

MAADLUS

Maadlus on üks maailma vanimaid spordialasid. Selles käib kahevõitlus ilma abivahenditeta, kusjuures see, kes puudutab maad mõlema õlaga, loetakse kaotanuks. Kui kumbki ei suuda vastast ettenähtud aja jooksul seljatada, võidab see, kes suutis rohkem võtteid sooritada või oli kohtunike arvates aktiivsem.

Eesti raskejõustikule pani aluse Gustav Boesberg raskejõustikuringi asutamisega 1888. 20. sajandi algul kuulusid maailma paremiku elukutselised maadlejad Georg Lurich, Georg Hackenschmidt ja Aleksander Aberg. Nende eeskujul hakati maadlust laialdaselt harrastama, tekkis palju raskejõustikuklube.

Esimesed Eesti meistrivõistlused Kreeka-Rooma maadluses peeti 1921, vabamaadluses 1925. Eestlaste esimene olümpiamedal tuli just maadlusest Stockholmist 1912. Martin Klein pidas seal kõigi aegade pikima maadlusmatši (11 tundi 40 minutit), mille võit andis talle hõbemedali. Sellega on ta Guinnessi rekordite raamatus.

Eesti esimene olümpiavõitja Kreeka-Rooma maadluses oli Eduard Pütsep Pariisis 1924. Eesti esimene olümpiavõitja vabamaadluses oli Osvald Käpp Amsterdamis 1928. Kristjan Palusalu võitis 1936 Berliinis kulla nii klassikalises kui ka vabamaadluses, olles tänapäevani ainus, kes seda suutnud. Johannes Kotkas oli valitsev Euroopa meister 28 aastat järjest (1938–1966). Seegi on maailmarekord.

Maadlust tutvustab liikumispäeval Maadlusklubi Leo  maadlusklubileo.ee



DISC GOLF

Disc golf ehk kettagolf on hasarti tekitav sportmäng, kus mängijad peavad võimalikult väheste visete arvuga spetsiaalse lendava taldriku viskama *disc golf*'i korvi. Mängu võitjaks on see, kes väiksema visete arvuga läbib etteantud raja, mis tavaliselt koosneb 9 või 18 korvist. Mäng sarnaneb oma põhimõttelt tavalise palli-golfiga, selle vahega, et palli ja kepi asemel on ketas ja spetsiaalne kettidega korv. Samuti on sarnane mängus kasutatav sõnavara – *birdie, par, bogey, out-of-bounds, puttimine* jne.

Disc golf'i koodeks on:

1. Mängi targalt – ära tee kunagi ohtlikku viset
2. Austa rada – järgi reegleid, ära riku varustust
3. Esinda sporti – ole positiivne, õpeta algajaid

Disc golf'is on kasutusel kaks põhilist visketechnikat – eestkäsi ja tagantkäsi. Eestkäe tehnika korral kaldub ketas loomuliku pöörlemise tõttu paremale, tagantkäe puhul vasakule. Vasaku käega viskamisel pöörleb ketas teistpidi ja kaldub vastupidises suunas. Kettagolfivarustuse komplekteerimise keerukus ja hind sõltub mängija professionaalsuse astmest. Enamikul mängijaist tuleb osta vaid kettad ja kott nende kaasaskandmiseks. Ketaste hinnad jäävad enamasti 10–20 euro vahele. Radadel mängimine on üldjuhul tasuta.

Eestis koondab *disc golf*'i klubisid enda alla Eesti Discgolfi Liit <http://discgolfiliit.ee/>
Radade kohta rohkem infot: <https://www.discgolfirajad.ee/>

Liikumispäeval viib
kettagolfi õpetust läbi
Discgolfiklubi
Hole-in-One



ORIENTEERUMINE

Orienteerumine on spordiala/liikumise harrastamise viis, kus võistleja kaardi (vajadusel ka kompassi) abil läbib võimalikult kiiresti maastikule paigutatud kontrollpunktid.

Orienteerumisega võib tegeleda igas vanuses, igal aastaajal ning just endale sobiva koormusega. Orienteerumine ei pane tööle üksnes lihaseid, vaid ka aju, sest see spordiala nõuab oskust tõlgendada kaarti ja maastikku ning neid teadmisi omavahel siduda, et leida sobivaim teekond ühest kontrollpunktist teise. See nõuab sportlaselt kiiret ja täpset olukorra analüüsi suure füüsilise pinge all, mistõttu kujunevad orienteerujal sellised vajalikud omadused nagu tähelepanelikkus, vastupidavus, tahtejõud, analüüsivõime. Seetõttu ongi orienteerumine üks kõige meeldivamaid, huvitavamaid ja värskendavamaid füüsilisi tegevusi.

Esimene orienteerumisvõistlus Eestis korraldati 19. juunil 1926 Pirital. Tänapäevaste põhimõtete järgi peetud kaitseliidupäevade orienteerumisjooksu (meistrivõistlused) 4,9 km 5 KP-ga rajal võitis ajaga 29.18,8 (üks kilomeeter 6 minutiga) Tartu ülikooli majandusüliõpilane Julius Tiisfeldt, tol ajal tuntud kergejõustiklane (Varssavi 1924. aasta ülemaailmsete üliõpilasmängude võitja keskmaajooksus). Kuni II maailmasõjani võistlesid orienteerumises kaitseliitlased, piirivalvurid, sõjaväelased, koolinoored, korraldati meistrivõistlusi. Naiste osalemisest orienteerumisjooksus pole andmeid.

Eestimaal on tegeletud sportliku orienteerumisega alates 1926. aastast ehk üle 90 aasta! Eesti meistrivõistlusi peetakse alates 1959. aastast.

Orienteerumine – see on eluviis!



Orienteerumist viivad läbi liikumispäeval Sander ja Margit Blehner, OK West

📍 okwest.ee

RULLSUUSATAMINE

Isegi Põhja- ja Ida-Euroopa külmadel aladel, kus suure osa aastast katab maad paks lumevaip, vajavad murdmaasuusatajad oma spordiala harrastamiseks vahendit, mis võimaldaks neil erialaselt treenida aastaringelt – ka siis, kui lund pole. Selle vajaduse rahuldamiseks konstrueeritigi esimesed rullsuusad.

Tänapäeval kasutab rullsuuski iga tippu kuuluv murdmaasuusataja, kuid ka paljud teised sportlased, kelle eesmärgiks on oma füüsilist treenitust arendada. Rullsuusatamine on maailmas ka väga populaarne eraldiseisev spordiala, mis kuulub koos murdmaasuusatamisega Rahvusvahelise Suusaföderatsiooni (FIS) alade hulka.

Rullsuusad on ratastega suusad, mida kasutatakse erinevate murdmaasuusatehnikate harrastamiseks. Tänapäevased rullsuusad on valmistatud kergekaalulistest metallsulamitest, süsinik- ja klaaskiududest. Rullsuuskade raamid on tavaliselt 53 kuni 80 cm pikad. Raamil on kaks telge, kuhu kinnituvad rattad – tavaliselt üks ees ja teine taga, mõnel mudelil on taga lausa kaks ratast. Rattad on valmistatud kas kummist, polüuretaanist või nende kahe segust. Kummist rattad on pehmemad, paremini amortiseeruvad ning aeglasemad. Polüuretaan kulub seevastu aeglasemalt, on kõva ja kiire, kuid vajab sõitmiseks siledamat teekatet. Rullsuusaturul on palju erinevaid mudeleid, mida kasutatakse kõikjal, kus tegeletakse murdmaasuusatamisega.

Viimasel ajal teadvustatakse üha enam, et murdmaasuusatamine on ülimalt mitmekesine treening, mis koormab sümmeetriliselt kõiki lihasgruppe kehas. Seetõttu on rullsuusatamise oma treeningkavva lülitanud ka paljud teiste spordialade harrastajad. Rullsuuski saab kasutada



peaaegu kõikjal, igal aastaajal ja igas kliimas ning selleks ei ole vaja erilise infrastruktuuri olemasolu. Sellel põhjusel on rullsuuski kasutama hakatud ka maades, millel on lumel suusatamisega vähe pistmist: troopilised alad, Ida-Aasia, Lõuna-Aafrika.

Liikumispäeval juhendab
rullsuusatamist Suusaklubi Jõulu,
Kadri Madissoo ja Anu Taveter

📍 joulu.ee

KALISTEENIKA

Kalistenika (inglise keeles *calisthenics*) on jõutreeningu vorm, kus lihasegruppide treenimiseks kasutatakse põhiliselt oma keharaskust. Harjutusi sooritatakse enamasti välispordiväljakutel (aga ka jõusaalis) lõuatõmbekangil, rööbaspuudel ja varbseinal.

Pärnumaa kogu pere liikumispäeval tutvustab tänavaspordivõimalusi Striidikool. Striidikool on spordiklubi, mis sobib suurepäraselt aktiivsetele peredele. Keharaskusel baseeruv spordiklubi pakub elamusi iganädalaselt paarisajale Pärnumaa perele, kattes kogu elukaart.

Klubi personali kuuluvad soojust täis treenerid ning Eesti mainekamad tänavasportlased. Klubi tegutseb keskuslinnas aadressil Vee tn 2, vaatega jõe, Tõstamaa rahvamajas ja Uulu Kultuuri- ja Spordikeskuses. Lisaks treeningutele pakub spordiklubi töötubasid, sünnipäevasid, ürituste korraldust, ruumirenti.

Striidikool pakub järgnevaid distsipliine: • Kalistenika – vabakavad • Kalistenika – jõu vastupidavus • Akrobaatika • Koolieelikute akrobaatika • Koolieelikute võimlemine • Käesurumine • Laste Fitness • Täiskasvanute ÜKE treeningud



Perepäeval viib kalistenikat läbi Erik Naissaar ja Striidikool ⓘ striidikool.ee

AMMULASKMINE

Kas oled endale kunagi meisterdanud pajuoksast ja nööri vibu? Kas oled soovinud, et sa oleksid sellega veelgi täpsem? Kindlasti oled kuulnud lugusid Robin Hood'ist, kelle kohta rahvajutt räägib, et ta tabas lastud noolt teisega. Aga kas oled midagi kuulnud vibupüssist ehk ammust ning Wilhelm Tell'ist, kes umbes 53 meetri kauguselt tabas õuna oma poja pea pealt?

Keskajal leiutatud amb oli tänu oma suuremale täpsusele ja läbilöögivõimele vibust kaks sammu ees. Tänapäeval on aga ammud edasi arenenud ning nendega lastakse nii võistlustel kui ka metsas küttides. Laias laastus on olemas 4 eriliiki ambe - kergeamb, raskeamb, jahiaamb ning keskaegne amb. Kergeamb, mille tõmbetugevus on kuni 43 kilogrammi, on pärit Ameerikast. Vibulaskjad, kes tippu ei kuulunud, leidsid, et kasutusel olevast vibuvarustusest saab valmistada kerge ammu, ja see hakkas levima. Raskeammuga, mille tõmbetugevus on kuni 180 kilo, Eestis ei tegelda.

Eestisse jõudis ammulaskmine aastal 1979. Enam kui 40 aasta jooksul on toodud koju mitmeid auhinnalisi kohti erinevatelt tiitlivõistlustelt. On tulnud mitmekordseteks meistriteks nii Euroopas kui ka maailmas, individuaalselt kui ka meeskondlikult. Kehtivaid maailmarekordeid on eestlastel ammulaskmises ette näidata suisa 26.

Huvitav fakt – Eesti vanim teadaolev ammulaskja on seesama Vana-Toomas, kes kõrgub Tallinna raekoja tornis.

Ammulaskmist viib
liikumispäeval läbi
Häädemeeste Amburite
klubi, Ain Järvesaar
📍 FB: Eesti Amburite Liit
worldcrossbow.com
iau-crossbow.org



RATSUTAMINE

Ratsasport on pika ajalooga ning selle erinevate alade väljakujunemises on suurt rolli mänginud sõjavägi. Tänapäeval kuulub olümpiamängude kavas kolm ratsutamise ala - takistussõit, koolisõit ja kolmevõistlus.

Võistlusspordina on tegu erilise spordialaga selle poolest, et mehed ja naised võistlevad samas arvestuses. Kui kõrvaltvaatajale tundub, et ratsasport on individuaalne spordiala, siis tegelikkuses on see tohutult suur koostöö hobusega ning nõuab koostöö toimima saamiseks väga palju treeningtunde. Ratsutamise üldine eesmärk on lihvida ratsaniku juhtimisvõtted selliseks, et kõrvaltvaatajale tunduks justkui ratsanik ei teegi hobuse seljas midagi. Sellest tingitult on kahjuks võhikute seas levinud arvamus, et ratsutamine ei ole sport.

Muidugi on ratsasport ka ilma võistlemiseta väga meeldiv spordiala, mis aitab treenida lihaseid üle kogu keha ning arendada koordinatsiooni ja tasakaalukust.

Üleüldse on hobuste näol tegu ülimalt teraapiliste loomadega, kellega mõnusalt aega veeta platsil ratsutades või metsas kulgedes. **Tule vaata oma silmaga Keskküla talus!**



Foto: Celin Lannusalu

Ratsutamist viib kogu pere liikumispäeval läbi Keskküla talu ja Mariann-Krõõt Ilves

📍 FB: Keskküla talu

KERGEJÕUSTIK

Kergejõustik on üks vanemaid ja harrastatavamaid spordialasid, mis hõlmab jookse, sportlikku käimist, hüppeid, heiteid ja mitmevõistlust. Kuna treeningud on mitmekülgsed, siis noorena kergejõustikuga tegelemine annab tulevikuks väga tugeva üldfüüsilise baasi erinevate spordialadega tegelemiseks.

SK Fortis on loodud 2006. aastal Tallinnas, laienedes nii Tallinna ümbrusesse kui ka teist aastat juba Pärnu ümbrusesse. Pärnu lähedal toimuvad treeningud Uulus (Egert Miljan) ja Audrus (Kristi Kiirats). Tule ja uuri sügise treeningaegu treeneritelt. Lisaks treeningutele toimuvad ühislaagrid kui ka treeninggruppide laagrid üle Eesti. Sügisest alustame ka klubisisese võistlussarjaga.

Liikumispäeval ootab SK Fortise alal *kids athletics* takistusrada ja erinevate kergejõustiku alade proovimise võimalus.

PS! 7. mail tähistatakse ülemaailmset Laste kergejõustikupäeva!



Spordiklubi Fortis, Egert Miljan ⓘ skfortis.ee
facebook.com/SpordikoolFortis
instagram.com/sk.fortis
tiktok.com/@skfortis



KEPIKÕND

Kepikõnd on suurepärane vahend istuvast eluviisist tingitud hädadest vabanemiseks ning nende ennetamiseks. Lisaks käimisel juba niigi töötavate lihastele, saavad lisakoormuse käte lihasgrupid, rinna-, õla- ja seljalihased.

Sportlik kepiõnd on liikumisviis, mis sai oma tänapäevasel kujul alguse Soomes 1997. aastal. Tänapäeval tegeleb Soomes selle uue alaga regulaarselt juba enam kui pool miljonit inimest, seda võiks suisa teiseks Soome Nokiaks nimetada. Ka Eestis on juba paljud endale keppidega käimiseks vajalikud instrumendid muretsenud ning treenivad innustunult parkides ja metsateedel aastaringelt.

Väga hästi sobib kepiõnd inimestele, kellele teevad häda valutavad liigesed, sest vähendab käimisel tekkivat koormust jalaliigestele, jättes kehamassist osa käte kanda. Kepiõnd tõstab südamelöögisagedust ja hapnikutarbimist ning suurendab treeningul kulutatavat energiahulka 20-40, mõningatel andmetel kuni 55 protsenti. Paradoksaalsel kombel tundub ta tavalisest kõndimisest isegi lihtsam, kuna jaotab ühtlasemalt keha massi ning aitab paremini ebatasasel või libedal pinnasel tasakaalu hoida. Kepiõnd võimaldab looduses lõõgastuda, nautida ilusat ilma ja sõpradega samal ajal vestelda ning samaaegselt saavutada kõik aeroobse treeningu positiivsed efektid.

Kepiõnnil on organismile väga positiivne toime: kepiõnnil paraneb suurte ja peamiste lihasrühmade seisund, tugevnevad käsivarre-, selja-, kõhu-, puusavöö- ja jalalihased, paraneb südame, vereringe ja hingamiselsundite talitlus.

Kepiõndi saab harrastada kõikjal ja igal ajal, selleks sobivad nii asfaltkattega tee, park, liivarand, mets. Kepiõnni liigutused on täiesti loomulikud, kuna põhinevad organismi normaalsel liikumisel.

Kepiõnd sobib kõigile – algajad, tervisesportlased, tippsportlased, noored, vanad. Kepiõnni vahendit - keppi saab kasutada kepivõimlemisel, mis teeb sind graatsilisemaks ja tugevamaks.

Kepiõndi juhendavad liikumispäeval Suusaklubi Jõulu treenerid

📍 joulu.ee



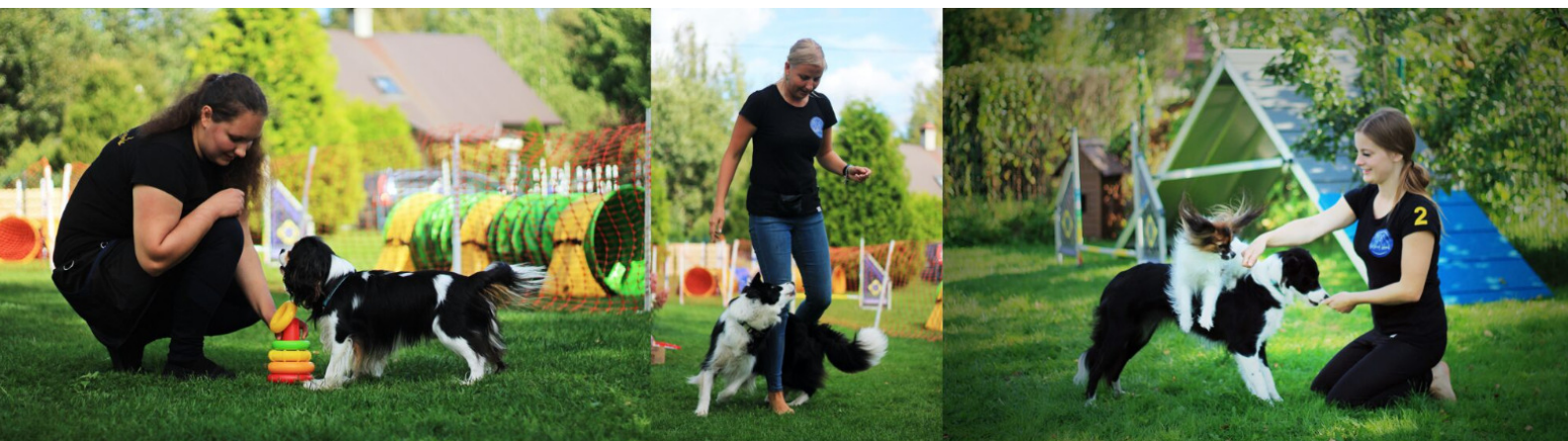
KOERASPORT

Pärnu Koertekool Lemmik tegutseb Pärnus juba 7ndat aastat. Nende eesmärgiks on läbi erinevate koertele suunatud treeningute tugevdada koera ja koeraomaniku vahelist sidet, arendada nii koera kui ka koeraomaniku vaimset ja füüsilist taset ning laiendada koerteomanike üldisi teadmisi koerte kasvatamise ja treenimise põhimõtete ja võtete osas.

Koolis praktiseeritakse positiivsel kinnistamisel põhinevaid treenimismeetodeid. Pakutakse erinevaid koolitusi. Väga oluline on anda nii koerale kui ka koeraomanikule tugev baas ning stardipunkt nende ühisesse tulevikku, mida loodetakse oma koolitusega pakkuda. Samuti on võimalik harrastada koertekoolis erinevaid koeraspordialasid nagu -agility, -rallikuulekus, käia näitusetrennis või osaleda hoopis vahvas trikitrennis. Vahvad trennilised ja nende imelised koerad on osalenud erinevatel üritustel, kus tutvustatakse erinevaid koeratõuge ning koeraspordialasid.

Agility on lõbus ning põnev treening nii koerale kui ka koeraomanikule. Tegemist on aktiivse spordialaga, kus koer läbib koeraomaniku juhtimise järgi aja peale mitmesugustest takistustest koosneva raja. Antud spordiala nõuab ning kindlasti ka arendab inimese ning koera omavahelist head koostööd ning kontakti ja ka füüsilist võimekust.

Rallikuulekus on suhteliselt uus koeraspordiala, kus koer läbib koos omanikuga erinevatest kuulekusharjutuste baasil loodud märkidest rada. Erinevalt teistest aladest tohib rallikuulekuses koeraga rajal suhelda ning oma lemmikut piiramatult kiita, mis teeb selle nauditavamaks mõlemale osapoolele.



Koertesporti viivad perepäeval läbi Grete Tähiste ja Daisy Pae Pärnu Koertekool Lemmikust
📍 koertekoollemmik.ee

GOLF

Seltskondlik ajaviide vabas õhus või füüsilist pingutust pakkuv sport? Golf on hea kooslus mõlemast, sest just see spordiala pakub maksimaalselt mitmekülgust nii kehale, kui vaimule. Ühe mängu läbimiseks võib arvestada umbes 4-5 tundi ning 10 kilomeetri läbimist mõõdukas tempos kõndides, koos sajakonna golfilöögiga ja seda maaliliste vaadetega avaratel golfiradadel, mida on Eestis pea kümme-kond.

Ei tasu lasta end hirmutada sellest, et tegemist on sajandeid vana oskusmänguga. **Golfiga on lihtne alustada ning nauditav mäng sobib kõigile.** Nii algajale kui ka profile, nii noorele, kui vanemale inimesele. Oluline on meeles pidada, et mängijale toob edu kannatlikkus, püsivus ning keskendumisvõime.

Algajal harrastajal tasub esmalt harrastusväljakul põhilöögid sujuvaks ja stabiilseks lihvida, nii on hiljem rajal meeldivam mängida ja eduelamust nautida. Kindlasti tuleb alustades kasuks, kui võtta tunde professionaalse golfiõpetaja käe all, kes aitavad keha asendit ja lööke parendada. Kokkuvõttes on mänguks vaja vaid pealehakkamist

Valgeranna Golfiklubi koondab enda alla golfisõbrad Pärnumaalt, kelle koduväljakuks on White Beach Golf ja kes soovivad osa võtta klubi võistlustest, üritustest ja muudest koos organiseeritavatest tegevustest. White Beach Golf tervitab kõiki Pärnu lahe ilusaima ranna Valgeranna vahetus läheduses! Meie juures leiab tegevust iga külastaja, nii golfar kui lihtsalt mööduja, sest lisaks 18-rajalisele golfiväljakule asub klubimajas ka restoran, mis pakub mõnusa kõhutäie kõikidele külastajatele! Lisaks golfimängule on igale soovijale avatud ka treeningvõimalused. Pakume grupi- ja eratrenne igale tasemele, nii edasijõudnud kui ka alustajale golfarile!



White Beach Golf /
Valgeranna Golfiklubi

📍 wbg.ee



KIIKING

Kiiking on sisuliselt võistluskiikumine, mida tehakse kiigel püsti seistes. Seejuures seotakse käed ja jalad ohutuks kiikumiseks kinni ning eesmärk on saada spetsiaalse kükki-püsti tehnikaga üle völli. Üle völli on võimalik kiikuda ka istudes, kuid sellekski on olemas spetsiaalne tehnika ja see on oluliselt raskem pargikiigel kiikumise stiilist.

Päris esimene kiikingukiik oli puidust ja selle leiutas pärnakas Ado Kosk juba 1993. aastal. Sama mees konstrueeris esimese tänapäevase metallist kiikingukiige (reguleeritavate aistega) 3 aastat hiljem. Seni on loodud 3 erinevat kiikingukiike: KIKI-1 (3-4 m), KIKI-2 (3-4 ja 4-6 m) ja KIKI-3 (4-8 m). Tavaliselt võisteldakse KIKI-2 ja KIKI-3 mudelitel. Lisaks on olemas ka minikiik - MIKI-1 (2,3 m pikkusega aisad), millega saab samuti üle völli kiikuda.

1997. aastal moodustati esimene kiikingut viljelev spordiklubi Vabariigi Võllimees. Võistlema hakati samuti aastal 1997, kui toimusid esimesed üle völli kiikumise võistlused Pärnus Kalevi staadionil. Kiikingus võisteldakse selle peale, kui pikkade aisadega keegi suudab üle völli kiikuda - mida pikemad on kiige aisad, seda raskem on üle völli saada. Praegune kehtiv Guinnessi rekord kõige pikemate aistega üle völli kiikudes on Sven Saarpere nimel tulemusega 7,43 m (2022). Naiste absoluutarvestuse parim tulemus on 6,08 meetrit.

Kiiking sobib igas vanuses inimestele – kiikingut on proovinud lapsed juba kolmandast-neljandast eluaastast ning regulaarselt käib võistlemas mees, kel vanust 70 aastat.

Tule proovi sinagi ja veendu, kui vägev ja adrenaliini pakkuv spordiala on kiiking!



Perepäeval viib kiikingut läbi Spordiklubi Vabariigi Võllimees - Mirjam Pedaja ja Ants Tamme
📍 vabariigi.ee



TENNIS

Pärnu Kesklinna Tennisekool on Pärnu linna kõige pikemate tennisetraditsioonidega tennisekool, kus õpib aastaringselt umbes 190 õpilast, keda õpetavad kogenud treenerid – Toomas Kuuda, Astrid Kasela, Evelin Vaino, Triinu Vaik-Viherpuu, Jaanus Sprenk, Heggert Meier, Andrus Metsik.

Tennist nimetatakse sageli spordialaks, mida saab harrastada terve elu. Vanimad teadaolevad harrastusmängijad on peaaegu 100-aastased! Miks? Sest tennisel on mitmeid olulisi vaimset ja füüsilist tervist tugevdavaid omadusi, mis tagavad parema elukvaliteedi ka vanemas eas:

1. Tennise treening aitab püsida heas füüsilises vormis.
2. Erinevate mängu situatsioonidega toimetulek kasvatab iseseisvust, otsusekindlust ja muudab üleüldiselt vaimselt tugevamaks.
3. Lisaks sellele pakub tennis võimalusi sotsiaalse ringkonna suurendamiseks, uuteks suheteks ja vaba aja veetmise võimalusteks.



Tennis on lahe, tule & mängi!



Tennist viib perepäeval läbi Pärnu Kesklinna Tennisekool ja Evelin Vaino

📍 parnutennis.ee/WP

JALGRATTASPORT

Jalgrattasport on pikkade traditsioonidega ala. Esiti kasutati jalgratast eelkõige transpordivahendina, kuid juba rohkem kui 130 aastat tagasi sai alguse jalgrattasport Eestis.

Jalgrattasõit kui spordiala on kättesaadav ja maailmas laialt harrastatav, distsipliine leidub mitmeid, nende rohkust kinnitab ka Olümpiamängude kava – 2020 Tokyo programmis oli rattasportis esindatud 5 distsipliini kokku 22 erineva alaga.

Võistlusspordi mõistes on jalgrattasõidu kuninglik ala maanteeõit, milles ka Eesti sportlased on läbi aegade edukad olnud. Näiteks on meil olemas Olümpiavõitjad Aavo Pikkuus ja Erika Salumäe ning mitmekordsed suurtuuride etapivõitjad Jaan Kirsipuu ja Rein Taaramäe.

Rattasporti saab harrastama hakata juba väga varasest noorusest ning treeningud on mitmekülgsed ja pakuvad vaheldust. Pärnu Kalevi Spordikooli saab minna treenima juba algklassi õpilasena. Ühtlasi viiakse enamuse distsipliine läbi õues värskes õhus, vaid BMXi, trekisõitu tuleb enamasti teha sisetingimustes.

Rattasport on individuaalne spordiala, kuid ometi pole näiteks maanteeõidus võimalik edu saavutada ilma meeskonna toeta. Kuna maanteeõit on profisport, eksisteerivad seal elukutselised meeste ja naiste võistkonnad, kes omavahel näiteks aasta suurimal ja tähtsamal 3-nädalasel Tour de France'il mõõtu võtavad.

Jalgrattasporti saab harrastada väga kõrge eani, kohalikud klubid ja seltsid võimaldavad aktiivselt aega veeta teiste spordiharrastajatega. Paljud sõpruskonnad ja ettevõtted on loonud endale klubi ja hankinud klubi sümboolikaga sõiduriided. Ühiselt viiakse läbi rattasõite ja käiakse võistlemas Eestis ja välismaal.

Jalgrattasõidu viimane suur trend on *Gravel* ehk kruusarattasõit, mida saab Eestis ideaalselt harrastada, kuna meil on suur kruusateede võrgustik ja kasvav harrastajaskond. *Gravel* ratas on ideaalne kaaslane, kui plaanis on sõita igasugusel maastikul olenemata aastaajast.

Foto: Adam Illingworth



Jalgrattasporti tutvustab
Tanel Kangert Veloteek'ist
📍 www.veloteek.ee

veloteek

LASKESUUSK

Laskesuusatamine (ehk *biatlon*) on välja kasvanud sõjaväelisest patrullsuusatamisest. Laskesuusatamine on üks raskemaid kombineeritud spordialasid. Sportlased võistlevad suusatavad ettevalmistatud rajal, kaasas väikesekaliibriline vintpüss, ning peatuvad kaheks või neljaks laskmisseeriaks, püsti ja lamades.

Meeste distantsid on 10 km sprint, 12,5 km jälitussõit, 20 km ja 15 km ühisstart. Naistel on kavas 7,5 km sprint, 10 km jälitussõit, 15 km ja 12,5 km ühisstart. Võisteldakse ka teatevõistluses, mille pikkus on 4x7,5 km ning iga võistleja laseb ühe seeria. Alates 2005. aastast on uudse alana kasutusel ka segateatesõit, kus osaleb kaks naist ja kaks meest.

Laskmine toimub tiirudes. Laskejoone kaugus märklauast on 50 ± 1 m. Lamades laskmisel kasutatakse 45 mm läbimõõduga ja püstiasendis 115 mm läbimõõduga terasest märki. Iga kolmanda laskeraja küljele, ligikaudu 10 m kaugusele tulejoonest ja 5 m kaugusele märklauast, paigutatakse nii treeninguks kui ka võistluse ajaks tuulelipud. Alates 1978. aastast kasutatakse püsse, mille kaliiber ei ületa 5,6 mm. Suurendavaid optilisi sihikuid ei ole lubatud kasutada.

Laskesuusatamine kuulus algselt 1958. aastast Rahvusvahelise Moodsa Viievõistluse Liitu (Union Internationale de Pentathlon Moderne – UIPM). 1994. aastast moodustati oma Rahvusvaheline Laskesuusatamise Liit (International Biathlon Union – IBU). IBU peakorter asub Salzburgis Austrias.

Laskesuusatamise esimesed maailmameistrivõistlused toimusid 1958. aastal Saalfeldenis Austrias. Olümpiamängude kavva võeti ala Squaw Valleys 1960. aastal.

Liikumispäeval viib laskesuusatamist läbi Narva spordiaktivist Vladimir Všivtsev Äkke spordiklubist

📍 akkesport.net



RANNATENNIS

Rannatennis on üks lõbusamaid ja seltskondlikumaid spordialasid – ala võlu seisneb peamiselt lihtsuses. Samuti on rannatennis heaks vahelduseks suurele tennisele, sest see ei nõua mängimiseks tehniliselt nii häid oskusi. Rannatennis on kergelt õpitav mäng, kus sugu, vanus ja mängutase ei oma erilist rolli, ning kuna rannatennis mängitakse ainult paarismängu, on see ka seltskondlikult nauditav tegevus.

Rannatennis sobib harrastamiseks igal tasemel mängijale ning algaja jaoks on tegemist üsna kergelt õpitava mänguga. Võrreldes tavatennisega, mis võib mõnikord kehale liiga teha, on rannatennis hea lahendus ka liigeseprobleemidega inimesele, sest pehmel liival mängimine ei koorma keha nii palju. Samas arendab rannatennis füüsiliselt nagu iga teinegi pallimäng ning eriti suur areng toimub koordineerimises ja osavuses. Liivas liikumine on tavapärasest raskem, seega areneb tänu rannatennisele ka kiirus ja jalgadesse tuleb rohkem jõudu.

Rannatennise harrastamisega kaasnevad kulud on suhteliselt madalad – odavama reketi saab juba 50-60 euro eest, pallid maksavad kõigest paar eurot ning on olemas ka kaasaskantavad võrgupostid, mille saab sobivasse kohta ise üles panna.

Rannatennist mängitakse liival, rannavolle väljakul. Erinevalt rannavollest on aga rannatennise võrgu kõrguseks 1,8m. Ka reketite ja pallide poolest erineb rannatennis tavatennisest, sest reketid on lühemad ja ilma keelteta, ning mänguvahendiks oranž tennisepall, mis on 50% madalama rõhuga. Lisaks reketitele ja pallidele muudavad mängu lihtsamaks veel teisedki erinevused tavatennisega – nimelt ei tohi rannatennis pall maha põrgata, servijal on vaid üks serv ning esimest ega teist kasti ei ole.

Rannatennise töötuba viivad läbi Pärnu Beach Tennise tiimiliikmed Päär Suursild ja Stephan Lebedev

📍 onlineexpo.com/ee/parnubeachtennis

