



# **Spordi- ja mängukompleks**

## **Varajane Start (Rannij Start) Lux**

### *Kasutusjuhend*





спортивно-игровой комплекс

**РАННИЙ СТАРТ**

методики лены даниловой [www.r-start.ru](http://www.r-start.ru)

## Täname!

Olete saanud spordi- ja mängukompleksi Varajane Start (Rannij Start) omanikuks.

Spordikompleksid sobivad lastele alates sünnist kuni kuueaastaseks saamiseni. Komplekside ja nende juurde kuuluvate lisade autor on Lena Danilova, pedagoog-metoodik, väikelaste arendamise metoodikate autor, viie lapse ema ja populaarse portaali “Väikelaste areng” arendaja (vene keeles).

Spordikompleksid Varajane Start (Rannij Start) on saanud asjatundjatelt kõrgeid hinnanguid (kvaliteedimärk “Lastele parim”, lastetoodete sõltumatute ekspertide ühenduse heakskiit, laste kvaliteedimärk “Laste valik 2012):

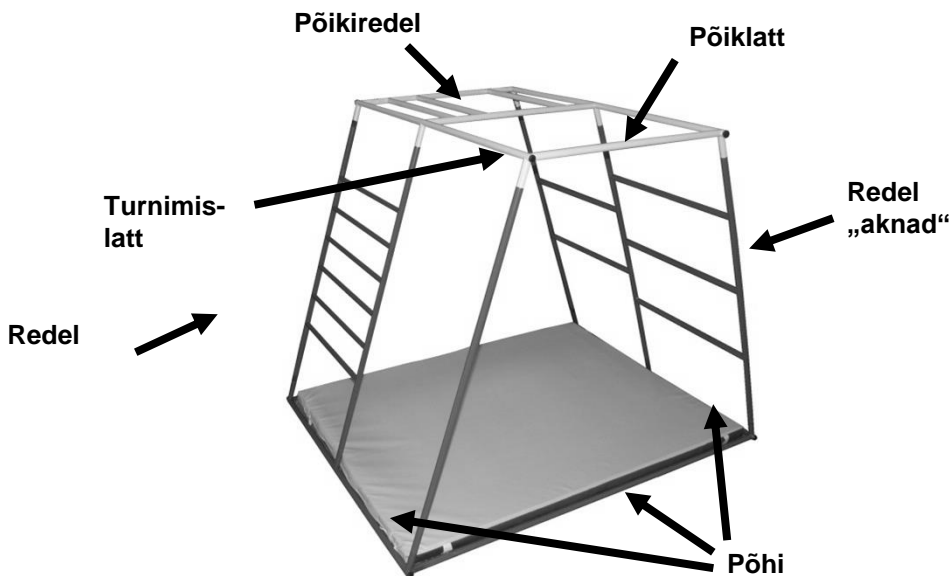


Oleme kindlad, et ka teie ja teie lapse hinnang Varajane Start (Rannij Start) toodetele on kõrge ja te tunnete spordikompleksi võimalusi avastades palju rõõmu. Kasutades spordikompleksi juba väga varajases eas, kasvab laps osavaks, aktiivseks ja tugevaks, ning see loob eeldused edukaks kehaliseks arenguks.

Loodame, et kasutusjuhend aitab teil spordikompleksiga tutvuda ja siin kirjeldatud lihtsatest ja põnevatest harjutustest saab osa lapse igapäevaelust.

## Komplekti Varajane Start (Rannij Start) Lux kuuluvad:

- Metallkarkass:
  - kaldus, kuue astmega redel (sinised osad)
  - topeltredel „aknad“ suurte pulgavahedega (punased osad)
  - põikiredel kolme erineva vahega pulgaga (kollane osa)
  - spordikompleksi põhi (rohelised osad)
- Võimlemismatt
- Ääristega liumägi (ainult täiskomplektis)
- Kasutusjuhend



*Joonis 1*

## Spordikompleksi Varajane Start (Rannij Start) Lux lisad

Spordikompleksi võimaluste täielikuks kasutamiseks soovitame lisavahendeid, mis muudavad lapse kehalise arendamise huvitavaks ja lõbusaks mänguks.

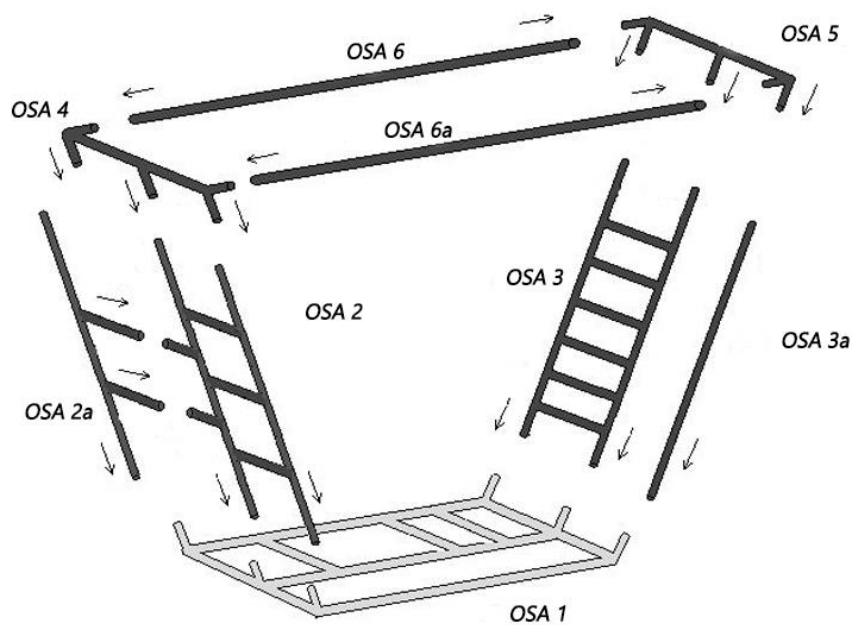
- Võimlemisrõngad
- Rippkang
- Nöörredel
- Köis
- Puidust kiik
- Ketaskiik
- Massaažimatt
- Võrkkiik
- Kaitsesein
- Ronimisvõrgud
- Lisaredel
- Massaažimatt rullikutega
- Ronimissein
- Liumägi
- Poksikott
- Ohutusmatid
- Mängutelgid:
  - Juust
  - Loss
  - Laev
  - Printsessimaja
  - Korvpall
  - Maneež
  - Teater
  - Veoauto
  - Rakett
  - Tunnel

Täpsemat infot lisade kohta leiate veebilehelt [www.happysport.ee](http://www.happysport.ee) alajaotisest Spordikomplekside lisad.

## Spordikompleksi Varajane Start (Rannij Start) Lux kokkupanemisskeem (joonis 2)

**Tähelepanu!** Ärge kasutage spordikompleksi kokkupanemisel haamrit, nii väldite mehhaanilisi kahjustusi. Kõik ühenduskohad on varustatud nuputaolise lukuga. Osade ühendamisel oodake, kuni kõlab iseloomulik klõps. Nupp peab minema täielikult avausse. Juhime tähelepanu sellele, et mitme lülige osade puhul tuleb vältida torude väändumist (osad 1, 4, 5).

1. Asetage osa nr 1 (kollane põikiredel) põrandale, ühendustorud üles.
2. Ühendage omavahel osad nr 2 ja 2a (punane redel „aknad“).
3. Asetage redel „aknad“ kollase redeli avausse.  
**Tähelepanu!** Väiksem pulgavahe peab olema suunatud kollase põikiredeli poole.  
Ühendusmuhvid peavad liituma samaaegselt, et vältida väändumist. Kui redel siiski väändub, võtke see välja ja pange uuesti paika.
4. Asetage osa nr 3 (sinine redel) kollase põikiredeli avausse.  
**Tähelepanu!** Väiksem pulgavahe peab olema suunatud kollase põikiredeli poole.  
Ühendusmuhvid peavad liituma samaaegselt, et vältida väändumist. Kui osa siiski väändub, võtke see välja ja pange uuesti paika.
5. Asetage osa 3a (sinine külgtoru) kollase redeli ülejäänud avausse.
6. Pange paika osad nr 4 ja 5 (roheline põhi).
7. Pange paika osad 6 ja 6a (rohelise põhja torud).
8. Kontrollige, kas kõik ühendused on kindlad.
9. Pöörake spordikompleks ümber. Asetage paika matid ja riputage võimlemisvahendid. Varajane Start (Rannij Start) on kasutamiseks valmis!



*Joonis 2*

## Spordikompleksi Varajane Start (Rannij Start) Lux kasutusasendid

Spordikompleksi Varajane Start (Rannij Start) Lux saab kasutada viies eri asendis, mis hoiab lapse huvi sportimise vastu pidevalt üleval.

**Tähelepanu!** Ärge asetage spordikompleksi kollasele tahule (põikiredelile), sest see asend pole turvaline!

Asend 1. Põhiasend.



*Joonis 3*



*Joonis 4*

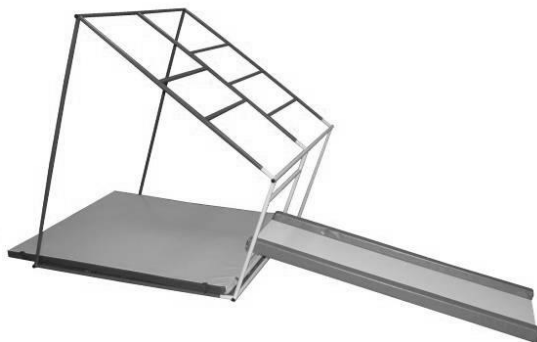
Asend 2. Külili, all asub redel "aknad".



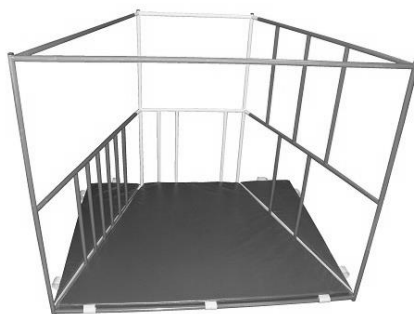


***Joonis 5***

Asend 3. Külili, sinine redel allpool.

***Joonis 6******Joonis 7***

Asend 4. Maneež.

***Joonis 8***

Asend 5.



*Joonis 9*

### **Tähelepanu!**

#### **Lapse ohutuse tagamiseks järgige järgmisi soovitusi.**

- Ärge kasutage spordikompleksi ilma võimlemismattideta.
- Ärge lubage jätta mänguasju võimlemismattidele, kohtadesse, kuhu laps võib turnides kukkuda.
- Spordikompleksil võib laps turnida ainult paljajalu.
- Ärge jätke last järelevalveta, kui ta teeb sellel võimlemisharjutusi või turnib.
- Ärge lubage last turnima, mänguasjad käes või toit käes või suus.
- Kui spordikompleksi kasutab korraga mitu last, ärge lubage neil korraga samale vahendile (samale redelile või turnimislatile) ronida.

### **Valik harjutusi.**

#### **Sissejuhatus**

Esimestel eluaastatel õpib laps selgeks hulga liigutusi. Alguses on liigutused kohmakad ega ole vilunud ja harmoonilised. Motoorsed oskused arenevad aegamisi ja iga laps areneb omas tempos.

Et aidata lapsel paremini oma liigutusi kontrollida, on oluline luua stimuleeriv keskkond, pakkuda lapsele eriliimelisi mängu ja harjutusi, mis soodustavad koordinatsiooni ja liikumisoskuse arengut.

**Tähelepanu!** Harjutuste kirjeldustes nimetatud vanus on ligilähedane. Harjutuste valikul tuleb lähtuda konkreetse lapse iseärasustest.

## **Harjutused**

### **Tõstame pead**

Vanus: 2-3 kuud.

Juba esimesel elukuul tuleb last ärkveloleku ajal panna aeg-ajalt kõhuli, tehes seda enne või 10-15 minutit pärast sööki. Riputage redelite alumistele pulkadele huvipakkuvaid mänguasju, soovitatavalt selliseid, mis teevad häält: kõristeid, kellukesi. Asetage laps näoga mänguasjade poole, raputage neist mõnd, äratades lapse tähelepanu ja ärgitades teda pead tõstma ning alustuseks kas või mõni hetk üleval hoidma, et mänguasju vaadata.

**Pange tähele!** Aeg-ajalt riputage mänguasju ka kõrgemale, et laps tõstaks pead rohkem.

### **Roomame mäest alla**

Vanus: 2-4 kuud.

Kahe-kolmekuune laps ei oska veel päriselt käpuli roomata. Ta ei suuda isegi käpukile tõusta. Kuid me aitame lapsel aru saada, et liigutused, olgu need kui tahes kohmakad ja kaootilised, võimaldavad tal ruumis liikuda.

Pange kompleks 2. või 3. asendisse, külili. Paigaldage kollase redeli kõige alumisele pulgale liumägi (joonis 7). Kohta, kus liumägi toetub põrandale, pange matt. Pange laps kõhuli liumäele, näoga languse suunas. Lapse ette matile võite panna mänguasja. Liumäe kalle pole suur, kuid laps roomab tasapisi allapoole. Rakendades pisut jõudu, roomab ta kiiremini. Paigaldades liumäe väikese kaldenurgaga, saavutate selle, et laps roomab sujuvalt, mitte ei libise lihtsalt mäest alla.

Jälgige pidevalt, et lapsel oleks lihtne liikuda ja et tal poleks mingeid takistusi, nt puntras riided, vastasel juhul võib lapse huvi sellise tegevuse vastu kaduda. Kõige parem on panna laps liumäele paljalt, kui toa temperatuur seda võimaldab, või puuvillases särgis.

Asetage laps liumäele esialgu alumise otsa lähedale. Aegamisi suurendage lapse läbitavat vahemaad, asetades ta liumäel kõrgemale.

**Pange tähele!** Hoidke oma kätt lapse näo ees, et ta end ära ei lööks.

Te võite pehmest joogamatist teha kitsa madratsi ja asetada selle liumäele, nii on lapsel mugavam roomata.

### **Mängime kompleksi all**

Vanus: 3-4 kuud

Kinnitage kindlalt redelite külge kaks-kolm mänguasja, mis teevad raputamisel heli. Mänguasjad ei tohiks olla rohkem kui 30-40 cm kõrgusel põrandast. Pange laps mänguasjade alla nii, et ta saaks käte liigutamisel mänguasjadele pihta ja mõistaks, et tema tegevuse tagajärjel hakkavad mänguasjad heli tekitama.

**Pange tähele!** Sama saab teha nii, et laps saab mänguasjadele pihta jalgadega, sest imikud liigutavad hoolega ka jalgu.

### **Ripume turnimislakil**

Vanus: 3-4 kuud

Asetage matt spordikompleksi alla (joonis 1). Istuge või seiske põlvili kompleksi all, võtke laps sülle ja pange tema käed turnimislaki juurde. Kui laps ei haara latist, paluge mõnel täiskasvanul aidata lapsel latist haarata: lattu tuleb lihtsalt lapse kätte asetada.

Naeratage lapsele, rääkige temaga. Lõdvendage tasapisi haaret nii, et laps jääks latile rippu, kuid kindlasti hoidke teda kaenla alt või puusadest kinni. Rippuda tasub algul paar sekundit 3-4 korral päevas. Aegamisi pikendage rippumist 10 sekundini, korrates harjutust vastavalt soovile 5-10 korda päevas. Kindlasti tuleb last harjutuse tegemise ajal kiita.

**Pange tähele!** Niipea kui lapse haare nõrgeneb, tuleb teda kinni hoida. Hoidke teda kõvasti kinni ja tõstke latilt maha.

### **Õpime uusi liigutusi (matil)**

Vanus: 3-5 kuud.

Seadke end matil sisse. Pange laps kõhuli. Ühe käega tõstke lapse ülakeha, asetades käe rinnaku alla, teise käega lükake lapse jalad kõhu alla, nii et laps tõuseks käpukile. Hoidke last selles asendis mõned sekundid, misjärel laskub laps kõhuli matile. Et laps ei ehmuks, pange oma käsi tema lõua alla.

**Pange tähele!** Aidake lapsel pöörata seljalt kõhuli ja kõhult selili.

Kui laps oskab juba käpukile tõusta, saab ta ise istuda. Õpetage ta käpulasendist küllili istesse laskuma, hoides käsi matil.

### **Õpime redelipulgast haarama**

Vanus: 4-5 kuud.

Spordikompleks on 3. asendis (joonis 6). Pange laps matile kõhuli, näoga redeli poole. Pange lapse käsi alumisele redelipulgale, aidake haarata. Laske käsi tagasi matile. Tehke sama teise käega. Järgmisel korral pange mõlemad käed redelipulgale ja aidake sellest kinni haarata. Pange käed üksteise järel matile tagasi.

**Pange tähele!** Õpetage last ise käsi matile tagasi panema.

### **Seisame põlvili**

Vanus: 4-5 kuud.

Spordikompleks on 3. asendis (joonis 6). Pange laps põlvedele kollase redeli lähedale kompleksi sisse, mati peale. Aidake tal kätega redelipulgast haarata. Laske tal selles asendis olla mõni sekund ilma toetamata (ärge viige oma käsi kaugele, vaid hoidke lapse lähedal).

Seejärel pange lapse käed järgemööda matile tagasi.

See harjutus kiirendab lapse iseseisvat käpukile tõusmist.

**Pange tähele!** Selle harjutuse eel võib lapse näo kõrgusele jääva redelipulga keskkoha ümber mähkida pehmet riidet.

### **Tõstame käsi redelipulkadel edasi**

Vanus: 4-5 kuud.

Spordikompleks on 3. asendis (joonis 6). Pange laps kõhuli näoga kollase redeli poole kompleksi sisse, mati peale.

Pange lapse üks käsi alumisele redelipulgale, aidake sellest kinni haarata. Teine käsi pange selle kõrvale. Aidake lapsel jalad redelile lähemale nihutada (roomata redeli juurde). Seejärel asetage lapse käed üksteise järel järgmisele pulgale.

Laske lapse käed üksteise järel alumisele redelipulgale ja seejärel maha.

### **Seisame redeli juures**

Vanus: 4-5 kuud.

Kui lapse jalad on piisavalt tugevad, aidake lapsel seisma õppida, hoides teda kaenla alt. Püüdke teda püsti hoida, nii et laps haarab teie põialdest, teie aga kätega tema randmetest. Kui laps seisab sel moel juba kindlalt, proovige panna ta seisma toe najale, näiteks suurema pulgavahega punase redeli alumise pulga najale. Selle redeli juures on mugavam seista, sest alumised pulgad ei sega jalgu.

### **Õpime redelipulkadest hoides tõusma ja laskuma**

Vanus: 4-5 kuud.

Niipea kui laps on õppinud kätest või redelipulgast kinni hoides seisma, hakake harjutama iseseisvalt püstitõusmist.

Pange laps käpukile või kõhuli matile redeli ette väljaspool spordikompleksi.

Asetage tema käsi redelipulki pidi edasi, tõstest ta sel moel aegamisi põlvili, kükki ja seejärel püsti. Samamoodi, järk-järgult, õpetage teda tagasi matile laskuma.

***Pange tähele!*** Edasise ohutuse tagamiseks õpetage laps matile tagasi laskuma.

Korrake kõiki harjutusi koos lapsega niikaua, kuni liigutused muutuvad automaatseks.

Huvi suurendamiseks võib mõne väga huvitava mänguasja, nt kellukese, riputada redelipulgale nii, et laps saab selle kätte vaid püsti seistes. Kui aitate lapsel matile laskuda, võtke kelluke pulgalt alla ja asetage põrandale redeli kõrvale. Kui laps selle kätte saab, laske tal mängida nii kaua, kui tal on tahtmist.

### **Tõuseme põlvedelt püsti**

Vanus: 4-5 kuud.

Pange laps seisma matile redeli ette, käed rinna kõrgusele pulgale. Painutage oma kätega lapse põlvi, nii et ta laskuks allapoole. Laps tõuseb seejärel ise üles. Tehke seda mitu korda järjest, et käed ja jalad hakkaks koostööd tegema.

***Pange tähele!*** Seda ja järgmist harjutust võib teha mitu korda järjest, kuid tehke seda vaid siis, kui olete kindel, et lapsel pole raske seista.

### **Astume redeli juurde – õpime tegema sammu ette**

Vanus: 4-5 kuud.

Pange laps seisma matile redeli ette, käed rinna kõrgusele pulgale. Asetage lapse jalad sammu kaugusele redelist, et ta püüaks teha sammu või kaks redeli poole.

### **Liigume lattidest kinni hoides edasi**

Vanus: 5-7 kuud.

Nüüd, kui laps suudab toe najal iseseisvalt seista, on tal kasulik teada saada, et ka püstises asendis saab edasi liikuda.

Pange spordikompleks maneeži asendisse (joonis 8), selle sisse asetage matt. Kollasest, sinisest ja punasest redelist moodustuvad mugavad käsipuud.

Pange laps käsipuude juurde, näiteks punase redeli juurde. Riputage redeli servale põnevaid mänguasju. Suunates lapse tähelepanu mänguasjadele, ärgitage last käsi käsipuudel edasi tõstma ja mänguasjade suunas astuma.

**Pange tähele!** Kui lapsel on veel raske astuda, aidake teda, tõstes jalgu ise edasi.

### **Õpime redelile ja sellelt maha ronima**

Vanus: 6-8 kuud.

Niipea kui laps on õppinud kindlalt käpuli roomama, õpetage teda redelile ronima. Asetage matt kompleksist väljapoole.

Riputage redeli ülemistele pulkadele huvipakkuvaid mänguasju.

Kui laps roomab redeli juurde, pange tema käed alumisele redelipulgale. Õpetage lapsele, kuidas käsi järgemööda redelipulkadel üles-alla tõsta. Kui ta suudab seda juba ise teha, näidake, kuidas jalgu kordamööda alumisele redelipulgale ja sealt maha tõsta. Kui olete seda koos lapsega mitu korda teinud, on üsna tõenäoline, et ta proovib seda ka ise teha. Kuna ta oskab juba roomata, püüab ta redelil ülespoole ronida. Kui laps ei saa sellega veel ise hakkama, aidake teda, ja mõne nädala pärast oskab ta seda juba ise.

**Pange tähele!** Ärge unustage pöörata tähelepanu alla ronimisele, sest üles ronida on märksa lihtsam. Kui laps ei oska ise redelilt alla ronida, võib ta kukkuda.

### **Tutvume liumäega**

Vanus: 6-8 kuud.

Pange liumägi sinise redeli esimesele või teisele pulgale (1. asend, joonis 4).

**Tähelepanu!** Last ei tohi mingil juhul panna liumäele istuma ja lasta tal alla libiseda.

Kui laps roomab põrandal liumäe juures, suunake ta liumäele, et ta prooviks selle peale roomata. Kohe see ei õnnestu, kuid niipea kui ta õpib kas või natuke liumäel üles ronima, laskub ta ise kõhuli ja libiseb mäest alla.

Pange kompleks 2. või 3. asendisse (külili). Pange liumägi spordikompleksi keskele ühele pulkadest (joonis 5). Näidake lapsele, et liumäe juurde pääseb ka kompleksi seest, seejärel saab püsti tõusta, heita kõhuli liumäele ja käed ees alla libiseda.

### Tõuseme redeli all püsti

Vanus: 6-9 kuud.

Kui laps õpib väljaspool spordikompleksi redelipulkadest kinni hoides püsti tõusma, suunake ta kompleksi sisse, et ta tõuseks redelipulkade abil püsti redeli all. Lapse huvi suunamiseks riputage ülemistele redelipulkadele mänguasju, nii et neid saaks kätte vaid püsti seistes.

### Tutvume võimlemisrõngastega

Vanus: 6-9 kuud.

Võimlemisrõngad ei kuulu komplekti, neid saab osta eraldi HappySport veebipoest [www.happysport.ee](http://www.happysport.ee).

Riputage võimlemisrõngad põikiredeli keskmistele pulkadele, nii et need ei libiseks pulkadel.

**Pange tähele!** Tagamaks ohutust, kinnitage kõik riputatavad vahendid (võimlemisrõngad, rippkang, kiiged jms) vaid põikiredeli keskmiste pulkade külge.

Võimlemisrõngad peavad olema lapse ülestõstetud käte kõrgusel, kuid mitte nii, et käed tuleks lõpuni välja sirutada, vaid veidi kõverdatud käte kõrgusele.

Et lapsel oleks huvi rõngaste vastu, kinnitage ühe rõnga külge mõni heli tekitav vahend, näiteks kelluke.

Spordikompleksi põhja pange kindlasti matt.

Juhatage laps ettevaatlikult rõngaste juurde, asetage kõigepealt üks, siis teine rõngas lapse kätte, toetades pidevalt tema keha, et laps tunneks end kindlalt. Niipea kui laps laseb rõngastest lahti, võtke ta sülle.



Teisel korral ja edaspidi vähendage tuge lapse püstihooldmisel. Paari päeva pärast suudab laps ise rõngastest kinni hoides püsti seista.

Toetage last üha vähem. Kui esimesel korral püüate kukkuvat lapse oma kätte, siis järgmistel kordadel laske tal kukkuma hakata ja püüdke kinni alles enne maandumist.

**Pange tähele!** *Õpetage laps pehmelt ja ohutult maanduma.*

Õpetage last, kuidas tõsta käsi rõngastelt redelipulkadele, seistes spordikompleksi sees, ja kuidas redelipulkadest kinni hoides alla matile laskuda.

Niipea kui laps õpib redeli abil püsti tõusma, õpetage ta rõngastest haarama ja nende abil püsti seisma.

Mõne aja pärast, kui laps suudab rõngastest kinni hoides veidi seista, tõstab ta jalad üles ja proovib end rippu lasta. Seda polegi vaja talle õpetada, selle saab laps ise selgeks.

Seistes rõngaste abil püsti, hakkab laps üht või mõlemat rõngast lahti laskma ja õpib seisma omil jalul ilma kinni hoidmata.

### **Kõnnime käetugede abil**

Vanus: 7-8 kuud.

Niipea kui laps saab selgeks käsipuude abil edasi liikumise (kompleks on 4. asendis, joonis 8), ärgitage teda seda üha rohkem tegema.

**Pange tähele!** *Riputage lapse väljasirutatud käe kõrgusele üks mänguasi, sellest edasi, samale kõrgusele, järgmine, seejärel kolmas, nii et laps astuks edasi, kordamööda mänguasju uurides.*

### **Väike tennisist**

Vanus: 7-10 kuud.

Kui laps suudab juba seista toe najal, riputage põikiredeli külge nõõri otsa, lapse väljasirutatud käe kõrgusele mõni mänguasi. Pange laps mänguasja lähedale. Lükake mänguasja käega. Laps püüab ka ise mänguasja lükata, seda kätte saada. Võimalik, et ta püüab ilma toeta seista, üritades mänguasja kahe käega haarata. Mõne aja möödudes riputage mänguasi kõrgemale, andke lapse kätte mõni piklik kerge ese. Näidake, kuidas selle esemega rippuvat mänguasja lüüa.

## Kiigume turnimislatalil

Vanus: 8-12 kuud.

Haarake lapsel kindlalt puusadest ja vöökohast, hoides teda näoga enda poole. Tõstke ta turnimislatali juurde, et ta saaks sellest kinni haarata.

**Pange tähele!** Laske last tasapisi allapoole, nii et tema käed sirutuksid täielikult.

Hoides last tugevasti, kiigutage teda ette-taha. Niipea kui lapse haare nõrgeneb, laske laps matile tagasi.

## Tutvume kiigega

Vanus: alates 10 kuud.

Kiik ei kuulu komplekti, seda saab osta eraldi veebipoest [www.happysport.ee](http://www.happysport.ee).

Riputage kiik kollase redeli pulkade külge.

**Pange tähele!** Tagamaks ohutust, kinnitage kõik riputatavad vahendid (võimlemisrõngad, rippkang, kiiged jms) vaid põikiredeli keskmiste pulkade külge.

Aidake lapsel õppida, kuidas nõõridest kinni hoides kiigele istuda.

Kui laps istub kiigele (või teie panete ta sinna istuma), öelge, et tuleb teha samm taha ja tõsta jalad üles. Kui lapsel on seda raske mõista, aidake tal neid liigutusi teha. Parem on lapsele siiski hoogu mitte teha, vaid õpetada teda ise hoogu tegema, sest nii saab ta selle kiiremini selgeks.

## Mängime palli

Vanus: 1-3 aastat.

Riputage kompleksi ülemise lati külge nõõri otsa pall. Suunake laps kiikuvat palli käe või jalaga lööma.

Kui palliga on esimene tutvus tehtud, mängige jalg- või käsipalli: laps lööb palli käe või jalaga väravasse. Väravaks on Rannij Stardi spordikompleks.

### **Viskame palli**

Õpetage laps palli viskama. Alguses tasub just lihtsalt visata, ilma et sellele lisanduks muid eesmärke (nagu täpselt viskamine). Aastane laps jäljendab teie käte liikumist, kui näitate ette, kuidas palli visata, seejärel õpib ka ise õigel ajal palli lahti laskma.

Näidake lapsele, kuidas saab palli visata läbi punase redeli suurte pulgavahede või ülemise tahu suuremasse avausse (erinevatest suundadest). Kui laps õpib lähedalt täpsust viskama, suurendage vahemaad.

## Tutvume põikiredeliga

Vanus: alates 1,5 aastat

Horisontaalse redeli ehk põikiredeli kasulikkusest on oma raamatutes palju kirjutanud Glenn Doman.

Glenn Doman on välja töötanud põhjaliku harjutuste süsteemi, mida saab sellel võimlemisvahendil sooritada, kui redel on kinnitatud kõrgele, otse lae alla. Kuid 1-2aastasele väikelapsele kõrge redel ei sobi, sest nii kõrgel laps ehmub ja laseb käed lahti. Ta ei taha lae all rippudes võimelda, sest ta kardab.

Spordikompleksis Varajane Start (Rannij Start) on olemas väike horisontaalne redel kõige noorematele, mis valmistab lapse ette võimlemiseks kõrgel redelil. Ärgitage last sinist redelit pidi kompleksi seesmisel küljel üles ronima, põikiredeli lähimast pulgast haarama ja rippuma. Seejärel saab laps jalad tagasi sinisele redelile panna ja alla tulla.

Soovitage lapsel pärast lühikest rippumist matile hüpata.

Mängige mängu „Kes saab kätte?“. Kõigepealt riputage põikiredeli mõnele pulgale mänguasi, nii et seda oleks lihtne kätte saada. Laps seisab vertikaalse redeli pulgal ja hoiab ühe käega sellest kinni ning püüab teisega mänguasja kätte saada, seda kas enda kätte võttes või lihtsalt puudutades, seejärel hüppab alla.

Kui mänguasi ripub kaugemal, tuleb lapsel kõigepealt ühe käega haarata kinni esimesest horisontaalse redeli pulgast, seejärel sirutada teine käsi järgmise pulgani. Jalad jäävad seejuures vertikaalsele redelile. Kui laps on mänguasja kätte saanud (puudutanud või maha tõmmanud), saab ta kahe käega põikiredelile rippu jääda ja alla hüpata, või proovida ühe käe viia teise käega samale pulgale ning alles seejärel, olles veidi rippunud, alla hüpata.

Samas võib lapsele õpetada, kuidas kahel käel rippudes saab ühe käe lahti lasta ja sellega mänguasja puudutada või järgmisest pulgast haarata.

Nii saab laps selgeks peamised oskused:

- ripub kahe ja ühe käega, ühel või kahel redelipulgal,
- ei karda üht kätt lahti lasta, sest teab, et saab alati ohutult alla hüpata,
- tõstab kätt edasi.

## Tutvume turnimislaviga

Vanus: alates 1,5 aastast.

Soovitage lapsel redelit pidi üles ronida (kas kompleksi seest või väljast), haarata seejärel ühe või kahe käega turnimislatist (joonis 1) ja end rippu lasta. Seejärel võib alla hüpata või naasta redelile.

Kui laps õpib kahe käega rippuma, soovitage tal proovida rippuda ühe käega. Kui laps suudab kindlalt turnispuul rippuda, kiigutage tema keha või soovitage tal jalgu liigutades end ise kiigutada.

### **Laseme liumäest mitut moodi alla**

Vanus: alates 1,5 aastast.

Jätke liumägi mitmeks päevaks spordikompleksile, seejärel võtke mõneks ajaks ära.

**Pange tähele!** *Kõige mugavam on liumäel tegutseda ilma jalatsiteta – nii saab kõige lihtsamini üles ronida.*

Kõigepealt laseb laps liumäest alla ainult kõhuli, jalad või käed ees. Seejärel õpib ta selili, istuli, põlvili ja käsuli liugu laskma, kuidas aga tuju on. Liulaskmise võimalusi on väga palju. Laps suudab need võimalused ise leiutada. Liumäe saab paigutada mis tahes redelipulgale nii kompleksi sisse- kui ka väljapoole.

### **Liigume kätega turnimislattel**

Vanus: alates 2 aastast.

Kui laps oskab turnimislattel rippuda ja kiikuda ning on hakanud tutvuma horisontaalse redeliga, suunake laps turnismatle rippuma (joonis 1). Selle juurde pääseb „akendega“ redelit pidi. Seejärel näidake, kuidas saab turnimislattel liikuda, tõstes käsi edasi.

### **Ronime kogu kompleksil**

Vanus: alates 2 aastast.

2aastane ja vanem laps saab ise selgeks, kuidas ronida ühelt redelilt teisele, haarata redelipulkadest käte ja jalgadega. Ärge segage teda, las proovib ise.

**Pange tähele!** *Ei tasu sundida last tegema spordikompleksil mõnd sellist harjutust, mida teeb viieaastane laps suurel turnimiskompleksil. See võib lõppeda ehmatus ja kukumisega.*

### **Kukerpall turnimislattel**

Vanus: alates 2 aastast.

Harjutus on üsna keeruline, seepärast tasub selle õppimine jaotada kolme etappi. Alles siis, kui laps saab kõik etapid kindlalt selgeks, tasub hakata tõelist kukerpalli sooritama: laps ripub kätega, tõmbab end üles, heidab jalad üles, üle lati ja teeb kukerpalli, seejärel tõuseb toengusse ja hüppab alla.

**I etapp:** õpetame lapsele, kuidas rippuda põikiredeli vastas asuval latil (kompleks on põhiasendis), jalgu üles tõsta ja horisontaalsele redelile heita, käsi ja jalgu kõverdada;

**II etapp:** heidame jalad üle lati ja teeme kukerpalli;

**III etapp:** laps on seljaga põikiredeli poole ja õpib jalgu üle lati heitma vaid käte ja kõhulihaste abil.

## Ronime akendest sisse ja välja

Vanus: alates 2 aastast.

Spordikompleksis Varajane Start (Rannij Start) Lux on palju kohti, kust laps saab mitmesugustest avaustest läbi ronida. See teeb ka suurematel lastel spordikompleksil turnimise lõbusaks. All on loetletud vaid mõned võimalikest harjutustest. Lapse kujutlusvõime loob ise mängu juurde.

**1.** Spordikompleks on põhiasendis. Laps ronib sinist redelit pidi üles, ronib ülemise redeli pulgavahest läbi ja hüppab kompleksi keskele. Keerulisem võimalus: laps ronib samast avausest välja.

**2.** Varajane Start (Rannij Start) on põhiasendis: laps ronib sinist redelit pidi üles, sealt horisontaalsele redelile ja hüppab kompleksi keskele kollase redeli pulkade vahelt.

Lisavõimalus: laskumine liumäele, mis on kinnitatud mõnele redelipulgale spordikompleksi sees (joonis 3).

**3.** Spordikompleks on külili, punane „akendega“ redel ülespoole (joonis 6). Laps tõmbab end redeli alt turnimislatile, heidab jalad sellest üle ja hüppab keskmisest „aknast“ sisse, seejärel kolmandast „aknast“ välja.

**4.** Mäng „Kapsauss“. Spordikompleks on asendis 1, 4 või 5: „akendest“ moodustub suurte pulgavahedega redel. Laps mängib kapsaussi, kes ronib okstel.

## Takistusraja läbimine

Vanus: 1,5 aastat.

Spordikompleksi mitmekülgne kasutamine eri asendites.

**1.** Mäe vallutamine.

Varajane Start (Rannij Start) on põhiasendis, liumägi kompleksi sees. Laps ronib sinist redelit pidi üles, ronib mööda horisontaalset redelit teisele poole, „akendega“ redelile, liigub liumäele ja laseb alla.

## **2. Tee koju.**

Spordikompleks on põhiasendis, liumägi on väljaspool, asetatud sinisele redelile (üleval või all). Laps ronib liumäest üles, liigub põikiredelile, laskub punasele redelile, ronib „aknast“ sisse, laskub spordikompleksi sisemusse ja ongi „kodus“.

## **3. Pärdikud.**

Varajane Start (Rannij Start) on 4. asendis (maneež, joonis 8). Laps ripub põhitahu lati küljes (roheline latt), rippudes tõstab käsi edasi ja liigub sinise tahu poole, sinisel ja kollasel redelil liigub külg ees, tõstes jalga jala kõrvale ja kätt käe kõrvale. Seejärel ronib punasele redelile ja ronib mõnest selle avast välja.

Harjutust saab sooritada ka nii, et kompleks on 5. asendis (joonis 9). Sel juhul on harjutus raskem: lapsel tuleb külili oleval redelil edasi liikuda nii, et jalg satuks redelipulkade vahele.

**Tootja:****ООО «Ранний Старт»**

тел. + 7 (495) 787 07 30

e-mail [info@r-start.ru](mailto:info@r-start.ru)

121059, г. Москва,

Бережковская наб., д.20,

стр.6

**Garantiileht nr \_\_\_\_\_**

Toote mudel ja nimetus \_\_\_\_\_

Müüja-ettevõtte \_\_\_\_\_

Ostja ees- ja perekonnanimi \_\_\_\_\_

Ostukuupäev \_\_\_\_\_

Müüja allkiri ja pitser \_\_\_\_\_

Olen tutvunud kasutamise- ja garantiitingimustega. Olen kasutusjuhendi kätte saanud.

Ostja allkiri \_\_\_\_\_

**Garantiaeg: \_\_\_\_\_ kuud ostukuupäevast**

## Kasutamistingimused ja garantii

1. Varajase Stardi spordikompleksid on ette nähtud kasutamiseks kuni 6-7aastastele lastele.
2. **Karkassi maksimaalne koormus** kasutamise käigus on **90 kg**. **Liumäe maksimaalne koormus** kasutamise käigus on **40 kg**. Arvestage sellega, kui kompleksi kasutab korraga mitu last.
3. Matid on valmistatud tervisele ohutust materjalist. Enne kasutamist tuleb matid pakendist välja võtta ja niiske lapiga üle hõõruda.
4. Spordikompleksi karkassi võib kasutada nii siseruumides on kui ka välitingimustes. Välitingimustes ei tohi spordikompleks olla pidevalt vihma käes või lumes, vaid peab olema vee eest kaitstud.
5. Matte ja liumäge võib kasutada ainult kuivades siseruumides, mille temperatuur on +5 kuni +40°C.

### Garantii kehtib järgmistele tootmisvigadele:

1. Karkassi osade keevitus ja värv.
2. Liumäe puitkate.
3. Mattide õmbluskvaliteet ja materjalide kvaliteet.

Varjatud tootmisvigade leidmisel garantiiaja jooksul ja korrektselt täidetud garantiilehe olemasolul on Ostjal õigus tootmisvigade tasuta kõrvaldamisele või toote väljavahetamisele, juhul kui parandamine pole võimalik. Sellisel juhul viib ekspertiisi läbi tootja ettevõtte.

Garantii ei kehti järgmistel juhtudel.

1. Defektid on tingitud toote valest kasutamisest ja toote või selle osade mittesihotstarbelisest kasutamisest (lõök, mürk, kriimud, ülemäärase jõu kasutamine, pikaajaline vee mõju, keemiliste ainete mõju, kuumade esemete mõju jne.)
2. Mehhaanilised kahjustused ja defektid, mille on põhjustanud transpordi-, säilitus- ja kasutustingimuste eiramine.
3. Defektid on tekitanud kolmandad isikud või vääramatud jõud (looduskatastroofid, uputused, tulekahjud jms).

Tootja jätab endale õiguse teha spordikompleksi Varajane Start (Rannij Start) Lux konstruktsioonis või komplekti osades muudatusi ilma eelneva hoiatuseta pärast antud kasutusjuhendi pitseri kuupäeva.

Ajakohast infot saab:

- veebipoest [www.happysport.ee](http://www.happysport.ee)
- telefonil 55592043



**Maaletooja:****Samilta OÜ**

Sarapiku tee 19-21, Maardu, Estonia

Tel. +37255592043

[www.happysport.ee](http://www.happysport.ee)

Facebook: <https://www.facebook.com/Happy-Sport-115569718958929/>

Reg.nr. 11049512





**РАННИЙ СТАРТ**

спортивно-игровой комплекс

[www.r-start.ru](http://www.r-start.ru)