

25. ja 26.  
juunil  
TASUTA!

uuri lisa  
[www.psl.ee](http://www.psl.ee)

Jõulumäe tervisespordikeskus



SURF  
KORVPALL  
SULGPALL KAJAK

JALGSI JA JALGRATTAGA MATKAD

MEDITATSIOON

PALLIMÄNGUDE DEMO MÄNGUD PROFFIDEGA

KÄSIPALL  
TENNIS VÕRKPALL  
SUPILAUD

FATBIKE OSAVUSSÖIT

DISC GOLF BODYBALANCE  
JA PALJU MUUDI!

## JÕULUMÄE LIIKUMISFESTIVAL

Jõulumäe Liikumisfestival on kogupereüritus, kus tunneme rõõmu erinevatest liikumisviisidest ja värskes õhus loodud võimalustest nagu matkamine, rattasõit, veesport jne. Liikumisfestival on mõeldud tervele perele, sõltumata east, soost, spordivarustuse tasemest ja oskustest. Siin aega ei võeta ja kohti ei selgitata.

### ÜRITUSE EESMÄRK:

- Panna inimesi rohkem tähelepanu pöörama oma elustiilile, rõhutades seejuures regulaarse füüsilise liikumise tähtsust;
- Aktiivse eluviisi ja liikumisharjumuste hoidmine peres – rõõm ühistegemisest;
- Uute liikumisoskuste omandamine värskes õhus;
- Pakkude võimalust koos harrastada erinevaid liikumisvõimalusi;
- Matkame nii rattal, kui jalgsi, ujume, mängime palli, teeme joogat ja palju muud;
- Luua rõõmu täis ja tervist hoidev üritus kogu Eesti elanikkonnale.

### LISAINFO:

- Kohal on suurepärased Pärnumaa treenerid ja juhendajad.
- Kaasatud on erinevad spordiklubid ja Pärnu linna spordikool.
- Erinevate tegevuste läbimisel saab käepaela. Kogudes vähemalt 5 käepaela, saad liikumisfestivali unikaalse osavõtumedali!
- Ei pea osalema mõlemal päeval ja kõigis tegevustes, võid lihtsalt tulla läbima endale meelepäraseid alasid.
- Kohal ka tänavatoitlustus.
- Võimalus tellida ette söögikordi Jõulumäe toitlustuselt.

Tule ja veeda üks tore liikumist täis nädalavahetus!

ÜRITUS ON KÕIKIDELE OSALEJATELE TASUTA!!

Broneeri majutus ja toitlustus [info@joulumae.ee](mailto:info@joulumae.ee)

TOIMUMISE AEG JA KOHT: 25.-26.06.2021, Jõulumäe Tervisespordikeskus



# JÕULUMÄE LIIKUMISFESTIVALI PROGRAMMI TUTVUSTUS

Reede, 25. juuni 2021

15:30 – 16:30	<b>DEMONSTRATSIOONESINEMISED: TENNIS, KORVPALL, VÕRKPALL</b>
pallimängude väljakud	<p>Jõulumäe uutel pallimängude väljakutel saab nautida Pärnu noorte pallisportlaste mängu. Kavas on tennise, korvpalli ja võrkpalli demonstratsiooniesinemised.</p> <p>Näidismängudega esinevad legendaarse võrkpallitreeneri Helju Suti õpilased Pärnu Spordikoolist, Pärnu korvpallipoisid Mait Käbini juhendamisel ja Pärnu Keslinna Tenniseklubi ja Tennisekooli mängijad treener Evelin Vaino juhendamisel.</p> <p><b>Hea võimalus meeldivale alale silm peale panna</b> – laupäeval (tennist juba ka reedel!) on võimalus kõiki neid alasid professionaalsete treenerite juhendamisel õppida ja läbi teha, omandada uusi kasulikke nippe ja oskusi.</p>

15:30 – 19:00	<b>AVATUD JÕULUMÄE LIIKUMISFESTIVALI STAAP</b>
peamaja ees väliõppeklassis	<p>Siit saad kõikidele küsimustele vastused. Tule, küsi, kuula!</p> <p>Festivali staabis toimub ka registreerimine laupäevastele matkadele ja reedesele Romantilisele öömatkale!</p> <p>Kui oled olnud aktiivne ja tubli ning korralikult osa võtnud viiest erinevast endale meelepärasest alast või õpitunnist, siis just festivali staabis saad kogutud käepaelad vahetada tubliduse preemia – unikaalse liikumisfestivali osavõtumedali vastu.</p>

16:30 – 17:00	<b>3x3 KORVPALLIPROFFIDE NÄIDISMÄNG: KOHTUVAD AVIS/TREIMIX ja KVARTETT/OLYBET</b>
pallimängude väljakud	<p>Nüüd läheb küll põnevaks – Jõulumäe uhiuued pallimänguväljakud avatakse <b>Alexela 3x3 meistrivõistluste põnevaima vastasseisuga!</b></p> <p>Väljakud tehakse soojaks Alexela 3x3 Eesti meistrivõistluste eliitsarjas kõige põnevamat vastasseisu pakkunud võistkondade näidismänguga, kus omavahel kohtuvad võistkonnad Avis/Treimix ja Kvartett/OlyBet.</p> <p>Esimese ridades pallivad Eesti korvpallikoondisesse kuuluv Märt Rosenthal, meistriliigas Rapla särki kandvad Sven ja Tom Kaldre ning kogemustega 3x3 mängija Heigo Erm.</p>

	<p>Kvartett mängib koosseisus Erik Luts, Andreas Märtsen, Gaspar Bibikov ja Jaagup Toome ning neid võib pidada Eesti üheks suuremate kogemustega 3x3 võistkonnaks.</p> <p>Mõlemad võistkonnad jätkavad mängu suvises Alexela 3x3 Eesti meistrivõistluste sarjas ning juba järgmisel päeval lähevad lahingusse Haapsalus, kus selgub parim Eesti võistkond, kes sõidab 10.-11. juuli Pariisi, FIBA 3x3 Challengerile.</p> <p>Alexela 3x3 korvpalli Eesti meistrivõistluste info leiab Eesti Korvpalliliidu 3x3 lehelt: <a href="https://basket3x3.ee/">https://basket3x3.ee/</a></p>
--	---

17:00 – 17:30	<b>KÄSIPALLI NÄIDISMÄNG</b>
pallimängude väljakud	<p>Käsipall on populaarne põnev ja tempokas meeskonnamäng, mis ühendab jalgpalli ja korvpalli tehnikad ainulaadseks ja tasavägiseks mänguks. Meeskonnas on väljakul kuus väljakumängijat ja väravavaht.</p> <p>Käsipall on tehniline ja atraktiivne meeskonnaspordiala, kus töötab kogu mängija keha – tuleb joosta, hüpata ning visata, lisaks peab jõudma ka mõelda taktikale, arendada väledust, osavust, elastsust ja koordineerimist.</p> <p>PS! Kui 3x3 korvpall on olümpiamängude kavas esmakordselt 2021. aastal Tokyo mängudel, siis käsipallis võisteldi juba 1936. aastal Berliinis.</p> <p>Käsipallimängu tutvustavad noorte Eesti meistrid HC Pärnu/Paikuse käsipalliklubist.</p>

17:30 – 19:00	<b>ÕPITUNNID: DISC GOLF</b> <span style="float: right;"><b>KÄEPAEL!</b></span>
<i>disc golfi</i> radade algus	<p>Võimalus välja teenida esimesed festivali käepaelad!</p> <p><i>Disc golf</i> on vist küll maailma populaarseimaks õuespordiks pürgiv spordiala. Või äkki see polegi sport? Mõnus on sõpradega metsas jalutada ja kettaid lennutada. Hea ja õige tehnika on abiks.</p> <p><b>Tule <i>disc golfi</i> õpitundi ja sa ei kahetse!</b> Kettaid saab ka kohapealt.</p> <p>Juhendajad: Margo Peters ja Discgolfiklubi Hole-in-One.</p>

17:30 – 19:00	<b>ÕPITUNNID: TENNIS</b> <span style="float: right;"><b>KÄEPAEL!</b></span>
tenniseväljakud	<p>Võimalus välja teenida esimesed festivali käepaelad!</p> <p>Tennisemängu õpitunnid toimuvad tenniseväljakutel. Olemas mõned reketid, kellel oma, võta kaasa! NB! Vali tennisemänguks sobivad jalanõud.</p>

	<p>Tennisemängus on potentsiaali nii laste mitmekülgseks arenguks kui vanema seltskondlikuks vaba aja veetmise võimaluseks. Tennis on suurepärase harrastusspordiala, tore ja tervislik ajaviide. Omandades õige tehnika ja võtted, oskad mängust mõnu tunda ja nautida selle mängu ilu ja võlu.</p> <p>Tennisemäng on väärika ajalooaga – tennis sai alguse Prantsusmaalt juba umbes 800 aastat tagasi. Esialgu löödi palli üle võrgu peopesaga. Nn tänapäevast tennisemängu on harrastatud viimased 140 aastat.</p> <p>Jõulumäel on neli Top Clay kattega tenniseväljakut. Tegemist on hübriidliivaväljakuga, mis on mänguomadustelt väga sarnane klassikalisele liivaväljakule. Vett läbilaskev vaip-aluskate on täidetud naturaalse tellisepuruga, mida kasutatakse ka traditsioonilistel liivaväljakutel.</p> <p>Juhendaja: Pärnu Kesklinna Tenniseklubi ja Tennisekool <a href="http://www.parnutennis.ee">www.parnutennis.ee</a></p>
--	---

<b>20:00 – 22:00</b>	<b>JÕULUMÄE LIIKUMISFESTIVALI AVAMINE</b>	
laululava	Jõulumäe liikumisfestival avatakse meeleoluka kultuuriprogrammiga laululaval. Kõik on oodatud!	

<b>22:00 – 00:00</b>	<b>ROMANTILINE ÖÖMATK</b>	<b>KÄEPAEL!</b>
algus staabi juurest	<p>Päeva lõpetab Romantiline öömatk Jõulumäe Päkapiikkude matkarajal. Matka pikkus on umbes 2 km.</p> <p><b>Värvikas matkajuht Illimar Pilt viib matkasellid suvise pööripäeva-aegsesse võlumetsa ning jutustab põnevaid looduslugusid Metsakuninga juures.</b></p> <p>Hea tuju garantii!</p> <p>Papa Piltsberg (Illimar Pilt: <a href="https://piltsberg.com/about/">https://piltsberg.com/about/</a>) on elurändurist optimist, kellele meeldib koguda ja rääkida lugusid läbi enda ning teiste kogemuste. Piltsbergidele meeldib ennast ümbritseda inimestega kes austavad puhast loodust, hoolivad endast ja teistest ning niisama jorisemise asemel tegelevad lahenduste otsimisega.</p> <p>NB! Matkale registreerimine toimub liikumisfestivali staabis kell 15:30 – 19:00. Kohtade arv on piiratud. Matk algab kell 22.00.</p>	

Laupäev, 26. juuni 2021

07:45 – 08:00	<b>PÄIKESETERVITUS</b>	<b>KÄEPAEL!</b>
toetajate park peamaja kõrval	<p><b>Parim viis päeva alustamiseks!</b> Hommik algab kogu keha ergastavate harjutustega, et olla tervem ja õnnelikum, tasakaalus ja rahul. Venitame ennast põnevaks päevaks valmis!</p> <p>Päikesetervitus on hingamisega sünkroniseeritud erinevatest joogaasenditest koosnev liigutuste seeria, mis äratab organismi ja annab energiat algavaks või jätkuvaks päevaks. Päikesetervitus parandab keha ja liigeste painduvust, ergutab vereringet ja tõstab kehatemperatuuri.</p> <p>Päikesetervituse viib läbi Jaana Junson kulturismi- ja fitnessklubist Tiim Go Fit.</p>	

09:00 – 13:30	<b>JALGSIMATKAD 1,5 km, 5 km, 10 km</b>	<b>KÄEPAEL!</b>
registreerimine staabis	<p><b>Ei ole paremat viisi metsas liikumiseks kui matkamine!</b> Jõuab mustikaõisi uudistada, mardikatega tutvuda, lindudega laulda, imetleda puulatvu! Jõulumäe männimetsad on unikaalsed ja imelised. Vali omale jõukohane distantts või tee järgemööda kasvõi kõik kolm matka.</p> <p>Matkadele registreerimine toimub peamaja ees festivali staabis. Matkadele saab minna 09:00 – 13:30 vabalt valitud ajal ning läbida omas tempos. Kõik laupäevased matkad on matkajuhita. Soovi korral saab laenutada kõnnikeppe. NB! Vesi kaasa! Matka läbimisel saab festivali staabist käepaela.</p> <p>Vaata lisaks Jõulumäe matkaradade kohta: <a href="https://joulumae.ee/tegevused/liikumisrajad/matkarajad-kepikond/">https://joulumae.ee/tegevused/liikumisrajad/matkarajad-kepikond/</a></p>	
	<b>1,5 KM PÄKAPIKURAJA MATK</b>	<b>KÄEPAEL!</b>
	<p>Jõulumäe päkapikkude matkarada kulgeb mõnuses männikus, kus kitsas metsarada lookleb üles-alla otsides päkapikkude asupaiku ning sammujälgi.</p> <p>Päkapiku matkarada on tähistatud punase lindiga. Lisaks on puude küljes sildid peapäkapikk Kiikerpäka pildiga. Liikuda tuleb selles suunas, kuhu päkapikk oma kiikriga vaatab. Raja pikkus on 1,5 km. Matkale saab asuda kohe laste mänguväljaku juurest, kus kõiki keskuse külastajaid tervitab, üldse mitte päkapikumöötu, Kiikerpakk.</p>	
	<b>5 KM SEIKLUSLIK MATK</b>	<b>KÄEPAEL!</b>
	<p>Seiklusrada kulgeb 5km matkarajal ja on tähistustatud valge värviga puutüvedel, pööretel viidad, rajal kilomeetripüstid. Et jalutuskäik kaunis parkmetsas veelgi kasulikumaks ja põnevamaks muuta, on Jõulumäe 5 km pikkusele matkarajale erinevatesse paikadesse paigaldatud jõudu treenivaid ja osavust arendavaid</p>	

takistusi. Matk või jooksutrenn vahelduval maastikul koos tempo muutuste ja metsajõusaali pausidega on suurepärase vaheldus aeroobsele treeningule.

Rajalt leiab erinevaid tasakaalu-, ronimis-, võimlemis- ja tõstmiselemente. Üsna pea pärast startimist ootab esimene väljakutse, kus tuleb läbida lühike distants ebaühtlaste astmetega „trepil“. Järgmisena saab proovida püstloodis seinast ronimist jne.

Kokku on rajal 14 seikluspunkti, kõik atraktsioonid on maapealsed ega vaja erivarustust. Harjutused on erineva raskusega, mõni on jõukohane igaühele, osad aga parajad pähklid. Raja läbimine on kõikidele huvilistele jõukohane, sest soovi korral saab üle jõu käivad elemendid vahele jätta. Rohkem pingutust nõudva elemendi sooritamine annab aga mõnusa positiivse eduelamuse. Iga peatuse juures on ka väike infotahvel vihjega, mida vastavas punktis teha saab.

Matkarada algab parklast ja on tähistatud valge värvitriibuga puutüvedel. Pööramiskohtades nooled.

## 10 KM MATK

**KÄEPAEL!**

10 km pikkune püsitähistusega matkarada algab parklast ja on tähistatud rohelise värvitriibuga puutüvedel. Rada viib keskusest põhja poole (Uulu suunas), mööda endisest Metsaküla liivakärjäärast, sambla alla mattunud punkriteni.

Jõulumäe Tervisespordikeskus piirneb Uulu-Võiste maastikukaitsealaga, enamik keskuse liikumisradu asuvad nimetatud maastikukaitsealal, Luitemaa looduskaitsealal ja Luitemaa hoiuala piirkonnas. Tegemist on männimetsaga kaetud luitemaastikuga, mis metsakoosluse maastikuilmelt on avatud ja külastajasõbralik puhkemets. Maastiku teeb kasutajate jaoks atraktiivseks ühelt poolt hõre turvatunnet tekitav metsakooslus, teisalt sportlikumatele harrastajatele vajalikku koormust ja vahelust pakkuv vahelduv luidetega reljeef.

10:00 – 13:30	<b>GEOPEITUS-ORIENTEERUMINE JALGRATASTEL</b>	<b>KÄEPAEL!</b>
registreerimine staabis	<p>Geopeitus-orienteerumine jalgratastega ehk <b>RATTAMULTI</b>.</p> <p>Geopeitusele registreerimine toimub peamaja ees festivali staabis. Geopeitusel saab osaleda märgitud aja jooksul ning läbida omas tempos. Geopeituse rada (5 kuni 20 km) läbitakse jalgratastel ja iseseisvalt, enne minekut saab soovi korral juhiseid. Lapsed saavad läbida lühema raja (umbes 5 km).</p> <p>NB! Osalemiseks on vajalik nutitelefon ja jalgratas. Lae alla geopeituse äpp: Geocaching. Võta kaasa akupank ja vesi. Raja läbimisel saab festivali staabist käepaela.</p> <p><b>Rattamulti on mõnus ning rahulik rattaring</b>, mis algab ja lõppeb Jõulumäe kandis. Teekond kulgeb mööda kruusa, metsa ja asfalti ning Võiste mereäärt. Kohtab</p>	

paari ujumiskohta. Kahel korral ületab rada Via Baltica maanteed ja osa rajast on tänavatel. **Seega ole ettevaatlik ja jälgi liikluseeskirju!**

Raja alguskoordinaat on antud kõige lihtsamal Google Mapsi sobivas formaadis: N 58.22651, E 024.52099. Alguspunkti leiab männilt, edasi metallist objektidelt. Punktist punkti kulgemise teekond on vaba, aga kohale pead koordinaatidel määratud sihtpunkti ikka jõudma, saamaks teada, kuhu on vaja edasi minna. Mõnusat kulgemist!

Punktid saab „lahti muukida“ geopeituse äpi Geocaching abil.

Geopeitus on rahvusvaheline mäng, mis viib sind tihtipeale senikäimata kohtadesse, mitmete vaatamisväärsuste juurde või muidu looduskaunitesse paikadesse ja tutvustab sulle nii mõndagi uut. Geopeitus paneb sind nägema asju, mida sa varem ei näinud või mille olemasolust sa teadlikki polnud.

Geopeitus on värskes õhus mängitav aardeotsimismäng, milles osalejad kasutavad GPS-i või muid navigeerimistehnoloogiaid või täpseid kaarte, et peita ja otsida spetsiaalseid geopeituse aardeid. Mängu mängitakse vähemalt 184 riigis (ka näiteks Antarktika mandril) ja maailmas on juba üle kolme miljoni peidetud aarde. Neist Eestis üle 3300 ja aarete hulk suureneb pidevalt vastavalt mängijate lisandumisele ja nende aktiivsusele.

Lisaks rattamulti rajale on Jõulumäe lähedale metsa on rajatud spetsiaalne aarete otsimise treeningrada.

Seikle pere, sõpradega või üksi – elamusi jätkub kõigile!

Loe lisaks geopeituse kohta: [www.geopeitus.ee](http://www.geopeitus.ee) ja [www.geocaching.com](http://www.geocaching.com)

10:00 – 13:30	<b>FATBIKE OSAVUSSÕIT</b>	<b>KÄEPAEL!</b>
registreerimine staabis	<p>FatBike on maastikuratas, mille rehvid on spetsiaalselt ette nähtud kasutamiseks pehmetel ja ebatasastel pindadel. Suuremõõtmelised rehvid ja vastupidav konstruktsioon muudavad FatBike'id ideaalseks kaaslaseks mudas, liival ja isegi lumel sõitmiseks. FatBike on loodud konarlike teede ja looduse keskele. Ta on efektne, stabiilne, pehme, elastne, lõbus ja trennib sind hästi! Tema koomilised proportsioonid panevad sõitja silma paistma.</p> <p>Jalgrattasõit on mõnus hobi liikumiseks. Kas FatBike võiks olla sinu uus lemmik? <b>Tule tee proovisõit ja sa mõistad, et oluline on teekond, mitte sihtkoht.</b></p> <p>Laiade rehvidega maastikurattaid ehk FatBike'e saab laenutada kohapealt või tule oma rattaga.</p> <p>Registreerimine toimub peamaja ees festivali staabis. Osavussõidul saab osaleda märgitud aja jooksul ning läbida omas tempos. Sõidetakse Jõulumäe 5 km pikkusel matkarajal, rada läbitakse jalgratastel ja iseseisvalt. Matkarada algab</p>	

	parklast ja on tähistatud valge värvitriibuga puutüvedel. Pööramiskohtades nooled. Raja läbimisel saab festivali staabist käepaela.
--	---

10:30 – 13:30	ÕPITUNNID: TÄNAVAKORVPALL	KÄEPAEL!
pallimängude väljakud	<p>Mis on tänavakorvpallis teisiti kui tavalises, suure väljaku korvpallis?</p> <p>Väljakul on kuus mängijat ja kaks kohtunikku ning tempo on teistmoodi. Äkilisi kiirendusi, pidurdusi ja suunamuutusi on rohkem. Mäng toimub väiksel alal. Reeglid soosivad kiiret tempot, see lisab atraktiivsust, mäng on vaatamängulisem ja pinged lähevad ka kiiremini üles kui saalikorvpallis.</p> <p>Eestis hakati tänavakorvpalli mängima 1993. aasta 6. juunil. Vähemalt 10 aastat mängiti õues, ühe korvi all, 3×3 formaadis ning ala nimetati tänavakorvpalliks.</p> <p>2000. aastate keskpaiku hakati Eestis mängima ka teistes formaatides – 5×5 ja 1×1, mille tõttu traditsiooniline tänavakorvpall sai täienduse “3×3 tänavakorvpall”. Alates 2010. hakkas Rahvusvaheline Korvpalliliit arendama tänavakorvpalli baasil ala, mida nimetati 3×3 korvpalliks (NB “X” on kirja pildis alati väike “x!”).</p> <p>3×3 korvpalli mängitakse nii saalis kui õues. 3×3 korvpall on olümpiaala, tänavakorvpall ei ole.</p> <p>FIBA 3×3 slogan ütleb “<b>From the Streets to the Olympics</b>”, mida saab tõlgendada nii tänavakorvpallist olümpiale, kui ka tänavakorvpallist 3×3 korvpallini, mis on ametlik olümpiaala.</p> <p>Tänavakorvpall endiselt jääb, sest õues mängitakse korvpalli ka muudes formaatides kui 3×3 ja viimasel juhul ka teiste reeglitega kui FIBA 3×3 korvpalli ametlikud reeglid. Eesti Korvpalliliit jätkab aga peamiselt 3×3 korvpalli arendamisega Eestis.</p> <p>Ala juhendavad Pärnu korvpallitreenerid.</p>	

10:30 – 13:30	ÕPITUNNID: VÕRKPALL	KÄEPAEL!
pallimängude väljakud	<p>Võrkpall on võrratu!</p> <p>1895. aastal leiutas ameeriklasest võimlemisõpetaja William Morgan mängu, mille ta ristis <i>mintonette</i>'iks. Inglased tõid selle mängu 1914. aastal Euroopasse võrkpalli nime all. 1919. aasta sügisel korraldati Tallinnas esimene ametlik turniir, mille võitis Noorte Meeste Kristliku Ühingu Tallinna osakond. Olümpiamängude kavas oli võrkpall esmakordselt Tokyos 1964. aastal. Võistlesid nii mehed kui naised.</p>	



	<p>Viljar Loor (1.10.1953–22.03.2011) oli Eesti kõigi aegade edukaim võrkpallur, kes võitis NSV Liidu koondises 1980. aasta Moskva OM-lt olümpiakulla!</p> <p>Mängu eesmärk on saata pall määrustepäraselt üle võrgu nii, et see maanduks vastase väljakul, samal ajal peab takistama palli maandumist oma väljakul. Et saata pall vastase väljakule, tohib võistkond palli lüüa (puudutada) kolm korda - lisaks puutele, mis toimub sulustamisel. Pärast igat geimi vahetavad võistkonnad väljakupooled.</p> <p><b>Võrkpalli võivad harrastada kõik, nii vanad kui noored!</b></p> <p>Võrkpalli viib läbi Pärnu Spordikooli legendaarne treener Helju Sutt.</p>
--	--

10:30 – 13:30	<b>ÕPITUNNID: KÄSIPALL</b> <span style="float: right;"><b>KÄEPAEL!</b></span>
pallimängude väljakud	<p>Käsipall on populaarne põnev ja tempokas meeskonnamäng, mis ühendab jalgpalli ja korvpalli tehnikad ainulaadseks ja tasavägiseks mänguks. Meeskonnas on väljakul kuus väljakumängijat ja väravavaht. Käsipall on tehniline ja atraktiivne meeskonnaspordiala, kus töötab kogu mängija keha – tuleb joosta, hüpata ning visata, peab jõudma ka mõelda taktikale, arendada väledust, osavust, elastsust ja koordinatsiooni.</p> <p>Legend räägib, et Eestis olla käsipallur, kelle vise on nii tugev, et tema visatud pall mitte ei lenda ainult läbi halli kivi, vaid lööb pikali ka teised legendid.</p> <p><b>Kohal on käsipalli viskekiiruse mõõtja. Tule vaata, kui kiire oled!</b></p> <p>Käsipallimängu treeningud viib läbi HC Pärnu/Paikuse käsipalliklubi.</p>

10:30 – 13:30	<b>ÕPITUNNID: BODY BALANCE</b> <span style="float: right;"><b>KÄEPAEL!</b></span>
toetajate park peamaja kõrval	<p>Body Balance sobib suurepäraselt nii algajatele kui edasijõudnutele.</p> <p><b>Body Balance on suurepärase segu joogast ning tai chi ja Pilatese treeningust, mis arendab keskendumist ja rahustab.</b> Meeldiva ja rahuliku muusika saatel treenitakse vastupidavust ja painduvust.</p> <p>Body Balance tugevdab kõhu- ja seljalihaseid, muudab kogu keha sitkemaks ja paindavamaks, parandab Teie liikuvust ja tasakaalu, vähendab stressi ja pingeid, parandab rühti, suurendab keskendumisvõimet ja vaimset tunnetust. Soovitame treeningul käia kaks korda nädalas. Märnatava tulemuse annab nädalas ka ühekordne Body Balance treeningul osalemine, mida võib kombineerida ka muude treeningutega. Treeninguks on vaja võimlemismatti, mugavaid treeningrõivaid ja soovitatavalt pikkade varrukatega pluusi lödvestumise ajaks treeningu lõpus. Treeningu ajal ollakse paljajalu.</p>

	<p>Täpselt nagu kõikides Les Mills' süsteemi programmides, vahetuvad Body Balance harjutused ja muusika iga kolme kuu tagant.</p> <p>NB! Treening sobib ka rasedatele!</p> <p>Treeningu viib läbi Jaana Junson kulturismi- ja fitnessklubist Tiim Go Fit.</p>
--	---

10:30 – 13:30 ja 15:30 – 18:30	<p><b>ÕPITUNNID: MEDITATSIOON</b></p> <p><b>KÄEPAEL!</b></p>
registreerimine staabis	<p>Kas sulle tundub, et maailm pöörleb liiga kiiresti? Kuidas tulla toime infomüraga? Kuidas olla kohal?</p> <p>Leia oma tugevus ja tasakaal, arenda meeli meditatsiooni abil.</p> <p>Meditatsioon (ladina keeles <i>meditatio</i>) ehk meeleharjutus (ka mõtisklus, mõlgutus või mõtlus) on vaimne tehnika teadvusseisundi muutmiseks. Meditatsioonimaailmaga saab tutvust teha loodusteraapilises õpitunnis Dr Raimond Lihtmaa juhendamisel. NB! Võta kaasa võimlemismatt või päevituslina. <b>Õpitund toimub metsas, kuhu minnakse koos festivali staabist.</b> NB! Kogunemine kella 10:30-ks, pärastlõunasele tunnile kella 15:30-ks.</p> <p><b>Registreerimine ja kogunemine festivali staabis. Kohtade arv on piiratud.</b></p>

11:00 – 18:30	<p><b>OMAALGATUSLIKUD SPORDIMÄNGUD</b></p>
Jõulumäe spordiväljakud	<p>Võimalus omaalgatuslikeks spordimängudeks, inventari laenutus peamajast.</p> <p>Tutvu sportimis- ja vaba aja veetmise võimalustega Jõulumäel: <a href="https://joulumae.ee/tegevused/">https://joulumae.ee/tegevused/</a></p>

15:00 – 15:30	<p><b>TENNISE NÄIDISMÄNG</b></p>
tenniseväljakud	<p>Jõulumäe uhiuutel tenniseväljakutel saab nautida Eesti profitenistide individuaal- ja paarismängu.</p> <p>Kohe pärast proffide mängu on kõigil võimalus professionaalse tennisetehnika omandamiseks.</p>

15:30 – 18:30	<p><b>ÕPITUNNID: TENNIS</b></p> <p><b>KÄEPAEL!</b></p>
tenniseväljakud	<p>Kuupall Tennise tennisekooli treenerite juhendamisel on võimalus professionaalse tennisetehnika omandamiseks. Olemas mõned reketid, kellel oma, võta kaasa! NB! Vali tennismänguks sobivad jalanõud.</p>

	<p>Tennisemängus on potentsiaali nii laste mitmekülgseks arenguks kui vanema seltskondlikuks vaba aja veetmiseks. Tennis on suurepärase harrastusspordiala, tore ja tervislik ajaviide. Omandades õige tehnika ja võtted, oskad mängust mõnu tunda ja nautida selle mängu ilu ja võlu.</p> <p>Tennisemäng on väärrika ajalooa – tennis sai alguse Prantsusmaalt juba umbes 800 aastat tagasi. Esialgu löödi palli üle võrgu peopesaga. Nn tänapäevast tennisemängu on harrastatud viimased 140 aastat.</p> <p>Jõulumäel on neli Top Clay kattega tenniseväljakut. Tegemist on hübriidliivaväljakuga, mis on mänguomadustelt väga sarnane klassikalisele liivaväljakule. Vett läbilaskev vaip-aluskate on täidetud naturaalse tellisepuruga, mida kasutatakse ka traditsioonilistel liivaväljakutel.</p>
--	---

15:30 – 18:30	<b>ÕPITUNNID: SULGPALL</b> <span style="float: right;"><b>KÄEPAEL!</b></span>
käsipalliväljak	<p>Kui sind huvitab sulgpallimäng ja sa soovid seda proovida, siis see on just sinule!</p> <p>Sulgpall õpetab meeskonna tööd, on kiire ja füüsiliselt arendav spordiala. Sulgpalli eesmärgiks on pakkuda liikuvaid treeninguid, mis tagavad lastele/noortele hea tervise ja elukvaliteedi. Sulgpallis õpetatakse läbi löbusate ja arendavate mängude peamiselt reketi käes hoidmist ja palli tabamist. Lisaks sulgpallile arendavad treeningud koordineerimise, reaktsiooni, kiirust ja täpsust.</p> <p><b>Sulgpall on emotsionaalne ja lõbus!</b></p> <p>Sulgpallitunnid viib läbi Pärnu Spordikooli treener Anneli Kõrge.</p>

15:30 – 18:30	<b>ÕPITUNNID: LINE-TANTS</b> <span style="float: right;"><b>KÄEPAEL!</b></span>
laululava	<p><b>Line-tants sobib kõigile!</b> Line-tantsu õpetaja ja Eestisse tooja, maailmameister (2003) ja Pärnu Aasta Naine (2004) Kaie Seger on kindel, et see Ameerikast pärit universaalne tantsustiil sobib absoluutselt kõigile sõltumata vanusest ja senistest liikumisharjumustest. Partneri olemasolu ega eelnevaid tantsuoskusi pole vaja ning tantsida saab isegi ratastoolis! Tantsustiil ühendab meelelahutuse, treeningu ja sotsiaalse suhtluse, annab mõnusa füüsilise koormuse, arendab koordineerimise ja rütmimämu.</p> <p>Line-tantse on üle maailma tuhandeid: nii lihtsaid ja kiiresti omandatavaid kui väga keerukaid, mille õppimiseks on tarvis tantsulisi oskusi ja kehakooli. Seega annab line-tants võimaluse tantsimiseks nii noortele kui ka vanematele, algajatele kui ka edasijõudnumatele harrastajatele.</p> <p>Vahvaid emotsioone ja kohtumiseni tantsuplatsil!</p> <p>Lisaks: <a href="http://www.estonianlinedance.com">www.estonianlinedance.com</a></p>

15:30 – 18:30	<b>ÕPITUNNID: JOOKSMINE</b> <span style="float: right;"><b>KÄEPAEL!</b></span>	
peastaadion	<p>Jooksu kiirtrennis jagatakse häid nippe alustamiseks, jagatakse jooksupisikuid ja tehakse mõni lõbus kiirendusvõistlus.</p> <p>Jooksmine on kõige lihtsam spordiala. Riided selga ja jooksmata! Joosta saab kõikjal ja igal ajal. Joosta võib igas vanuses ja iga ilmaga.</p> <p>Anu jooksutrennid on tegutsenud 5 aastat ning on mõeldud nii noortele kui vanadele, nii meestele kui naistele, nii asjaarmastajatele kui ka tipptegijatele. Kõik jooksupisikud on oodatud ühinema Anu Jooksutrennid lõbusa seltskonnaga! Garanteeritud on stressi langus, hea enesetunde märgatav tõus ning suur sõpruskond! Kes muutub koos jooksuga - see ei jää ka jooksus kellelegi jalgu!</p> <p><b>Kes ees, see Anu trennist!</b></p> <p>Jooksutrenni juhendab lõbus ja värviline Anu Jooksutrennid grupp ⓘ FB: Anu jooksutrennid.</p>	

16:30 – 18:30	<b>ÕPITUNNID JÄRVEL: SURF, SUP, KAJAK</b> <span style="float: right;"><b>KÄEPAEL!</b></span>	
kell 16.00 minek peamaja eest järve äärde	<p><b>Veealade õpitunnid toimuvad Võiste liivakarjääris.</b> Jalgsimatka otsetee Jõulumäelt karjäärini on tähistatud. Osalejatele tutvustakse ohutusvarustust, jagatakse õpetusi ja nippe kuidas veelaudu ja paate kasutada.</p> <p>Veealade õpitunnid viivad läbi Pärnu Surfiklubi kogunud treenerid ja juhendajad, kes pakuvad erinevaid surfikoolitusi ning treeninguid nii noortele kui ka täiskasvanutele ka Pärnu rannas.</p>	
<b>SURF</b>		<b>KÄEPAEL!</b>
		<p>Arvuti taga surfama ei õpi! Surfi õpitunnis saad oskaja instruktori järelevalve all purjelaua kiirkursuse võtta.</p> <p>Sõnaga SURF, otseses tõlkes "murdlainetus, lainemurd" (ingl. k.) tähistatakse maailmas lainelauaga murdlainetes sõitmist. Mis see surf siis tegelikult on? Teoreetiliselt võttes on see inimjõuline aero- ja hüdrodünaamika saastevaba rakendus vee peal kiirema edasiliikumise saavutamiseks. Kõrvaltvaatajale on surf mõistmatu, aga ahvatlev sport, surfaritele endile aga loomulik elustiil, pidev enese proovilepanek, ääretu nauding ja lõputu võitlus.</p> <p>Eelkõige on surf aga kogu perele sportlik harrastus sõltumata soost ja vanusest. Looduslähedus ja vahelduvus säilitavad huvi ja õppimist jätkub olenemata tasemest kogu eluks. Eestis on harrastajate seni teadaolevad vanusepiirid 6 – 90 aastat.</p> <p><b>Alusta siit ja loodetavalt näeme järgmisel korral juba merel!</b></p>

## AERUSURF ehk SUP

**KÄEPAEL!**

Aerusurf ehk inglise keeles stand up paddle surf (SUP) on Hawaii juurtega, ülemaailmselt kiiresti arenev spordiala. Aerusurf on alguse saanud surfist, kui surfiinstruktorid oma õpilastest parema ülevaate saamiseks seisid püsti surfilaual.

Olles suhteliselt kergesti omandatav, on aerusurf tänapäeval tõhusaks lisatreeninguks paljudele tipp sportlastele ning lihtsalt meeldivaks ajaviiteks miljonitele inimestele üle maailma.

**Aer pihku ja SUPile!**

## KAJAK

**KÄEPAEL!**

Mis on kajakitamine? Mis vahe on kanuul ja kajakil? Mis on sõudmise ja aerutamise erinevused?

Sõna kajak tuleb innuiidi keelest ning tähendab "mehe paat" või "jahimehe paat". Eskimod kasutasid kajakit jahipidamiseks erinevatel sise- ja välisveekogudel. Varasemad tõendid kajakide kasutamisest pärinevad 4000 aasta tagusest ajast. Kõige varasematel paatidel oli raam valmistatud luust ning sinna peale tõmmatud hülge nahk. Hiljem on valmistatud kajake ka puidust ja plastikust, tänapäevased kajakid on klaasplastist.

Kajak on jalgade pealt kinnine, mis on tingitud algse kasutuspiirkonna külmadest oludest. Kajak on voolujooneline, et võimaldada kiiret liikumist. Kajakis istutakse täiesti sees, veepinna lähedal, sellest tulenevalt on kajak stabiilsem kui kanuu. Tänapäeval on kajakid nii ühe- kui kahekohalised. Veekindlad paagid süsta ees- ja tagaosas teevad paadid õnnetuste korral uppumatuks.

Tegemist on pigem kerge tegevusega, mis sobib erineva füüsilise taustaga inimestele. Tutvustakse põhjalikult ohutusvarustust, jagatakse õpetusi ja nippe kuidas kajakiga sõita.

19:00

## LIIKUMISFESTIVALI LÕPETAMINE, LINE-TANTSU SHOW

peamaja ees

**Festivali lõpetamiseks koguneme taas peamaja ette, esinevad Line-tantsijad.**

Kes ei ole veel saanud oma väljateenitud preemiat – Jõulumäe liikumisfestivali osavõtumedalit, siis nüüd on selleks viimane aeg – kui oled olnud aktiivne ja tubli ning korralikult osa võtnud viiest erinevast endale meelepärasest alast või õpitunnist, siis saad kogutud käepaelad vahetada tubliduse preemia – unikaalse liikumisfestivali osavõtumedali vastu.

**Kohtumiseni Jõulumäel!**

## LIIKUMISFESTIVALI TOETAJAD:

Pärnumaa Omavalitsuste Liit  
Eesti Kultuurkapital  
Pärnu Postimees  
Pärnumaa Arenduskeskus  
Häädemeeste vald  
Ühendus Sport Kõigile

## LIIKUMISFESTIVALI KORRALDAJAD:

Pärnumaa Spordiliit: [psl.ee](http://psl.ee) • Jõulumäe Tervisespordikeskus: [joulumae.ee](http://joulumae.ee)



**JÕULUMÄE**  
LIIKUMISEKS LOODUD

Vaata lisa: [www.psl.ee](http://www.psl.ee) > sündmused > joulumae-liikumisfestival