosega**

1. Vaata lõpu puu poole kuhu suunas liigud. Käed hoia kulgedel, et aidata tasakaalu hoidmist.
2. Selg hoia sirgelt ja pea uhe koha peal. Ära kalluta ette, ega taha. Raskuskese on jalgade kohal.
3. Kaks jalga liini peal on lihtsam olla kui 1 jala peal kõikuda. Üleminekud tee kiiresti, siis on lihtsam.
4. Tee endast video, siis tulevad selgelt esile need kohad, mida saaks paremini teha.
5. Inspiratsiooniks vaata n: [kuidas hoia tasakaalu Jaan Roose](#). Tema pealt on hea õppida.
6. Kasuta abikoisi, et lihtsam oleks. Proovi julgelt huppamist, kraade ja selg ees liikumist.



2.3 Rippuvad rõngad

Ohutus! -> [Video versioon](#) <-

1. Vaata ennem proovimist rada üle. Rõngaste all, ei tohi olla kive jms. Peakohal ei tohi olla suuri lahtisi oksid. Kõik rõngad peavad oma kohapeal olema.
2. Kui tunned, et käed hakkavad libisema siis ohutul hetkel lase ise kontrollitult lahti. Kangelast mängima ei pea. Suure ja lohvakad kindad on ohtlikud ja libisemine on lihtne.
3. Ära tõsta jalgu peast kõrgemale olles üksi. Peaallastpidi ole ainult koos teisega, kontrollitud olukorras.

Libisemine ja selle vältimine.

Et oleks lihtsam kinni hoida, soovitame kasutada **talki**.

Tihedalt käeümber olevad **kareda peopesaga kindad** on ka head, eriti kui käed on hellaks ronitud. Rasvased või higised käed võivad olla väga libedad.

Koolitus kuidas kiirelt rõngastel lendlema ? saada. Arengukava, kui kohe üldse ei jaks. -> [Video versioon](#) <-

Kui näed rippuvaid rõngaid, proovid neid ja mõistad oih, ma ei jõua kohe üldse, siis, tea, et see täiesti normaalne eriti kui sa pole varem neid väga teinud. Hea uudis on see, et esiagline areng võib olla väga kiire, kui lihtsalt teed ja harjutad.

Siin on juhend kuidas järkjärgult lendlema saada.

1. Haara rõngastest ja esialgu lihtsalt ripu nii kaua kui jaksad (tapma ennast ei pea).
2. Õõtsu küljelt küljele. Tee nii suur hoog kui jaksad.
3. Ripu ühe käega, niikaua kui suudad.
4. Õõtsu küljelt küljele ühe käega kinni hoides. Proovi mõlemat kätt.

Alguses sellest piisab, et järkjärgult areneda. Igal võimalusel ripud rõngastel, õõtsud ja proovid rippumist ühe käe abil. Kui juba jaks kasvab siis võib proovida edasi liikumist.

5. Õõtsud väga vaikselt, lased ühe käe lahti ja proovid esialgu haarata teise käe rõngast (mõlemad käed ühel rõngal). Liigud paar korda ja proovid teistpidi.
 6. Järgmiseks õõtsud natuke tugevamini, lased tagumise käe lahti ja proovid haarata järgmisest. Siis eelmise käega tõmbad hoogu ja lähed jälle järgmisele rõngale.
 7. Kui liikumine on juba käpas, tõmba tagumisest rõngast muutkui rohkem hoogu ja soovil võid proovida kraade ja kasutada ka puid, et jalaga ära tõugata.
- Trikijuhendist saad rohkem ideid mida järgmiseks teha.



Arengukava töötab hästi kui kasutad igat võimalust, et rippuda. Alati kui rõngaid näed, siis ripud ja teed täpselt seda rõngastel mida parasjagu jaksad teha. Säilita kannatus, et lendlemine varsti tuleb ka.

Trikijuhendid: nipid ja trikid kõigest sellest, mis üldse võimalik rõngastel teha.

-> Video versioon <-

1. Tavaline läbimine. Käed sirgelt. Iga rõngas või üle 1 ühe. Eelmisest rõngast tõmbad hoogu.
2. Ilma hoota läbimine. Kontrollitud võimalikult stabiilne läbimine.
3. Kõverdatud kätega läbimine. Kui tahad oma elu eriti raskeks teha.
4. Rõngastel liikumise ajal keerutamine 180 ja 540 kraadi. Eelmisest rõngast paned ennast keerlema.
5. Puust ära tõukamine + 720 kraadi.
6. Õõtsumine. Ei haara esimesel võimalusel. Teed nii palju keerde kui suudad.
7. Jalad ülepea kukerpall tahapoole.
8. Lõuatõmbed rõngastel. Lõuatõmbed 1 käsi kõrval. Kaugust saab reguleerida.

3. 10 viisi kuidas tagada, et seiklusrada saaks kasutust.

1. **Kõik algab eeskujust!** Näita ise eeskuju teistele, siis näitavad teised ka eeskuju Sinule. Proovi ise ka isegi kui välja ei tule kohe. See on väga oluline!
2. **Reeglid.**
Maja reegel. Enne tuppa minekut peab alati rippuma või tegema 1 tiiru rõngastel! Enne kui hoovist väljud siis ka!
Multikareegel: Enne multikaid peab olema tehtud sellel päeval rippumist/ronimist rõngastel. Kui ei ole, peab enne õue minema.
Magusareegel: Enne magusat ei saa, kui see on liikumisega välja teenitud.
3. **Halva tuju nurk** on seiklusraja juures. Liikumine, teeb tuju paremaks.
4. **Järjepidevus.** Mida rohkem seiklusrada kasutad seda lihtsam on järjepidev olla. Õhutage üksteist ronima ja elage saavutustele kaasa.
5. **Rekordid!** Jälgige ja tähistage saavutusi! Majarekord ja personaalsed rekordid. Väike tahvel kuhu tulemused kirja panna on hea mõte!



6. Üritused – See võib olla sünnipäevade ja teiste koosviibimiste tõmbenumber. Algate rahvale mänge ja väljakutseid.

7. Mängud ja väljakutsed.

Mäng1 – Kes suudab kõige rohkem rippuvaid rõngaid läbida?

Mäng2 – Kes suudab kõige kauem rippuda? Ühe käe peal rippumine on kiirem mäng ☺. Kui on palju

inimesi võib teha rippumise turniiri. 1-1 –le . Kes võidab läheb edasi. Veerand finaali, poolfinaali, finaali. Võtjale karikas.

Mäng3 – Viis miinust. Tee trikk või liikumisviis seiklusrajal järgi või saad miinuse. Viis kuidas ronida on selles mängus oluline, mitte kui palju.

Mäng4 – Tasakaalu meister: kes suudab kõige pikema maa tasakaalulindil läbida.

8. Kihlveod/lubadused – omavahelised kokkulepped võivad olla väga lõbusad ja efektiivsed. N: kes esimesena teeb 10 rõngast järjest ära saab mänguasja/kinopileti vms.

9. Suur loosimäng – kui teed lõbusa video saavutustest ja postitad selle sotsiaalmeediasse (Instagram/tiktok/facebook). Siis loosime suvejooksul välja Seiklusparkide pääsmeid ja peauhind on tasakaalulint koos paigaldusega (puude vahele). Kui ise ei soovi saab sõbrale edasi kinkida! Hea viis kuidas teisi inspireerida liikuma ja samas mõnus võimalus auhinda võita. Postitamisel lisa #mineronima ja @3park seiklusrajad.

10. Eneseusk. Tihti isegi ei proovita ja jäetakse ronimine pooleli, sest arvatakse, et nemad nikuini ei jaks ja rohkem ei arene. See ei ole tõsi!!! Kui ei ole üldse seda mängu proovinud siis võib see tunduda ebamugav ja raske.

Hea on teada!

- Ebamugavusest üle olemine võrdub areng.
- Ebamõistlik on eeldada, et jaksad ja oskad kui varem pole proovinud. Kes teeb see jaksab.
- Esialgne areng on reeglina päris kiire kui lihtsalt proovida (kui võtab rohkem aega siis mitte alla anda!).
- Mäng läheb väga lõbusaks kui lihased on mänguga harjunud ja käed jaksavad hoida juba hästi. **Justkui lendad!**
- Kui vahepeal tekib hetk kus tunned, et kohe üldse ei arene enam, siis jätkka ikka. Mingi hetk võib järsku avaneda uus tase ja jaksad oskad rohkem kui kunagi varem.



4. Tasuta esimene liikumise treening pere lastele

Nakata neid tugeva liikumisharjumusega.

Tasuta proovi trenni saamiseks, ütle treenerile: **3park saatis mind!**

Trenni tegijad

Vello Vaher +372 5100537 vello.vaher@gmail.com

<https://tsirkusekool.ee/treeningud/>

Tasuta proovivõimalus on järgnevatele trennidele:

ARIGATO SPORDIKLUBI

Laupäev:

Väikelaste võimlemine koos vanemaga

10:00 3kuused- 1aastased / 11:00 1- 3aastased / 12:00 3- 6aastased

Noorte akrobaatika 9-16aastased

13:00-14:00

VIIMSI HUVIKESKUS

Pühapäev:

Väikelaste võimlemine koos isa või emaga

10:30 beebid- 3aastased 11:30 3- 6aastased

5. Tasuta avalikud madalseiklusrajad üle eesti!

