

# TALLINNA NÕMME NOORTEMAJA KABERING

Sihtgrupp:	6.-19.aastased	
Õppetöö maht:	6 õppetundi nädalas	2 korda, 3 järjestikust õppetundi nädalas või 3 korda, 2 järjestikust õppetundi nädalas
Õppetöö kestvus:	35 nädalat	
	210 õppetundi aastas + võistlustest osavõtt,	
	sealhulgas 42 õppetundi teoreetilist osa	
	168 õppetundi praktilist osa	

## I ÜLDOSA

- õpetatakse noortele kabemängu, nii rahvusvahelist kui ka 64-ruudulist kabet
- antakse õpilastele teoreetilisi teadmisi võistluste korraldamisest ja praktilisi kogemusi võistluste läbiviimisel
- tutvustatakse õpilastele kabe võistlusmäärustikku ja antakse teadmisi kohtunikutööst
- korraldatakse omavahelisi võistlusi
- võetakse osa Nõmmel, Tallinnas ja Eestis korraldatavatest võistlustest
- parematele antakse võimalus osaleda Euroopa ja maailmameistrivõistlustel

## II ÕPPE-EESMÄRGID

- antakse noorele suunad enda arendamiseks valitud huvialal
- õpitakse ja arendatakse eluks vajalikke omadusi:
  - viisakat käitumist ja teiste ning enda vastu lugupidamist
  - tahtelisi omadusi
  - eesmärgi saavutamise oskusi
  - arendatakse kehalisi ja vaimseid võimeid
  - antakse võistluste korraldamise kogemusi.

## III ÕPPETEGEVUS

- Õppetöö on kaks kuni kolm korda nädalas
- Õpilane saab teoreetilised teadmised, mida kinnistatakse praktiliselt võistlustel
- Võistlustel mängitud partiid analüüsitakse koos ja parandatakse tehtud vigu
- Õppeaeg võib olla 3 kuni 7 aastat, olenevalt õpilase seatud eesmärkides
- Õpilase edasijõudmist näitavad võistlustulemused ja saavutatud spordijärgud ja reiting Eesti Kabeliidu reitingutabelis

## IV ÕPPESISU

- Õppetundides käsitletakse 64- ja 100-ruudulise kabe kaasaegset teooriat (avanguteooriat, positsioonilise mängu aluseid), taktikalist osa – kombinatsioonid, lõppmänguelemente, lõppmängud kividega ja kabedega
- Analüüsitakse suurmeistrite partiisid, kasutades selleks infot paber kandjal kui ka elektroonilist
- Õpitud teadmisi kasutatakse võistlustel nii Nõmme Noortemajas kui ka vabariiklikel tiitlivõistlustel
- Ringi õpilasel soovitatakse osaleda mingil füüsilise spordiala süstemaatilisel treeningul (jalgpall, korvpall, võrkpall jne.)

- Füüsilist karastust saavad õpilased suvel korraldatavates laagrites

## **V ÕPITULEMUSED**

- Omandatud oskuste kohta saavad õpilased hinnangu võistlustulemuste põhjal oma vanuseklassis
- Omandatud organiseerimistöö ja kohtunikutegevuse kogemusi saavad õpilased kasutada omavaheliste võistluste korraldamisel ja läbiviimisel

## **VI KASUTATAV KIRJANDUS**

J.Türn, V.Gromov „64-ruudulise kabe õpik“  
I.Kuperman, Ü. Kesker “Rahvusvahelise kabe alused”  
H. Jahu , E.Tsukernik “Kabekombinatsioonid”  
H. Wiersma “Dammen”  
A. Voltšek “Šašetsnõi praktikum”  
M.Kats “Uroki strategii”  
H.Wiersma Damminiaturen”

# TALLINNA NÕMME NOORTEMAJA KABERING

Sihtgrupp:	MEISTRIKLASS	7.-19.aastased
Õppetöö maht:	6 õppetundi nädalas	2 korda, 3 järjestikust õppetundi nädalas
Õppetöö kestvus:	35 nädalat	
	210 õppetundi aastas + võistlustest osavõtt,	
	sealhulgas 42 õppetundi teoreetilist osa	
	168 õppetundi praktilist osa	

## I ÜLDOSA

- õpetatakse noortele kabemängu, nii rahvusvahelist kui ka 64-ruudulist kabet
- antakse õpilastele teoreetilisi teadmisi võistluste korraldamisest ja praktilisi kogemusi võistluste läbiviimisel
- tutvustatakse õpilastele kabe võistlusmäärustikku ja antakse teadmisi kohtunikutööst
- korraldatakse omavahelisi võistlusi
- võetakse osa Nõmmel, Tallinnas ja Eestis korraldatavatest võistlustest
- parematele antakse võimalus osaleda Euroopa ja maailmameistrivõistlustel

## II ÕPPE-EESMÄRGID

- antakse noorele suunad enda arendamiseks valitud huvialal
- õpitakse ja arendatakse eluks vajalikke omadusi:
  - viisakat käitumist ja teiste ning enda vastu lugupidamist
  - tahtelisi omadusi
  - eesmärgi saavutamise oskusi
  - arendatakse kehalisi ja vaimseid võimeid
  - antakse võistluste korraldamise kogemusi.

## III ÕPPETEGEVUS

- Õppetöö on kaks kuni kolm korda nädalas
- Õpilane saab teoreetilised teadmised, mida kinnistatakse praktiliselt võistlustel
- Võistlustel mängitud partiid analüüsitakse koos ja parandatakse tehtud vigu
- Õppeaeg võib olla 3 kuni 7 aastat, olenevalt õpilase seatud eesmärkidest
- Õpilase edasijõudmist näitavad võistlustulemused ja saavutatud spordijärgud ja reiting Eesti Kabelliidu reitingutabelis

## IV ÕPPESISU

- Õppetundides käsitletakse 64- ja 100-ruudulise kabe kaasaegset teooriat (avanguteooriat, positsioonilise mängu aluseid), taktikalist osa – kombinatsioonid, lõppmänguelemente, lõppmängud kividega ja kabadega
- Analüüsitakse suurmeistrite partiisid, kasutades selleks infot paberkandjal kui ka elektroonilist
- Õpitud teadmisi kasutatakse võistlustel nii Nõmme Noortemajas kui ka vabariiklikel tiitlivõistlustel
- Ringi õpilasel soovitatakse osaleda mingil füüsilise spordiala süstemaatilisel treeningul (jalgpall, korvpall, võrkpall jne.)
- Füüsilist karastust saavad õpilased suvel korraldatavates laagrites

## V ÕPITULEMUSED

- Omandatud oskuste kohta saavad õpilased hinnangu võistlustulemuste põhjal oma vanuseklassis
- Omandatud organiseerimistöö ja kohtunikutegevuse kogemusi saavad õpilased kasutada omavaheliste võistluste korraldamisel ja läbiviimisel

## VI KASUTATAV KIRJANDUS

J.Türn, V.Gromov „64-ruudulise kabe õpik“  
I.Kuperman, Ü. Kesker “Rahvusvahelise kabe alused”  
H. Jahu , E.Tsukernik “Kabekombinatsioonid”  
H. Wiersma “Dammen”  
B. Voltšek “Šašetšnõi praktikum”  
M.Kats “Uroki strategii”  
H.Wiersma Damminiaturen”

# TALLINNA NÕMME NOORTEMAJA KABERING

Sihtgrupp:	MEISTRIKLASS	7.-19.aastased
Õppetöö maht:	4 õppetundi nädalas	2 korda, 2 järjestikust õppetundi nädalas
Õppetöö kestvus:	35 nädalat	
	140 õppetundi aastas + võistlustest osavõtt,	
	sealhulgas 28 õppetundi teoreetilist osa	
	112 õppetundi praktilist osa	

## I ÜLDOSA

- õpetatakse noortele kabemängu, nii rahvusvahelist kui ka 64-ruudulist kabet
- antakse õpilastele teoreetilisi teadmisi võistluste korraldamisest ja praktilisi kogemusi võistluste läbiviimisel
- tutvustatakse õpilastele kabe võistlusmäärustikku ja antakse teadmisi kohtunikutööst
- korraldatakse omavahelisi võistlusi
- võetakse osa Nõmmel, Tallinnas ja Eestis korraldatavatest võistlustest
- parematele antakse võimalus osaleda Euroopa ja maailmameistrivõistlustel

## II ÕPPE-EESMÄRGID

- antakse noorele suunad enda arendamiseks valitud huvialal
- õpitakse ja arendatakse eluks vajalikke omadusi:
  - viisakat käitumist ja teiste ning enda vastu lugupidamist
  - tahtelisi omadusi
  - eesmärgi saavutamise oskusi
  - arendatakse kehalisi ja vaimseid võimeid
  - antakse võistluste korraldamise kogemusi.

## III ÕPPETEGEVUS

- Õppetöö on kaks kuni kolm korda nädalas
- Õpilane saab teoreetilised teadmised, mida kinnistatakse praktiliselt võistlustel
- Võistlustel mängitud partiid analüüsitakse koos ja parandatakse tehtud vigu
- Õppeaeg võib olla 3 kuni 7 aastat, olenevalt õpilase seatud eesmärkides
- Õpilase edasijõudmist näitavad võistlustulemused ja saavutatud spordijärgud ja reiting Eesti Kabelleidu reitingutabelis

## IV ÕPPESISU

- Õppetundides käsitletakse 64- ja 100-ruudulise kabe kaasaegset teooriat (avanguteooriat, positsioonilise mängu aluseid), taktikalist osa – kombinatsioonid, lõppmänguelemente, lõppmängud kividega ja kabelega
- Analüüsitakse suurmeistrite partiisid, kasutades selleks infot paber kandjal kui ka elektroonilist
- Õpitud teadmisi kasutatakse võistlustel nii Nõmme Noortemajas kui ka vabariiklikel tiitlivõistlustel
- Ringi õpilasel soovitatakse osaleda mingil füüsilise spordiala süstemaatilisel treeningul (jalgpall, korvpall, võrkpall jne.)
- Füüsilist karastust saavad õpilased suvel korraldatavates laagrites

## V ÕPITULEMUSED

- Omandatud oskuste kohta saavad õpilased hinnangu võistlustulemuste põhjal oma vanuseklassis
- Omandatud organiseerimistöo ja kohtunikutegevuse kogemusi saavad õpilased kasutada omavaheliste võistluste korraldamisel ja läbiviimisel

## VI KASUTATAV KIRJANDUS

J.Türn, V.Gromov „64-ruudulise kabe õpik“  
I.Kuperman, Ü. Kesker “Rahvusvahelise kabe alused”  
H. Jahu , E.Tsukernik “Kabekombinatsioonid”  
H. Wiersma “Dammen”  
C. Voltšek “Šašetšnõi praktikum”  
M.Kats “Uroki strategii”  
H.Wiersma Damminiaturen”

# TALLINNA NÕMME NOORTEMAJA KABERING

Sihtgrupp:	5.-7.aastased	
Õppetöö maht:	2 õppetundi nädalas	1 kord, 1 õppetund nädalas
Õppetöö kestvus:	35 nädalat	
	70 õppetundi aastas + võistlustest osavõtt,	
	sealhulgas 14 õppetundi teoreetilist osa	
	56 õppetundi praktilist osa	

## I ÜLDOSA

- õpetatakse noortele kabemängu, nii rahvusvahelist kui ka 64-ruudulist kabet
- antakse õpilastele teoreetilisi teadmisi võistluste korraldamisest ja praktilisi kogemusi võistluste läbiviimisel
- tutvustatakse õpilastele kabe võistlusmäärustikku ja antakse teadmisi kohtunikutööst
- korraldatakse omavahelisi võistlusi
- võetakse osa Nõmmel, Tallinnas ja Eestis korraldatavatest võistlustest
- parematele antakse võimalus osaleda Euroopa ja maailmameistrivõistlustel

## II ÕPPE-EESMÄRGID

- antakse noorele suunad enda arendamiseks valitud huvialal
- õpitakse ja arendatakse eluks vajalikke omadusi:
  - viisakat käitumist ja teiste ning enda vastu lugupidamist
  - tahtelisi omadusi
  - eesmärgi saavutamise oskusi
  - arendatakse kehalisi ja vaimseid võimeid
  - antakse võistluste korraldamise kogemusi.

## III ÕPPETEGEVUS

- Õppetöö on kaks kuni kolm korda nädalas
- Õpilane saab teoreetilised teadmised, mida kinnistatakse praktiliselt võistlustel
- Võistlustel mängitud partiid analüüsitakse koos ja parandatakse tehtud vigu
- Õppeaeg võib olla 3 kuni 7 aastat, olenevalt õpilase seatud eesmärkides
- Õpilase edasijõudmist näitavad võistlustulemused ja saavutatud spordijärgud ja reiting Eesti Kabeliidu reitingutabelis

## IV ÕPPESISU

- Õppetundides käsitletakse 64- ja 100-ruudulise kabe kaasaegset teooriat (avanguteooriat, positsioonilise mängu aluseid), taktikalist osa – kombinatsioonid, lõppmänguelemente, lõppmängud kividega ja kabedega
- Analüüsitakse suurmeistrite partiid, kasutades selleks infot paber kandjal kui ka elektroonilist
- Õpitud teadmisi kasutatakse võistlustel nii Nõmme Noortemajas kui ka vabariiklikel tiitlivõistlustel
- Ringi õpilasel soovitatakse osaleda mingil füüsilise spordiala süstemaatilisel treeningul (jalgpall, korvpall, võrkpall jne.)

- Füüsilist karastust saavad õpilased suvel korraldatavates laagrites

## **V ÕPITULEMUSED**

- Omandatud oskuste kohta saavad õpilased hinnangu võistlustulemuste põhjal oma vanuseklassis
- Omandatud organiseerimistöo ja kohtunikutegevuse kogemusi saavad õpilased kasutada omavaheliste võistluste korraldamisel ja läbiviimisel

## **VI KASUTATAV KIRJANDUS**

J.Türn, V.Gromov „64-ruudulise kabe õpik“  
I.Kuperman, Ü. Kesker “Rahvusvahelise kabe alused”  
H. Jahu , E.Tsukernik “Kabekombinatsioonid”  
H. Wiersma “Dammen”  
D. Voltšek “Šašetsnõi praktikum”  
M.Kats “Uroki strategii”  
H.Wiersma Damminiaturen”