

## Huviringid Tallinna Laagna Lasteaed-Põhikoolis 2020/2021



### **Slackline**

Treener: Heigo Elmar Vahesaar

Toimumise aeg: reedeti kell 14.00.

Projekti eesmärgiks on pakkuda õpilastele erinevaid spordiga tegelemise võimalusi. Võimalusterohkus on ka meie kooli õppekava üks oluline osa - saame toetada õpilase arengut läbi valikuvõimaluste. Me hoolime iga õpilase tervisest, heaolust, arengust ja saavutustest. Slackline ehk tasakaaluliin on puude, postide või muude kinnituspunktide vahele pingutatav elastne rihm, millel saab tasakaalu harjutada, kõndida, hüpata või üldfüüsilisi harjutusi teha. Elastsetel tasakaaluliinidel saab teha kasulikke harjutusi innovatiivsel ja mängulisel viisil. Tasakaalu harjutamine aitab vältida kukkumisi, vähendab vigastuste ohtu, parandab tuju, tõstab energiataset ning parandab ruumitunnetust. **SLACKLINE ABIL SAAB LASTELE TUUA TASAKAALU IGASSE PÄEVA.**

Õpi- ja keskendumisraskustega õpilaste jaoks on slackline oluline spordiala, aidates neil rahuneda, olla fokusseeritud ühele tegevusele, viia mõtted mujale, luues nii meeleliselt valmisoleku õppimisega edasi tegeleda. Õpilane õpib oma emotsioone juhtima, peab liikumist oluliseks ja peab tähtsaks nii vaimset kui füüsilist tasakaalu.