

# KEPIKÕND

TREENERITE TASEMEKOOLITUS

TASE 4



2019

**Eesti Kepikõnni Liit**

## **KEPIKÕNNI TREENERI TASEMEKOOLITUSE ÕPPEMATERJAL**

### **TASE 4**

Tallinn 2019

Koostaja: René Meimer

Kujundaja: Marika Piip

Fotod: Siim Semiskar

#### **SISUKORD:**

- KEPIKÕNNI RAHVUSVAHELISED ORGANISATSIOONID
- INWA 10-ASTMELINETEHNICA ÕPETAMISE METOODIKA
- KEPIKÕNNI TREENING ERI TASEMEL HARRASTAJATELE
- TREENINTUNNI PLANEERIMISE ÜLDISED PÕHIMÕTTED JA METOODILISED JUHISED
- KEPIKÕNNI ÕPETAMINE LASTELE, KEPIKÕNNITUND KOOLIS

# KEPIKÖNNI RAHVUSVAHELISED ORGANISATSIOONID

## INTERNATIONAL NORDIC WALKING ASSOCIATION

## INWA



### Taust ja ajalugu

Kepikõnni, kui kõigile inimestele sobiva kehalise tegevuse idee käis välja Suomen Latu tegevjuht Tuomo Jantunen 1990-ndate aastate alguses.

1996. aastal ühinesid temaga Vierumäki Spordiinstituudi testimislabori juht Matti Heikkilä ja seejärel spordivarustuse tootja Exel Oy asepresident (praegune INWA president) Aki Karihtala.

Koostöös Exel Oy tootejuhi Taisto Mannineniga töötati selle tegevuse jaoks välja spetsiaalsed käimiskepid. Soome keeles nimetati seda tegavust "sauvakävely". Hiljem otsustas Exel nimetada selle ümber "Nordic Walkinguks", mida praegu kasutatakse kogu maailmas. Esimesed spetsiaalsed käimiskepid toodeti 1997. aastal Exeli poolt ja firma registreeris ametlikult toote „Nordic Walker”.

Kontseptsioon „Kuidas tutvustada kepikõnni rahvusvaheliselt” arendati välja Aki Karihtala poolt. See oli programm, mis hõlmas haridust, informatsiooni, psühholoogiat, varustust, reklaami ja meediat. Soome oli pilootmaaks, kus Suomen Latu juhendajad töötasid koos keppide tootja Exeliga, et tutvustada kepikõnni alast tegevust ning käimiskeppe laiemale avalikkusele.

Sama kontseptsiooni laiendati ja kasutati ka teistes riikides, kus Exelil oli äritegevus.

Rahvusvaheline Kepikõnni Liit INWA asutati Aki Karihtala poolt 2000. aastal ning ta on olnud selle organisatsiooni presidendiks tänaseni.

See organisatsioon alustas kepikõnni alaste õppeprogrammide välja töötamist ning juhendajate koolitust üle maailma. Peamiseks eesmärgiks oli arendada kepikõnni (Nordic Walking) alast koolitust rahvusvaheliselt ning luua ülemaailmne treenerite ja juhendajate võrgustik.

Varsti pärast INWA asutamist hakkasid teised riigid moodustama oma rahvuslikke organisatsioone, millest mõned liitusid INWAgaga osa aga hakkasid töötama sõltumatult. Meedia ja spordikaupade tööstus ühinesid liikumisega ning Nordic Walking hakkas levima kiiresti üle kogu maailma.

Raske on loetleda kõiki kepikõnni isasid ja emasid erinevates riikides, kuid ilma nende teerajajateta ei oleks kepikõnn seal, kus see praegu on.

INWA on ainus rahvusvaheline organisatsioon, millele kepikõnni loojad on andnud volitused kepikõnni põhimõtete ja tunnuste edendamiseks, arendamiseks ja kaitsmiseks üle kogu maailma.

Peamiseks eesmärgiks oli arendada kepikõnni (Nordic Walking) alast koolitust rahvusvaheliselt ning luua ülemaailmne treenerite ja juhendajate võrgustik.

Koostöös spordi-, tervise- ja treeninguekspertidega töötab INWA välja uuenduslikke treeningmeetodeid ja kepikõnni koolitusprogramme. INWA teeb koostööd ka teadus- ja meditsiinasutustaga, pakkudes neile juhiseid uuringuteks.

INWA-l on käesoleval ajal üle 20 ametliku liikmesorganisatsiooni ning INWA kepikõnni juhendajaid on sertifitseeritud enam kui 40 riigis.

INWA kuulub Rahvusvahelisse Ühendusse Sport Kõigile (TAFISA), mis tegutseb praegu 132 riigis üle kogu maailma ning on Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO), Rahvusvahelise Olümpiakomitee (IOC), Ühinenud Rahvaste Hariduse, Teaduse ja Kultuuri Organisatsiooni (UNESCO) ning rahvusvahelise Sporditeadlasi ühendava katuseorganisatsiooni ICSSPE (International Council of Sports Science and Physical Education partner. Koostöö ja võrgustiku loomine TAFISA-ga toetab ka kepikõnni üldist edendamist.

### **INWA juhendajate ja treenerite kriteeriumid**

Selleks et tagada kvaliteetne ja nõuetele vastav kepikõnni õpetamise süsteem, on INWA töötanud välja kriteeriumid kepikõnni treenerite ja instruktorite koolitamiseks

#### Registreeritud riiklik treener **Registered National Trainer**

- peab olema läbinud registreeritud INWA instruktor`i tasemekoolituse
- peab omama ülikooli kraadi meditsiini-, tervise-, spordi- või fitnessi alal
- peab olema vähemalt 6 kuud kogemust INWA instruktorina
- peab olema heaks kiidetud oma rahvusliku alaliidu poolt
- suutma anda asjakohaseid kursusi instruktoritele nii teoorias kui praktikas
- olema võimeline suhtlema inglise keeles
- suutma improviseerida
- edukalt osalema INWA riiklike treenerite kursustel
- et säilitada oma kategooriat, peab osaledema INWA konventsioonil vähemalt iga kahe aasta tagant
- osa võtma täiendõppe programmist

#### Registreeritud INWA kepikõnni instruktor **Registered INWA Nordic Walking Instructor**

- edukalt osalema INWA instruktorite kursusel, mis on läbi viidud mõne oma maa registreeritud riikliku treeneri poolt
- täita nõuded, mis on selleks seatud oma maa alaliidu poolt
- täita kriteeriumid kogemuste või praktika nõuete täitmiseks oma maa alaliidu poolt
- olema hea iseloomuga
- täitma selle riigi seadusi ja eeskirju, mida kavatsete oma juhendajana oma teenuseid pakkuda

Lisaks sellele korraldatakse INWA poolt ka tegevusjuhtidele (abitreenerite) ning kohtunikele koolitusi.

### **INWA traditsioonilised üritused:**

Konventsioon (INWA Convention) – igal aastal oktoobri kuus

Maailma kepikõnnipäev (Nordic Walking Day) – mai kuus

Maailma Karikavõistlused (INWA World Cup) – mitu etappi

# ORIGINAL NORDIC WALKING FEDERATION – ONWF

Algupärase Kepikõnni Föderatsioon



Hiljem on nimi muudetud – **Original Nordic Walking from Finland**

See organisatsioon on loodud Marko Kantaneva (**pilt**) poolt 2010.aastal pärast seda , kui ta oli lahku löönud INWA-st ning alustanud iseseisvalt kepikõnni koolituste läbiviimist eri maades.

See organisatsioon keskendub igas vanuses inimestele, et vältida istuvat eluviisi ning parandada nende elukvaliteeti ja julgustada neid aktiivselt liikuma. Missiooniks on tervislik elustiil ja positiivsed tunded.

Liikmeks võivad olla nii üksikisikud kui organisatsioonid eri maades. Ei seata piiranguid ei hariduse tasemele ega varustuse valikule. Ei eelistata ühtegi meetodikat või õppemeetodit vaid tahetakse järjekindlalt otsida uusi viise, kuidas oma parimat tulemust saavutada teie jaoks kõige sobivamal viisil. Meie eesmärk on aidata teil seda leida!

ONWF-i missiooniks on ühendada liikmed, organisatsioonid ja ka tööstuspartnerid haridus-, teadus- ja müügi edendamise projektides, mille eesmärk on suurendada osalemist kepikõnni arendamisel ja luua seega positiivne mõju rahvatervisele kõikjal maailmas.

ONWF viib läbi treenerite ja juhendajate kursusi eri maades. Eriti aktiivselt on tegutsetud Venemaal, kus koolitatud sadu juhendajaid.

Viimastel aastatel korraldatakse mitmel maal ka kepikõnni võistlusi World Cup Tour`i nime all

# INTERNATIONAL COUNCIL of NORDIC WALKING

## ICNW

Rahvusvaheline Kepikõnni Nõukogu



Loodud 2014.aastal. Asutamislepingu allkirjastasid kepikõnni pioneerid, spordinõustajad Leena Jääskeläinen ja Tuomo Jantunen, sporditeadlased Tiina Arrankoski ja Tuomo Kettunen, kes on aastaid töötanud erinevates riikides arengu ja hariduse valdkonnas, rahvusvaheliselt tunnustatud tervisespordi uurija, emeritusprofessor, LKT, kliinilise füsioloogia ja sporditeaduse spetsialist Ilkka Vuori ning filosoofiadoktor Mika Venojärvi Ida-Soome ülikoolist

See on rahvusvaheline teadusorganisatsioon, mis keskendub teadusuuringutele, haridusele ja kepikõnni igakülgssele arendamisele.

Selle organisatsiooni loojad Tiina Arrankoski ja Tuomo Kettunen töötasid välja uue, kaasaegse kepikõnni kontseptsiooni - Modern Nordic Walking.

See kontseptsioon toetub kolmele põhisambale – rüht, käimise tehnika ning keppide kasutamine.



Viiakse läbi bii juhendajate koolitusi kui ka rahvusvahelisi teaduslikke konverentseSuurimaks ürituseks oli 2017.aastal Helsingis kepikõnni 20-nda juubeliaasta puhul läbi viidud rahvusvaheline konverents ning Paloheinä radadel kepikõnd.

# INWA 10-ASTMELINE TEHNIKA ÕPETAMISE METOODIKA

Antud kepikõnni õpetamise metoodika on töötatud välja Rahvusvahelise Kepikõnni Liidu INWA poolt. See programm võimaldab juhendajana õpetada kepikõnni tehnikat osade kaupa.

Õpetamine soovitatakse jagada järgmisteks osadeks:

1. KEHAHOID
2. KÕND
3. LOHISTAMINE
4. TOETAMINE
5. TÕUGE
6. TÄIELIK SIRUTUS
7. AKTIIVNE VABASTUS
8. KÄE ETTEVIIMINE
9. KALLUTUS ETTE
10. ROTATSIOON

## 1. KEHAHOID

**Eesmärk:** leida kõndimiseks õige ja aktiivne asend

### **Juhised:**

Leidke asend, milles tunnete, et olete kõige pikem

- a. seiske nii, et jalad asetsevad puusade laiuselt ja ühel joonel
- b. leidke keha raskuskese, jaotades oma raskuse mõlemale jalale ühtlaselt nii jalalaba esi- kui tagaosade vahel
- c. hoidke jalad põlveliigesest sirutatult, suruge jalad vastu maad ja sirutage selgroog pikaks
- d. hoidke vaagnaluu neutraalses asendis ja aktiveerige jõukese
- e. viige puusad ja rinnakorv üksteisest võimalikult kaugemale, samuti kõrvad ja õlad
- f. tõmmake abaluud kergelt tahapoole
- g. hoidke lõug paralleelne maapinnaga ja kõrvad õlgadega ühel joonel

### **Näpunäide:**

Parema kehahoiu saavutamiseks kujutlege endale mõttes ette, kuidas see välja näeb.

### **Levinumad vead;**

- keharaskus viiakse liialt kandadele
- põlved on kas „lukus“ või liialt kõverdatud
- õlad on lüüsi või liialt tahapoole surutud
- lõug on üles tõstetud ja pea tahapoole kaldus

## 2. KÖND

**Eesmärk:** alustada kepikõnni põhiliikumist

**Juhised:**

Kõndige täiesti loomulikult

- a. esimesena pange maha kanna keskosa
- b. jätkake rullumist üle kogu jala
- c. lõpetage tuge päkaga
- d. liigutage käsi õlaliigesest
- e. käe etteviimisel jälgige, et küünarnukk oleks loomulikus paindes
- f. korruga liiguvad vastaskäsi ja -jalg
- g. pöörake etteõukega ka keha kergelt kaasa

**Näpunäited:**

Oluline on käe vaba liikumine algaks õlaliigesest, küünarliiges on kergelt sirutatult ja vabalt. Sammu pikkus ja käe liikumine peaks omavahel sobima ja olema loomuliku pikkusega. Jälgige ka kehaasendit ning hoidke pilk silmapiiri kõrgusel.

**Levinumad vead:**

- puudub koordinaatsioon
- pilk suunatud liiga alla
- jalg ei rullu piisavalt üle kanna

## 3. LOHISTAMINE

**Eesmärk:** leida käte ja jalgade rütm ning õppida keppe hoidma õige nurga all

**Juhised:**

- a. kinnitage kepid rihmadest käte külge
- b. kõndises hoia peopesad avatud, lohistakeppe enda järel
- c. jätkake tavalist kõndimist keppe esialgu ignoreerides
- d. jätkake käte liigutamist õlaliigesest
- e. jälgige kepi nurka maapinna suhtes, et see jääks kogu aeg teravnurga alla

**Näpunäited;**

Õlad ja küünarnukid olgu vabalt.

Randmeid tuleb hoida sirgelt ja stabiilsena, peopesad sissepoole.

Meeles tuleb pidada, et lohistamine ei ole osa lõpptehnikast.

**Levinumad vead**

- koordinaatsioon puudub
- käed ei liigu mitte õlaliigesest, vaid küünarliigesest



#### 4. TOETAMINE

**Eesmärk:** leida kepile stabiilne asend ning toetada kepp maha õigel hetkel

##### Juhised

- a. säilitage kepi nurk maapinna suhtes
- b. leidke toetuspunkt (haardepunkt) käe loomuliku liikumise abil: jälgige, kuidas kepp nagu iseenesest maha asetub, kui käsi eest tahapoole liikuma hakkab
- c. haarake kergelt käepidemest kinni
- d. leidke rütm nii, et kepp asetuks maha samaaegselt vastasjala kannaga
- e. säilitage randme loomulik asend

##### Näpunäited

Selles faasis tuleb keppe kindlalt käes hoida (surve võrreldav sõbraliku käepigistusega).

Kepid ei tohi nüüd enam maas lohiseda.

Kui koordinatsioon kaob, siis pöörduge tagasi lohistamisfaasi juurde.

##### Levinumad vead

- koordinatsioon kaob – ette liiguvad sama poole käsi ja jalg
- selle asemel, et liigutada kätt ainult õlaliigesest, liigutatakse eesolevat kätt küünarliigesest
- küünarnukk on liialt sirge
- kepp pannakse maha liiga vertikaalselt
- ranne hakkab käe liikumise ajal „lehvitama“

#### 5. TÕUGE

**Eesmärk:** viia keha aktiivsemalt edasi ning tunda lihaste aktiivsemat pingutust ka ülakehas

##### Juhised

- a. tõugake keppi taha-alla kepiteraviku suunas
- b. surve olgu ühtlane ja kindel, kusjuures käsi lõdvestub järk-järgult
- c. tunnetage, kuidas kogu keha kepi abil edasi liigub
- d. säilitage kepi nurk maapinna suhtes

##### Näpunäited

Oluline on, et käe tahaviimisel haare järk-järgult nõrgeneks.

##### Levinumad vead

- kepid on liiga vertikaalses asendis
- küünarnukid on liiga jäigad
- kepile rakendatakse kas liiga palju või liiga vähe jõudu
- käsi ei liigu õlaliigesest
- õlad tõusevad üles

## 6. TÄIELIK SIRUTUS

**Eesmärk:** kasutada kepi tuge täielikult ja tõugata käsi õlast võimalikult kaugele välja

### Juhised

- a. hoidke kepi ots maas nii kaua kui võimalik
- b. tahupoole tõukamise ajal lõdvendage järk-järgult haaret
- c. lükake käsi puusast mööda
- d. liigutage käsi samamoodi nagu tavalise kõndimise ajal

### Näpunäited

Käeliigutuse lõpus sirutage käsi täielikult välja.

Käe tahaviimise lõppfaasis peaks õlast kuni kepiotsani tekkima üks sirge, nii et nimetissõrm osutab kepiiga samas suunas (kepp oleks nagu käe pikendus).

Peaks olema tunda, et ka käe tagumised lihased teevad tööd.

### Levinumad vead

- küünarnukk jääb käeliigutuse viimases faasis paindesse
- tõukefaas jääb lühikeseks
- käelaba ei ole lõdvestunud, vaid pinges ning avaneb liiga palju
- peopesad ei ole sissepoole pööratud
- kepi haaramine ja lahti laskmine toimuvad käeliigutuse vales faasis

## 7. AKTIIVNE VABASTUS

**Eesmärk:** leida õige hetk, alustamiseks käe etteviimist, ning sooritada tugev äratõuge nii, et kepi teravik kerkis maast

### Juhised

- a. täieliku sirutuse lõpus avage käsi
- b. suruge käsi randmest aktiivselt vastu rihma
- c. tunnetage, kuidas lükkate kepi eemale ja see vedruna tagasi tuleb
- d. hoidke sõrmed pingevalt koos, ilma neid laiali sirutamata
- e. juhtige väikse sõrmega, vältimaks õla pööramist sissepoole.

### Näpunäited

Tähelepanu tuleb pöörata aktiivsele äratõukele käeliigutuse lõpus.

### Levinumad vead

- keppi ei tõugata täiel määral tahupoole, vaid haaratakse see liiga vara uuesti kätte
- tõukefaas jääb lühikeseks

## 8. KÄE ETTEVIIMINE

**Eesmärk:** valmistada ette kepi teadlikku mahatoetamist

### Juhised

- a. jälgige, et vedruefekti tulemusel liiguks käsi dünaamiliselt ette
- b. hoidke keppi õhus, kuni sirutate ettepoole, et kepp maha toetada
- c. liigutust juhib kepi ülemine ots

### Näpunäited

Kepp tuleks uuesti kätte haarata kõiki sõrmi kasutades: kepi tõstab üles väike sõrm.

Taas kord tuleb jälgida, et käeliigutus toimuks õlaliigesest ning küünarnukk oleks loomulikul moel paindes

### Levinumad vead

- õlaliigesest liikumise asemel painutatakse kätt küünarnukist
- haare ei ole täielik ja kepi toetamise ajal on käsi kepi küljest lahti
- koordineatsioon kaob

## 9. KALLUTUS ETTE

**Eesmärk:** aidata kaasa edasiliikumisele ning pidada silmas õiget dünaamilist kõnniasendit

### Juhised

- a. kallutage end ühtse tervikuna (pealaest jalatallani) ettepoole
- b. tõugake aktiivselt end päka pealt edasi

### Näpunäited

Kõndimine on mõnes mõttes nagu kukkumine ettepoole.

Pilk tuleks hoida silmapiiril, mitte maas.

Keha toetamiseks hoidke süvalihased aktiivsed.

Pöörake tähelepanu aktiivsele jalgade tööle.

Püüdke end rindkerest üles- ja ettepoole pikeneda, tunnetades ka vöökohta pikenedamist.

### Levinumad vead

- painutatakse end vöökohast ettepoole
- jäädakse seisma
- pilk on maas
- kõnniasend on liiga püstine

## 10. ROTATSIOON

**Eesmärk:** integreerida üla- ja alakeha liikumine

### Juhised

- a. jätkuvalt selgroogu pikendades pöörake kergelt rindkere, et kepi mahatoetamiseks ettepoole sirutada
- b. pöörake õlg ja vastaspuus üksteise suunas
- c. jätkake käte liigutamist otse ette-taha

### Näpunäited

Jala aktiivne tõuge annab õlale impulsi edasiliikumiseks (vasakult päkalt tõugates liigub vasak õlg ettepoole).

Tuleb jälgida, et õlad oleksid all ja vabalt.

Võtmeelementide õppimiseks on hea kasutada kujutlusi ja teadlikkusharjutusi.

### Levinumad vead

- pööramise asemel toimub küljepainutus
- vaagen/õlad ei liigu
- käsi hakkab liikuma üle mõttelise keha telgjoone

## 11. KEPIKÕND ÜLES- JA ALLAMÄGE

### Mäkke tõusu tehnika

Ülesmäge liikumisel tuleks hoida keha veidi rohkem ettepoole kaldu kui tasasel maal kõndimisel.

Ilmneb, et keha tahab iseenesest ettepoole, tõusu suunas kalduda ning samm muutub lühemaks.

Käsi peaks alustama tõuget puusa juurest ja liigutuse ulatus on lühem kui tasasel.

Kepitõuked ülesmäge kõnnil jagavad koormust ja suunavad seda jalgadelt ülakehale.

Tõuge tuleks lõpetada taha ja käsi peaks küünarliigesest sirutuma.

Käe ja kepiiga peaksime end tõukama mäkke üles.

### Juhised:

- lühenda sammu pikkust
- kalluta kere rohkem ettepoole
- intensiivista käte ja jalgade tööd

### Mäest alla mineku tehnika

Laigest mäest alla liikudes on sammud lühemad ning raskuskese madalal. Põlved on kogu aeg pisut kõverdatud ning jalalaba ei rullu enam tõuke viimases faasis täiesti maast lahti. Toetage kepid maha kehast tahapoole, kuid sooritage äratõuge väiksema jõuga. Allamäge kõndides ei tohiks kepid kunagi olla kehast eespool. Keharaskus peaks toetuma taha kätele.

### Juhised:

- hoia keha raskuskese madalal
- vähenda sammu pikkust
- toetu õrnalt tahapoole
- hoia keppe endast tagapool
- esimesena toimub kann kokkupuude maaga, seejärel rullub kogu jalalaba

Järsust mäest laskumise tehnika on aga täiesti erinev laugest mäest alla mineku omast. Siin tuleks kepid viia paralleelselt ette nagu paaristõukelisel suusasammul ning keharaskus peaks toetuma täielikult ette keppidele. Jalad tuua vahelduva sammuga keppide joonele ning viia raskus jalgadele. Seejärel jälle paralleelselt kepid ette ning raskus kätele ja keppidele. See raskuse viimine ette nõuab veidi julgust ja oskust. Soovitatav kasutada juurdeviiva harjutusena kere raskuse kandmist paralleelsetele keppidele tasase, seejärel minna laugemale ja hiljem järsule laskumisele.

## **KEPIKÕNNI TREENING JA TEHNIKA ERI TASEMEL HARRASTAJATELE**

### **Kepikõnni treeningust**

Kepikõnd on suurepärase liikumisvorm, mida võib kasutada nii rehabilitatsiooniks, organismi vastupidavuse ja üldise treenituse ja tugevdamiseks kui ka sportliku vormi parandamiseks. Seetõttu ei saa me ka kõigile kepiõnni harrastajatele ühtset retsepti treeninguteks anda. Kui selle alaga tõsisemalt tegelema hakata, peab kõigepealt teadma, millisel kehalise ettevalmistuse tasemel me oleme ning millised eesmärgid me endale püstitame. Treenituse tase võib regulaarse harjutamise tulemusena muutuda ka samal inimesel – alustame tervise tasemel ja lõpetame mõne aasta pärast juba sportlikul tasemel !

Kepikõnniga tegelejad võiks üldjuhul jagada kolme kategooriasse:

#### **1. Tervise tase**

Siia liigituks need, kes varem on olnud vähese liikumisega, kuid on nüüd otsustanud hakata oma kehalist ettevalmistust parandama.

Kindlasti kuuluvad siia ka vanemad inimesed, kes soovivad liikumisharrastusega vananemist pidurdada ja kehalist vormis olekut hoida. Vanematele inimestele on just kõnd ideaalne tervisesport, millega alustada oma kehalise seisundi parandamist. Tänu kõnnile paraneb heaolutunne ning iseseisvus igapäevastes tehtavates toimingutes. Järk-järguline progress toimub, kui regulaarse kõnni tempo on ühtlane ning kestab vähemalt 30 minutit. Sellisel tasemel tehtav treening aitab saavutada peamisi terviseiga seotud fitness-eesmärke, ilma et avalduks ebasoodsaid mõjusid.

Ja siia kategooriasse liigituvad ka erinevate terviseprobleemidega inimesed (näit. kergemate südame- ja hingamissüsteemi haigustega, selja-, põlve ja puusaliigeste probleemidega inimesed).

Keppidega kõndimine vähendab käimisel tekkivat koormust jalaliigestele, jättes osa kehamassist käte kanda. Seetõttu võib tervise tasemel kepiõnni harrastamist nimetada ka tugikõnniks.

Keppe võib kasutada kui toetuspunkte, mis aitab tagada kindlustunde harjutuste sooritamisel ning vältida kukkumisohtu libedal või künklikul pinnasel.

Kepikõnni soovitatakse mitmete haiguste teraapias, seda just kogu organismi ja ka liigeste ainevahetuse parandamise teel.

Enne kui alustada tervise tasemel regulaarseid kepiõnni treeninguid, peaks kindlasti konsulteerima oma perearstiga. Eriti ettevaatlik tuleks olla südame- ja astmahaigetel ning pärast pikemaajalisi haigusi.

Tervise tasemel kepiõnnid peaksid kasutama veidi lühemaid kämiskeppe kui sportlikul tasemel kõnnid. Treeninguks valitud tee või metsarada peaks olema tasane, ilma suuremate tõusude-langusteta.

Kõndimist võiks alustada ilma kepi tõuketa, liigutades käsi lihtsalt õlaliigesest, keppe kergelt lohistades. Samm veidi pikem kui tavakõnnil ja rullumine üle kannale.

Järgnevalt tuleks leida kepitervikul see punkt, kus ta toetub pinnasesse ning seejärel püüda kergelt käega tõugata taha-alla ja käsi peaks küünarliigesest sirutama. Kepp peaks kogu liikumise ajal jääma teravnurga alla. Kepitõuge ei tohiks olla liiga tugev ega väsitav.

10-astmelises tehnika mudelis vaid osad 1-4 (kehahoid, kõnd, lohistamine, toetamine).



Tervise taseme treening võiks olla võrdne igapäeva elus tehtavate tegevustega või veidi intensiivsem. Liikumine peaks olema sellise tempoga, et ei hakkaks hingeldama ega ka oluliselt higistama. Hea enesetunde peaks säilima kogu treeningu ajal.

Tervise tasemel harrastaja treening võiks olla 1-2 korda nädalas, 30-60 min, pulsisagedus 50-60% maksimaalsest südame löögisagedusest.

Maksimaalse südame löögisageduse vastavalt vanusele saab arvutada valemiga:

naistel  $226 - \text{vanus}$  ja meestel  $220 - \text{vanus}$ .

Algajatel liikumisharrastajatel ja vanematel inimestel võib optimaalse pulsisageduse arvutada ka valemiga  $180 - \text{vanus}$ . Näit. 60-aastaselt inimesel oleks soovitatav pulss  $180 - 60 = 120$  lööki/min.

Treenituse ja enesetunde paranedes ei tohiks tõsta tempot, vaid pikendada liikumisaega.

Treeningu lõppedes sooritada kindlasti venitusharjutusi rahulikus tempos.

## 2. Fitness tase

Suurem osa kepikõnni harrastajatest kuulub siia kategooriasse. Need on üldjuhul eri vanuses terved inimesed, kes soovivad hoida või tõsta enda kehalist vormi. Eraldi kategooriana võiks siia liigitada ka ülekaalulised inimesed, kes kepikõnniga soovivad langetada oma kehakaalu.

Sel tasemel harrastajad peaksid kindlasti tähelepanu pöörama ka oma varustusele – kepid õige pikkusega ja sobiva käepidemega, jalanõud sellised, mis mõeldud käimiseks – veidi jäigema tallaga ja kannakumerusega. Riietus sobiv, vastavalt aastaajale ja ilmale.

Väga tähtis on sellel tasemel liikumisel ka õige kepikõnni tehnika.

Kõndides peaks samm olema palju pikem kui tavakõnnil, jalg peaks liikuma sirgelt ette kannale ning seejärel rulluma üle päka ja põlvest sirutama. Mida pikema sammuga me astume, seda pikema tõuke saame ka käe ja kepigaga sooritada. Käsi peaks hakkama ette liikuma õlaliigesest. Kepitervik toetub maha käepoolse jala päka joonele. Seejärel toimub käe liikumine taha ja sirutumine küünarliigesest.



Käe sirutus on vajalik selleks, et lihased saaksid ka lõdvestuda.

See on tsükliline liigutus ning igas tsüklis peaks olema kaks faasi – pingutus ja lõdvestus. Siis suudame pikemalt treenida ja lihased ei väsi nii ruttu.

INWA 10-astmelises tehnikas lisaks esimesele neljale faasile ka osad 5-7 (tõuge, täielik sirutus ja aktiivne vabastus).

Samm ja tempo on hoogsamad kui tavakõnnil, selg peaks minema juba kergelt higinähteks, põsed roosaks, kuid samal ajal peaksime suutma trennikaaslastega vestelda. Kui hakkame hingeldama või jääme vaikseks, siis on tempo liiga kõrge !

Fitness tasemel harrastaja treening peaks toimuma 3-4 korda nädalas, ajaliselt 60-90 min. ja pulsagedusel 60-70 % maksimaalsest.

Selline treening on parim moodus organismi aeroobse vastupidavuse parandamiseks.

Alati tasuks meeles pidada, et treeningul ei tapa mitte maa pikkus, vaid tempo !

Treeningu mitmekesistamiseks soovitatakse kasutada erineva pinnase ja profiiliga liikumisradu ning mägisemaid maastikke. Kord nädalas (näit. nädalavahetusel) soovitatakse teha veidi pikem treening 2-3 tundi. Siis peaks kindlasti varustusse kuuluma ka väike seljakotike, kus joogipudel ja müslibatoon.

### **3. Sportlik tase**

Sellel tasemel treening on mõeldud neile, kes fitness-režiimis liikudes ei saa enam vajalikku koormust. Tavaline käimise tempo jääb liiga madalaks ning me ei saavuta nõutavat pulsagedust. Siia kuuluvad eelkõige nooremad ja treenitumad harrastajad ning ka teiste spordialade esindajad, kes soovivad kepikõnniga arendada organismi aeroobset vastupidavust või mitmekesistada selle alaga oma treeninguid. Eelkõige sobib sellel tasemel kepikõnd teiste vastupidavusalade harrastajatele aeroobse põhivastupidavuse arendamiseks või ka taastavateks treeninguteks. Näit. suusatajad, jalgratturid ja ka triatleedid on kepikõnni kasutanud pikkade 2-5 tunniste aeroobsete treeningute läbiviimisel, kus pulsagedus ei tohiks tõusta üle aeroobse piiri.

Sportlikul tasemel kõndimise tehnika on palju hoogsam kui tervise- või fitness tasemel liikumisel.



Samm peaks olema maksimaalselt pikk, et ka käega saaks pikemalt tõugata. Kepiteravik läheb maha kere joonel sammu keskosas. Käsi ja kepp lõpetavad tõuke taga ühel joonel ning toimub täielik käe sirutus ning aktiivne vabastus hoidest. Seejärel liigub käsi õlaliigesest hoogsalt ette ja valmistub kepi teravnurga all uueks maha panekuks. Kaere kallutub tõuke algul veidi ette ning tõuke lõppedes toimub ülakeha rotatsioon – õlad ja puusad pöörduvad veidi vastassuunas. 10-astmelises tehnika mudelis faasid 8-10 (käe etteviimine, kallutus ette ja rotatsioon). Sportlikul tasemel peaks treeningud toimuma 3-5 korda nädalas, 60-90 min. Ning keskmisel pulsisagedusel 70-90 % max.

Pikad ja rahulikud treeningud peaksid vahelduma ka paari raskema ja kõrgema pulsisagedusega treeninguga. Korra nädalas soovitaks sportlikul tasemel kepikõndijatele ka intensiivsemat treeningut näit. kordustreeninguna mõnel pikemal tõusul, kus mäest üles minnes tõuseks pulss maksimumi lähedale ning tagasi alla minnes peaks taastuma jälle aeroobsele tasemele alla 120 löögi minutis. Selliselt teha vähemalt 5-10 kordust.

#### **Üldised nõuanded harjutamiseks:**

- regulaarsus – üle päeva, vähemalt 2-3 korda nädalas
- tsüklilisus – koormuse ja puhkuse vaheldumine
- harjutamise kestvus – vähemalt 1 tund (alajatel 30 min ja vähehaaval pikendada 1 tunnini)
- intensiivus (liikumise kiirus) – optimaalse pulsisagedusega, aeroobses režiimis
- kehalise vormi paranedes pikendada liikumise kestvust, mitte tõsta tempot
- kord nädalas teha veidi pikem treening (2-3 tundi) rahulikuma tempoga ja soovitav looduses
- parema treenitusega harjutajatel teha kord nädalas intensiivsem treening (näit. tõusudel)
- vahetevahel osaleda ka nn. rahvaspordiüritusel, et nautida ka meeldivat seltskonda.



## TREENINTUNNI PLANEERIMISE ÜLDPÕHIMÕTTED JA METOODILISED JUHISED

Sõltuvalt osalejate arvust ja nende ettevalmistuse tasemest võiks treeningtunnid liigitada:

- tutvustavad töötoad
- rühmatreeningud
- individuaaltreeningud
- kursused
- kepikõnnimatkad/üritused

Algajatel võiks õppust alustada lühikese teoreetilise osaga, kus tutvustada kepikõnni olemust, selle ala eeliseid võrreldes teiste tervisespordi aladega, varustust ning lühidalt tehnikat.

Suvisel ajal ja ilusa ilmaga võib selle läbi viia välitingimustes, halva ilmaga aga siseruumis.

Järgmise osana tuleks tunnis osalejatele jagada kepid ning reguleerida need õigele pikkusele. Seejärel õpetada ka rihmade kätte panekut ja õiget kepi hoiet.

Edasi järgneb praktiline tehnika õppimine.

Siin tuleks tähelepanu pöörata ka õppekoha valikule.

See peaks olema tasase pinnaga, soovitatav muru või kõva liivakattega ning piisava suurusega.



Kindlasti tuleks arvestada ka ilmaoludega – kustpoolt puhub tuul, kust paistab päike jne.

Algul sooritada juurdeviivad tehnika harjutused kohapeal.

Jalgade töös näidata kuidas jalg läheb sirgelt ette maha kannale ja rullub üle päka.

Eraldi käte töö – kepi maha panek ja tõuge.

Seejärel sooritada harjutused liikumisel.

Väiksema rühma puhul võib liikuda ringis ja juhendaja ise on selle keskel.

Suurema grupi puhul liikuda edasi-tagasi mööda tasast väljakut.

Juhendaja võib ise liikumised ettenäidata või kasutada selleks ka mõnda kogenumat kepikõndijat.

Viimasel juhul on juhendajal hea jagada selgitusi ning jälgida tunnis osalejate tehnikat.

Kui on tegemist juhendaja/treeneri poolt läbi viidava tunni või õppusega, siis tuleks kõigepealt kindlaks teha, mis tasemel on tunnis osalejad – kas nad on varem kepikõnniga kokku puutunud või soovivad alles alustada selle alaga. Sobiv õpperühma suurus oleks 10-20 inimest.

Kui tehnika on omandatud, siis võiks alustada treeninguga.

Didaktiliselt peaksid treeningud muutuma tehnika õppimiselt kehalise vormi parandamisele.

**Treeningtunnid** peaksid koosnema kolmest osast – soojendus ehk ettevalmistav osa, treeningu põhiosa ja lõpposa ehk jahutusfaas. Soojendus valmistab keha ja vaimu ette kepikõnniks (treeningu põhiosa), lõdvestus võimaldab järk-järgulist taastumist.

Treeningusessiooni põhiosa ongi kepikõnd, kus toimub südame-veresoonkonna aeroobne või anaeroobne treenimine.

### **Ettevalmistav osa**

Soojendusosa valmistab keha ette algavaks treeninguks ning aitab vältida vigastuste teket. Soojenduse ajal intensiivistuvad vereringe ja hingamine. Eelsoojendus parandab liigete liikuvust, lihaste mobiilsust ning koordinatsiooni kesknärvisüsteemis. Soojendusosal on treeningule ka psühholoogiline efekt -see parandab tähelepanu ning valmisoleku võimet.

Selles osas valmistatakse keha ette algavaks treeningtunniks ning aitab sellega vältida vigastuste teket. Soojenduse ajal intensiivistub vereringe ja hingamine. Tänu tõusnud vererõhule ja südame löögisagedusele suureneb ringleva vere hulk, kuna kehalise treeningu ajal töös olevates organites (põrn, maks) vähenevad verevarud. Keha püüab sel moel varustada lihaseid toitainete ja hapnikuga ning samal ajal eemaldab ainevahetuse jääk-produkte. Intensiivistunud vereringlus ning suurenenud lihastöö tõstavad aktiivsete lihaste temperatuuri. Tänu sellele väheneb lihasesisene pinge, mille tulemusena paraneb lihaste, kõõluste ja liigete elastsus. See aitab omakorda vältida treeningul tekkivaid võimalikke vigastusi.

Kehaliste harjutuste ning treeningu läbiviimisel paraneb ka painduvus: soe lihas on elastsem ning funktsionaalselt paremas seisus; kulub vähem energiat ning lihas väsib vähem. Eelsoojendus parandab liigete liikuvust, lihaste mobiilsust ning koordinatsiooni kesknärvisüsteemis. Soojendusosal on treeningule ka psühholoogiline efekt: see parandab tähelepanu ning valmisoleku võimet. Soojendus algab paari-minutilise aeglases tempos kõnniga.

#### Soojendus peaks:

- keskendumise mobiilsusele ja olema dünaamiline;
- intensiivsust järk-järgult suurendama, st algama madalast intensiivsusest ja jõudma soovitud treeningtsooni alumise piirini;
- kestma vähemalt 5–10 minutit (mida külmem ilm, seda pikem soojendus);
- võtma arvesse vormist ja ainevahetusest tulenevaid eripärasid, st kohandama soojenduse kestust vastavalt osalejate treenitusele ja kogemusele;
- tagama, et ette valmistatakse kõik peamised liigesed ja lihasgrupid, mida treeningu käigus kasutatakse.

Soojendus võib sisaldada ka kergeid venitusharjutusi, kuigi neid tuleks teha alles pärast mõningat lihaste soojendust. Aktiivne soojendus vähendab vastupanu venitusele, sest soe lihaskude reageerib hõlpsamini ja kergemini kui külm (soojus parandab elastsust ehk võimet venida). Sama kehtib ka liigete ja sidekoe kohta.

Peale soojendust peaks tegema paar venitus- ja lõdvestusharjutust. Need harjutused mõjutavad kogu keha, kuid enamasti on need fokuseeritud just üla- ja alajäsemetele. Meeles peab pidama, et soojendusel tehtavate harjutuste tempo on aeglane. Jõuharjutusi tee 10-20 korda, ühte venitusharjutust hoia vähemalt 15 sekundit. Kui lihas hakkab kiskuma krampi, siis on õige aeg

lõpetada. Lõdvesta lihast. Seejärel soorita harjutust uuesti, kuid väiksema koormusega. Mitte kunagi ei tohi ületada valupiiri!

### **Põhiosa**

Treeningu põhiosas tuleks kiirenda tasapisi käimissammu. Selle tagajärjel peaks suurenema pulsisagedus, hingamine peaks muutuma intensiivsemaks ja keha muutub kergelt higiseks. Tähtis on kõndimisel kasutada aktiivselt käsi. Kätega tuleb tõugata lõpuni, neid ei tohiks hoida lihtsalt keppidega ees ega lohistada järel. Õige treeningu korral on tunnise kõndimise järel tunda, et käelihased on tööd teinud. Oluline on käimise ajal jälgida ka õiget hingamise tehnikat – hingamine peab olema sügav ja rütmiline.

Tähtis on treeningu ajal jälgida koormuse intensiivsust s.t. südame löögisagedust. See peaks kogu treeningu vältel püsima etteantud tsoonis sõltuvalt teie vanusest ning kehalise treenituse tasemest. Suurim viga treeningutel on liiga kõrge tempo ehk suur intensiivsus.

Kui ei kasutata pulsimõõtjat, siis seda saab määrata ka subjektiivsete tunnuste järgi: kiirem kui tavakõnd, selg kergelt higine, nõuab kergelt pingutust kuid liikumine peab tunduma meeldivana. Treeningtempo on õige siis, kui suudad kaaslasega vabalt, ilma hingeldamata vestelda.

Koormust tuleks tõsta käimise aja ja läbitava distantsi pikendamiseks mitte tempo lisamisega.

Põhitreening ise peaks kestma orienteeruvalt 60 minutit, mille jooksul läbitakse 4 – 6 km.

Kui tasasel liikumine tundub liiga kergena, kasutada ka liikumist mägisemal maastikul.

Lisaks erineva profiiliga radadele, võiks kasutada ka erineva pinnasega radasid – metsatee, saepururada, muruväljakud, mererand ja miks mitte vahest ka asfalttee.

### **Lõpposa**

Treening lõppeb jahutusfaasiga, kus rahulike liigutustega ja venitusharjutustega kergendatakse organismi pingutusest toibumist.

Kepikõnnisessioon peaks alati lõppema lõdvestusharjutustega, mis võimaldavad järk-järgulist taastumist ja ülemineku aega. Seega peaks nende intensiivsus aeglaselt kahanema, kuni on jõutud tagasi puhkeseisundisse.

#### Kasu lõdvestusest:

- pulsisagedus, vererõhk ja hingamissagedus langevad aeglaselt puhkeseisundi tasemele;
- järk-järgult langeb kehatemperatuur, mis aitab kehal kuumusest vabaneda;
- aitab lihastest eemaldada ainevahetusjääke nagu piimhape;
- vähendab lihaste valulikkust järgmisel päeval.
- valmistab vaimu ette lõõgastuseks;
- vähendab ohtu, et trennijärgselt langeb vererõhk liiga madalale (hüpotensioon), mis põhjustab peapööritust, kuna väheneb vere tagasivool südamesse ja ajju, sest veri koguneb jalgadesse.

#### Soovitused lõdvestuseks

Vähendage intensiivsust järk-järgult, st ärge lõpetage kõndimist väga järsult, vaid aeglustage tempot, võimaldades pulsisagedusel tasapisi langeda ning vererõhul ja -ringel normaliseeruda. Lõdvestuge vähemalt 5-10 minutit, sõltuvalt treeningu intensiivsusest, kestusest, kellaajast ning treenijast, nt intensiivsema treeningu puhul tuleks lõdvestusele rohkem aega pühendada. Vanematel või südamehäirete riskiga inimestel oleks samuti soovitatav kauem lõdvestuda.

Erinevalt soojendusvenitusest tuleb lõdvestusvenitust teha aeglaselt, hoides iga asendit 15–30 sekundit. Pikad venitused võimaldavad lihastel lõdvestuda ja naasta treeningueelsesesse pikkusse. Venitage kõiki lihaseid, mida kepikõnni ajal kasutatakse. Töötage süsteemselt kas varvastest üles või peast allapoole. Hoidke end venitusasendis paigal, kordamööda kummagi kehapoolega. Ärge venitage nii kõvasti, et lihastes pinget tunneksite. Ärge püüdke ületada lihase vastupanu punkti ega venitage nii, et teil on ebamugav või valus.

# KEPIKÕNNI ÕPETAMINE LASTELE, KEPIKÕNNITUND KOOLIS

## KEHALISE KASVATUSE ÕPPEKAVA

Kehalise kasvatuse õpetamise alusdokumendiks on Põhikooli riiklik õppekava, selle üldosa ning kehalise kasvatuse ainekava, mis on lähteks õppe- ja kasvatustegevuse läbiviimisel, üldpädevuste kujundamisel, läbivate teemade käsitlemisel, samuti ka lõimingul teiste õppeainetega.

Põhikooli kehalise kasvatusega taotletakse, et õpilane:

- soovib olla terve ja rühikas;
- mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisosi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade ja liikumisviiside tehnika;
- täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
- jälgib oma kehalist vormisolekut; teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- õpib kaaslastega koostööd tegema, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
- tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

Kehalises kasvatuses lähtutakse vajadusest toetada õpilase kujunemist hea tervise ja töövõimega isiksuseks. Kehalise kasvatuse tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilase mitmekülgset arengut ning võimaldavad tal leida endale jõukohase, turvalise ja tervisliku liikumisharrastuse.

Kehalises kasvatuses juhitakse õpilast oma kehalise vormisoleku taset jälgima ning seda regulaarselt harjutades ning uusi (sh iseseisvalt omandatud) teadmisi ja oskusi hankides edendama. Keskkonda hoidev, kaaslast austav, koostööd ning ausa mängu põhimõtteid väärtustav liikumine ja sportimine toetavad õpilase sotsiaalset ning kõlblist arengut.

## Koliastmed

- I kooliaste - 3. klassi õpilane,
- II kooliaste - 6. klassi õpilane,
- III kooliaste - 9. klassi õpilane

## **Kehalise kasvatuse valdkonnad:**

TEADMISED SPORDIST JA LIIKUMISVIISIDEST  
VÕIMLEMINE  
KERGEJÕUSTIK (JOOKS, HÜPPED, VISKED)  
LIIKUMISMÄNGUD  
TALIALAD (kooli valikul: suusatamine või uisutamine)  
TANTSULINE LIIKUMINE  
UJUMINE  
ORIENTEERUMINE

## **UUS ÕPPEKAVA (LIIKUMISÕPETUS)**

Esimese aasta gümnaasiumiõpilane valib nelja pooleaastase ploki seast ühe:

PALLIMÄNGUD  
VASTUPIDAVUSTEGEVUS JA VÄLITEGEVUSED  
KERGEJÕUSTIK  
VÕIMLEMINE JA TANTS

Kahe aastaga käiakse läbi need neli plokki.

Kolmandal gümnaasiumiaastal on aga üks kohustuslik kursus terve aasta peale –

**ISESEISVA LIIKUMISOSKUSE ALUSED**