

A-168921

9.2.48.

J.V. Fuhhin



Õppe-eelne
virgutus-
võimlemine
koolis

RK

Pedagoogiline Kirjandus-Tallinn

EESTI NSV HARIDUSMINISTEERIUM

I. V. JUHHIN

NSV LIIDU TEENELINE MEISTERSPORTLANE

ÕPPE-EELNE
VIRGUTUSVÕIMLEMINE
KOOLIS

ÕPPE-METOODILINE JUHEND
KOOLIDE SÕJALISE ALA JUHATAJAILE JA ÕPETAJAILE



RK

„PEDAGOOGILINE KIRJANDUS“

TALLINN

1947

Tõlgitud Vene NFSV Haridusministeeriumi Sõjalise Ettevalmistuse
Valitsuse 1946. a. väljaande järgi, mida toimetas pedagoogiliste
teaduste kandidaat V. N. KORONOVSKI



13391
A-16891

Tõlkinud polkovnik O. SEPP

. . . kuid peasi — ära unusta igapäevast kohustuslikku võimlemist, sunni end mitukümmend korda (järeleandmiseta!) sooritama igasuguseid liigutusi!

See on väga tähtis!

Lenin

EESSÕNA

Haridus- ja Teedeministeeriumi koolide õppekavad, kinnitanud NSV Liidu Relvastatud Jõudude Ministeerium, näevad ette peale kehalise ettevalmistuse veel õppe-eelse virgutusvõimlemise läbiviimise.

Õppe-eelset virgutusvõimlemist teostatakse kogu õppeaasta kestel iga vahetusega ja peaaesjalikult väljas, 15 minutit iga päev. Selliste lühiajaliste õppuste süstemaatilise teostamise tõttu suureneb õpilaste kehaliseks ettevalmistuseks ettenähtud aeg poolteist tundi nädalas.

Õppe-eelset võimlemist teostatakse eesmärgiga:

- parendada õpilaste kehalist arenemist, tugevdada tervist ja karastada nende organismi,
- edasi arendada mõningaid kehalise ettevalmistuse tundides omandatud oskusi,
- kaasa aidata tõhusale õppuste läbiviimisele.

Nende eesmärkide saavutamiseks arvestatakse õppustele eelneva virgutusvõimlemise kehaliste harjutuste ja läbiviimise meetodite valikul õpilaste vanust, sugu ja nende ettevalmistust, kui ka aastaaega, kliimat ja ilmastiku seisukorda (käesoleval päeval). Kui harjutused on oskuslikult valitud ja õppuste läbiviimisel kasutatakse õiget meetodit ja võimlemist teostatakse süstemaatiliselt, mõjub võimlemine õpilaste kehalisele arenemisele ja tervisele soodustavalt.

Igapäevased harjutused jooksudes ja lihtsamate takistuste ületamises arendavad edasi vastavat rakendusliku iseloomuga liikumist, tõstavad

üldist kehalist vastupidavust ja aitavad kaasa õpilaste esialgsele ettevalmistusele osavõtuks klassiväliseist massi-üritustest (matkad, krossid, sõjalised mängud jne.).

Igapäevase õppe-eelse virgutusvõimlemise väärtus seisab veel selles, et see distsiplineerib õpilasi ja aitab kaasa õppepäeva paremale organiseerimisele.

Õppe-eelse virgutusvõimlemise läbiviimine koolis esitab suuri nõudeid sõjalise ala juhatajaile, kehalise ettevalmistuse õpetajaile, grupijuhtidele ning kogu kooli pedagoogilisele personaalile. Seepärast on vajalik suurima tõsidusega suhtuda võimlemise organiseerimisse, et seega paremini kindlustada temale pandud ülesannete täitmist.

KES ORGANISEERIB JA VIIB LÄBI VÕIMLEMIST

Õppe-eelse võimlemise organiseerimise ja selle õige teostamise eest vastutavad sõjalise ala juhataja ja kehalise ettevalmistuse õpetajad (algkoolides õpetajad). Vahetult viivad õppused läbi (iga klassiga eraldi) I—IV klassis õpetajad, pioneerijuhid või V—X klassi õpilased — kehakultuuri-aktivistid, vanemates klassides — oma klassi kehaliselt enam ettevalmistatud ja distsiplineeritud, eri ettevalmistuse saanud õpilased.

Õppe-eelne virgutusvõimlemine viiakse läbi igas klassis eraldi. Erandjuhtudel, kui õppusteks ei ole küllalt ruumi, on lubatud, vastavalt vanusegrupile, ühendada kaks klassi.

Õppe-eelse virgutusvõimlemise läbiviimist kontrollib kooli arst. Õppe-eelsest virgutusvõimlemisest tervislikel põhjusil vabastamine toimub ainult arsti otsusel.

Need klassijuhatajad, kes annavad esimest tundi, peavad viibima virgutusvõimlemise läbiviimise juures ja valvama oma klassi õpilaste distsipliini ja harjutuste täitmise järele.

Grupijuhtide ettevalmistus (instruktaaž) planeeritakse veerandaastate kaupa, kusjuures on soovitatav igast klassist ette valmistada 2—3 õpilast selleks, et üks neist võiks asendada teist. Grupijuhtide määramine tuleb avaldada kooli käskkirjas (pärast seminari lõpetamist).

Selle ülesande täitmisel peavad sõjalise ala juhatajat abistama pedagoogiline personaal, kommunistlike noorte ja pioneeriorganisatsioonid.

Seminari grupijuhtide ettevalmistamiseks korraldab kehalise ettevalmistuse õpetaja või sõjalise ala juhataja, kutsudes abiks (kui on vaja) kohaliku kehakultuuri- ja

spordikomitee kaudu spetsialiste, kellel on kogemusi töös lastega.

Neid tuleb tutvustada kehalise ettevalmistuse õppekavade ja nende juurde kuuluvate organisatsioonilis-metoodiliste juhenditega.

Seminari eesmärgiks on: tutvustada grupijuhte õppeelse virgu.usvõimlemise tähtsuse ja ülesannetega, võimlemise kompleksi kuuluvate harjutustega ning igale klassile ettenähtud võimlemise läbiviimise skeemiga; õpetada võimlemise kompleksi kuuluvaid harjutusi õigesti ette näitama; õpetada õigesti (kooskõlas Nõukogude armee rivimäärustikuga) andma käsklusi; anda juhendeid kehaliste harjutuste ja mängude organiseerimise ja läbiviimise metoodika alal.

Grupijuhtide teadmiste ja harjumuste edasise tõstmise eesmärgil tuleb seminare perioodiliselt korrata. Peale selle peavad kehalise ettevalmistuse õpetajad (sõjalise ala juhataja) alaliselt kontrollima võimlemise läbiviimist igas klassis, juhtima grupijuhtide tähelepanu ettetulnud vigadele ja õpetama neid õigesti läbi viima võimlemisharjutusi (peasjalikult ettenäitamisega).

VÕIMLEMISE LÄBIVIIMISE KOHAD

Võimlemise läbiviimiseks tuleb kasutada kooli läheduses asuvaid maa-alasid, nagu: kooli õue, spordiväljakut, staadioni, parki, välja, kasutamata maa-ala; halva ilmaga — võimlat ja laiu koridore.

Paigad võimlemise läbiviimiseks tuleb klassidele määrata nii, et üks klass ei segaks teist harjutuste läbiviimisel.

Iga klassi õpilased peavad ise valvama klassile määratud koha sanitaar-hügieenilise seisukorra järele, talvel — väljakult õigeaegselt lume koristama. Üksikuid tõkkeid (kraavid, kaevikud, palgid, tarad jne.) kasutatakse vastavate harjutuste läbiviimiseks klasside poolt järjekorras. Takistuste kasutamise järjekorra määrab kindlaks sõjalise ala juhataja (õpetaja).

VÕIMLEMISRÕIVASTUS

Õppe-eelne võimlemine võib toimuda harilikus rõivastuses. Rõivastus ei või olla liiga soe ega tohi takistada liigutusi. Võimlemine peab toimuma vöörihmata, soojal ajal ilma peakatteta.

Palaval ajal lubada poeglapsi võimelda särgita. Juhataja (õpetaja) peab enne võimlemise algust tegema teatavaks, mida üleriideist ära võtta, arvestades seejuures ilmastiku seisukorda, õpilaste karastatust ja õppuse iseloomu.

SELGITUSTÖÖ

Selleks et õppeaasta algusest peale organiseeritult ja õigesti teostada õppe-eelset virgutusvõimlemist, tuleb grupijuhtide ettevalmistuse kõrval teha selgitustööd õpilaste ja õpetajatega.

Klassi koosolekutel, õppenõukogus kui ka seinalehes tuleb õpetajaskonnale ja õpilastele selgitada virgutusvõimlemise ülesandeid ja eesmäärke ning selle läbiviimise korda.

On vajalik välja panna plakat-kuulutus, milles ära märkida, milline klass kus rivistub, kes juhatab võimlemist, millise signaali järgi toimub rivistumine ja millises rõivastuses rivistuda, kuhu panna ranitsad, portfelligid, raamatud, palitu, millises korras (milliste uste kaudu) väljuvad klassid ja kus kohas toimub võimlemine klassidele.

On soovitav nähtavas kohas välja panna harjutuste tabelid.

Kõik ettevalmistavad üritused tuleb läbi viia aegsasti. Sellest oleneb edaspidi teataval määral võimlemise edukas läbiviimine.

VÕIMLEMISE KORRALDAMINE

Iga võimlemisõppus koosneb kolmest osast.

Esimene osa — kestus kuni 3 minutit.

Ulesanne: grupi õppuseks organiseerimine, õpilaste organismi ettevalmistamine järgnevaks kehaliseks koormuseks.

Sisu: rivistus, loendus, rivilised harjutused vastava klassi õppekava järgi (paigal ja liikumisel), mitmesuguse tempoga kõnd, aeglusjooks (soojenduseks), rivistus ettevalmistavate harjutuste täitmiseks.

Teine osa — kestus kuni 9 minutit.

Ulesanne: põhiliste lihasgruppide tugevdamine, varem õpitud lihtsate võtete kordamine ja rakenduslike oskuste edasiarendamine; osavuse ja kiiruse kasvatamine ja mõõdukas südame ja veresoonte ja hingamissüsteemide treening.

Sisu: mitmesuguses tempos ja rütmis sooritatavad harjutused lihaste sirutamisele ja lõdvendamisele, kiirusele, jõule ja liigutuste koordinaatsioonile; harjutused, mis tugevdavad õlavöö, jalgade ja kere lihaseid ja arendavad õiget rühti.

Tuntud ja kergete kunstlike või looduslike üksiktõkete ületamine (voolavalt) või kaks-kolm tõket järjestikku.

Edasiliikumine mitmesugusel viisil (viisi muutmine signaaliga): kõnd vahelduvalt jooksuga; hüplemised; liikumismängud (I—IV klassile); harjutused püssiga (maketiga); Nõukogude armees kasutatavad virgutustüüpi vabaharjutused (vanematele klassidele).

Kolmas osa — kestus kuni 3 minutit.

Ulesanne: südame ja veresoonte, hingamise ja ergukava süsteemi tegevuse rahustamine, organismi ettevalmistus järgnevaiks klassitundideks.

Sisu: aeglane rahulik kõnd, riviharjutused; tähelepanu-harjutused; marssimine (vahel laulu või trummi saatel).

Võimlemisharjutused peavad oma täitmise raskuselt vastama õpilaste vanusele (I—II, III—IV, V—VII ja VIII—X klassile), soole ja nende ettevalmistuse tasemele.

Ettevalmistavad harjutused peavad olema lihtsad, omama suurt liigutuste amplituuti (hoogu) ja haarama suuri lihasrühmi:

Ei ole otstarbekohane kasutada harjutusi, mis nõuavad maa puudutamist käte, põlvede või kerega.

Rivilised võtted, harjutused segaliikumistes ja kergete tõkete ületamises, mängud, Nõukogude armees kasutatavad virgutustüüpi vabaharjutused ja harjutused püssiga (make-tiga) peavad olema selgeks õpetatud (vastavalt teatud klassi õppekavale) rivilise ettevalmistuse (5.—10. klass) ja kehalise ettevalmistuse õppetundides.

Liikumismängud 1.—4. klassile peavad vastama õpilaste vanusele ja huvidele. Need on peasjalikult jooksu- ja hüppemängud, millest võtavad ühel ajal osa kõik õpilased, ja sellised mängud, mida võib resultaate selgitamiseks igal ajal katkestada.

VÕIMLEMINE

Rivistused ja ümberrivistused harjutuste läbiviimiseks toimuvad määrustikuliste käskluste järgi, arvestades vastavale klassile ettenähtud õppekava nõudeid. Ümberrivistamised ettevalmistavate harjutuste täitmiseks teostatakse aja säästmiseks, reeglina, liikudes. Seejuures on lubatud kasutada võimlemisrivistamisi.

Ettevalmistavate harjutuste täitmiseks asuvad I—II klassi õpilased iseseisvalt väljakul ettenähtud kohtadele, mis on märgitud leppemärgikestega (ringid, kolmnurgad jne.), või moodustavad üksteise käest kinni hoides ringi.

III—IV klassile toimub harvenemine kaarkäiguga paaris või määrustikuliselt — paigal (keskelt paremale, vasakule).

V—X klassile toimub harvenemine paigal (paremale, keskelt vasakule, „astmena“ (lugemisega „9, 6, 3, paigal!“), või käigul kolonnist neljakaupa.

Grupijuht peab ettevalmistavaid harjutusi selgitama lihtsalt ja arusaadavalt ja sellele peab kaasnema täpne (eeskujulik) ettenäitamine. Harjutuste ettenäitamine peab toimuma „peeglis“, s. t. nii, nagu saadakse kujutus peeglis. Näiteks, kui on vaja, et õpilased teeksid väljaaste paremale, teeb grupijuht, seistes näoga grupi poole, väljaaste vasakule jne.

Mõningail juhtudel võib grupijuht vajaduse korral ette näidata harjutust seistes grupi poole külje või seljaga. Kuid harjutusi pole soovitatav kogu aeg näidata seistes seljaga grupi poole, sest sel juhul ei saa grupijuht jälgida õpilasi ega anda vajalikke juhendeid.

Lähteasend tuleb harjutuse täitmiseks võtta käskluse järgi „Lähteasendisse paigale!“, või „Lähteasend — võtt! (a)“. Harjutust alustada käskluse järgi „Harjutust — alga!“

Harjutus lõpetada käskluse järgi „Küll!“ või „Seis!“ Kui vaja, võib kohe selle järele anda käskluse „Vabalt!“ või üle minna järgmise harjutuse täitmisele.

Üksikute õpilaste poolt harjutuste täitmisel tehtud vigade juures kauem peatuda pole tarvis, sest see madaldab õppuse üldist tempot.

Et vältida iseloomustavaid vigu, tuleb neid parandada lühimärkuste abil.

Korrates õppusi iga päev on juhatajal võimalik lõplikult kõrvaldada tähelepandud vead. Peale selle peavad õpetajad märkima ja parandama samu vigu kehalise ettevalmistuse tundides.

Rivistamine peab toimuma kiirelt. Erilist tähelepanu tuleb pühendada õppuse teisele osale. Siin tuleb võimaldada õpilastele vabalt toimida, nii kuidas seda nõuab ülesande täitmine või mäng.

Kuid grupp tuleb hoida „käes“, et õigel ajal ja organiseeritult keskendada õpilaste tähelepanu uue ülesande täitmisele.

Jaotades klassi mängu läbiviimiseks võistkondadesse, tuleb püüda selle poole, et võistkondade võimed oleksid üldiselt võrdsed.

Mängu läbiviimisel peab juhataja (kohtunikuna) olema õiglane ja nõudlik mängu reeglite täitmise suhtes, mitte lubama jämedusi, liigset kära jne. Kuid juhul, kui keegi on rikkunud mängu reegleid, mis ei mõjuta mängu käiku, ei tule mängu peatada; piisab sellest, kui reeglite vastu eksinud õpilasele tehakse märkus.

Võimlemisel peab füüsiline koormus tõusma järk-järgult, saavutades maksimumi õppuse teises osas, ja langema võimlemise lõpul. Koormus ei või olla liiga suur. Võimlemise sooritanud, peavad õpilased asuma õppetöö juurde rahunenult ja keskendatud tähelepanuga.

Esimesest klassist peale tuleb õpilasi õpetada õigesti hingama, meeles pidades, et nad ei pidurdaks hingamist harjutuste täitmisel ja et nad püüaksid hingata läbi nina. Väljahingamine peab toimuma aktiivselt (täis väljahingamine).

Intensiivse töö juurest puhkusele üleminek peab toimuma järk-järgult. Selleks on näiteks vaja pärast jooksu kõndida, aeglustades järk-järgult tempot. Juhul, kui teostati hüppeid, tuleb nende lõpetamisel kohe üle minna paigalkõnnile.

Võimlemise läbiviimisel asub grupijuht sellises kohas, kust oleks näha kogu grupp, välja arvatud juhud, kui ta teostab võimlemisharjutusi liikumisel või juhib takistusjooksu käskluse järgi „Minu järgi!“ või „Tehke nii, nagu mina!“. Grupi rivis liikudes (sammu või joostes) asub grupijuht rivist väljas kõrval või taga, et iälgida iga õpilase tegevust. Ettevalmistavate harjutuste läbiviimisel tuleb asuda grupi ette, soovitav kõrgemale kohale.

Põhiharjutuste muutmist uute variantidega teostada järgmise korra kohaselt: Õppeaasta algul kahe nädala jooksul täita ainult põhiharjutusi. Igal järgneval nädalal asendada järjekorras üks põhiharjutus selle variandiga. Nii uuenduvad 7—8 nädala jooksul kõik harjutused.

Selle korra kohaselt võimelda kuni külma tulekuni, pärast seda minna üle harjutustele, mis sobivad külmal ajal.

Soojade ilmade tulekul teha jälle põhiharjutusi ühes variantide kasutamisega juhi äranägemisel.

Füüsilise koormatuse tõstmiseks tuleb aasta jooksul järk-järgult suurendada iga harjutuse kordamise arvu. Kui näi-

teks harjutuse kohaselt on märgitud „Sooritada (teha) 4—6 korda!“, siis aasta alguses korrata harjutust neli korda, siis viis ja perioodi lõpuks täita harjutust kuus korda.

Kompleksi lülitatud jooksu- ja tõkete ületamise treeningut teostada järk-järgulise aja, tempo, korduste arvu ja tõkete muutmisega.

Orienteerivalt, jooksu vahelduvalt kõnniga teostada: I—II klassiga kuni 2 min., III—IV klassiga kuni 2,5 min., V—VII klassiga kuni 3 min. ja VIII—XI klassiga kuni 4 min.

Õpilaste hea kehalise ettevalmistuse juures võib kordusharjutuste arvu suurendada.

Tervislikult nõrkade gruppi arvatud õpilastega tuleb õppuse teises osas läbivõetavaid jooksu-, takistuste ületamise harjutusi asendada kõnni ja aeglusjooksuga.

Õppuse mitmekesistamise ja huviäratamise eesmärgil kehaliste harjutuste vastu teostada (igasuguse õppuse teises osas) varem õpitud mängu (I—IV klassis) üle päeva; Nõukogude armees kasutatavaid virgutustüüpi vabaharjutusi ja harjutusi püssiga (VIII—X klassis) viia läbi kaks korda nädalas kui harjutusi, mis on vajalikud õpilaste ettevalmistamiseks laagriõppusteks.

Võimlemise läbiviimisel on väga tähtis õppus lõpetada õigesti. Tuleb meeles pidada seda, et grupp tuleb ette valmistada järgnevak klassitunniks. Erutatud organismi tuleb rahustada aeglase kõnniga ja õpilaste tähelepanu keskendada mõningate rivistuste ja harjutustega. Pärast seda sammub grupp organiseeritult rivi korras (kolonnis kahekaupa) kooli ruumidesse.

ÕPPUSTE KORRALDAMINE OLENEVALT ÕPILASTE VANUSEST JA SOOST

Õppe-eelse virgutusvõimlemise läbiviimisel tuleb arvestada õpilaste vanuse erinevust.

Vanus 7—10 aastat (I—IV klass)

Selles eas on kondid painduvad ja välja arenemata, sisaldades tunduval määral krõmpsluud. Lülisamba kõverdused on reljeefselt märgatavad. Lihased on nõrgalt arenenud.

Liigutused on väledad ja mitmekesised. Ühekülgsete liigutuste andmisel lapsed väsivad kiiresti. Lühijooks väsitab neid vähem kui kõnd. Tähelepanu ja tahte jõud ei ole küllaldaselt arenenud. On märgata elavat kujutlusvõimet ja kalduvust matkimiseks. Ettevalmistavate harjutuste läbiviimisel I—II klassi õpilastega tuleb kasutada kujukat harjutuste seletust („Seista nagu komandör!“, „Hüpata nii, nagu pall!“ jne.).

III—IV klassi õpilased armastavad näidata julgust, osavust ja püüavad omandada harjutuste tehnikat. Nad on huvitatud võistlusmomentidest.

I—IV klassi õpilastega on soovitav õppuse teise ossa kuuluvate harjutuste asemel võtta mõne kuni kolm korda nädalas (üle päeva) (vt. lisa 1).

Pärast mõne, samuti nagu pärast võimlemise kompleksi läbivõtmist, tuleb anda harjutusi, mille eesmärgiks on rahustada õpilaste organismi.

Sellesse vanusegruppi kuuluvate õpilastega tuleb kehaliste harjutuste läbivõtmisel hoiduda kestvaist ühekülgseist ja staatilisest asendeist. Harjutusi tuleb võimalikult mitmekesistada, vähendades koormust pärast pingutusi ja tehes puhkepause. Kõnniga vahelduva jooksu kestust järk-järgult suurendada kuni 2,5 minutini.

Pöörata tähelepanu õige rühi väljatöötamisele ja püüda I klassist peale kasvatada õpilasi harjumusi õigeks keha hoiakuks seismisel ja kõnnil.

Ettevaatliku karastamise teel suurendada organismi vastupidavust külmetushaigustele ja harjutada kannatama õhu madalat temperatuuri.

Kogu õppuste hea organiseerimisega õpetada lapsi korda armastama ja juhi käsklusi ja korraldusi kiiresti täitma.

Sellesse vanusegruppi kuuluvad poeg- ja tütarlapsed täidavad samu harjutusi nende võrdse doseerimise juures.

Vanus 11—13 aastat (V—VII klass)

Selles vanuses suureneb kasv, organism kohaneb kergesti lühiajalise koormusega, kuid vastupidavust veel ei ole; lihased on alles nõrgalt arenenud ja kondikava pole veel küllalt tugev.

Arvesse võttes asjaolu, et sellel perioodil südame lihase arenemine jääb maha teiste organite arenemisest, tuleb see-tõttu ettevaatlikult suurendada füüsilist koormust. Vastu-pidavusharjutusi tuleb järk-järgult ja hoolikalt doseerida. Ei tohi lubada, eriti külma ilmaga, sooritada järske liigutusi ilma lihaste eelneva soojendamiseta.

Tõkete ületamisel tuleb hoolitseda kindla julgestuse eest. Kõnniga vahelduvat jooksu ja tõkete ületamist soori-tada kuni 3 minutini.

Õppustesse lülitada, võrreldes eelmise vanusegrupiga, rohkem keerulisi harjutusi. Nõuda määrustikuliste käskluste täpset täitmist ja pöörata rohkem tähelepanu rivilise hoiaku kasvatamisele.

Uldine koormus tütarlastele peab olema mõnevõrra madalam. Seitsmes võimlemisharjutus (sooja ilma korral) ja kuues harjutus (külma ilma korral) asendada segaliikumise (kõnd, jooks) treeninguga tõkete ületamiseta või hüplemi-sega (piiratud ala tõttu).

Vanus 14—16 aastat (VII—XI klass)

Selles vanuses, võrreldes eelmise vanuserühmaga, on kasv aeglane. Poeglaste kehakaal suureneb lihaste juurde-kasvu arvel, tütarlastel rasvkoe suurenemise arvel. Kondi-kava on küllaldaselt tugevnenud. 15—16 aastast peale are-nevad siseorganid vastavalt organismi üldise kasvuga.

Sellesse vanusegruppi kuuluvaile poeg- ja tütarlastele võib esitada suuremaid nõudmisi: jooksu kestust vaheldu-misi kõnniga ja poeglastele tõkete ületamist võib suurenda-da kuni 4 minutini. Õppustesse lülitada samuti nagu eel-mistele vanusegruppidele võistluselemente.

Ettevalmistavad harjutused tütarlastele on samad mis poeglastele, kuid neid täidetakse rohkem plastiliselt. Võim-lemise läbiviimisel tütarlastega võib iga ettevalmistava har-jutuse korduste arvu vastavalt grupi ettevalmistusele vähendada kuni 2—3 kordamiseni. Seitsmes harjutus (sooja ilma korral) ja kuues harjutus (külma ilma korral) asendada segaliikumisega (jooks vahelduvalt kõnniga) tõkete ületa-miseta või hüplemisega.

Õppuste läbiviimisel tütarlastega tuleb suurt tähelepanu pühendada harjutustele, mis arendavad kõhukoopaliha-

seid. Eriti tähelepanelikult tuleb suhtuda füüsilise koormuse doseerimisele. Võimlemise läbiviimisel tütarlastega tuleb arvestada nende tervislikku seisundit õppuste päeval. Neid tuleb nende halva tervisliku seisundi tõttu vabastada jook-
sust, hüppeist ja teistest järskudest liigutustest.

Nimetatud vanusegruppi kuuluvate poeglastega on soovitatav ainekku mitmekesistada. Laagriõppusteks ettevalmistuse eesmärgil teostada õppuse teises osas Nõukogude armees kasutusel olevaid virgutustüüpi vabaharjutusi või harjutusi püssimaketiga (vt. lisa 2 ja 3).

ÕPPUSTE KORRALDAMINE OLENEVALT AASTAAJAST JA ILMASTIKUST

Sõjalise ja kehalise ettevalmistuse õppekavad näevad ette õppe-eelse virgutusvõimlemise läbiviimise vabas õhus kogu aasta kestel.

Seoses sellega on võimlemise läbiviimisel vajalik arvestada õhu temperatuuri ja ilmastiku seisukorda ja vastavalt sellele muuta tempot, harjutuse iseloomu ning ühe ja sama harjutuse korduste arvu.

Õppe-eelset virgutusvõimlemist on lubatud kooliruumides (koridorides, võimlais) läbi viia: I—IV klassiga halva ilmaga (vihm, muda, lumetuisk, külma 13° ja rohkem) ja V—XI klassiga — porise spordiväljaku tõttu, vihmase või tuulise, pakase ilmaga. Võimlemise läbiviimisel ruumis tuleb selle organiseerimisel ja harjutuste kompleksi võtta mõningaid muudatusi.

Õppuse kohad tuleb aegsasti jaotada klasside vahel. Esmajärjekorras tuleb võimlemiskohad määrata I—IV klassile, sest nendega tuleb talvel võimelda rohkem ruumides kui väljas.

Selle juures tuleb silmas pidada nõuet, et õppuse teostamise juures I—IV klassi õpilastega ei viibiks teiste (vanemate) klasside õpilasi.

Harjutuste valikul tuleb arvesse võtta seda, et jooksu ja tõkete ületamist ruumides pole enamal juhul võimalik teostada. Füsioloogilise koormuse suurendamiseks tuleb kompleksi lülitada kükkimist ja hüplemist.

Ruumid — võimla ja koridorid, kus teostatakse võimlemist, peavad olema enne õppust hästi tuulutatud ja vastama sanitaar-hügieenilisile nõudeile.

Organismi karastust teostada järk-järgult ja ettevaatlikult, alates sügisest, vastavais jalatseis ja rõivastuses.

Sobivaiks harjutusiks külmal ajal on paigal ja liikumisel energilist täitmist nõudvad harjutused: jooks vahelduvalt kõnniga, käte ja kere harjutustega (kõnni ajal); lumerohkeis rajoonides võib läbi võtta suusatamist ringselt.

Kõik harjutused sooritada kiirendatud tempos, lühendades kaasnevaid seletusi maksimumini. Mitte lubada asjatut seismist. Puhkuse otstarbel pärast intensiivseid harjutusi kõndida.

Mittesoosais meteoroloogilisis tingimuis (madal temperatuur, tugev tuul, lumetuisk jne.) tuleb õppuse teise osa asemel läbi viia segaliikumist (kõnd-jooks).

V—VII klassi õpilastega — tütarlastega teostada kõndi vahelduvalt jooksuga kuni 600 m.

V—VII klassi õpilastega — poeglastega ja VIII—XI klassi tütarlastega teostada kõndi vahelduvalt jooksuga kuni 800 m, VIII—XI klassi poeglastega teostada kõndi vahelduvalt jooksuga kuni 1000 m.

Segaliikumist (kõnd-jooks) tuleb teostada väljamõõdetud väljakul või maastikul. Distanti läbimist tuleb alustada, reeglina, kiirendatud kõnniga, siis üle minna mõõdukale jooksule (jooksu tempo näiteks 150—160 sammu minutis), pärast jooksu uuesti minna üle kiirendatud, siis jälle hari-likule kõnnile.

Vajalikuks käsiraamatuks igale
kehalise kasvatuse õpetajale on

A. JALGMA

KEHAKULTUUR KOOLIS

Jooksu juures tuleb pöörata tähelepanu käte ja jalgade sujuvaile liigutusele ja hingamisele.

Grupijuhataja liigub ees või kõrval ja reguleerib kõnni ning jooksu tempot. Grupp, rivistunud kolonni kahe- või neljakaupa korralikus rivis üksteisest möödumata, järgneb grupijuhile.

Segaliikumisel tuleb erilist tähelepanu pöörata ettevaatusabinõude tarvituselevõtmisele näo ja käte külmumise vastu.

OSAVÖTU ARVELDUS

Sõjalise ala juhataja peab grupijuhi, klassijuhatajate ja kooli arsti kaasabil pidama võimlemisest osavõtu arveldust ja jälgima õpilaste kehalist arenemist, enesetunnet ja karastuse mõju.

Pärast õppuse lõppu märgib õppuse läbiviija grupijuht oma vihikusse puudujate ja hilinejate nimed.

Kooli arst peab kontrollima õppusel antava kehalise koormuse määra, jälgima õpilaste organismi karastamise korraldamist, andma neis küsimustes juhendeid sõjalise ala juhatajale ja grupijuhile ning kindlaks tegema õppekohtade sanitaarse seisundi.

Järgnevalt toome õppe-eelse võimlemise näitlikke komplekse, mis ei tarvitse olla standardiks. Neid võib asendada teiste harjutustega — jooksuga, lihtsamate takistuste ületamisega, mängudega, vabaharjutuste kombinatsioonidega jne., vastavalt õpilaste ettevalmistusele, kohapealseile tingimusele ja võimlemist õpetavate isikute kvalifikatsioonile.

ÕPPETÖÖLE EELNEVA VIRGUTUS- VÕIMLEMISE HARJUTUSTE NÄITLIKUD KOMPLEKSID

I—II KLASS

(Harjutused sooja ilma korral)

I osa — kestusega kuni 3 minutit

Rivistumine ühekaupa kolonni, kõnd, aeglane jooks 30—40 sek. (keha soojendamiseks või elustamiseks) üleminekuga kõnnile. Peatumine väljakul ettevalmistavaiks harjutusiks.

Käskluse järgi „Ettevalmistavaiks harjutusiks paigale!“ kiiresti asuda oma kohtadele, mis on varem märgitud harjutusväljakul.

II osa — kestusega kuni 9 minutit

1. harjutus

Lähteasend: jalad koos, käed kõrval, ülesirutuda rinnaosas (painutada taha rinnaosas).

Sooritamine: „üks“ — painutada pea ette, langetada käed alla risti; „kaks“ — asuda lähteasendisse. Kogu harjutuse rõhk on keha sirutamisel.

Sooritada aeglaselt 4—6 korda (joonis 1).

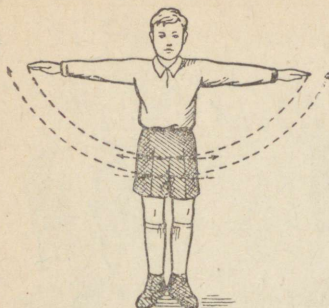
Variant

Sama harjutus, ainult „üks“ — kergelt kõverdada põlved ja käed ees all ristitada; „kaks“ — asuda lähteasendisse.

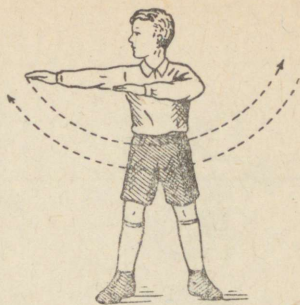
Sooritada aeglaselt 4—5 korda.

2. harjutus

Lähteasend: harkseis, jalad õlgade laiuselt, käed paremal.



Joon. 1



Joon. 2

Sooritamine: „üks“ — kätehoog altkaarega vasakule pea-
pöördega käte poole; „kaks“ — sama liigutus altkaarega
paremale (nagu liigub kellapendel).

Sooritada 4—6 korda mõlemale poole (joonis 2).

Variant

Lähteasend: harkseis, käed kõrval.

Sooritamine: „üks“, „kaks“, „kolm“, „neli“ — järjest
suurenevad käteviibutused sirgete käsivartega alla ja üles
(matkides väikeste ja suurte lindude lendu).

Sooritada 8—10 korda käteviibutusi.

3. harjutus

Lähteasend: harkseis, jalad õlgade laiuselt, põiad röö-
biti, käed vabalt all.

Sooritamine: „üks“ — kükkida, tõstmata kandu maast
tõsta käed ette; „kaks“ — asuda lähteasendisse.

Sooritada 4—6 korda (joonis 3).

4. harjutus

Lähteasend: seista jalad koos, käed puusas.

Sooritamine: „üks“ — järsult ja vahelduvalt tõsta pare-
mat (vasakut) jalga ette (nagu lüüakse jalgpalli); „kaks“
— asuda lähteasendisse.

Sooritada 4—6 korda kummagi jalaga (joonis 4).

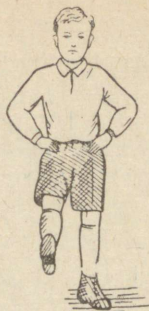
Variant

Sama harjutus, kuid „üks“ — järsult ja vahelduvalt
tõsta paremat (vasakut) jalga taha ning ülesirutuda; „kaks“
— asuda lähteasendisse.

Sooritada 4—6 korda kummagi jalaga.



Joon. 3



Joon. 4



Joon. 5

5. harjutus

Lähteasend: harkseis, käed vabalt all.

Sooritamine: „üks“ — mitte kõverdades jalgu põlvist painutada kere ette, püüdes puudutada sõrmedega maad; „kaks“ — asuda lähteasendisse, tõsta käed taha.

Sooritada 4—6 korda (joonis 5).

Variant

Lähteasend: harkseis, käed ülal.

Sooritamine: „üks“ — mitte kõverdades jalgu põlvist painutada kere ette, püüdes puudutada sõrmedega maad; „kaks“ — asuda lähteasendisse, tõsta käed taha.

Sooritada 4—6 korda.

6. harjutus

Lähteasend: harkseis, käed paremal.

Sooritamine: iga taktilöögiga („üks“, „kaks“,) kätehood eestkaarega paremale (vasakule) õlgade kõrgusel, kere ja pea pöördega käte suunas.

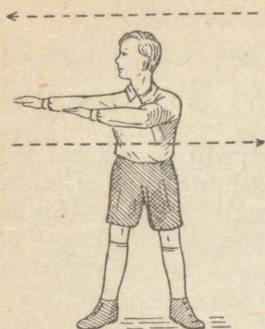
Sooritada 4—6 korda mõlemale poole (joonis 6).

Variant

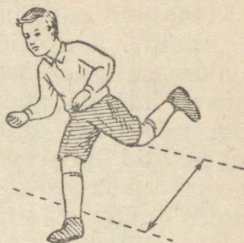
Lähteasend: seistes jalad koos, käed tõstetud ette, sõrmed rusikas.

Sooritamine: „üks“ — käed üheaegselt ja järsult viia paremale õlgade kõrguselt kere ja pea pöördega käte suunas; „kaks“ — asuda lähteasendisse. Sama teisele poole.

Sooritada mõlemale poole 4—6 korda.



Joon. 6



Joon. 7

7. harjutus

Harilik ja kiirendatud kõnd ühekaupa kolonnis. Jooks ja kõnd $1\frac{1}{2}$ kuni 2 minuti vältel hüppega (vabal viisil) üle kahe joone, mis on märgitud 60—70-sentimeetrilise vahega (joonis 7).

Variant

Sama harjutus, kuid joonte vahesid järk-järgult suurendades (vastavalt võimeile).

III osa — kestusega kuni 3 minutit

Aeglane ja harilik kõnd, kõnd päkkadel. Liikumine klassi hariliku sammuga ühekaupa kolonnis.

I—II KLASS

(Harjutused sooja ilma korral koos mängudega).

I osa — kestusega kuni 3 minutit

Rivistumine ühekaupa kolonni, kõnd. Peatumine harjutusväljakul mängu läbiviimiseks.

Asetumine väljakul mänguks.

II osa — kestusega kuni 9 minutit

Mängu seletus ja läbiviimine („Kilgike“ ja „teivake“).

Mängijad moodustavad kaks sõõri (kaks võistkonda) — „kilgid“. Iga sõõri keskel seisab vedaja („teivake“). Sellekohase käskluse järgi „kilgid“, võttes käest kinni, liiguvad mööda sõõri. Pärast mängujuhi esimest märguannet jooksevad „kilgid“ väljakul laiali. Teise märguande järel „kilgid“ peatuvad ja sulgevad silmad. Samal ajal „teivakesed“ vahetavad kohad. Kolmanda märguande järel „kilgid“ avavad silmad ja jooksevad oma „teivakeste“ juurde. Võistkond, kes koguneb esimesena oma „teivakese“ ümber, on võitja. Mängu kordamisel määratakse uued „teivakesed“.

III osa — kestusega kuni 3 minutit

Harilik ja aeglane kõnd, kõnd päkkadel, liikumine klassi hariliku sammuga.

I—II KLASS

(Harjutused külma ilma korral).

I osa — kestusega kuni 3 minutit

Rivistumine ühekaupa kolonni, kõnd, aeglane jooks energiliste käteliigutustega — 40—50 sek. (soojendamiseks) üleminekuga kõnnile. Peatumine.

Käskluse järgi „Ettevalmistavaiks harjutusiks paigal!“ asuda kiiresti oma kohtadele, mis on ära märgitud väljakul.

II osa — kestusega kuni 9 minutit

1. harjutus

Lähteasend: seista jalad koos, käed vaheliti õlgadel (parem käsi vasakule õlale, vasak paremale).

Sooritamine: „üks“ — sirutada käed kõrvale; „kaks“ — asuda lähteasendisse (käed õlgadele, nagu soojendavad end voorimehed).



Joon. 8



Joon. 9



Joon. 10

Sooritada energiliselt 4—6 korda (joonis 8).

Variant

Sama, kuid „üks“ — käte sirutamisega kõrvale kükkida. Sooritada 4—6 korda.

2. harjutus

Lähteasend: harkseis, jalad õlgade laiuselt, käed kõrväl. Sooritamine: igal taktilöögil ringitada kätega alla, kõrvale ja üles eespinnases (nagu veski).

Sooritada 3—4 korda aeglaselt ja 3—4 korda kiirelt („tuul nõrgeneb, tuul tugevneb“).

Variant

Sama, kuid käsi ringitada järgselt — enne vasakut, siis paremat kätt.

Sooritada kiires tempos 6—8 korda.

3. harjutus

Lähteasend: seista jalad koos, käed ees õlgade kõrgusel. Sooritamine: „üks“ — kükkida, viia käed kõrvale; „kaks“ — tõusta püsti ja käteplaks ees.

Sooritada 4—6 korda (joonis 9).

Variant

Sama, kuid „üks“ — kükkida ja käteplaks seljataga. Sooritada 4—6 korda (joonis 9).

4. harjutus

Lähteasend: harkseis, käed ülal sõrmseongus.



Joon. 11



Joon. 12

Sooritamine: „üks“ — kiiresti painutada kere ette ja energilise kätehooga alla, taha, jalgade vahele (puuraimine); „kaks“, „kolm“ — asuda lähteasendisse.

Sooritada 4—6 korda (joonis 10).

Variant

Sama, jalgade kõverdamisega põlvist ja järsu väljahingamisega (hääldamisel „kolm“).

Sooritada 6—8 korda.

5. harjutus

Lähteasend: harkseis, käed vaheliti õlgadel (parem käsi vasakul õlal, vasak paremal).

Sooritamine: „üks“ — kere pöördega paremale (vasakule), sirutada käed kõrvale ulatusvõimeni; „kaks“ — asuda lähteasendisse.

Sooritada 3—4 korda mõlemale poole (joonis 11).

Variant

Sama, kuid „üks“ — kere pöördega paremale (vasakule), sirutada järgselt üks käsi kõrvale ulatusvõimeni.

Sooritada 3—4 korda mõlemale poole.

6. harjutus

Harilik ja kiirendatud kõnd ühekaupa kolonnis. Jooks ja kõnd 1½ kuni 2 minuti vältel (joonis 12).

Variant.

Sama, kuid takistuse ületamisega kaugushüppena, üle kahe joone, mis on märgitud lumele.

III osa — kestusega kuni 3 minutit

Rahulik kõnd 2—3 minutit. Liikumine klassi hariliku sammuga ühekaupa kolonnis.

I—II KLASS

(Harjutusteks ruumis)

I osa — kestusega kuni 3 minutit

Rivistumine ühekaupa kolonni, kõnd, rivistumine ettevalmistamisharjutuste sooritamiseks varem õpitud viisil.

II osa — kestusega kuni 9 minutit

1. harjutus

Lähteasend: seis jalad koos, käed all.

Sooritamine: „üks“ — tõsta käed kõrvale pihkudega üles; „kaks“ — asuda lähteasendisse.

Sooritada 4—6 korda.

2. harjutus

Lähteasend: seis jalad koos, käed kõrval.

Sooritamine: „üks“ — käteplaks taga; „kaks“ — asuda lähteasendisse.

Sooritada 4—6 korda.

3. harjutus

Lähteasend: seis jalad koos, käed kõrval.

Sooritamine: „üks“ — asetada järgselt vasak (parem) jalg taha; „kaks“ — asuda lähteasendisse.

Sooritada energiliselt 4—6 korda.

4. harjutus

Lähteasend: seis jalad koos, käed tõstetud ette pihkudega alla.

Sooritamine: „üks“ — tõsta järgselt parem (vasak) jalg ette pihu kõrgusele; „kaks“ — asuda lähteasendisse.

Sooritada 5—7 korda mõlema jalaga.

5. harjutus

Lähteasend: harkseis, jalad õlgade laiuselt, käed kõrval.

Sooritamine: „üks“ — painutada kere ette, puudutades sõrmedega maad; „kaks“ — sirutada, viia käed kõrvale ulatusvõimeni.

Sooritada 4—6 korda.

6. harjutus

Lähteasend: harkseis, jalad õlgade laiuselt, käed puusas.

Sooritamine: „üks“ — kere pöördega paremale, tõsta käed paremale ja viia taha ulatusvõimeni, vaade kätele;

„kaks“ — asuda lähteasendisse. Sama sooritada teisele poole.

7. harjutus

Lähteasend: seis, jalad koos, käed puusas.

Sooritamine: „üks“ — hüppega harkseis; „kaks“ — hüppega jalad kokku.

Sooritada 18—20 taktilööki.

8. harjutus

Paigalkõnd põlvetoetega kõrgele koos energiliste käte-liigutustega, järk-järgult üle minnes harilikule ja rahulikule paigalkõnnile.

III osa — kestusega kuni 3 minutit

Aeglane ja harilik kõnd, kõnd päkkadel. Liikumine klassi rahuliku sammuga ühekaupa kolonnis.

III—IV KLASS

(Harjutusteks sooja ilma korral)

I osa — kestusega kuni 3 minutit

Rivistumine ühekaupa kolonni (kahekaupa), kõnd, aeglane jooks 40—50 sekundit (soojendamiseks) üleminekuga kõnnile. Peatumine väljakul ettevalmistavaiks harjutusiks. Harvenemine neljakaupa — paaride lahkuminekuga või paigal (harvenedes keskelt paremale, vasakule).

II osa — kestusega kuni 9 minutit

1. harjutus

Lähteasend: algseis, käed ees.

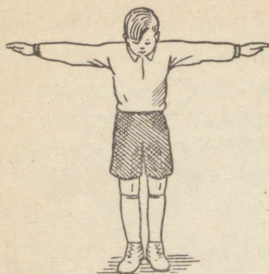
Sooritamine: „üks“ — viia käed kõrvale ulatusvõimeni ja painutada pea ette; „kaks“ — asuda lähteasendisse.

Sooritada 4—6 korda (joonis 13).

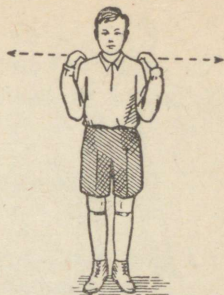
Variant

Sama, kuid „üks“ — tõsta käed üles, pea painutada taha; „kaks“ — asuda lähteasendisse.

Sooritada 4—6 korda.



Joon. 13



Joon. 14

2. harjutus

Lähteasend: algseis, käed õlgadel, sõrmed rusikas.

Sooritamine: „üks“ — käed ette; „kaks“ — käed õlgadele; „kolm“ — käed kõrvale; „neli“ — lähteasend.

Sooritada 4 korda (joonis 14).

Variant

Sama, kuid „üks“ — käed kõrvalt alla; „kaks“ — käed õlgadele; „kolm“ — käed kõrvale; „neli“ — lähteasend.

Sooritada 4 korda.

3. harjutus

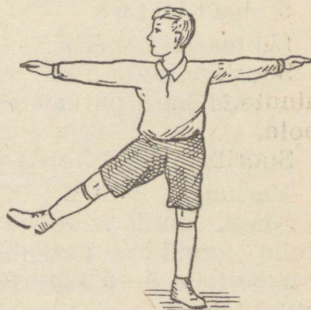
Lähteasend: riviseisang.

Sooritamine: „üks“; „kaks“ — aeglaselt poolkükida ühel jalal, vaba jalg ette sirutatud, puudutades maad käed ette; „kolm“, „neli“ — aeglaselt asuda lähteasendisse.

Sooritada 3—4 korda. Poolkükida mõlemal jalal (joonis 15).



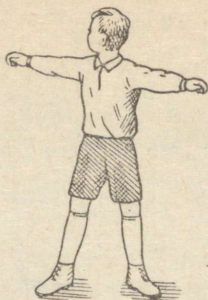
Joon. 15



Joon. 16



Joon. 17



Joon. 18



Joon. 19

Variant

Sama, kuid „üks“, „kaks“ — vaba jalg sirutada taha; „kolm“, „neli“ — asuda lähteasendisse.

Sooritada 3—4 poolkükki mõlemal jalal.

4. harjutus

Lähteasend: riviseisang.

Sooritamine: „üks“ — parem (vasak) jalg sirutada energiliselt kõrvale, käed tõsta kõrvale, pea pöörata kõrvale sirutatud jala suunas; „kaks“ — asuda lähteasendisse.

Sooritada 4—6 korda mõlema jalaga (joonis 16).

Variant

Sama, kuid jalad sirutada järgselt taha, seejuures tõusta tugijalale ja tõsta käed kõrvale ulatusvõimeni, sirutades sõrmed; käte langetamise juures sõrmed pigistada rusikasse.

5. harjutus

Lähteasend: harkseis, käed kõrval.

Sooritamine: „üks“ — säilitades käte sirgjoonelisuse painutada kere paremale; „kaks“ — sirutada. Sama teisele poole.

Sooritada 3—4 korda mõlemale poole (joonis 17).

Variant

Sama, kuid „üks“, „kaks“ — painutada kere ette; „kolm“, „neli“ — painutada kere taha.

Sooritada 4—5 kere painutust ette ja niisama palju painutusi taha.

6. harjutus

Lähteasend: harkseis, käed kõrval, sõrmed rusikas.

Sooritamine: „üks“ — kere pööre paremale ulatusvõimeni, säilitades käte sirgjoonelisuse; „kaks“ — asuda lähteasendisse. Sama sooritada vasakule.

Sooritada 3—5 korda mõlemale poole (joonis 18).

Variant

Sama, kuid „üks“, „kaks“ — järsud kere pöörded kõrvale ulatusvõimeni; „kolm“ — asuda lähteasendisse. Sama teisele poole.

Sooritada 4—6 korda mõlemale poole.

7. harjutus

Harilik ja kiirendatud kõnd ühekaupa kolonnis (kahekaupa).

Jooks ja kõnd $1\frac{1}{2}$ kuni $2\frac{1}{5}$ minuti vältel hüppega üle pinguletõmmatud nõõri või lati (kõrgus 30—40 sm) — 3 korda (joonis 19).

Variant

Sama harjutus järk-järgulise kõrguse suurendamisega ning nõõrist vähemalt 10 meetri kaugusel maha märgitud kahe joone täiendava ületamisega hüppe teel.

III osa — kestusega kuni 3 minutit

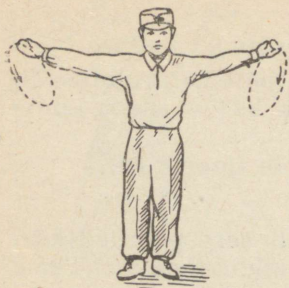
Kiirendatud kõnd, harilik ja aeglane kõnd 2—3 minuti vältel. Liikumine klassi hariliku sammuga kahekaupa kolonnis.

III—IV KLASS

(Harjutusteks külma ilma korral)

I osa — kestusega kuni 3 minutit

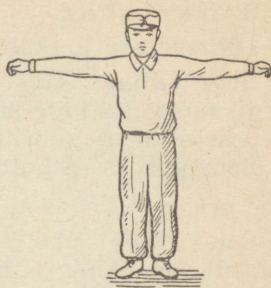
Rivistumine ühe- (kahe-) kaupa kolonni, kõnd, aeglane jooks 50—60 sekundit (soojendamiseks) üleminekuga kõn-
nile. Peatuda ettevalmistavaiks harjutusiks. Harvenemine kahekaupa sõõris.



Joon. 20



Joon. 21



Joon. 22

II osa — kestusega kuni 9 minutit

1. harjutus

Lähteasend: algseis, käed kõrval.

Sooritamine: igal taktilöögil sooritada kätega väikesi ringe, järk-järgult suurendades liigutuse ulatust.

Sooritada 5—6 ringi ette ja taha (joonis 20).

Variant

Sama, kuid igal taktilöögil rõhutada ringitamisel käte tahaviimist.

Sooritada 8—10 korda.

2. harjutus

Lähteasend: algseis, jalad koos, käed ristitada ees, pea painutatud ette.

Sooritamine: „üks“ — sirutada käed kõrvale ja pea painutada taha; „kaks“ — asuda lähteasendisse.

Sooritada 6—8 korda (joonis 21).

Variant

Sama, kuid „üks“ — täiendavalt käte sirutamisega kõrvale ja pea painutamisega taha poolkükki.

Sooritada 6—8 korda.

3. harjutus

Lähteasend: algseis, jalad koos, käed kõrval, sõrmed rusikas.

Sooritamine: „üks“ — kiiresti kükkida, järsult painutada kere ette ja käed viia energiliselt taha ulatusvõimeni, „kaks“ — asuda lähteasendisse.

Sooritada 6—8 korda (joonis 22).



Joon. 23



Joon. 24



Joon. 25

Variant

Sama, kuid „kaks“ — sirutada, käed kõrvale ulatusvõimeli ja vasak (parem) jalg tõsta järgselt taha; „kolm“ — asetada jalg juurde ja langetada käed; „neli“ — tõsta käed kõrvale.

4. harjutus

Lähteasend: algseis, jalad koos, käed kõverdatult õlgadel (küünarnukid vastu külgi), sõrmed rusikas.

Sooritamine: „üks“ — painutada kere järgselt vasakule (paremale), ühtlasi sirutada käed ette (alla); „kaks“ — asuda lähteasendisse. Sooritada 3—4 korda mõlemale poole (joonis 23).

Variant

Sama harjutus, kuid liigutused sooritada järgselt iga taktilöögiga mõlemale poole.

Sooritada 4—5 korda mõlemale poole.

5. harjutus

Lähteasend: harkseis, käed vaheliti õlgadel (parem käsi vasakul õlal, vasak — paremal).

Sooritamine: „üks“ — kere pöördega paremale (vasakule) ulatusvõimeli, sirutada käed kõrvale; „kaks“ — asuda lähteasendisse.

Sooritada kolm kuni neli korda mõlemale poole (joonis 24).

Variant

Sama, kuid „üks“ — kere pöördega paremale (vasakule), poolkükida.

Sooritada 3—4 korda mõlemale poole.

6. harjutus

Harilik ja kiirendatud kõnd ühe- (kahe-) kaupa kolonnis. Jooks ja kõnd 2—2,5 minuti vältel (joonis 25).

Variant

Sama, kuid hüpetega (vooluses) sügavusse (pehmele pinnasele) 30—50 sm kõrguselt.

III osa — kestusega kuni 3 minutit

Kõnd mitmesugustes tempodes (kiir, harilik ja aeglane) 2—3 minuti vältel. Liikumine klassi hariliku sammuga ühe- (kahe-) kaupa kolonnis.

Märkus: Võimlemisharjutuste kompleksid koos mängudega enne õppeööd III—IV klassi õpilastega koostatakse I—II klassi kompleksi skeemide alusel, kuid suurema kordamiste arvuga või üksikute harjutuste sooritamise tempo kiirendamisega ja vanusekohaste mängude sissevõtmisega.

V—VII KLASS

(Harjutusteks sooja ilma korral)

I osa — kestusega kuni 3 minutit

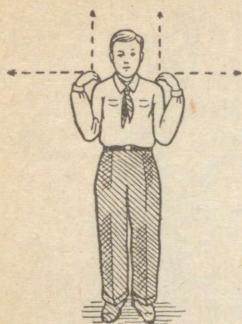
Rivistumine kahekaupa kolonni, kõnd, jooks aeglases tempos 40—50 sekundit (keha soojendamiseks) üleminekuga kõnnile. Peatumine ettevalmistavaiks harjutusiks. Harvenemine ettevalmistavate harjutuste sooritamiseks paigal (paremale, vasakule ja keskelt, maleasetusse, või liikumisel neljakaupa kolonnist): distantsid (kaugused) ja intervallid (vahemaad) käskluse järgi — „Kahe sammu vahedele ja kaugustele — harvene!“

II osa — kestusega kuni 9 minutit

1. harjutus

Lähteasend: algseis, käed õlgadel.

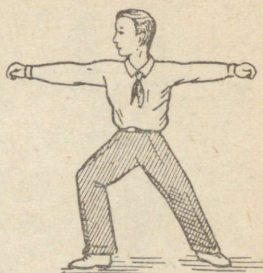
Sooritamine: „üks“ — käed sirutada energiliselt kõrvale; „kaks“ — käed õlgadele. „kolm“ — käed üles, vaade üles; „neli“ — lähteasend (käed õlgadele).



Joon. 26



Joon. 27



Joon. 28

Sooritada energiliselt 5—6 korda käte sirutamisega kõrvale ja üles (joonis 26).

Variant

Sama, kuid käed asetatakse lähteasendis (pihkudega) kuklasse. „Üks“ ja „kolm“ — täiendavalt tõusta päkkadele, „kaks“ ja „neli“ — laskuda taldadele.

Sooritada 5—6 korda käte sirutamisega kõrvale ja üles.

2. harjutus

Lähteasend: harkseis, parem käsi ülal, vasak all, sõrmed rusikas.

Sooritamine: „üks“ — parem ja vasak sirutatud käsi viia taha ja asuda lähteasendisse; „kaks“, „kolm“ — sama sooritada käte järelvibutusega; „neli“ — parem käsi alla, vasak üles ja sooritada samu liigutusi.

Sooritada energiliselt 5—6 korda vahelduvalt parema ja vasaku käega (joonis 27).

Variant

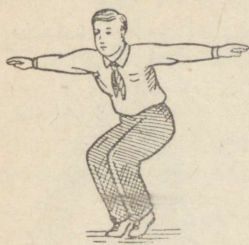
Sama, kuid lähteasend — riviseisang (valvel).

3. harjutus

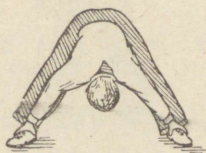
Lähteasend: riviseisang.

Sooritamine: „üks“ — väljaaste (pikk samm ette põlve kõverdamisega) — paremale, käed kõrvale, kere püsti, pea pöörata paremale; „kaks“ — asuda lähteasendisse. Sama teisele poole.

Sooritada 5—6 korda mõlemale poole (joonis 28).



Joon. 29



Joon. 30



Joon. 31

Variant

Sama, kuid „kaks“ — maast ära tõugates parem jalg tõsta ette — kõrvale ja „kolm“ — asuda lähteasendisse.

Sooritada 5—6 korda mõlemale poole.

4. harjutus

Lähteasend: sulgseis (pöiad rööbiti).

Sooritamine: „üks“ — kükkida päkkadel, käed ette, kere püsti; „kaks“ — asuda lähteasendisse; „kolm“ kükkida päkkadel, käed kõrvale; „neli“ — asuda lähteasendisse.

Sooritada 6—8 korda (joonis 29).

Variant

Sama, kuid lähteasendist käed ees „üks“ — käed sirutada kõrvale; „kaks“ — asuda lähteasendisse.

Sooritada 6—8 korda.

5. harjutus

Lähteasend: harkseis, käed kõrvale.

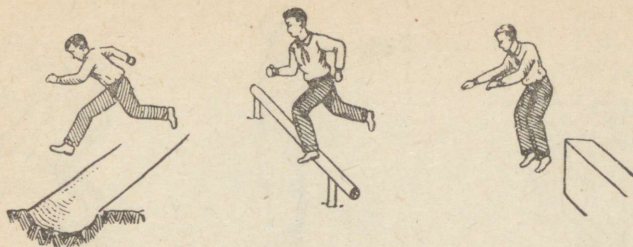
Sooritamine: „üks“ — kere painutus ette, haarata kätega põialiiigendest; „kaks“ — sooritada kere järelvibutus; „kolm“, „neli“ — sirutada, painutada kere taha ja viia käed kõrvale ulatusvõimeni.

Sooritada 8—10 korda (joonis 30).

Variant

Sama, kuid lähteasendist „üks“ — käed viia taha (jalgade vahelt) ja sirutamise juures käed tõsta üles ulatusvõimeni.

Sooritada 8—10 korda.



Joon. 32

6. harjutus

Lähteasend: harkseis, käed paremale-üles, kere pöörata paremale, vaade kätele.

Sooritamine: „üks“ — kükkimise ja jalgade sirutamisega ning kere pöördega vasakule käed altkaarega vasakule-üles; vaade vasakule. Sama teisele poole.

Sooritada 6—8 korda (joonis 31).

Variant

Sama, kuid „kaks“, „kolm“ — sooritada kätega järelvibutusliigutus kõrvale-üles.

Sooritada 6—8 korda.

7. harjutus

Harilik ja kiirendatud kõnd kahekaupa kolonnis. Jooks ja kõnd 2,5 kuni 3 minuti vältel kahe või kolme takistuse ületamisega (vooluses); jooks märke ja sügavushüpe (sügavus 100—120 sm); hüpe peale astudes või „sammhüpe“ üle palgi (kõrgus 40—60 sm); hüpe üle kraavi (laius 1—1,5 m). Takistuste vahemaa 6—8 m (joonis 32).

Variant

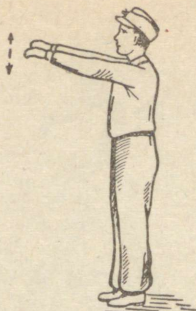
Samad harjutused, kuid järgselt kõrgendades takistuste kõrgust ja kraavi laiust.

III osa — kestusega kuni 3 minutit

Kõnd — kiirendatud, harilik ja rahulik 2—3 minuti vältel. Pöörded paigal: paremale, vasakule ja ümber. Liikumine klassi rivisammuga kahekaupa kolonnis.



Joon. 33



Joon. 34



Joon. 35

V—VII KLASS

(Harjutusteks külma ilma korral)

I osa — kestusega kuni 3 minutit

Rivistumine kahekaupa kolonni, kõnd, jooks aeglases tempos 40—50 sekundit (soojendamiseks) üleminekuga kõn-
nile. Peatus väljakul ettevalmistavaiks harjutusiks. Harve-
nemine ettevalmistavate harjutuste sooritamiseks liikumi-
sel neljakaupa kolonnist (distantis ja intervallid kaks
sammu).

II osa — kestusega kuni 9 minutit

1. harjutus

Lähteasend: algseis, käed ette-ristitatult; sõrmed rusikas.

Sooritamine: „üks — käed sirutada kõrvale ulatusvõi-
meni; „kaks“ — asuda lähteasendisse (sooritada üks kord
parem käsi peal, teine kord vasak).

Sooritada 8—10 korda (joonis 33).

Variant

Sama, kuid lähteasendist — käed vaheliti ristitatud ees,
pihkudega õlgadel.

Sooritada 8—10 korda.

2. harjutus

Lähteasend: algseis, käed ees.



Joon. 36



Joon. 37



Joon. 38

Sooritada 4 korda käte sirutamist kõrvale ja tagasi ette (joonis 34).

Variant

Sama, kuid käte sirutamise ja etteviimise juures „neli“ sooritada käteplaks ees ja taga.

3. harjutus

Lähteasend: sulgseis, jalad rööbiti, käed sirutatud ette, sõrmed rusikas.

Sooritamine: „üks“ — viia käed kõrvale; „kaks“ — kükida, ühtlasi viia käed kaarega alt taha; asuda lähteasendisse.

Sooritada 8—10 korda (joonis 35).

Variant

Sama, kuid „üks“ — hüppega sooritada kükkimine ja „kaks“ — hüppega asuda lähteasendisse.

Sooritada 8—10 korda.

4. harjutus

Lähteasend: algseis, käed ees, pihud all.

Sooritamine: „üks“ — tõsta parem sirutatud jalg ette parema käe pihi kõrguseni; „kaks“ — asetada jalg juurde; „kolm“ — järsult tõsta käed üles ulatusvõimeni ja tõsta parem jalg taha; „neli“ — asuda lähteasendisse. Sama sooritada vasaku jalaga.

Sooritada harjutust kummagi jalaga 6—8 korda (joonis 36).

Variant

Sama, kuid „kolm“ — käed sirutada kõrvale (käte tõstmise asemel üles).

Sooritada harjutust mõlema jalaga 6—8 korda.

5. harjutus

Lähteasend: harkseis, käed ees-all pihutsi (pihud koos).

Sooritamine: „üks“, „kaks“ — aeglaselt pöörata kere paremale, taha; käed pihutsi tõsta paremale-taha ja üles; „kolm“ — kere painutus ette kükkimisega, kätega sooritada jõuline löök, nagu vasaraga; „neli“ — asuda lähteasendisse. Sama teisele poole.

Sooritada harjutust mõlemale poole 6—8 korda (joonis 37).

Variant

Sama, kuid „kaks“ — õpilased häädavad üheaegselt valjult „kaks“.

Sooritada harjutust mõlemale poole 6—8 korda.

6. harjutus

Harilik ja kiirendatud kõnd kahekaupa kolonnis. Jooks vahelduvalt kõnniga 2,5—3 minuti vältel (joonis 38).

Variant

Sama, kuid jooksu ajal ühekaupa kolonnis sügavushüpped (vooluses) pehmele pinnale 50—60 sm kõrguselt.

III osa — kestusega kuni 3 minutit

Kõnd: kiirendatud, harilik ja rahulik 2—3 minuti vältel. Paigalkõnd pööretega (paremale, vasakule ja ümber). Liikumine klassi kahekaupa kolonnis.

V—VII KLASS

(Segaliikumiste kompleks)

I osa — kestusega kuni 3 minutit

Rivistumine kahekaupa kolonni, kõnd, jooks aeglates tempos 40—50 sekundit (soojendamiseks) üleminekuga kõnnile.

II osa — kestusega kuni 9 minutit

Tütarlastele — sooritada vahelduvalt kõndi ja jooksu kuni 600 m distantini ning poeglastele kuni 800 m. Distant

läbitakse näiteks järgmises korras: 100 m — kõndi, 100 m — jooksu jne.

III osa — kestusega kuni 3 minutit

Harilik ja rahulik kõnd 2—3 minuti vältel. Pöörded liikumisel paremale ja vasakule. Liikumine klassi kahekaupa kolonnis.

V—VII KLASS

(Harjutusteks ruumis)

I osa — kestusega kuni 3 minutit

Rivistumine ühte viirgu, kõnd, peatus ja harvenemine ettevalmistavate harjutuste sooritamiseks male-asetusse.

II osa — kestusega kuni 9 minutit

1. harjutus

Lähteasend: algseis, käed vaheliti rinnal, pihkudega haarates õlgu.

Sooritamine: „üks“ — sirutada käed kõrvale natuke õlgadest kõrgemale ulatusvõimeni; „kaks“ — asuda lähteasendisse.

Sooritada 6—8 korda.

2. harjutus

Lähteasend: algseis, käed õlgadel, sõrmed rusikas.

Sooritamine: „üks“ — sirutada käed kõrvale pihkudega alla; „kaks“ — asuda lähteasendisse.

Sooritada aeglases tempos 6—8 korda.

3. harjutus

Lähteasend: algseis, käed sirutada ette, pea kõrgusele, pihutsi.

Sooritamine: „üks“ — käed viia kõrvale-alla ja selja taga „plaks“; „kaks“ — asuda lähteasendisse ja keha ees sooritada „plaks“.

Sooritada 12—16 korda.

4. harjutus

Lähteasend: algseis, käed puusas.

Sooritamine: „üks“ — kükkida, põlved laiali; „kaks“ — asuda lähteasendisse.

Sooritada aeglaselt tempos 6—8 korda.

5. harjutus

Lähteasend: harkseis, käed puusas.

Sooritamine: „üks“ — sirutada järgselt vasakut ja paremat sirget kätt kõrvale-üles, kere pööre, vaade käele; „kaks“ — asuda lähteasendisse.

Sooritada 3—4 korda mõlemale poole.

6. harjutus

Lähteasend: harkseis, käed puusas.

Sooritamine: „üks“ — kere pööre järgselt vasakule (paremale), painutada kere ette ja käega puudutada vastaspoolset jalga; „kaks“ — asuda lähteasendisse.

Sooritada mõlemale poole 4—6 korda.

7. harjutus

Lähteasend: algseis, käed puusas.

Sooritamine: hüplemine paigal sirutades paremat ja vasakut jalga vahelduvalt ette.

Sooritada 18—20 korda.

8. harjutus

Paigalkõnd pööretega vasakule poole.

III osa — kestusega kuni 3 minutit

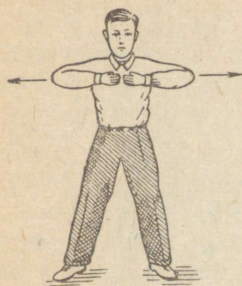
Rivistumine ühte viirgu. Kõnd harilikus ja rahulikus tempos. Päkkadel kõnd. Pöörded paigal. Liikumine klassi hariliku sammuga.

VIII—X KLASS

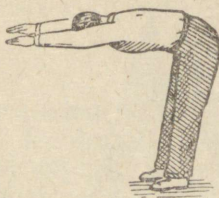
(Harjutusteks sooja ilma korral)

I osa — kestusega kuni 2 minutit

Rivistumine kahekaupa kolonni, kõnd, jooks aeglaselt tempos 50—60 sekundit (keha soojendamiseks) üleminekuga kõnnile. Peatus ettevalmistavateks harjutusteks. Harvenemine ettevalmistavate harjutuste sooritamiseks paigal või liikumiselt neljakaupa kolonni.



Joon. 39



Joon. 40



Joon. 41

II osa — kestusega kuni 10 minutit

1. harjutus

Lähteasend: algseis, käed rinnal, pihud all.

Sooritamine: „üks“, „kaks“ — käte vibutus taha (küünarnukkidest); „kolm“ ja „neli“ — käte sirutamine kõrvale järelvibutamiseks.

Sooritada 4—5 korda käed rinnal ja käte sirutamisega kõrvale (joonis 39).

Variant

Sama, kuid „kolm“, „neli“ — sirutada altkaarega käed taha ulatusvõimeni.

Sooritada 4—5 korda käed rinnal ja käte sirutamisega taha.

2. harjutus

Lähteasend: harkseis, kere kallutatud ette, rõhtasendini, käed kuklal.

Sooritamine: „üks“ — sirutada käed üles (ette); „kaks“ — käed kuklasse; „kolm“ — käed kõrvale; „neli“ — lähteasend.

Sooritada 4—5 korda kätega üles ja ette (joonis 40).

Variant

Lähteasend sama, kuid „üks“ — käed üles sirutada, kõrvale ja kuklasse (sooritada ring).

Sooritada 8—10 ringitamist.

3. harjutus

Lähteasend: väljaaste ette (pika sammuga), käed kõrvale.

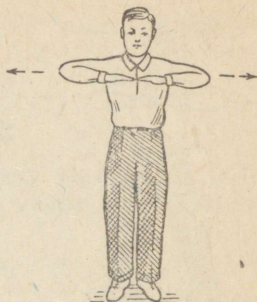
Sooritamine: „üks“, „kaks“, „kolm“ — jalgade vedruta-



Joon. 42



Joon. 43



Joon. 44

mine (üles, alla) järk-järgult sügavamale; „neli“ — pöörata ümber ja kohapeal sooritada sama teisele poole.

Sooritada 14—16 jalgade vedrutust (joonis 41).

Variant

Sama, kuid pöörde asemel ümber, hüppega vahetada jalgade asend.

Sooritada 14—16 jalgade vedrutust.

4. harjutus

Lähteasend: seistes paremal jalal vasak jalg tõsta ette (maad puudutamata), käed sirutada ette.

Sooritamine: „üks“, „kaks“, „kolm“ — poolkük ühel jalal ja ülestõusmine samuti ühel jalal; „neli“ — hüppega asuda vasakule jalale, parem jalg sirutada ette ning sooritada sama.

Sooritada mõlema jalaga 6—8 korda (joonis 42).

Variant

Sama, sooritada hüplemisega.

Sooritada mõlemal jalal 9—12 korda.

5. harjutus

Lähteasend: harkseis, käed kõrval.

Sooritamine: „üks“ — kere painutus ette, paremale, kätega haarata parema jala põialiigendist (jalad sirged); „kaks“ — sooritada järelvibutus; „kolm“, „neli“ — sirutada, sirutada käed kõrvale järelvibutusega ulatusvõimeni. Sama teisele poole.

Sooritada vahelduvalt kere pöördpainutus kummagi jala poole 4—6 korda (joonis 43).

Variant

Sama, kuid „kolm“, „neli“ — sirutada ja käed tõsta üles järelvibutusega ulatusvõimeni.

Sooritada vahelduvalt kere pöördpainutus kummagi jala poole 4—6 korda.

6. harjutus

Lähteasend: harkseis, käed rinnal.

Sooritamine: „üks“ — sirutada käed kõrvale ja pöörata kere vasakule ulatusvõimeni; „kaks“ — asuda lähteasendisse. Sama teisele poole.

Sooritada mõlemale poole 4—6 korda (joonis 44).

Variant

Sama, kuid „üks“, „kaks“ — viia küünarnukid taha; „kolm“, „neli“ — kere pööre paremale, sirutada käed kõrvale kaksikjärelvibutusega. Sama teisele poole.

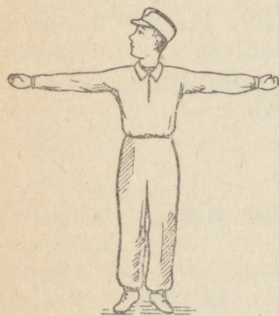
Sooritada mõlemale poole 4—6 korda.

7. harjutus

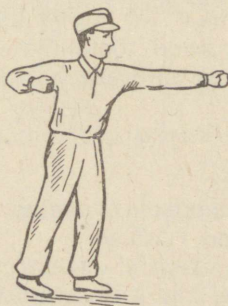
Kõnd ja jookse kestusega kuni 5 minutit ühe või mitme takistuse ületamisega: sügavushüpe, hüpe üle takistuse ühe jala ja käe toenguga, hüpe üle kaeviku. Takistused ületatakse vooiuses.

Variant

Sama, kuid keerustades takistuste ületamise viisi ja tempo kiirendamisega



Joon. 45



Joon. 46



Joon. 47

III osa — kestusega kuni 3 minutit

Kiirendatud ja rahulik kõnd. Pöörded paigal: paremale, vasakule ja ümber. Liikumine klassi rivisammul kahe- või neljakaupa kolonnis, vahest ka lauluga.

VIII—X KLASS

(Harjutusteks külma ilma korral)

I osa — kestusega kuni 2 minutit

Rivistumine kahekaupa kolonni, kõnd, aeglane jooks 50—60 sek. (keha soojendamiseks) üleminekuga kõnnile ja rivistumine ettevalmistavateks harjutusteks. Harvenemine sõõris või liikumisel kahe- või neljakaupa kolonnist.

II osa — kestusega kuni 10 minutit

1. harjutus

Lähteasend: riviseisang.

Sooritamine: „üks“ — tõsta käed ette ja viia kõrvale, lähendada (kokku viia) abaluud, pöörata pea paremale ja tõusta päkkadele; „kaks“ — asuda lähteasendisse; „kolm“, „neli“ — sama pea pöördega vasakule.

Sooritada 6—8 korda (joonis 45).

Variant

Lähteasend: algseis, käed ees.

Sooritamine: „üks“ — hooga käed alla ja taha ulatusvõimeni; „kaks“ — käed tõsta lähteasendisse ja viia kõrvale ulatusvõimeni, pea pöörata paremale. Sama pea pöördega teisele poole.

Sooritada 6—8 korda.

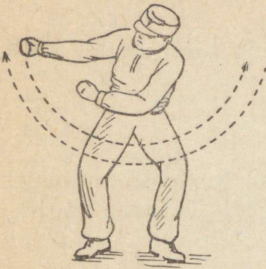
2. harjutus

Lähteasend: sammseis vasaku jalaga ette, käed kõverdada taha, sõrmed rusikas.

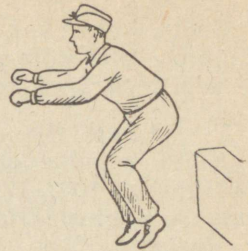
Sooritamine: „üks“ — energiline vasaku käega löök ette, viies parema käe küünarnuki taha ulatusvõimeni, kere pöördega paremale; „kaks“ — sama (löök) parema käega.

Sooritada 6—8 korda kummagi käega (joonis 46).

Joon. 48



Joon. 49



3. harjutus

Lähteasend: riviseisang.

Sooritamine: sulghüplemine paigal, tõugates päkkadega maast ja maandudes samuti päkkadele; hüppelda vahelduvalt ühel ja teisel jalal.

Sooritada 30 hüplemist.

Variant

Sama, sooritades harkrist-hüplemist (hüpata päkkadel harki, risti, harki, kokku).

4. harjutus

Lähteasend: riviseisang.

Sooritamine: „üks“ — käed ette ja kõrvale; „kaks“ — käed langetada alla; „kolm“ — parem jalg taha, käed eest üles; „neli“ — asuda lähteasendisse.

Sooritada 6—8 korda kummagi jalaga (joonis 47).

Variant

Sama, kuid käte tõstmise juures üles ja jala tõstmise juures taha tõusta tugijala päkale.

Sooritada 6—8 korda kummalgi jalal.

5. harjutus

Lähteasend: harkseis, käed paremale-üles, kere pööratud paremale, vaade kätele.

Sooritamine: „üks“ — käed altkaarega vasakule-üles, ühtlaselt kükkides ja sirutades jalgu kere pöördega vasakule; pea pööre vasakule. Sama teisele poole.

Sooritada 6—8 korda (joonis 48).

Variant

Sama, kuid „kaks“, „kolm“ — sooritada täiendavalt käte liigutusi üles-kõrvale.

Sooritada 6—8 korda.

6. harjutus

Kõnd ja jooks sügavushüpetega ja takistuste ületamisega (kõrgusega 100—120 sm) 4—5 minuti vältel. Takistused ületatakse vooluses (joonis 49).

Variant

Sama, kuid muutes takistuste iseloomu ja järjekorda.

III osa — kestusega kuni 3 minutit

Kõnd: kiirendatud, harilik ja aeglane (rahulik) kahekaupa kolonnis. Pöörded liikumisel (paremale, vasakule ja ümber). Liikumine klassi rivisammul.

Märkus: Võimlemisharjutuste kompleksid koos segaliikumiseega enne õppetööd VIII—X klassi õpilastega koostatakse V—VII klassi kompleksi skeemi alusel, kuid suurema kordamiste arvuga või üksikute harjutuste sooritamise tempo kiirendamisega ja liigutuste keerustamisega.

Näiteks: segaliikumine tütarlastele — VIII—X klassi õpilastele sooritatakse samaselt kui V—VII klassi poeglastele, kuid VIII—X klassi poeglastele tuleb segaliikumine sooritada distantside suurendamisega kuni 1000 m järgmiselt: kõnd — 100 m, jooks — 150 m, kõnd — 100 m, jooks — 200 m, kõnd — 100 m, jooks — 200 m, kõnd — 150 m.

SOOVITATAVAD MÄNGUD

I KLASSI JAOKS

„Varblased“

Tõmmatakse sõõr, millesse asub vedaja. Kõik mängijad asetuvad väljapoole sõõri. Lapsed hüppavad sõõri ja vedaja püüab tabada sõõrihüpanud mängijaid, kes tabamise hädaohul hüppavad jälle sõõrist välja. Kui vedajal õnnestus puudutada mängijat, siis nad vahetavad oma kohad.

„Öökullike“

Lapsed käivad ja jooksevad piiriteldud väljakul, matkides (aimates järele) liblika.e ja lindude lendu. Mängujuhataja hüüdel „Öö!“ seisatuvad kõik mängijad selles asendis, milles neid tabas see hüüe. Selle, kes end liigutab, viib „öökullike“ (üks mängijaist) oma pessa. Kui kõlab hüüe „Päev!“, öökullike lendab oma pessa, kuna lapsed jätkavad jooksmist. Vahe hüüete „Päev!“ ja „Öö!“ vahel ei tohi ületada 15 sekundit.

„Hiirelõks“

Pooled mängijaist, hoides üksteise käest kinni, moodustavad sõõri — „hiirelõksu“, kuna ülejäänud kujutavad „hiiri“ ja asuvad väljapoole sõõri. Nii „hiirelõks“ kui ka hiired liiguvad eri suundades, hoides üksteise käest kinni. Mängujuhataja sellekohasel märguandel tõstab „hiirelõks“ teineteist kinnihoidvad käed üles, kuna „hiired“ hakkavad „hiirelõksu“ sisse ja välja jooksema. Pärast märguannet laseb „hiirelõks“ käed alla ja kükib. Sõõrijäänud „hiired“ loetakse kinnipüütuks ja need asuvad „hiirelõksu“ moodustava sõõri hulka. Mäng lõpeb siis, kui kõik hiired on kinni püütud.

„Karu metsas“

Uhe joone taga on „metsa serv“, teise taga „maja“. „Karu“ istub „metsas“. Lapsed korjavad marju ja räägivad lauldes: „Karu juurest metsa servalt seeni, marju korjame.“ Sõna juures „korjame“ jookseb „karu“ välja ja püüab mõnd mängijat tabada. Lapsed pagevad „majja“. Kui on juba tabatud 5—7 mängijat, valitakse uus „karu“, kuid mitte tabatute hulgast.

II KLASSI JAOKS

„Hüpped mätastel“

Tõmmatakse sõõrid („mättad“) 40—50 sm kaugusel teineteisest, läbimõõduga 30 sm. Selliseid sõõre tuleb tõmmata 10—12 tk. Mängijail tuleb „vooluses“ hüpata mättalt mätale, püüdes seejuures mitte mööda hüpata. Mängujuhataja jälgib mängijaid ja määrab kindlaks parima hüppaja. Kui õpilased saavad hüppamise hästi selgeks, mängujuhataja lisab juurde 2—3 sõõri ja mäng jätkub.

„Valged karud“

Tõmmatakse sõõr, mis peab kujutama väikest „jääpanka“. Sellele „jääpangale“ asuvad kaks „karu“. Kõik mängijad jooksevad ja hüplevad väljaspool „jääpanka“ piiritletud väljakul. „Karud“ lähevad jahile, hoides üksteisel käest kinni. Tabades mõnd mängijat nad püüavad teda haarata vabade kätega. Tabatu viiakse „jääpangale“. Seejärel „karud“ asuvad püüdma järgmist ja viivad tabatu samasse paika. Mõlemad kinnipüütud, moodustades teise „karude“ paari, võtavad üksteisel käest kinni ja lähevad samuti jahile. Mäng lõpeb, kui kõik mängijad on kinni püütud.

„Kogred ja haug“

„Kogred“ asuvad mänguvälja ühel poolel ja mängukorraldaja sellekohasel märguandel jooksevad mänguvälja teisele poolele. „Haug“ peab neid teel jooksmise ajal püüdma. Tabatud võtavad käest kinni ja moodustavad aheliku. Järgmise ülejooksu juures tuleb „kogredel“ läbida väljak ahela alt läbijooksmisega ja püüda pääseda „haugi“ käest, kes asub ahela taga. Mäng lõpeb siis, kui kõik „kogred“ on kinni püütud.

„Hunt kraavis“

Kahe joone tõmbamisega moodustatakse 40—60 sm laiune tee („kraav“). Sellesse kraavi asetuvad „hundid“ (2—3). Ulejäänud mängijad — „kitsed“ — asetuvad kraavi ühele äärelle. Mängujuhataja sellekohasel märguandel „kitsed“ hüppavad 5 sekundi vältel kraavi ühelt äärelt teisele. (Mängujuhataja loeb sekundeid valjult.) Hüppamise ajal „hundid“ püüavad (puudutavad) hüppajaid. Nii tabatud „kitsed“ kui ka need, kes ei suutnud 5 sekundi vältel hüpata üle kraavi, langevad mängust välja. Mängujuhataja märguandel mäng kordub. Mäng lõpeb, kui tabamata „kitsi“ on niisama palju kui „hunte“.

„Kükakull“

Üks mängijaist määratakse „kulliks“. „Kull“ ajab taga mängijaid ja püüab mõnd tabada. Mängijad püüavad „kulli“ eest põgeneda. Kui neid ähvardab tabamise oht, siis nad kükivad. Kükikijat ei tohi kull puudutada. Tabatud mängija vahetab „kulliga“ osad.

III KLASSI JAOKS

„Õng“

Mängijad moodustavad sõõri. Mängujuhataja asub keskele ja keerutab nõõri, mille otsa on kinnitatud kotike, selliselt, et see läheks seisjate jalgade alt läbi. Lapsed hüplevad. See, kes hüppajaist puudutab kotikest, kaotab. Võitjaks jäävad need, kes kordagi ei puuduta kotikest.

Mänguvariant: mängijad jägunevad kaheks võistkonnaks. Kumbki võistkond asub sõõri ühele poolele. Mängujuhataja keerutab õnge jalgade alt. See võistkond, kes riivab rohkem kordi õnge, on kaotaja.

„Teatejooks“

Mängijad jagunevad võistkondadeks; iga võistkonna mängijad rivistuvad stardijoone taga üksteise järel. Mängujuhataja märguandel võistkondade esimesed mängijad jooksevad kindlaksmääratud kohani ja sealt tagasi; jõudnud tagasi oma kohale, nad annavad teatejooksupulga üle oma

võistkonna järgmisele mängijale, ja need alustavad omakorda jooksu jne.

Võitjaks tuleb see võistkond, kes lõpetab esimesena teatejooksupulga üleandmise.

„Teatejooks numbrite väljakutsumisega“

Mängijad jagunevad võistkondadeks ja asetuvad selliselt, nagu teatejooksu juures. Iga võistkonna mängijad saavad numbrid järjekorra järgi. Mängujuhataja nimetab mõne numbriga ja need mängijad, kes olid mängu algul saanud need numbrid, alustavad jooksu kindlaksmääratud kohani ja sealt tagasi. See, kes jõuab tagasi esimesena, toob oma võistkonnale ühe punkti. Selliselt nimetab mängujuhataja kõik numbrid. See võistkond, kes saab rohkema arvu punkte, on võitja.

„Kukevõitlus“

Osavõtjad asetuvad 1 m 50 sm kaugusele teineteisest; kummarduvad kergelt ettepoole, tõstavad ühe jala ja võtavad kätega jalapöiast tagant kinni. Mängu eesmärk on selles, et vastasmängija tuleb tasakaalust välja viia ja sundida teda lahti laskma vähemalt ühe käe.

Mängida võib võistkondadega või võitjaks tulemiseni.

M ä r k u s : Võib tõmmata ringi ja seada mängijaile tingimuseks, et see, kes astub ringist välja või laseb käe lahti, on kaotanud.

„Väljakutse“

Mängijad jagunevad kaheks võistkonnaks ja rivistuvad mänguväljakul kahele poolele; nende vahele tõmmatakse mööda maad joon. Võistkonna mängijad astuvad määramise järgi või järgemööda ühe- või kahekaupa vastasmängijate poole. Kõik sealsed mängijad sirutavad välja oma ühe käe pihkudega üles. Vastasmängijate juurde tulnud mängijad tõövad väljasirutatud pihkudele; seejärel, kui mängija on löönud kolmandat kätt, jookseb ta tagasi oma poolele, kuna see, keda ta lõi viimasena, püüab teda kätte saada; kui tagaajaja ei saa kätte põgenejat, peab ta asuma vastaspoole võistkonda. Seejärel astuvad välja järgmised mängijad. Mäng lõpeb siis, kui kõik mängijad lähevad üle vastaspoolele, või teatava aja möödumisel. Mängu võidab see võistkond, kel on lugemisel rohkem mängijaid.

IV KLASSI JAOKS

„Jahimehed ja pardid“

Kaks võistkonda: üks — „jahimehed“, teine — „pardid“. „Jahimehed“ moodustavad sõõri, kuna „pardid“ asetuvad sõõri keskele. „Jahimehed“ püüavad tabada parte käsipalliga. „Pardid“ hoiduvad eest, kuid nad võivad joosta seejuures ainult sõõri sees. See „part“, keda on tabatud palliga, astub mängust välja. Mäng lõpeb siis, kui kõik „pardid“ on „tapetud“.

„Noot“

Kõik mängijad on „kalad“, kuna kaks neist on „kalurid“. Hoides üksteise käest kinni „kalurid“ püüavad „kala“, püüdes haarata püütavat vabade kätega. Kinnipüütud „kala“ lülitub „kalurite“ ahelikku. Selliselt moodustub järk-järguliselt „noot“.

Mäng lõpeb siis, kui „kalad“ (välja arvatud üks) on püütud. „Kala“ ei ole lubatud püüda katkenud „noodaga“.

„Teatejooks hüpitsaga“

Mängijad jagunevad võistkondadeks ja rivistuvad ühekaupa. Iga võistkonna esimese mängija käes on lühike hüpits. Märkuandel nad jooksevad varem kindlaksmääratud kohani ja sealt tagasi ja annavad siis hüpitsa teise otsa oma võistkonna järgmisele mängijale, hoides üht otsa enda käes, ja jooksevad selliselt oma võistkonna rivi läbi, tõmmates hüpitsaga oma kolonni mängijate jalgade alt läbi. Esimene mängija jääb taha, kuna teine alustab jooksu ja annab seejärel esimese mängija eeskujul hüpitsa teise otsa kolmanda mängija kätte jne.

Võidab see võistkond, kes lõpetab esimesena oma jooksu.

Märkus: Hüpitsa jalgade alt läbiviimisel tuleb see hoida 20 sm kõrgusel maapinnast.

„Tõmbamine (vedamine) üle joone“

Mööda maad tõmmatakse joon. Kaks võistkonda tõusevad joone juurde üksteise vastu. Õpetaja või (grupivedaja) märkuandel iga võistkond püüab kättpidi tõmmata oma poolele vastaspoole mängija, kusjuures ei tohi ületada joont. Kui võistkonna mängija on tõmbamisel ületanud joone, märgitakse selle võistkonna arvele üks trahvipunkt. Mäng on ajaline.

„Pendelteatejooks“

Mängijad jagunevad kaheks võistkonnaks, kes jaotatakse „üheks“ ja „kaheks“. Iga võistkonna number „kahed“ jäävad paigale, kuna numbrid „üks“ astuvad välja ning asetuvad oma võistkonna numbrite „kaks“ vastu 15—20 m kaugusel.

Mängujuhataja märguandel number „ühed“ jooksevad number „kahtede“ juurde ning annavad neile üle teatepulga, number kahed jooksevad omakorda number ühtede juurde, number ühed jälle number kahtede juurde jne. Võitjaks tuleb see võistkond, kes lõpetab esimesena teatepulga üleandmise.

Lisa 2

VIRGUTUSTÜÜPI VABA HARJUTUSED NÕUKOGUDE ARMEES

Lähteasend — riviseisang

1. Jõuliselt viia õlad ja käed ulatusvõimeni taha, pöörata rusikad ette. Tõustes päkkadele tõsta sirged käed kõrvalt üles, sõrmed sirutada, ülesirutada. Liigutusi kätega sooritada aeglaselt.

2. Laskudes taldadele ühtlaselt jõuliselt ja kiirelt kõverdada käed ja suruda vastu keha, rusikad õlgadele, rind ette, abaluud kokku, vaade otse.

3. Lai väljaaste vasakule käte järsu sirutamiseega kõrvale koos peapõrdega vasakule, sõrmed sirutada, pihud alla, vaade vasakule käele.

4. Vasaku jala tõukega jalad kokku, käed jõuliselt kõverdada ja suruda vastu keha, rusikad õlgadele, abaluud kokku, rind ette, vaade otse.

5. Lai väljaaste paremale käte järsu sirutamiseega kõrvale koos pea põrdega paremale, sõrmed sirutada, pihud alla, vaade paremale käele.

6. Parema jala tõukega jalad kokku, käed jõuliselt kõverdada ja suruda vastu keha, rusikad õlgadele, abaluud kokku, rind ette, vaade otse.

7. Hüppega harkseis, käed üles, käteplaks pea kohal, kere kallutada taha.

8. Järsult (nagu raiudes) kallutada kere ette, käed hooga alla ja taha jalgade vahelt, jalad sirged.

9. Sirutada kere pöördega vasakule, järsult viia käed kõrvale ulatusvõimeni, sõrmed rusikasse, pihud ette, jalgu kohalt mitte nihutada.

10. Peatumata pöörata kere paremale ja korrata painutust ette nagu 8. harjutuses.

11. Peatumata sirutada ja korrata sama liigutust mis 9. harjutuses, kuid kere pöördega paremale.

12. Peatumata pöörata kere vasakule ja korrata painutust ette.

13. Sirutudes hüppega harkseis õlgade laiuselt ja kükida ulatusvõimeni, käed ette, sõrmed sirutada, pihud all.

14. Sooritada jalgade järelvedrutus (30—40 sm tõusuga).

15. Hüppega üles lai harkseis, käed kõrvale-üles, pihud üles.

16. Hüppega algseis, käed kõrvalt alla — riviseisang.

M ä r k u s : Virgutustüüpi vabaharjutusi sooritada (sooja ilma korral) 1—2 korda nädalas VIII—X klassi poeglastega tunni teise osa 1—6 harjutuse asemel.

Järk-järgult harjutuste kordamist ja tempot suurendada.

Lisa 3

VABAHARJUTUSED VINTPÜSSIGA (maketiga)

Lähteasend — riviseisang

I takt. 1—2. Võte „Õlale võtt!“

3. Parema käega haarata püssi lae kaelast.

4. Püsi.

II takt. 1. Asend „Võitlusvalmis!“

2—3. „Samm edasi!“ — „Pikalt torka!“

4. Püsi.

III takt. 1. „Ette kaitse!“

2. „Hüpe tagasi!“

3. „Kõrvalt kabaga löö!“

4. Püsi.

- IV takt. 1. Hoides vasakut jalga maas pööre paremale
 „Kaitse!“
 2. „Keskmise torkega — torka!“
 3. Parem jalg vasaku juurde, püss jalale.
 4. Püsi.

M ä r k u s : Püssiga vabaharjutusi teha sooja ilma korral 1—2 korda nädalas VIII—X klassi poeglastele tunni teise osa 1—6 harjutuse asemel. Selleks rivistusi ja 7. harjutust (esimest ja kolmandat tunni osa) teostada samuti püssiga.

Järk-järgult harjutuste tempot ja kordamisi suurendada.

SISUKORD

	Lk.
Eessõna	3
Organisatsioonilised juhendid	5
Kes organiseerib ja viib läbi võimlemist	5
Võimlemise läbiviimise kohad	6
Võimlemisrõivastus	7
Selgitustöö	7
Metoodilised juhendid	8
Võimlemise korraldamine	8
Võimlemine	9
Õppuste korraldamine olenevalt õpilaste vanusest ja soost	12
Õppuste korraldamine olenevalt aastaajast ja ilmastikust	15
Osavõtu arveldus	17
Õppetööle eelneva virgutusvõimlemise harjutuste näitlikud kompleksid	18
I — II klass	18
III — IV klass	26
V — VII klass	32
VIII — X klass	40
Lisad	47
1. Soovitavad mängud	47
2. Virgutustüüpi vabaharjutused Nõukogude armees	52
3. Vabaharjutused vintpüssiga (maketiga)	53

Kaas: V. Toots
Joonistused: A. Vohli
Raamatu kujundamine: A. Adari

Vastutav toimetaja: K. Müür
Keeleline toimetaja: L. Randman

Ladumisele antud 18. X 1947. Trükkimisele antud 15. XI 1947. Trükiarv
5200. Paber 56×79, ¹/₁₆. Trükipoognaid 3,5. Trükitähti trükipoognas 41 770.
Arvutuspoognaid 3,6. MB-07623. Tellimise nr. 1558.
Trükikoda „Oktoober“, Tallinn, Tartu mnt. 49.

На эстонском языке.

И. В. Юхин „Гимнастика перед занятиями в школе“.