

Õpetajate ja kasvatajate

**töö.
koge.
muusi**

Töö
poeglaste püramiidirühmaga
7-a. koolis

Tallinn, 1960

A-23360

EESTI NSV VABARIIKLIK ÕPETAJATE TÄIENDUSINSTITUUT

ANTS KELDER,

Fr. Kuhlbari nim. Viljandi I 7-a. Kooli õpetaja

Töö poeglaste püramiidirühmaga 7-a. koolis

TARTU ÜLKOOLI
EAMATUKOGU

1960

E E S S Õ N A

Fr. Kuhlbari nim. Viljandi I 7-a. Kooli kehalise kasvatuse õpetaja Ants Kelder organiseeris 1946. aastal poeglaste püramiidirühma. Tõsine suhtumine treeningusse kandis vilja: esinedes rajooni, linna ning vabariiklikel ülevaatusel saavutasid õpilased pidevalt esikohti. Nagu teada, näitavad koolinoorte isetegevuse ülevaatused õpilaste vaimse arengu taseme kõrval ka nende füüsilist ettevalmistust. Püramiide näeme ülevaatusel tihti, kuid sageli pole ettevalmistus esinemiseks süstemaatiline ja kõige suurem töö tehakse viimasel nädalal. On loomulik, et see ei tule kasuks õpilase füüsilisele arenemisele. Ainult plaanipärane ja süstemaatiline töö kogu õppeaasta kestel annab soovitavaid tulemusi.

Püramiidide ettevalmistamine huvitab eriti V—VII ja ka algklasside poisse. Püramiidide koostamine arendab jõudu, osavust ja liigutuste täpset koordinatsiooni; kasvatab julgust, tahtejõudu ja kollektivismitunnet. Muusikaline saade võimaldab lahendada mõningaid esteetilise kasvatuse ülesandeid.

Õpetaja A. Kelderi töökogemusi võib kohalikke tingimusi arvestades kasutada kõikides koolides. Saanud koolis oma vanuse kohta hea füüsilise ettevalmistuse, on paljud Viljandi I 7-aastase Kooli kasvandikud saavutanud spordis häid tulemusi. Näiteks on Hubert Pärnakivi nimi tuntud kaugel väljaspool meie vabariigi piire. A. Kelderi kogemused mitmekesistavad mõningal määral ka klassivälist tööd ja aitavad sellega lahendada neid suuri ja vastutusrikkaid ülesandeid, mis seisavad nõukogude kooli ees.

Toimetaja

1. ETTEVALMISTAV ETAPP

Asunud 1944. aasta sügisel õpetajaks Fr. Kuhlbari nim. Viljandi I 7-a. Kooli, sain 5-b klassi juhatajaks. Kuna tol korral toimus töö koolis lahusõpetamise printsiibil, koosnes minu klass ainult poeglastest. Kultuurihommikul, nääripeol ja teistel ülekoolilistel üritustel tuli klassil sageli esineda isetegevusettekanetega. Tütarlaste klassidel oli neid alati varuks väga mitmelt alalt, poistega aga oli olukord sootuks teine: poisid otsekui häbenesid laval esineda. Viibides poistega matkadel ja rännakutel ning võttes osa nende mängudest, sai mulle selgeks, et ka poisid tahavad esineda, kuid nad eelistavad teistsugust repertuaari kui tüdrukud — tahavad meelsasti tegelda niisuguste numbritega, mille sooritamine nõuab mõnevõrra julgust ja osavust.

Siit tekkiski mõte moodustada poistest püramiidirühm. Kuna aga poisid olid veel noored ega omanud küllaldast füüsilist vastupidavust, otsustasin ühe õppeaasta jooksul teostada poiste kehalist ettevalmistamist.

Nii organiseerisin järgmisel aastal väikese võimlemisrühma (koosseis 10—15 õpilast). Õppisime eale vastavaid akrobaatilisi harjutusi. See meeldis poistele. Rühma tööst tahtsid osa võtta ka need poisid, kelle füüsiline arenemine ei eeldanud jõu- ning osavusharjutuste sooritamist, kuid kel jätkus see-eest head tahet ning indu.

Sellel perioodil panin peamise rõhu järgmistele harjutustele:

1. Rõhtseis.
2. Seis kaaslaste õlul.
3. Nurkiste.
4. Tõusmine rististest («rätsepaistest») käte abita.
5. Kõnd uppseisus («elevandikõnd»).
6. Kiigesse laskumine põlvitusest.
7. Nurkistest uppturjale.
8. Uppturjalt püsti.
9. Turiseis.
10. Toengkägarast uppturjale.

11. Toengkägarast turiseisu.
12. Hüplemine toengkägaras («jänesehüplemine»).
13. Tiritamm.
14. Tiritamm toengpõlvituses oleva kaaslase seljal.
15. Tiriseis kätel.
16. Tiriseis õlul, selili oleva kaaslase kätel, toenguga lamaja põlvedele.
17. Tiriseis käsivartel.
18. Kaarsild.
19. Tirel ette.
20. Tirel taha.
21. Tirelring ette üle toengpõlvituses oleva kaaslase.
22. Tirelring ette selili oleva kaaslase põlvedelt.
23. Tirelring kõrvale («hundiratas»).
24. Tirelring taha kaaslasega.
25. Aheltirel.
26. Mustlasmaadlus.
27. «Tank».
28. «Sipelgas».
29. «Leiva ahju viskamine».

Arusaadavalt rakendasin treeningtundides ka teisi harjutusi, arvestades tunni ülesehitamisel didaktilis-metoodilisi nõudeid, kuid ülalmärgitud harjutused kujunesid põhiliseks baasiks. Kuna kavatsesin rühmaga järgmisel aastal püramiide õppida, juhtisin peamise tähelepanu tasakaalu-harjutustele ning lihtsamatele jõu- ja osavusharjutustele, mida läheb tarvis püramiidide kujundamisel. Enamuse eespoolnimetatud harjutustest sooritasid kõik rühma liikmed. Raskusi valmistasid mõned tirelid ja tirelringid.

Koostas in läbivõetava harjutusvara kohta üldise tööplaani, jaotades kogu materjali 4 õppeveerandile. Iga veerandi kohta koostas in omakorda üksikasjalisema plaani arvestusega 1 tund nädalas.

Kuigi treeningtunni ülesehitamisel võtsin aluseks kooli kehalise kasvatus e tunni puhul püstitatud nõudeid, pidasin teravalt silmas, et treeningtund ei kujuneks kehalise kasvatus e tunni kopeerimiseks. Sellest tingituna püüdsin treeningtunde võimalikult sisustada õpilaste huvialaste harjutuste ja mängudega, eesmärgil kujundada tund täielikult vaba aja veetmise vormiks. Sügis- ja kevadperioodil ühendasin treeningtunde sageli jalutuskäikudega järve äärde, mägedesse või linna ümbrusse mõnda looduslikult kaunisse kohta.

Kuna poisid olid huvitatud püramiidide moodustamisest ja ootasid pikisilmi, millal võiks alustada vastavate harjutuste õppimisega, kujundasime nende huvi rahuldamiseks ettevalmistava etapi kevadperioodil lihtsama ehitusega püramiidide (10-liikmelisele rühmale). Arusaadavalt olid need püramiidid veel kaugel esitamisküpsusest laiema vaatajaskonna jaoks, kuid poiste palvel esitasime nad siiski kinnisel klassiõhtul kaasõpilastele.

2. RÜHMA ORGANISEERIMINE

Süsteemaatilist tööd püramiidide õppimisel alustasime järgmisel sügisel, kui poisid olid jõudnud 7. klassi. Kui eelmisel aastal rühma koosseis oli mõnevõrra muutuv, siis nüüd oli tarvis moodustada kindla koosseisuga rühm neist õpilastest, kellele jätkub püsivat tahet ja huvi tööks püramiidirühmas, kes on saavutanud vajaliku ettevalmistuse edukaks esinemiseks ning kellele õppeedukus on korras. Mõne treeningtunni järel valisin välja rühma 12-liikmelise põhikoosseisu. Pidasin seejuures silmas, et oleks esindatud poisid kolmes üksteisest tunduvalt erinevas kehakaalus: 1. grupp e. «tugisambad» — 4 õpilast, 2. grupp — 4 õpilast ja 3. grupp (3. ja 4. korruse kujundajad) — 4 õpilast. 1. grupis peavad olema füüsiliselt väga arenenud, vastupidavad poisid. Ka 2. grupi võimlejailt on nõutav küllaldane sitkus, kuna nad, asetsedes ise «tugisammaste» peal eba-kindlas asendis, peavad oma õlgadele või selga võtma veel kolmanda korruse kujundajad, kuid nende kehakaal ei tohi olla liiga suur, sest vastasel korral püramiid võib ületada «tugisammaste» kandevõimsuse. 3. grupi liikmed peavad olema kerge kehakaaluga, kuid osavad ja hea tasakaaluvõimega poisid. Osavaim nende seas on püramiidi tipuvõimleja.

Iga grupi jaoks valisin 1—2 varuliiget. Kuna rühma igal liikmel on iga püramiidi juures enamvähem samasugused ülesanded, siis tarbe korral üksiku liikme asendamine ei tekita erilisi raskusi. Varuvõimleja võib oma ülesandega edukalt toime tulla juba mõne harjutustunni järel. Olgu märgitud, et mitte ainult esinemistel ei ole vajalik puuduvat rühmaliiget asendada, vaid seda tuleb teha ka püramiidide õppimise perioodil. On ju igas püramiidis igal liikmel kindel koht ning puuduva lüli koha peab paratamatult keegi täitma, vastasel juhul aga püramiidi kujundamine ei ole mõeldav.

3. TREENINGTUNNI LÄBIVIIMINE

Püramiidirühma põhikoosseis moodustatud, tuli mõelda püramiidide kujundamisele. Poiste võimeid ja oskusi arvestades koostas selleks vastavad skeemid ning esitasin need treeningtunnis poistele. Püramiidide õppimise käigus tuli meil paljugi kohapeal muuta ja täiendada. Kuna ka poisid andsid nõu ning tegid omapoolseid ettepanekuid, kujunesid püramiidid sageli rühma kollektiivse loomingu viljaks. Seda suurem oli ka tööroõm edukate esinemiste korral.

Määrasin rühma liikmetele põhiritvistuses kindlad kohad: keskel seisis esimene grupp, sellest kahel pool teine grupp ning äärtel kolmas grupp. (Joonised 16, 22, 28, 37). Niisugune rivistus jäi ühtlasi lähteseisuks iga püramiidi kujundamisel. Iga liige sai kindla järjekorranumbri. Kuna ka skeemidel olid üksikud lülid tähistatud numbritega, hõlbustas see püramiidide õppimist.

Püramiidide õppimise perioodil pidasin treeningtunnis jällegi silmas organisatsioonilis-metoodilisi juhendeid, et tagada lihastegruppide vajalikku ettevalmistamist pingutavate püramiidiharjutuste sooritamiseks. Kuigi püramiidide õppimine toimus klassivälise töö vormis, osutasin erilist tähelepanu distsipliinile, mis on vajalik õnnetuste vältimiseks.

Alustasin tundi rivistumis-, kõnni- ja jooksuharjutustega. Ettevalmistavas osas (5—7 minutit) pöörasin tähelepanu kogu organismi spetsiifilisele läbitöötamisele. Rakendasin juba omandatud elemente akrobaatilistest harjutustest ning üksikutest püramiididest. Tunni põhiosa, mille jooksul toimus püramiidide tegelik õppimine, kestis 20—30 minutit. Selle tunniosa ajaline pikendamine tooks kaasa töö produktiivsuse languse füüsilise ülepingutuse tõttu. Tunni lõpetava osa läbiviimine (1—2 minutit) oli analoogiline kooli kehalise kasvatus tunniga.

Treeningtunnid toimusid kindlatel päevadel 2 korda nädalas. Jaotasin kogu õppeperioodi kuni püramiidide esinemisküpsuseks saamiseni 5 ossa: a) püramiidide väljakujundamine, b) treeningtunnid ilma saatemuusikata, c) treeningtunnid muusika saatel, d) viimistlemine, e) kinnistamine.

Püramiidide kujundamine

Nagu eespool märgitud, tuli nii mõnelgi juhul õppimise käigus varem kavandatud püramiidide ehitust muuta. Sageli leidsime alles teisel või kolmandal treeningtunnil ühe või teise püramiidi konstruktsioonis mõnele detailile sobivama lahenduse, kui see oli plaanitsetud skeemis, või selgus, et otstarbekam on mõne ülesande täitmise juures osad vahetada.

Rühma liikmete töö koordineerimise eesmärgil jälgisin hoolikalt, et igal võimlejal oleks iga püramiidi kujundamise juures täita kindel ülesanne, mis on kooskõlas püramiidi ehitamise üldise tööprotsessiga. Niisugust lahendust, et mõne püramiidi juures osa võimlejaid jääb ilma ülesandeta, ei saa õigustada, kuna see killustab kogu ettekande harmoonilist terviklikkust. Vabaks jäävaid võimlejaid saab rakendada abistajatena püramiidi taga või tuleb neist kujundada püramiidi ees või kõrval püramiidi täiendavad eridetaliid. (Joonised 19, 21, 34, 35, 42). Selleks võib kasutada staatilisi harjutusi, näiteks rõhtseis, turiseis, tiriseis, sild, kuid samuti ka mõnda akrobaatilist elementi liikumisega (tirel, tirelring jne.). Üldiselt peab püramiidide koostamisel teravalt silmas pidama rühma arvulist koosseisu.

Mis puutub püramiidide kujundamise tehnilisse läbiviimisse, siis hankisin eelkõige 3 võimlemismatti. Need asetatakse kujundatavate püramiidide ette. Matid on vajalikud selleks, et püramiidi ülemistelt korrustelt mahahüppamine toimuks ohutult. Kõrgete püramiidide korral peaks keskmine matt olema kahekordne.

Seadsin üldiseks nõudeks, et kõrgemate korruste ehitamine püramiidide kujundamisel toimuks ronimise teel püramiidi tagant, lagundamine aga leiaks aset mahahüppamistega püramiidi ette. Sealjuures toimuvad ülesronimised vastavate abistajate kaasabil, kes, istunud kaaslase õlgadele (ratsa) või kasutanud muid kombinatsioone, kujundavad ronimist hõlbustavaid treppe. Poisid nimetasid niisuguseid abimooduseid «pukkideks». Vastava termini puudumisel kasutan ka käesolevas kirjutises seda nimetust.

Pukk tuleb aegsasti kujundada vastavale kohale ehitatava püramiidi taha. Lihtsaim pukk moodustatakse tugipõlvitusasendiga, pisut kõrgem temast on põlvitusasendi-pukk. Pukile pääsemise hõlbustamiseks asetab pukki moodustav võimleja käed seljale ristseongusse, kujundades sel teel astme. Kõrguselt järgmine on püstpukk. Sellele pääseb põlvitusasend-puki kaudu või püstpuki enda abiga. Selleks teeb pukki kujundav võimleja kindlama tasakaalu saavutamiseks lühikese väljastesammu ning asetab käed seljale. Kaaslane haarab ta õlgadest, astub vasaku jalaga puki seljal asetsevatele kätele ning tõusnud üles, asetab parema jala puki õlale, viies ühtlasi ka osa keharaskust sellele jalale. Pukivõimleja tõstab vasaku käe eest üles, kaaslane haarab sellest kinni ning asetab ka vasaku jala puki õlale. Pukivõimleja viib nüüd ka parema käe üles,

millest ülesroniv võimleja oma parema käega kinni haarab, saavutades sel teel kindla tasakaalu. Kui pukkk osutub mada-laks, kasutab võimleja astmena puki pealage. Kui on aga või-malik osaliselt toetuda eesolevale konstruktsioonile, kujundab pukkk pea kohal sõrmseongus kätega uue astme. Kõrgete püra-miidide jaoks tuleb kujundada kahekordne pukkk, mis moodus-tatakse sel teel, et üks pukivõimlejaist istub kaaslase õlgadele (ratsa). Kahekordsele pukile pääsemiseks tuleb kasutada teist, püstpukki. Edasipääsemine kahekordselt pukilt toimub samuti kui püstpukilt, kusjuures aktiivseks abistajaks on puki ülemine võimleja. Tavaliselt kujundab «tugisammas» püramiidi teisele korrusele ronimiseks ise puki. Kui kaaslase õlgadel tuleb seista ilma toetamiseta, saavutatakse palju kindlam tasakaal, kui kaaslane haarab kinni seisja labajalgadest. (Ettevaatust tasa-kaalust väljalangemise korral!)

Õnnetuste vältimiseks juhtisin võimlejate tähelepanu sel-lele, et ülesronimistel ei haarataks hooletult püramiidi mõnest lülist, mis võib põhjustada kogu püramiidi kokkuvarisemise. Samuti ei tohi pukid toetuda eesesisvale püramiidile, kui see ei ole küllaldaselt kindla struktuuriga. Kui püramiidi alumiste korruste asend tundub ebakindlana, on tarvis viivitamatult kat-kestada edasine ehitamine ning alustada püramiidi kujunda-mist algusest peale. Väikseimgi ebatäpsus võib esile kutsuda püramiidi kokkuvarisemise. Eriti hädaohtlik on see kõrge püra-miidi korral tipuvõimlejale. Tasakaalu kaotamisel ettepoole völdib tõsiseid tagajärgi püramiidi ees asetsev matt, millele võimlejal õnnestub tavaliselt hüpata, kui aga tipuvõimleja või ülemiste korruste võimlejad hakkavad kalduma tahapoole, võib see vajalike abinõude mittekasutamisel enesega kaasa tuua väga tõsiseid tagajärgi. Õnnetuste vältimiseks tegin püramiidi taga asetsevatele pukkidele ja ka üksik-abistajatele kindlaks ülesandeks valvsalt jälgida püramiidi tipus asetsevad võimle-jaid ning nende võimaliku kukkumise korral tahapoole nad kinni püüda. Kuna abistajateks ja pukivõimlejateks on tavalis-elt tugevad poisid, ülemiste korruste võimlejaiks aga väikse-mad, ei valmista see raskusi.

Treeningtundide saatemuusikast

Jaotasin iga püramiidi ehitamise (koos lagundamisega ja sellele järgneva puhkeseisuga) 16 üksikuks tööloiguks ehk -taktiks järgmiselt: 1—7 — püramiidi kujundamine, 8 — püra-miidi püsimine, 9—11 — lagundamine, 12 — algseisu võtmine, 13—16 — puhkeasend enne uut püramiidi. Kuna ka muusikalise

lause taktiline jaotus on tavaliselt samasugune, kergendab see vastava saatemuusika leidmist.

Enne püramiidide õppimisele asumist näitasin skeemi järgi igale võimlejale tema koha õpitavas püramiidis taktimõõduga $\frac{2}{4}$, nagu seda on rahvaviis «Oh mina väike mehikene», «Tooma laulukoor», «Pääsuke» (ukraina viis), «Tiiu, talutütrenene», «Ketramas», «Teele, tee, kurekesed», «Lumimees» (soome viis) ja «Uhti, uhti uhkesti». Kuna aga nimetatud lauludel on takti vältus 2 lööki, tuleb püramiidide kujundamisel kaks muusikalist takti mõtteliselt lugeda üheks taktiks ning vastav viis tarbe korral kaks korda läbi mängida. Lihtsamate püramiidide korral (10-liikmelisele rühmale) sobivad saatemuusikaks 12-taktilise ehitusega viisid, nagu: «Lapsed, läh'me lauluga», «Kus sa käisid, sokukene?», «Vares, vaga linnukene» (eesti rahvaviisid); «Küll on kena kelguga» (ukraina rahvaviis), «Karjapoiss» (soome rahvaviis), «Kuusepuuke» (Krassev). Muidugi tuleb sel juhul ka püramiidide kujundamine ja lagundamine läbi viia 12 takti jooksul.

Klaverisaatjaks oli igal aastal mõni musikaalsetest õpilastest 7. klassist. Eelistasin õpilast õpetajale seepärast, et tahtsin rõhutada õpilaste osatähtsust püramiidide õppimisel ja ettekandmisel. Pealegi on õpetajad sageli seotud muude kohustus- tega ega saa igakord treeningtunnist osa võtta.

Lisaks saatemuusikale lugesin esialgu endiselt edasi ka takte, et kergendada orienteerumist ning võimaldada iga takti «sidumist» teatud kindla järjekorranumbriga. Vajaliku assotsiatsiooni kindlustamiseks on tarvilik, et igal püramiidil oleks saateks kindel meloodia.

Kui algul oli tähelepanu suunatud ainult püramiidide kujundamisele ja lagundamisele ning õppimine toimus n. ö. osade kaupa, ilma et oleks olnud sujuvat üleminekut ühelt püramiidilt teisele, siis saatemuusika rakendamise etapil tuli jälgida, et kogu tegevus, alates rühma lavale ilmumisega ning lõpetades lavalt lahkumisega, kujuneks üheks harmooniliselt terviklikuks etteasteks.

Liikumisest laval

Püramiidide kui koordineeritud võimlemisettekande juures on laval liikumise viimistlemine eriti tähtis. Juba ansambli lavale ilmumine võimaldab publikul otsustada ettekande kvaliteedi üle.

Enne ja pärast püramiidide esitamist saab laval liikumiseks kasutada väga mitmesuguseid vorme. Lihtsaimaks viisiks

on kohale marssimine muusika saatel. Rühm teeb ringi ümber lava ning rivistub siis lava tagaservale umbes 3 sammu kaugusele varem põrandale paigutatud matist. Käsklust seisuks pole vaja anda. Võimlejad marsivad paigal kuni muusikalise lause (salmi) lõpuni ja jäävad seisma viimase takti viimase löögi juures. Siis järgneb pööre antud akordi järgi. Teisele ja järgnevatele püramiididele eelnev puhkeasend kestab eelmise püramiidi saatemuusika viimase 4 takti vältel. Esimese püramiidi eelmänguks võib mängida 4 takti. Eelmängu esimese takti esimese löögiga võtavad võimlejad puhkeasendi. Valvelasend võetakse uuesti eelmängu viimase takti viimase löögi juures. See moment tähistabki esimese püramiidi algust. Järgneb esimese püramiidi saateks määratud meloodia. Iga võimleja seisab valvelseisus kuni oma väljaasteni või ülesande täitmisele asumiseni. Püramiidi lagundamisel jääb rühma iga liige, olles lõpetanud tegevuse, valvelasendisse kuni algrivistusse marssimiseni. Analoogiliselt tuleb talitada ka järgnevate püramiidide eel. Valvelasend võetakse ka viimase püramiidi saateviisi viimase takti viimase löögi juures. Akordi järgi toimub jällegi pööre ning järgneb lavalt äramarssimine.

Kasutasime rühma lavale ilmumisel veel mitmesuguseid rivikombinatsioone. Vaatleme näitena ühte lavale tuleku vormi. (Joonis 1).

Võimlejad ilmuvad lavale joonisel märgitud rivistuses, suunduvad lava tagaservalt üle lava keskele ette ning hargnevad ees kaheks riviks: 5 paremale, 6 vasakule jne. Kõrvalt keskelt liiguvad mõlemad kolonnid piki lava teineteisest mööda ning suunduvad taha, siis tulevad nurgast diagonaalselt üle lava esinurka, kusjuures keskel ristub kolonnide liikumine.

Edasi liiguvad kolonnid küljepealt taha ning ühinevad seal ühiseks riviks vastavalt põhijärjestusele 1, 2, 3 jne. Sammuvad paigal kuni marsi lõpuni. Siis sooritavad akordi järgi pöörde ning võtavad vabaltasendi.

Mitmesuguste kõnnikombinatsioonide kõrval saab püramiidiettekannete puhul edukalt kasutada veel selliseid vorme, kus kogu ansambel ilmub lavale või lahkub sealt juba püramiidina. (Joonised 2—8). Olen märganud, et niisugused kombinatsioonid meeldivad publikule, luues soodsa kontakti juba esimesest minutist.

Nagu püramiidi ehitamine ja lagundamine nii ka kogu ansambli liikumine laval peab toimuma organiseeritult.

Arusaadavalt kujundatakse vastav kombinatsioon lava taga või mõnes kõrvalruumis. Märanguande järgi avaneb eesriie,

samaaegselt alustatakse marsi mängimist. Ansambel ilmub lavale, teeb ühe ringi ümber lava ning jääb seisma lava tagaservale. Kui ansambel koosneb mitmest üksikpüramiidist (joonised 3, 5, 6), rivistuvad need seismajäämisel korralikult. Siis lõpetatakse marsi mängimine ning ansamblikombinatsioon hakkab lagunema põhirivistusse. Lagundamist tuleb teostada mahahüppamistega ja laskumistega akordide järgi. Viimase akordiga rivistutakse põhirivistusse, võetakse vabaltasend ning alustatakse esimesele püramiidile eelnevat melodiat.

Akordide järgi toimub ka pärast viimasele püramiidile järgnevat vahemängu lavalt lahkumise kombinatsiooni kujundamine (see olgu erinev lavale ilmumise kombinatsioonist). Esimese akordi järgi asuvad kõik lähteasendisse. Kujund ehitatakse 3—5 akordi saatel. Liikuma hakatakse marsi järgi. Tehakse jällegi ring ümber lava ning lahkutakse siis.

Esitan mõned lavale ilmumise ning sealt lahkumise variandid, mida olen kasutanud püramiidirühmaga töötamisel.

1. variant

(Joonis 2)

Alumise korruse võimlejad hoiavad eesliikuja rindkerest. Esimene ülemise korruse võimleja istub kaaslaste õlgadel (ratsa), teised on püsti ja toetuvad kätega eesolija õlgadele. Kombinatsioon sobib lavale ilmumisel.

L a g u n d a m i n e.

1. akord — Alumised võimlejad lasevad käed alla.
2. akord — Ülemised võimlejad hüppavad alumiste võimlejate vahele ette maha.
3. akord — Pööre näoga vaatajaskonna poole.
4. akord — Algrivistus.

2. variant

(Joonis 3)

Sobib nii lavale ilmumisel kui ka sealt lahkumisel.

K u j u n d a m i n e.

1. akord — Võimlejad asuvad nelja kolonni numbrite järjekorras 1, 4, 3, 2.
2. akord — 2 kükkasendisse, 4 toetab kätega 1 õlgadele, 3 haarab ta jalgadest (reitest), tõstab need üles ja istub 2 õlgadele.

3. akord — 2 tõuseb püsti ja haarab 1 rindkerest.

Järgneva marsi järgi teevad kujundid kordamööda pöörde ja alustavad liikumist.

L a g u n d a m i n e.

Kujundid rivistuvad lava tagaservale üksteise kõrvale.

1. akord — 2 vabastab käed ja astub sammu tagasi, samaaegselt 3 vabastab 4 jalad ja 4 laskub 2 ette maha.
2. akord — Algrivistus.

3. variant

(Joonis 4)

Kergesti kujundatavana sobib lavalt lahkumiseks.

K u j u n d a m i n e.

1. akord — Rivistutakse 2 viirgu: 1 ees ja 2 taga.
2. akord — 2 ratsa 1 õlgadele.
3. akord — 1 teostab pöörde ning haarab kinni eesoleva 2 jalalabast, kolonni esimene aga asetab käed oma õlgadel oleva 2 põlvedele.

Liikumine toimub kompaktselt. Esimesed käivad sammu, teised sooritavad käte vibutamist vahelduvalt ette-taha (nagu kõnnil).

L a g u n d a m i n e.

1. akord — 1 vabastab käed.
2. akord — 2 laskub taha maha.
3. akord — Pööre põhisuunda.
4. akord — Algrivistus.

4. variant

(Joonis 5)

Kujundamise lihtsuse tõttu sobib lavalt lahkumiseks.

K u j u n d a m i n e.

1. akord — Rivistutakse kolonnidesse järjekorras 1, 3, 2.
2. akord — 3 asetab käed 1 õlgadele, 2 haarab 1 jalgadest ja tõstab need üles.

Liikumise alustamine toimub samuti nagu 2. variandi puhul.

L a g u n d a m i n e.

Kujundid rivistuvad lava tagaservale.

1. akord — 3 laskub 1 ja 2 vahele.
2. akord — Algrivistus.

5. variant

(Joonis 6)

Sobib lavale tulekuks ja ka sealt lahkumiseks.

Kujundamine.

1. akord — Rivistumine kolonnidesse järjekorras 1, 3, 2, 4.
2. akord — 3 ratsa 1 õlgadele.
3. akord — 4 püsti 2 õlgadele, toetudes kätega 3 õlgadele, 2 haarab 1 õlavartest, 1 asetab käed 3 põlvedele, 3 asetab käed rinnale vaheliti.

Liikumise alustamine on analoogiline 2. variandiga.

Lagundamine.

Kujundid rivistuvad lava tagaservale.

1. akord — 2 vabastab käed ja 4 hüppab maha.
2. akord — 3 laskub maha.
3. akord — Algrivistus.

6. variant

(Joonis 7)

Sobib lavale ilmumisel. 3 ratsa 2 õlgadel, toetab kätega 1 õlgadele. 4 istub 3 õlul (ratsa), toetades jalgadega 1 õlgadele, käed vaheliti rinnal. 1 ja 2 haaravad eesliikujate õlavartest.

Lagundamine.

1 laseb käed lahti ning kujundid rivistuvad lava tagaservale.

1. akord — 4 hüppab üle 1 ette maha.
2. akord — 2 vabastab käed ning 3 laskub taha maha.
3. akord — Algrivistus.

7. variant

(Joonis 8)

Sobib lavale ilmumiseks. Konstruksioon eelmisega (joonis 7) sarnane, ainult täienduseks 5 ja 6.

Lagundamine.

5 laseb käed lahti ning kujundid rivistuvad lava tagaserval.

1. akord — 1 vabastab käed, 5 astub sammu ette ning 6 laskub taha maha.
2. akord — 4 hüppab 1 ette.
3. akord — 2 vabastab käed ja 3 laskub taha maha.
4. akord — Algrivistus.

Olgu märgitud, et ka üksikute püramiidide vaheaegadel võib ettekande mitmekesistamiseks kasutada algrivistuseks erinevaid vorme. Olen rakendanud järgmisi viise(joonised 9—15).

1. variant

(Joonis 9)

Harkseis, käed vaheliti rinnal.

2. variant

(Joonis 10)

Harkseis, käed puusas.

3. variant

(Joonis 11)

Vasakul tiival väljaaste parema, paremal tiival vasaku jalaga. Käed ees sõrmseongus.

4. variant

(Joonis 12)

Paremal tiival väljaaste parema, vasakul tiival vasaku jalaga. Käed all sõrmseongus.

5. variant

(Joonis 13)

Harkseis. Käed õlgadel. Äärmistel välimine käsi puusal.

6. variant

(Joonis 14)

Harkseis. Käed seljal.

7. variant

(Joonis 15)

Harkseis. Käed vaheliti seljal.

Peab silmas pidama, et püramiidide vaheaegsete algrivistuste varieerimisel võimlejate asend soodustaks puhkamist, võimaldaks jõu kogumist järgmise püramiidi kujundamiseks. Ei ole soovitatav teostada näiteks käte paigutamist kuklasse, pealaele, kõrvale või ette, kuna see on seotud teatud pingutusega ning takistab normaalset vereringet.

Viimistlemine

Kuitahes huvitavad ja mitmekesised püramiidid oma ehituselt ka ei oleks, pakuvad nad esteetiliselt elamust ainult siis, kui nende esitamine toimub vigadeta. Selle saavutamine nõuab püsivat ja järjekindlat tööd ning loomulikult ka vajalikku aega.

Milliseid nõudeid jälgisin püramiidiettekannete viimistlemisel? Eelkõige peab iga tööloolik aset leidma ajaliselt ja ruumiliselt õigel kohal. Püramiidi sümmeetriline konstruktsioon nõuab täpselt üheaegset kujundamist mõlemalt tiivalt, samuti ka lagundamist. Selle saavutamiseks ei tule üksikuid võtteid piiritleda mitte ainult kindla taktiga, vaid on tarvis määrata ka kindlaks, missuguse taktiosa (taktilöögi) vältel tegevus toimub. Kui ühe võimleja väljaaste, pööre või hüpe hilineb temaga sümmeetriliselt esineva võimleja vastavast tegevusest ühegi löögi võrra, paistab see teravalt silma. Seoses püramiidi kummagi tiiva sümmeetrilise paigutusega tuleb saavutada sümmeetrilistel osatäitjatel teineteisega ühetaoline asend, hoiak ja vaade. Selles osas esinevate vigade ravimist hõlbustab tunduvalt ehitatavate püramiidide pildistamine, kuna foto põhjal on võimalik lähemalt analüüsida iga võimleja osatäitmist.

Edasi tuleb jälgida, et võimleja, asunud enne ülesande täitmist ühe takti võrra varem vastavale kohale lähteseisu, seisaks valvel ja asetseks näoga vaatajaskonna poole, hoolimata sellest, mis suunas tal tuleb asetuda ülesande täitmisel.

Kuigi pukki kujundavad võimlejad jäävad üldiselt püramiidi poolt varjatuks ja neil on ülesandeks jälgida tipuvõimlejate viibimist tasakaalus, peavad ka nemad kujutama orgaanilist lüli kogu püramiidi süsteemis. Tuleb seega jälgida täpsust pukkide kujundamisel, lagundamisel ja nende asendis. Pukkide paigutus peab olema sümmeetriline kujundatava püramiidi telje suhtes. Püramiidi püsimise ajal, kui tipuvõimleja teostab kätesirutuse, teevad seda ka üksik-puki võimlejad ning mitmekordsete pukkide ülemised võimlejad.

Püramiidi lagundamine peab toimuma samasuguse täpsusega nagu tema püstitaminegi. Nagu eespool märgitud, toimuvad allahüpped ülemistelt korrustelt ette. Sümmeetriliselt esinevad võimlejad jälgivad teineteise tegevust, et kindlustada üheaegne hüppamine. Hüpanud eesolevale matile (erandjuhtudel kõrvale), astub võimleja lühikese sammu edasi ning võtab korraliku valvelseisu näoga vaatajaskonna poole. Samuti teevad pärast ülesandest vabanemist pöörde näoga vaatajaskonna poole ka need alumise korruse võimlejad, kes püramiidil seisid külje või seljaga vastavas suunas.

Püramiidide viimistlemise perioodil püüdsin vältida konstruksioonilisi muudatusi, kuna need toovad tavaliselt kaasa kogu püramiidi ümberõppimise. Selle perioodi peamiseks eesmärgiks seadsin puhtuse ja täpsuse saavutamise kogu rühma koordineeritud koostöös. Selleks võib küllaldast vilumust ja kindlust omandada ainult rohkete harjutamiste teel. Tuleb jõuda nii kaugemale, et ei tekiks vähematki ebaõnnestumise kartust. Harjutama peab sellel perioodil ainuüksi muusika saatel, ilma taktide lugemiseta. Esialgu «dirigeerisin» s. o. minu märguandel toimusid vastavad väljaasted ja tegevused, hiljem aga, kui oli saavutatud küllaldane praktika, loobusin juhatamisest ning iga võimleja pidi ise jälgima, millal tal tuleb ühte või teist tööülesannet sooritada. See on vajalik iseseisvuse saavutamiseks. Püramiidiettekanded kaotavad palju oma ilust, kui võimlejad otsivad tuge ning ootavad märguandeid lava kõrval seisvalt juhatajalt. Veel halvem on, kui juhatatakse käteplaksumisega või valju lugemisega. See viitab mitteküllaldasele ettevalmistamisele.

On oluline, et püramiidide viimistlemisel oleks võimlejatel üldiselt niisugune riietus, nagu nad kasutavad püramiidide esitamisel. Viljandi I 7-a. Kooli püramiidirühma liikmed kandisid esinemistel sinist spordisärki kooli embleemiga rinnal, lühikesi valgeid pükse, valgeid sokke ning ühesuguseid riidest valmistatud võimlemiskingi. Ka püramiidide viimistlemisel kasutati treeningtundides varukateta spordisärke, lühikesi pükse ning riidest tallaga kergeid kingi.

Kinnistamine

Püramiidide viimistlemisel selgitasin, milliseid ebatäpsusi esineb ettekandes, ning nende ravi tulemusena püüdsin saavutada harmoonilise koostöö rühma liikmete vahel. Kuid sellega ei piirdunud veel esinemiste vastu valmistumine. Võib juhtuda, et ansambel, kuigi viimasel proovil tuli oma ülesandega laitmatult toime, esinemisel valmistab ebameeldivusi juhusliku äpardumise tõttu. Et seda ei juhtuks, on tarvis omandatud programm kinnistada, muuta selle esitamine kogu rühma mehaaniliseks tegevuseks, milles iga võimleja väikseimgi tööloik oleks assotsiatsioonide kaudu ühendatud kogu ansambli tervikliku tööprotsessiga. Enne esinemist tegin kinnistamisproove iga päev. Proov seisnes kogu ettekande ühekordses esitamises, alates lavale ilmumisega ja lõpetades sealt lahkumisega. Kui esinemine toimub võõral laval, on tingimata vaja teha lavaga kohanemiseks 1—2 proovi.

Meie koolis kujunesid püramiidid esinemisküpsiks mai-kuuks, s. o. ajaks, mil algasid koolinoorte olümpiaadi raames isetegevuslike ettekannete ülevaatused. Kuna rühm koosnes põhiliselt 7. klassi õpilastest, tuli seoses nende koolist lahkumisega järgmisel sügisel komplekteerida uus koosseis. Valisin vajaliku arvu poisse jällegi peamiselt 7. klassidest, võttes ainult 3. grupi koosseisu ka 4.—6. kl. õpilasi. Et kasutada avaramaid võimalusi püramiidide kujundamisel, suurendasin aasta-aastalt püramiidirühma kuni 18-liikmeliseks.

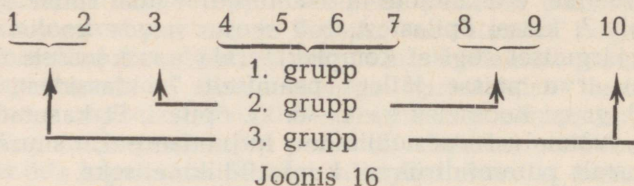
Kuna töötasin koolis põhiliselt matemaatika õpetajana, jäi ajapuudusel ära ettevalmistav töö 6. klassidega. Kahtlemata oleks akrobaatkarühma töö jätkamine 6. klasside poistega võimaldanud paremat ettevalmistamist püramiidirühma tööks.

Pean märkima, et peale kasvatuslike eesmärkide saavutamise on püramiidirühma kaudu kindlasti suudetud kaasa aidata õpilaste üldisele füüsilisele arenemisele.

Fr. Kuhlbari nim. Viljandi I 7-a. Kooli püramiidirühmast on võrsunud rida tunnustatud kehakultuurlasi. Olgu siinjuures nimetatud vabariigi parim pikamaa-jooksja Hubert Pärnakivi ja Eesti NSV koolinoorte tšempionid Eldur Maimre ning Matu Järvekülg.

PÜRAMIIDIDE KOMBINATSIOONE

1. Püramiidid 10-liikmelisele rühmale.



1. püramiid

(Joonis 17)

Mati ees

1. takt — 5 ja 6 võtavad mati taga skeemil näidatud asendi, 5 laskub paremale, 6 vasakule põlvele. 3 ja 8 asuvad nende selja taha, 4 ja 7 vastavalt skeemile. 2 ja 10 nende selja taha. 1 ette keskele, 9 tema ette.
2. takt: 3 ja 8 püsti 5 ja 6 õlgadele. 1 ja 9 teevad ümberpöörde. 2 ja 10 alustavad ronimist 4 ja 7 õlgadele.
3. takt: 2 ja 10 jõuavad skeemil näidatud asendisse ja sirutavad käed kõrvale. 1 võtab tiriseisu kätele, 5 ja 6 põlvedel, 5 ja 6 hoiavad teda õlavarrest ja kerest, 3 ja 8 jalgadest. 9 — turiseisu.
4. takt: Püramiid püsib.
5. takt: 1 ja 9 püsti ning teevad pöörde.
6. takt: 3, 8, 2 ja 10 hüppavad maha.
7. takt: 1. pool — 5 ja 6 tõusevad ja teevad pöörde.
2. pool — kõik pöörduvad põhisuunda.
8. takt: Algrivistus.
- 9.—12. takt: Puhkeasend. Vahemäng klaveril.

2. püramiid

(Joonis 18)

1. takt: 5, 6 ja 7 skeemi kohaselt. 4 ja 9 (pukid) asuvad 5 ja 6 taha. 3 ja 8 ning 2 ja 10 vastavalt nende taha, 1 keskele 7 taha.
2. takt: 3 ja 8 skeemi kohaselt. 1 alustab ronimist, kasutades 7 seljale asetatud sõrmseongus käsi.
3. takt: 1 jõuab 7 õlgadele ning sirutab käed kõrvale. 2 ja 10 alustavad ronimist pukkide 4 ja 9 abil.

4. takt: 2 ja 10 jõuavad skeemil näidatud asendisse. 4 ja 9 haaravad 3 ja 8 puusadest.
5. takt: 1, 2 ja 10 hüppavad.
6. takt: 3 ja 8 astuvad maha.
7. takt: 1. pool — 5 ja 6 tõusevad.
2. pool — pööre põhisuunda.
8. takt: Algrivistus.
- 9.—12. takt: Vahemäng.

3. p ü r a m i i d

(Joonis 19)

1. takt: 5, 6 ja 7 vastavalt skeemile. 3 ja 8 asuvad 5 ja 6 selja taha. 2, 4 ja 9 (pukid) keskele taha. 10 keskele ette. 1 keskele taha.
2. takt: 3 ja 8 vastavalt skeemile. 2 asub 4 taha põlvitusse, 9 tema taha toengpõlvitusse (pukid).
3. takt: 1 alustab ronimist pikkide 4, 2 ja 9 kaudu. 10 sooritab ümberpöörded.
4. takt: 1 jõuab skeemil näidatud kohale ja sirutab käed, samuti sirutab käed ka 4, 10 tiriseisu kätel, 7 püüab ta jalad.
5. takt: Püramiid püsib.
6. takt: 1. pool — 1 hüppab.
2. pool — 3 ja 8 hüppavad.
7. takt: 1. pool — 5 ja 6 tõusevad.
2. pool — Pööre põhisuunda.
8. takt: Algrivistus.
- 9.—12. takt: Vahemäng.

4. p ü r a m i i d

(Joonis 20)

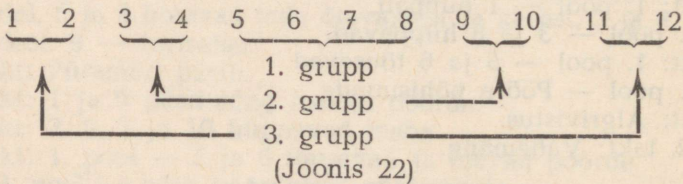
1. takt: 5 ja 6 vastavalt skeemile toenglamangusse. 3 ja 8 nende taha. 4 ja 7 kõrvale lähteasendisse.
2. takt: 3 ja 8 vastavalt skeemile. 4 ja 7 toengpõlvitusse. 2 ja 9 lähteasendisse 3 ja 8 taha. 1 ja 10 vastavalt 4 ja 7 taha.
3. takt: 2 ja 9 vastavalt skeemile. 1 ja 10 turiseisu 4 ja 7 seljal.
4. takt: Püramiid püsib.
5. takt: 2, 9, 1 ja 10 püsti.
6. takt: 3, 8, 4 ja 7 püsti.
7. takt: 1. pool — 5 ja 6 püsti.
2. pool — Pööre põhisuunda.
8. takt: Algrivistus.
- 9.—12. takt: Vahemäng.

5. püramiid

(Joonis 21)

1. takt: 5 ja 6 vastavalt skeemile. 3 ja 8 toenglamangusse (harkseisu). 4 ja 7 seisavad nende jalapöidade vahel. 1 keskele taha. 2 ja 9 kahele poole kõrvale.
2. takt: 4 ja 7 tõstavad 3 ja 8 jalad, teevad pöörde ning asetavad 3 ja 8 jalad oma õlgadele. 10 ette keskele. 2 teeb pöörde vasakule ning 9 paremale.
3. takt: 1 skeemil näidatud kohale 3 ja 8 õlgadele. 2 ja 9 tiri-seisu kätele, 4 ja 7 püüavad nende jalad. 10 teostab ümber-pöörde.
4. takt: 10 tiriseisu 5 ja 6 õlgadele, 1 püüab ta jalad.
5. takt: 10, 2 ja 9 püsti.
6. takt: 1. pool — 1 hüppab.
2. pool — 3 ja 8 püsti.
7. takt: 1. pool — 5 ja 6 püsti.
2. pool — Pööre põhisuunda.
8. takt: Algrivistus.
- 9.—12. takt: Vahemäng.

2. Püramiidid 12-liikmelisele rühmale



1. püramiid

(Joonis 23)

1. takt: 6 ja 7 vastavalt skeemile toengpõlvitusse näoga põhisuunda. 5 ja 8 nende kõrvale.
2. takt: 5 ja 8 põlvituses, toetades kätega kergelt 6 ja 7 seljale. 3 ja 10 vastavalt 6 ja 7 taha.
3. takt: 3 ja 10 võtavad skeemil ettenähtud asendi. 2 ja 11 vastavalt nende taha. 4 asub 6 ja 7 kohale taha. 9 ja 12 valmistuvad taga puki ehitamiseks. 1 asub nende taha.
4. takt: 4 võtab skeemil ettenähtud asendi. 9 ja 12 alustavad puki kujundamist (12 ratsa 9 õlgadele). 2 ja 11 valmistuvad ronimiseks.

5. takt: 2 ja 11 skeemil ettenähtud asendisse. 9 ja 12 lõpetavad puki kujundamise. 9 asetab käed seljal sõrmseongusse ja 1 valmistub ronimiseks.
6. ja 7. takt: 1 teostab puki kaudu ronimise skeemil näidatud kohale (pukile pääsemiseks kasutab 9 seljal asetsevat sõrmseongut). Kui 1 alustab ronimist püramiidile, võtab 9 kätega 4 puusade ümbert tugevasti kinni, muutes aluse asendi kindlamaks.
8. takt: Püramiid püsib.
9. takt: 1. pool — 1 hüppab.
2. pool — 2 ja 11 hüppavad.
10. takt: 1. pool — 3 ja 10 hüppavad (üle 5 ja 8, toetudes kätega nende õlgadele).
2. pool — 4 hüppab.
11. takt: 1. pool — 6, 7, 5 ja 8 tõusevad püsti.
2. pool — Pööre põhisuunda.
12. takt: Algrivistus.
- 13.—16. takt: Vahemäng.

2. püramiid

(Joonis 24)

1. takt: 6 ja 7 istuvad seljati toengkägaristes. 5 ja 8 asuvad lähteasendisse.
2. takt: 5 ja 8 teevad pöörde ning toetuvad kätega 6 ja 7 põlvedele. 3 ja 10 asuvad 6 ja 7 taha.
3. takt: 3 ja 10 skeemil ettenähtud kohale. 4 ja 12 asuvad 5 ja 8 taha.
4. takt: 4 ja 12 skeemil ettenähtud kohale (ronimise hõlbustamiseks 5 ja 8 kõverdavad algul põlveliigesed). 1 ja 9 valmistavad 2 ja 11 ülesronimiseks põlvituspukid. 2 ja 11 nende taha.
5. takt: 2 ja 11 skeemil ettenähtud kohale. 9 võtab asendi püst-pukiks. 1 tema taha.
6. ja 7. takt: 1 asub 9 abistamisel skeemil ettenähtud kohale (ronimise hõlbustamiseks 3, 10, 4, 12, 2 ja 11 kõverdavad põlveliigesed niikauaks, kuni 1 on jõudnud püramiidi tippu).
8. takt: Püramiid püsib.
9. takt: 1. pool — 1 hüppab.
2. pool — 2 ja 11 hüppavad.
10. takt. 1. pool — 4 ja 12 hüppavad.
2. pool — 3 ja 10 hüppavad (üle 5 ja 8).

11. takt: 1. pool — 5, 8, 6 ja 7 tõusevad püsti.

2. pool — Pööre põhisuunda.

12. takt: Vahemäng.

Märkus: Kui tipuvõimlejale tekitab raskusi skeemil ettenähtud kohale jõudmine, võib ta selle asemel püramiidi ees võtta turiseisu.

3. püramiid

(Joonis 25)

1. takt: 6 ja 7 asuvad mati taha. 5 ja 8 nende kõrvale.

2. takt: 5 ja 8 toengpõlvitusse. 4 ja 9 nende taha.

3. takt: 4 ja 9 skeemil näidatud kohale. 3 ja 10 nende taha.

4. takt: 1 ja 12 vastavalt 3 ja 10 taha ning 11 lähteasendisse 6 ja 7 taha.

5. ja 6. takt: 1 ja 12 püstpukkide 3 ja 10 abil skeemil näidatud kohtadele 4 ja 9 õlgadele (3 ja 10 haaravad 4 ja 9 puusadest kinni). 11 püsti 6 ja 7 õlgadele. 2 asub 6 ja 7 ette.

7. takt: 2 teostab überpöörde ja võtab tiriseisu kätel, 6 ja 7 haaravad sisemiste kätega ta jalgadest. 1, 12 ja 11 sirutavad käed skeemil näidatud asendisse.

8. takt: Püramiid püsib.

9. takt: 1. pool — 2 püsti.

2. pool — 1 ja 12 hüppavad.

10. takt: 1. pool — 11 hüppab.

2. pool — 4 ja 9 hüppavad.

11. takt: 1. pool — 5 ja 8 tõusevad püsti.

2. pool — Pööre põhisuunda.

12. takt: Algrivistus.

13.—16. takt: Vahemäng.

4. püramiid

(Joonis 26)

1. takt: 6 ja 7 toengpõlvitusse. 4 ja 9 nende kõrvale.

2. takt: 4 ja 9 skeemil ettenähtud asendisse, haarata kinni teineteise õlavartest. 5 ja 8 asuvad nende selja taha.

3. takt: 5 ja 8 teevad pöörde. 2 ja 11 nende taha. 3, 12, 10 keskele taha.

4. takt: 3 ja 12 moodustavad kahekordse puki, 10 nende taga põlvitusasendi-puki. 1 tema taha. 2 ja 11 alustavad ronimist (5 ja 8 seljal asetsevate sõrmseongute abil).

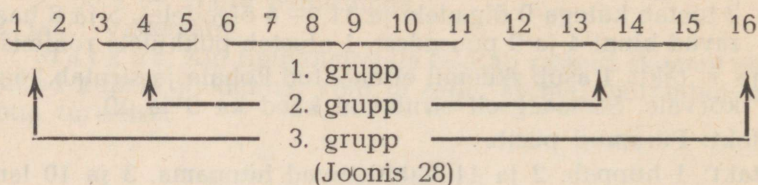
5. takt: 2 ja 11 skeemil ettenähtud kohtadele (pead kõrvuti, 2 toetab kätega 9 õlgadele ja 11 — 4 õlgadele), 5 ja 8 haaravad kinni 4 ja 9 puusadest. 1 alustab pukkidele ronimist.
6. ja 7. takt: 1 asub skeemil ettenähtud kohale ja sirutab käed kõrvale. Samaaegselt sirutavad käed ka 3 ja 10.
8. takt: Püramiid püsib.
9. takt: 1 hüppab. 2 ja 11 valmistuvad hüppama. 3 ja 10 langetavad käed.
10. takt: 1. pool — 2 ja 11 hüppavad. 12 taha maha. 10 tõuseb püsti.
2. pool — 4 ja 9 maha. 5 ja 8 teevad pöörde.
11. takt: 1. pool — 6 ja 7 tõusevad.
2. pool — Pööre põhisuunda.
12. takt: Algrivistus.
- 13.—16. takt: Vahemäng.

5. püramiid

(Joonis 27)

1. takt: 6 ja 7 skeemil ettenähtud asendisse (haaravad teineteise õlavartest). 5 ja 8 vastavalt nende taha (püramiidi suhtes kõrvale).
2. takt: 5 ja 8 toengpõlvitusse. 4 ja 9 nende kõrvale.
3. takt: 4 ja 9 skeemil ettenähtud kohale. 2 ja 11 vastavalt 6 ja 7 kõrvale taha. 3, 12 ja 10 keskele taha.
4. takt: 2 ja 11 alustavad ronimist. 3 ja 12 moodustavad kahekordse puki ja 10 püstpuki. 1 asub nende taha.
5. takt: 2 ja 11 skeemil ettenähtud kohale. 1 alustab pukkidele ronimist.
6. ja 7. takt: 1 jõuab püramiidi tippu ja sirutab käed kõrvale, samuti sirutavad käed ka 10 ja 12.
8. takt: Püramiid püsib.
9. takt: 1 hüppab. 10 ja 12 langetavad käed. 2 ja 11 valmistuvad hüppamiseks.
10. takt: 1. pool — 2 ja 11 hüppavad. 12 taha maha. 10 püsti.
2. pool — 4 ja 9 maha. 6 ja 7 teevad pöörde.
11. takt: 1. pool — 5 ja 8 tõusevad.
2. pool — Pööre põhisuunda.
12. takt: Algrivistus.
- 13.—16. takt: Vahemäng.

3. Püramiidid 16-liikmelisele rühmale



1. püramiid

(Joonis 29)

1. takt: 8 ja 9 toengpõlvitusse. 7 ja 5 vasakule ning 10 ja 12 paremale kõrvale.
2. takt: 7 ja 10 skeemil näidatud toengpõlvitusse (võimalikult lähedale 8-le ja 9-le). 5 ja 12 vastavalt skeemile. 3 ja 14 asuvad 7 ja 10 taha. 4 ja 13 — 8 ja 9 taha.
3. takt: 3 ja 14 skeemil näidatud kohale, samuti 4 ja 14 (viimased asetavad pead kõrvuti ning haaravad teineteise õlavartest). 2 ja 16 vastavalt 5 ja 12 taha. 6 ja 15 keskele taha.
4. ja 5. takt: 2 ja 16 ronivad skeemil ettenähtud kohale, kasutades pukkidena 5 ja 12-t; seejärel 5 ja 12 asetavad käed puusa ja teostavad lühikese väljaaste kindlama tasakaalu saavutamiseks. 6 ja 15 kujundavad kahekordse puki, 11 nende taga püstpuki. 1 asub pukkide taha.
6. ja 7. takt: 1 ronib pukkide kaudu skeemil näidatud kohale ning sirutab käed kõrvale. Samuti sirutavad käed 11 ja 15.
8. takt: Püramiid püsib.
9. takt: 1. pool — 1 hüppab. 11 ja 15 langetavad käed.
2. pool — 2 ja 16 hüppavad.
10. takt: 1. pool — 3 ja 15 hüppavad. 15 laskub taha maha.
2. pool — 4 ja 13 hüppavad.
11. takt: 1. pool — 7, 10, 8 ja 9 tõusevad püsti.
2. pool — Pööre põhisuunda.
12. takt: Algrivistus.
- 13.—16. takt: Vahemäng.

2. püramiid

(Joonis 30)

1. takt: 8 ja 9 ning 7 ja 10 skeemil näidatud asendisse (8 ja 9 haaravad teineteise õlavartest). 5 ja 12 asuvad 7 ja 10 kõrvale.

2. takt: 5 ja 12 skeemis ettenähtud kohale, toetudes kätega 8 ja 9 õlgadele. 6 ja 11 asuvad 8 ja 9 taha ning 4 ja 13 vastavalt nende taha.
3. takt: 4 ja 13 skeemil näidatud kohale 6 ja 11 abistamisel. 1 ja 16 asuvad 5 ja 12 taha ning 2 ja 15 vastavalt nende taha.
4. ja 5. takt: 2 ja 15 skeemil ettenähtud kohale 1 ja 16 abistamisel. 6 ja 3 ning 11 ja 14 kujundavad taga kahekordsed pukid.
6. ja 7. takt: 1 ja 16 skeemil ettenähtud kohale pukkide abil.
8. takt: Püramiid püsib.
9. takt: 1. pool — 1 ja 16 hüppavad.
2. pool — 2 ja 15 hüppavad. 6 ja 11 laskuvad maha.
10. takt: 1. pool — 4 ja 13 hüppavad.
2. pool — 5 ja 12 astuvad maha.
11. takt: 1. pool — 7 ja 10 tõusevad püsti. 8 ja 9 vabanevad õlavarreseongust ning teevad pöörde.
2. pool — Pööre põhisuunda.
12. takt: Algrivistus.
- 13.—16. takt: Vahemäng.

3. püramiid

(Joonis 31)

1. takt: 8, 9, 7, 10, 5 ja 12 skeemil ettenähtud kohtadele (8 ja 9 haaravad teineteisel õlavartest). 4 ja 13 vastavalt 7 ja 10 taha.
2. takt: 4 ja 13 vastavalt skeemile. 6 ja 11 asuvad 8 ja 9 taha põlvitusasendi-pukkideks. 3 ja 14 vastavalt nende taha.
3. takt: 3 ja 14 skeemis näidatud kohtadele 6 ja 11 abistamisel. 2 ja 16 vastavalt 5 ja 12 selja taha. 6 ja 15 alustavad kahekordse puki kujundamist. 11 moodustab püstpuki. 1 asub nende taha.
4. takt: 6 ja 15 lõpetavad puki kujundamise. 2 ja 16 alustavad ronimist ettenähtud kohtadele pukkide 5 ja 12 abistamisel.
5. takt: 2 ja 16 jõuavad ettenähtud kohale.
6. ja 7. takt: 1 asub ettenähtud kohale ja sirutab käed kõrvale. Samaaegselt sirutavad käed 11 ja 15.
8. takt: Püramiid püsib.
9. takt: 1. pool — 1 hüppab.
2. pool — 2 ja 16 hüppavad. 15 laskub taha.
10. takt: 1. pool — 3 ja 14 hüppavad.
2. pool — 4 ja 13 astuvad ette maha.

11. takt: 1. pool — 7 ja 10 tõusevad. 8 ja 9 vabastavad käed ja sooritavad pöörde. 5 ja 12 sooritavad pöörde.
 2. pool — Pööre põhisuunda.
12. takt: Algrivistus.
- 13.—16. takt: Vahemäng.

4. p ü r a m i i d

(Joonis 32)

1. takt: 8, 9, 5 ja 10 skeemil ettenähtud kohtadele. 7 asub 8 ja 9 vahele. 4 ja 12 lähevad 8 ja 9 taha. 14 asub 7 taha.
2. takt: 4 ja 12 skeemil näidatud kohtadele. 14 alustab ronimist istumiseks 7 õlgadele (ratsa). 3 ja 13 asuvad 5 ja 10 taha.
3. takt: 14 jõuab 7 õlgadele ja asetab käed 4 ja 12 puusadele. 3 ja 13 skeemil näidatud kohale (ronimise hõlbustamiseks kõverdavad 5 ja 12 põlveliigesed). 1 ja 11 asuvad 4 ja 12 kõrvale taha püstpukkideks, 2 ja 16 vastavalt nende taha. 6 ja 15 keskele taha.
4. ja 5. takt: 2 ja 16 skeemil näidatud kohtadele 1 ja 11 abistamisel. 6 ja 15 valmistavad kahekordse puki.
6. ja 7. takt: 1 ronib ettenähtud kohale ja sirutab käed kõrvale, samuti sirutavad käed 11 ja 15.
8. takt: Püramiid püsib.
9. takt: 1. pool — 1 hüppab, 11 ja 15 langetavad käed.
 2. pool — 2 ja 16 hüppavad. 15 laskub taha maha.
10. takt: 1. pool — 3 ja 13 hüppavad.
 2. pool — 4 ja 12 astuvad ette maha. 14 laskub taha.
11. takt: 1. pool — 5 ja 10 tõusevad ning sooritavad pöörde.
 8 ja 9 tõusevad.
 2. pool — Pööre põhisuunda.
12. takt: Algrivistus.
- 13.—16. Vahemäng.

5. p ü r a m i i d

(Joonis 33)

- Püramiid koosneb kahest eri konstruktsioonist: suurem tavalisel kohal mati taga, väiksem mati ees.
1. takt: 8, 9, 7 ja 10 skeemil märgitud kohtadele (8 ja 9 haaravad teineteise õlavartest). 4 ja 13 asuvad 7 ja 10 kõrvale.
2. takt: 4 ja 13 skeemil näidatud kohale. 5 ja 12 moodustavad pükid vastavalt 8 ja 9 taga, 3 ja 14 asuvad nende taha.
3. takt: 3 ja 14 skeemil näidatud kohale. 6, 5 ja 11 taha keskele.

4. ja 5. takt: 6 ja 15 moodustavad kahekordse puki, 1 asub nende taha. 5 ja 12 võtavad mati ees skeemil näidatud asendi (pead kõrvuti, haaravad teineteise õlavartest, 5—1 väljaaste vasaku, 12—1 parema jalaga). 2 asub nende taha püstpukiks, 16 tema taha.
6. ja 7. takt: 1 ja 16 asuvad skeemil näidatud kohale ja sirutavad käed kõrvale. Samuti sirutavad käed 11 ja 15.
8. takt: Püramiid püsib.
9. takt: 1 ja 16 hüppavad. 11 ja 15 langetavad käed.
10. takt: 1. pool — 3 ja 14 hüppavad ette. 15 laskub taha. 5 ja 12 tõusevad ning teevad pöörde.
2. pool — 4 ja 13 astuvad maha.
11. takt: 1. pool — 7 ja 10 tõusevad. 8 ja 9 vabanevad seongust ning teevad pöörde.
2. pool — Pööre põhisuunda.
12. takt: Algrivistus.
- 13.—16. takt: Vahemäng.

6. p ü r a m i i d

(Joonis 34)

1. takt: 8, 9, 7 ja 10 skeemil märgitud kohtadele. 5 ja 12 asuvad 8 ja 9 taha.
2. takt: 5 ja 12 vastavalt skeemile. 4 ja 13 asuvad 7 ja 10 taha (püramiidi suhtes kõrvale). 6 ja 15 taha keskele, 11 nende taha (pukid).
3. takt: 4 ja 13 skeemil näidatud kohale, kasutades pukkidena 7-t ja 10-t. 2 ja 16 vastavalt 5 ja 12 taha pukkideks, 3 ja 14 nende taha. 6 ja 15 alustavad kahekordse puki kujundamist.
4. takt: 6 ja 15 lõpetavad puki kujundamise. 3 ja 14 alustavad ronimist skeemil näidatud kohtadele püstpukkide 2 ja 16 abil.
5. takt: 3 ja 14 jõuavad ettenähtud kohtadele. 1 alustab ronimist. 2 ja 16 tulevad ette keskele.
6. takt: 1 jätkab ronimist. 2 sooritab pöörde paremale, 16 vasakule.
7. takt: 1 jõuab püramiidi tippu ja sirutab käed kõrvale. Samaaegselt sirutavad käed ka 11 ja 15. 2 ja 16 võtavad turiseisu.
8. takt: Püramiid püsib.
9. takt: 1. pool — 1 hüppab. 2 ja 16 püsti. 11 ja 15 langetavad käed.
2. pool — 3 ja 14 hüppavad. 15 laskub taha.

10. takt: 1. pool — 4 ja 13 hüppavad.
2. pool — 5 ja 12 hüppavad.
11. takt: 1. pool — 8 ja 9 tõusevad püsti. 7 ja 10 teostavad pöörde.
2. pool — Pööre põhisuunda.
12. takt: — Algrivistus.
- 13.—16. takt: Vahemäng.

7. püramiid

(Joonis 35)

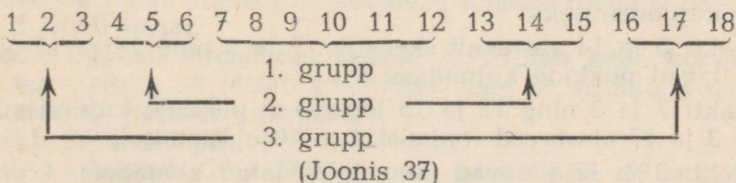
1. takt: 8 ja 9 skeemil ettenähtud kohtadele, 8 näoga, 9 seljaga vaatajaskonna poole; haaravad teineteise õlavartest. 7 ja 10 vastavalt skeemile toengpõlvitusse. 5 ja 12 nende kõrvale. 6 ja 15 taha keskele.
2. takt: 5 ja 12 vastavalt skeemile. 4 ja 13 asuvad 8 ja 9 selja taha. 6 ja 15 alustavad kahekordse puki kujundamist, 11 ja 1 nende taha. 2 ja 16 asuvad 5 ja 12 taha püstpukkideks. 3 ja 14 nende taha.
3. takt: 4 ja 13 vastavalt skeemile püsti 8 ja 9 õlgadele, haaravad teineteise õlavartest. 6 ja 15 lõpetavad puki kujundamise. 3 ja 14 alustavad ronimist 2 ja 16 abistamisel.
4. takt: 3 ja 14 jõuavad ettenähtud kohtadele, asetavad pead tihedasti 4 ja 13 peade juurde ning toetavad käsivartega 4 ja 13 õlgadele. 1 alustab ronimist.
5. takt: 1 jätkab ronimist; kui ta on jõudnud kahekordsele pukile, asetab selle ülemine võimleja ristseongus käed üles 14 seljale, valmistades sel teel ronimist hõlbustava astme (püramiidi konstruktsioon kannatab toetamist).
6. takt: 1 jõuab püramiidi tippu ja tõstab üles samaaegselt pukide poolt temale ulatatud lipu. 2 ja 16 turiseisu kahel pool püramiidi. 11 ja 15 sirutavad käed kõrvale.
7. takt: Püramiid püsib.
8. takt: 1 hüppab. 11 ja 15 langetavad käed.
9. takt: 3 ja 14 hüppavad. 15 laskub taha. 2 ja 16 tõusevad püsti.
10. takt: 1. pool — 4 ja 13 hüppavad.
2. pool — 5 ja 12 astuvad maha. 9 pööre põhisuunda.
11. takt: 1. pool — 7 ja 10 tõusevad.
2. pool — Pööre põhisuunda.
12. takt: Algrivistus.
- 13.—16. takt: Vahemäng.

8. püramiid

(Joonis 36)

1. takt: 7 ja 10 vastavalt skeemile toengpõlvitusse. 6 ja 11 keskele lähteseisu, samuti 8, 9, 4 ja 13 vastavale kohale lähteseisu.
2. takt: 6 ja 11 teevad pöörde. 8 ja 13 pööre paremale, 4 ja 9 vasakule. 3 ja 14 taha lähteasendisse.
3. takt: 8, 9, 4 ja 13 võtavad asendi vastavalt skeemile. 2 ja 15 lähteseisu 4 ja 13 taha. 3 ja 14 alustavad ronimist 6 ja 11 õlgadele (ratsa).
4. takt: 3 ja 14 jõuavad ratsaasendisse 6 ja 11 õlgadele. 2 ja 15 vastavalt skeemile. 5 ja 1 vasakule ning 12 ja 16 paremale taha.
- 5.—7. takt: 1 ja 16 asuvad asendisse vastavalt skeemile. Kui nad on jõudnud pukide 5 ja 12 õlgadele ning toetanud käed 2 ja 15 sljale, haaravad 5 ja 12 nende jalad ning ulatavad need 3-le ja 14-le.
8. takt: Püramiid püsib.
9. takt: 1 ja 16 maha.
10. takt: 1. pool — 2, 15, 3 ja 14 maha.
2. pool — 4, 13, 8 ja 9 püsti.
11. takt: 1. pool — 7 ja 10 püsti.
2. pool — Pööre põhisuunda.
12. takt: Algrivistus.
- 13.—16. takt: Vahemäng.

4. Püramiidid 18-liikmelisele rühmale



1. püramiid

(Joonis 38)

1. takt: 9 ja 10 toengpõlvitusse skeemi-kohaselt. 7 nende vahele. 8 ja 11 asuvad 9 ja 10 kõrvale.
2. takt: 8 ja 11 skeemi-kohaselt. 6 ja 13 asuvad 9 ja 10 taha.
3. takt: 6 ja 13 vastavalt skeemile. 5 ja 14 asuvad 8 ja 11 taha. 12 ja 15 keskele taha.

4. takt: 5 ja 14 skeemil näidatud kohale (ronimise hõlbustamiseks 8 ja 11 kõverdavad põlveliigesed või 2 ja 18 abistavad). 15 istub 12 abistamisel 7 õlgadele (ratsa) ning toetab käed 6 ja 13 puusadele. 4 ja 16 pukkideks 6 ja 13 taha (põlvitusasend). 3 ja 17 vastavalt nende taha.
5. takt: 3 ja 17 vastavalt skeemile. 2 ja 18 lähteasendisse pukkide 4 ja 16 taha (püstpukid). 1 alustab ronimist.
6. ja 7. takt: 2, 18 ja 1 skeemil näidatud kohtadele. 1 sirutab käed kõrvale, samuti 4 ja 16.
8. takt: Püramiid püsib.
9. takt: 1. pool — 1, 2 ja 18 hüppavad. 4 ja 16 langetavad käed.
2. pool — 3 ja 17 hüppavad. 15 laskub taha maha.
10. takt: 1. pool — 5 ja 14 hüppavad.
2. pool — 6 ja 13 astuvad maha.
11. takt: 1. pool — 9, 10, 8 ja 11 tõusevad.
2. pool — Pööre põhisuunda.
12. takt: Algrivistus.
- 13.—16. takt: Vahemäng.

2. p ü r a m i i d

(Joonis 39)

1. takt: 9 ja 10 vastavalt skeemile (haaravad teineteise õlavartest). 8 ja 11 skeemi-kohaselt toengpõlvitusse. 6 ja 13 nende kõrvale.
2. takt: 6 ja 13 vastavalt skeemile. 4 ja 16 pukkideks 9 ja 10 taha, 5 ja 14 vastavalt nende taha. 7 ja 2 vasakule ning 12 ja 15 paremale taha lähteasendisse kahekordsete pukkide kujundamiseks.
3. takt: 5 ja 14 vastavalt skeemile. 7 ja 2 ning 12 ja 15 alustavad pukkide kujundamist.
4. takt: 7 ja 2 ning 12 ja 15 lõpetavad pukkide kujundamise.
3 ja 17 alustavad ronimist 4 ja 16 abistamisel.
5. takt: 3 ja 17 jõuavad skeemil näidatud kohtadele. 4 ja 16 asuvad kahekordsete pukkide taha püstpukkideks, 1 ja 18 nende taha.
6. ja 7. takt: 1 ja 18 ronivad skeemil näidatud kohtadele.
8. takt: 2 ja 15 sirutavad käed kõrvale. Püramiid püsib.
9. takt: 1. pool — 1 ja 18 hüppavad. 2 ja 15 langetavad käed.
2. pool — 3 ja 17 hüppavad. 2 ja 15 laskuvad taha maha.
10. takt: 1. pool — 5 ja 14 hüppavad.
2. pool — 6 ja 13 astuvad maha.

11. takt: 1. pool — 8 ja 11 tõusevad, 9 ja 10 vabastavad käed ning teevad pöörde.
2. pool — Pööre põhisuunda.
12. takt: Algrivistus.
- 13.—16. takt: Vahemäng.

3. püramiid (Joonis 40)

Püramiid koosneb kolmest eri osast: I kujundatakse mati ees, II mati taga tavalisel kohal ja III kahe meetri kaugusel II taga.

1. takt: 9 ja 10 toengpõlvitusse (mati taha), 5 ja 14 nende kõrvale.
2. takt: 5 pööre vasakule, 14 paremale. 4 ja 15 asuvad 9 ja 10 taha.
3. takt: 4 ja 15 vastavalt skeemile, toetudes kätega 5 ja 14 õlgadele. 2 ja 17 vastavalt 5 ja 14 taha. 8 ja 11 asuvad mati ette keskele. 6 ja 13 põhikonstruktsiooni taha (2 m kaugusele).
4. takt: 2 ja 17 alustavad ronimist vastavalt skeemile. 8 ja 11 toengpõlvitusse, 7 ja 12 nende kõrvale ning 3 ja 16 taha. 6 ja 13 teevad pöörde, 6-l väljaaste vasaku ning 13-l parema jalaga, painutavad rindkere alla ja haaravad teineteise õlavartest (pead kõrvuti), 18 asub nende taha.
5. takt: 2 ja 17 jõuavad ettenähtud kohtadele (jalasirutust veel ei tee). 3 ja 16 toetavad kätega 8 ja 11 seljale ning 7 ja 12 tõstavad üles nende jalad; 1 nende taha. 18 alustab ronimist 6 ja 13 turjal.
6. takt: 18 jõuab ettenähtud kohale. 1 alustab ronimist seisuks 3 ja 16 turjal.
7. takt: 1 jõuab ettenähtud kohale ja sirutab käed kõrvale, samaaegselt 18 tõstab käed üles ning 2 sirutab vasaku ning 17 parema jala taha.
8. takt: Püramiid püsib.
9. takt: 1 hüppab, 2 ja 17 lõpetavad jalasirutuse. 18 langetab käed.
10. takt: 1. pool — 2, 17 ja 18 hüppavad.
2. pool — 4 ja 15 astuvad maha. 6 ja 13 vabastavad käed ning teostavad pöörde. 3 ja 16 tõusevad püsti. 7 ja 12 teostavad pöörde.
11. takt: 1. pool — 9, 10, 8 ja 11 tõusevad.
2. pool — Pööre põhisuunda.
12. takt: Algrivistus.
- 13.—16. takt: Vahemäng.

4. püramiid

(Joonis 41)

1. takt: 9 ja 10 skeemil näidatud kohtadele (haaravad teineteise õlavartest). 8 ja 11 nende kõrvale.
2. takt: 8 ja 11 toengpõlvitusse. 6 ja 13 vastavalt nende kõrvale.
3. takt: 6 ja 13 astuvad 8 ja 11 seljale, näoga sissepoole. 3 ja 7 asuvad 6 taha ning 16 ja 12 — 13 taha.
4. takt: 3 ja 16 alustavad tiriseisu tõusmist (asetavad käed vastavalt 9 ja 10 õlgadele), 7 ja 12 haaravad nende jalgadest ning ulatavad need vastavalt 6-le ja 13-le. 4 ja 15 keskele taha, 1 nende taha.
5. takt: 3 ja 16 jõuavad skeemil ettenähtud asendisse. 5 ja 14 mati ette keskele; 18 nende taha. 1 alustab 4 ja 15 abistamisel ronimist (vastavalt skeemile).
6. takt: 1 jõuab ettenähtud kohale. 5 ja 14 pöörduvad seljati ning 18 asub püsti nende õlgadele. 2 ja 17 vastavalt 5 ja 14 ette (püramiidi suhtes kõrvale).
7. takt: 2 ja 17 teostavad pöörde ning võtavad tiriseisu kätele; 5 ja 14 haaravad nende jalad. Samaaegselt sirutavad käed kõrvale 1, 18, 7 ja 12.
8. takt: Püramiid püsib.
9. takt: 1. pool — 18 hüppab. 1, 7 ja 12 langetavad käed.
2. pool — 1 hüppab.
10. takt: 1. pool — 2, 17, 3 ning 16 maha püsti.
2. pool — 6 ja 13 astuvad maha. 5 ja 14 teevad pöörde.
11. takt: 1. pool — 8 ja 11 tõusevad.
2. pool — Pööre põhisuunda.
12. takt: Algrivistus.
- 13.—16. takt: Vahemäng.

5. püramiid

(Joonis 42)

1. takt: 9, 10, 8 ja 11 asuvad lähtekohale mati taha.
2. takt: 9 ja 10 teevad pöörde ja haaravad teineteisel õlavartest. 8 ja 11 toengpõlvitusse; 5 ja 6 vasakule ning 14 ja 13 paremale nende kõrvale.
3. takt: 5 ja 14 skeemil näidatud kohtadele. 6 ja 13 teevad pöörde; 3 ja 17 vastavalt nende seljataha.
4. takt: 3 ja 17 istuvad 6 ja 13 õlgadele (ratsa). 7 ja 2 vasakule ning 12 ja 18 paremale taha.

5. takt: 2 ja 18 alustavad skeemil näidatud asendi võtmist 7 ja 12 abistamisel (asuvad püstseisu 7 ja 12 õlgadele ning toetavad käed 5 ja 14 õlgadele). 1 asub 9 ja 10 taha.
6. takt: 2 ja 18 jõuavad skeemil näidatud asendisse (7 ja 12 haaravad nende jalad ning ulatavad need 3-le ja 17-le). 4 ja 15 asuvad 6 ja 13 seljataha. 16 mati ette. 1 alustab ronimist skeemil märgitud kohale.
7. takt: 1 jõuab skeemil märgitud kohale ja sirutab käed kõrvale. 4 ja 15 teevad pöörde ja võtavad turiseisu. 16 võtab harkseisu ja sirutab käed kõrvale.
8. takt: Püramiid püsib.
9. takt: 1. pool — 1 hüppab. 4 ja 15 püsti. 16 langetab käed ja võtab sulgseisu.
2. pool — 2 ja 18 maha.
10. takt: 1. pool — 3 ja 17 laskuvad maha.
2. pool — 5 ja 14 astuvad maha. 6 ja 13 teostavad pöörde.
11. takt: 1. pool — 8 ja 11 tõusevad püsti. 9 ja 10 vabanevad seongust ning teostavad pöörde.
2. pool — Pööre põhisuunda.
12. takt: Algrivistus.
- 13.—16. takt: Vahemäng.

6. püramiid

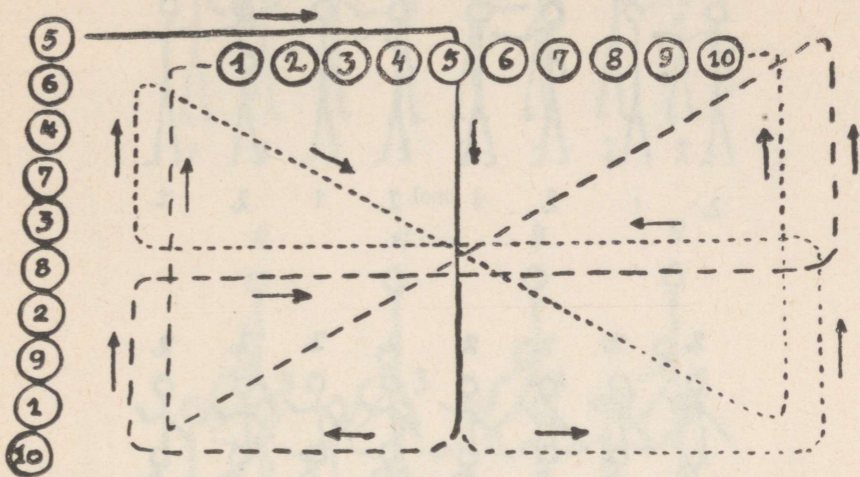
(Joonis 43)

1. takt: 9, 10, 8, 11, 6 ja 13 vastavalt skeemile (9 ja 10 küünarvarsseongus). 5 ja 14 asuvad 8 ja 11 taha. 4 ja 16 vastavalt 9 ja 10 taha. 3 ja 17 kahele poole kõrvale (6 ja 13 seljataha).
2. takt: 5, 14, 4 ja 16 vastavalt skeemile. 7, 12 ja 15 taha keskele lähtesendis pukkide valmistamiseks. 3 ja 17 alustavad ronimist skeemil näidatud kohtadele üle numbrite 6 ja 5 ning 13 ja 14.
3. takt: 3 ja 17 jõuavad skeemil näidatud kohale. 7 ja 12 kujundavad kahekordse puki; 2 ja 18 nende taha.
4. ja 5. takt: 2 ja 18 asuvad skeemil näidatud kohtadele (ronivad teineteise järel sama pukkidekombinatsiooni kaudu). 1 lähtesendis taha keskele.
- 6.—8. takt: 1 asub skeemil näidatud kohale ning sirutab käed kõrvale. Samuti sirutavad käed 15 ja kahekordse puki ülemine võimleja.

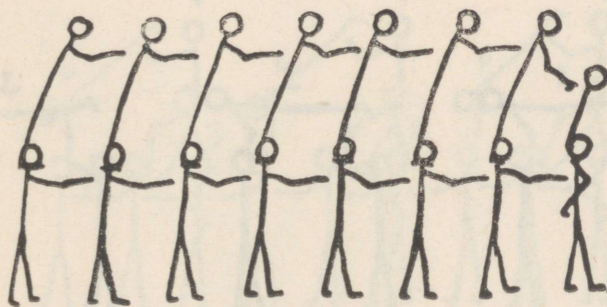
9. takt: 1. pool — 1 hüppab. 15 ja kahekordse puki ülemine võimleja langetavad käed.
2. pool — 2 ja 18 hüppavad. Puki ülemine võimleja laskub taha maha.
10. takt: 1. pool — 3 ja 17 hüppavad.
2. pool — 5 ja 14 ning 4 ja 16 hüppavad.
11. takt: 1. pool — 8, 11, 9 ja 10 tõusevad püsti.
2. pool — Pööre põhisuunda.
12. takt: Algrivistus.
- 13.—16. takt: Vahemäng.

7. püramiid (Joonis 44)

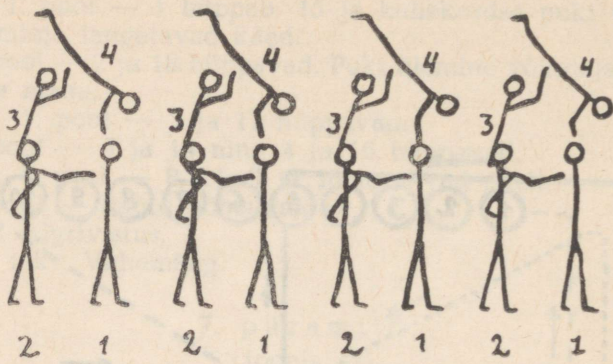
1. takt: 9, 8, 10, 7, 11, 6 ja 12 asuvad vastavalt skeemile. 4 ja 14 keskele 9 taha.
2. takt: 4 ja 14 vastavalt skeemile. 5 ja 13 püstpukkideks vastavalt 7 ja 8 ning 10 ja 11 kohale taha; 2 ja 16 vastavalt nende taha. 3 ja 15 asuvad 6 ja 12 seljataha.
3. ja 4. takt: 2 ja 16 ning 3 ja 15 vastavalt skeemile. 4. takti ajal 1 ja 18 lähteasendisse taha.
5. takt: 1 ja 18 alustavad ronimist skeemil näidatud kohtadele pukkide 5 ja 13 abil. 17 keskele taha.
6. ja 7. takt: 17, 1 ja 18 vastavalt skeemile.
8. takt: Püramiid püsib.
9. takt: 1. pool — 1 ja 18 maha.
2. pool — 17 maha.
10. takt: 1. pool — 2 ja 16 hüppavad. 3 ja 15 laskuvad maha.
2. pool — 4 ja 14 astuvad maha.
11. takt: 1. pool — 9, 8 ja 10 tõusevad. 6 ja 7 ning 11 ja 12 vabanevad seongust.
2. pool — Pööre põhisuunda.
12. takt: Algrivistus.
- 13.—16. takt: Vahemäng.



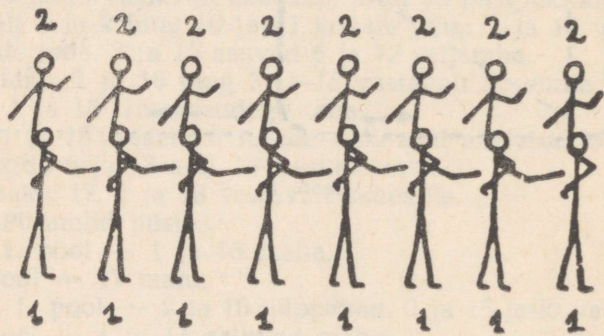
Joon. 1.



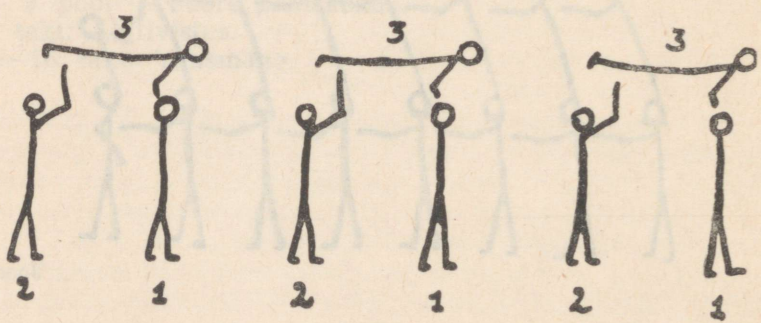
Joon. 2.



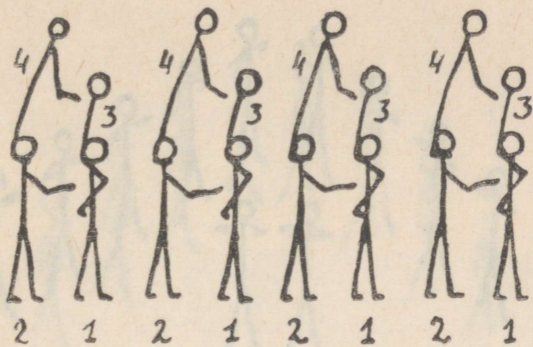
Joon. 3.



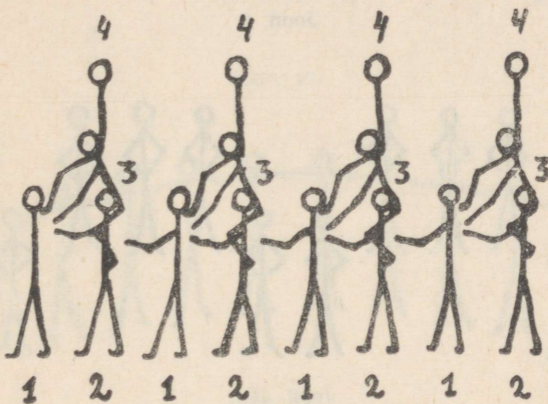
Joon. 4.



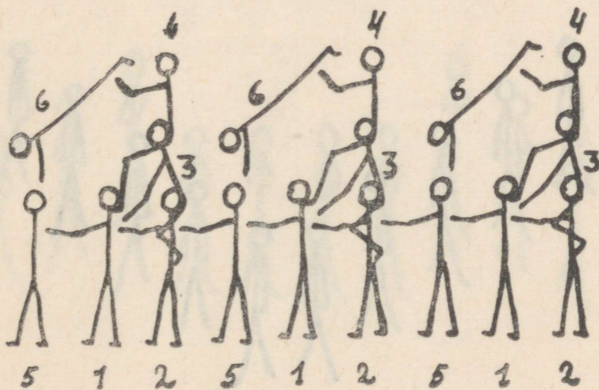
Joon. 5.



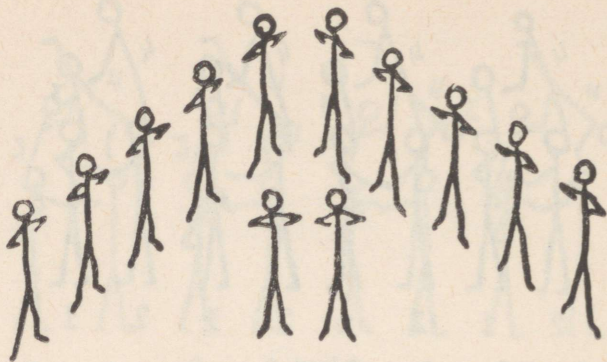
Joon. 6.



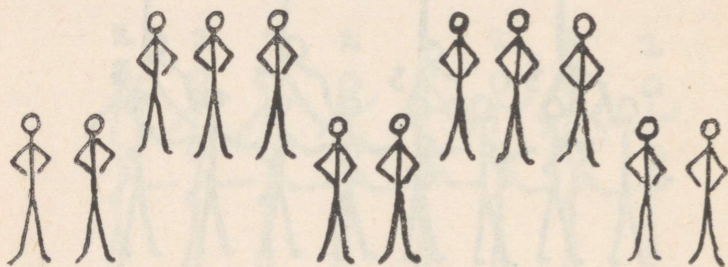
Joon. 7.



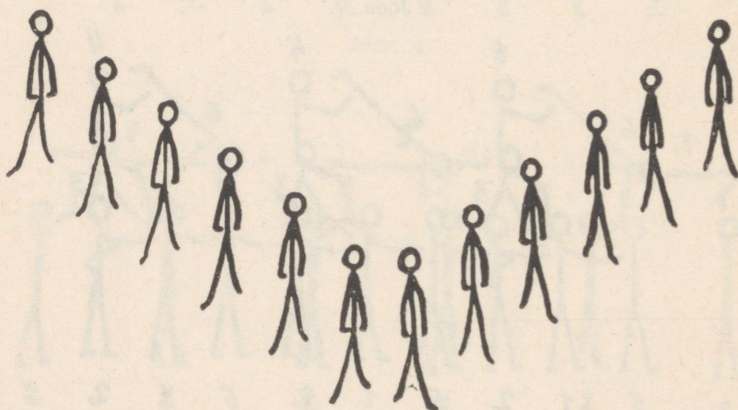
Joon. 8.



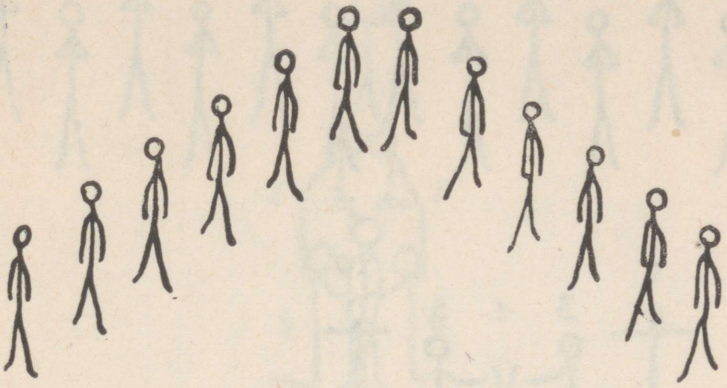
Joon. 9.



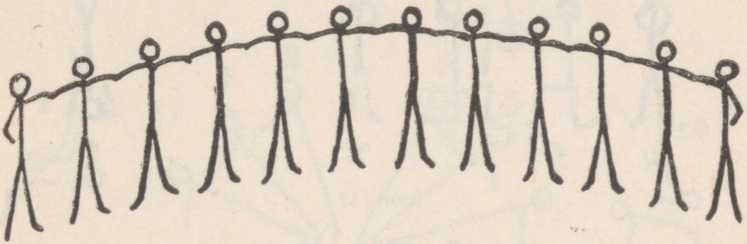
Joon. 10.



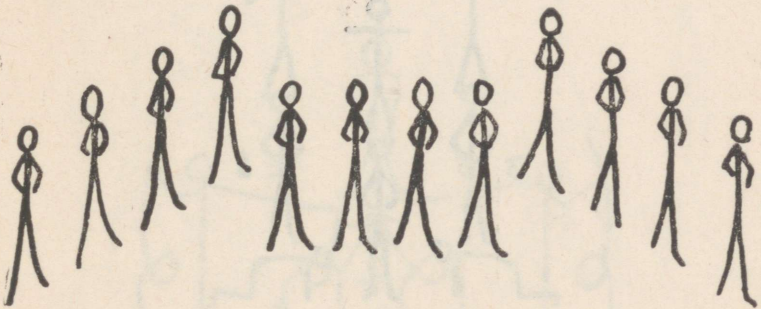
Joon. 11.



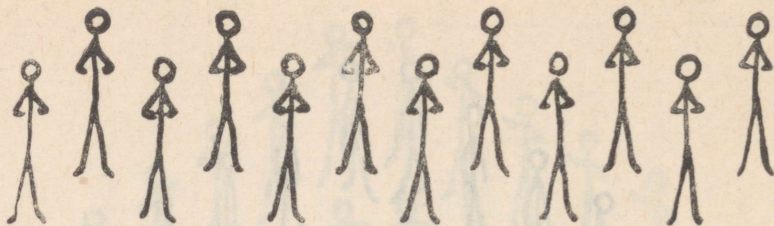
Joon. 12.



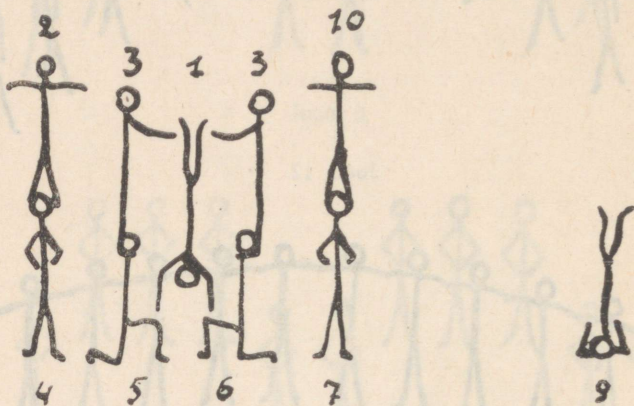
Joon. 13.



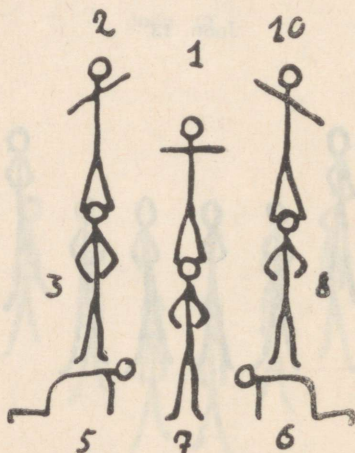
Joon. 14.



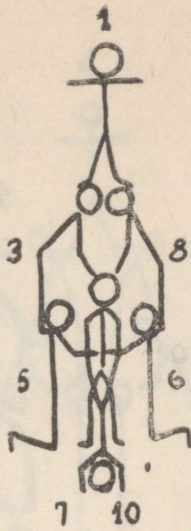
Joon. 15.



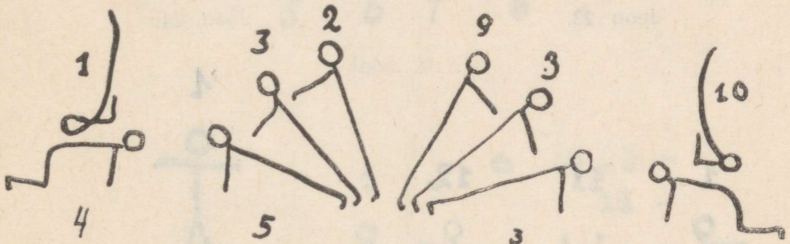
Joon. 17.



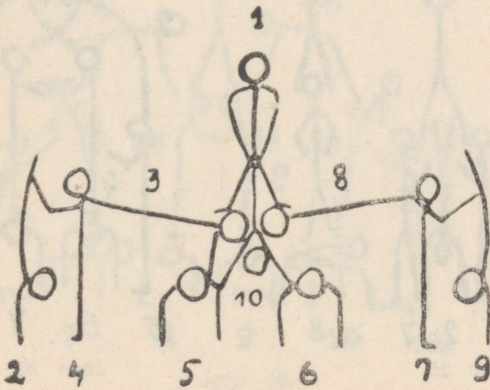
Joon. 18.



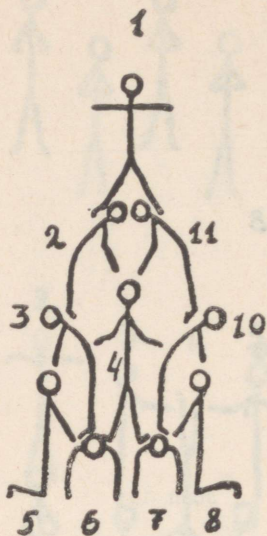
Joon. 19.



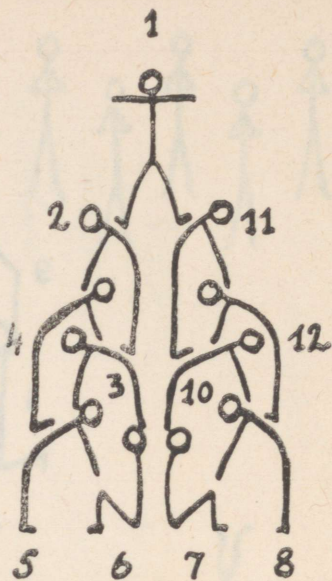
Joon. 20.



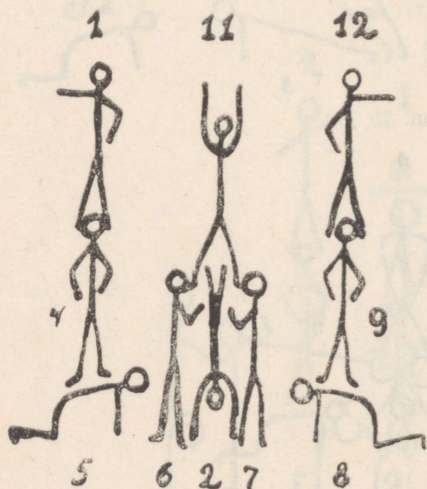
Joon. 21.



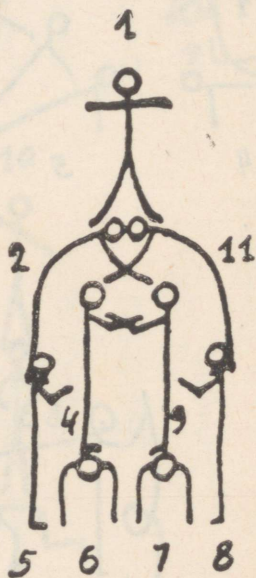
Joon. 23.



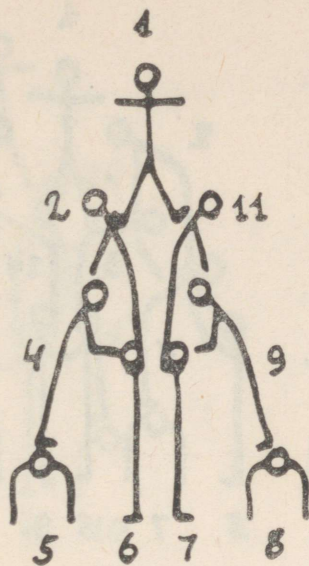
Joon. 24.



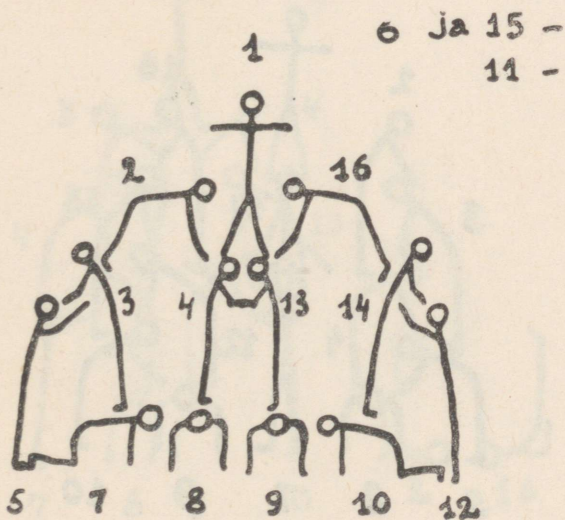
Joon. 25.



Joon. 26.



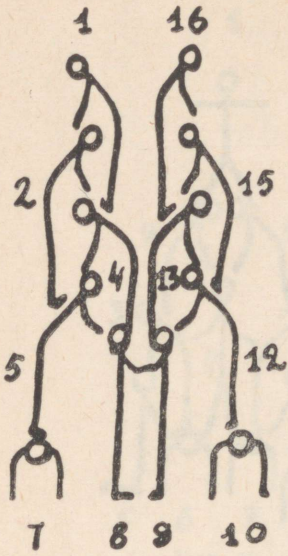
Joon. 27.



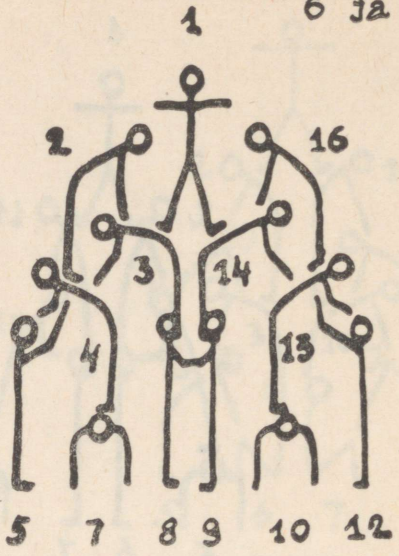
6 ja 15 -
11 -

Joon. 29.

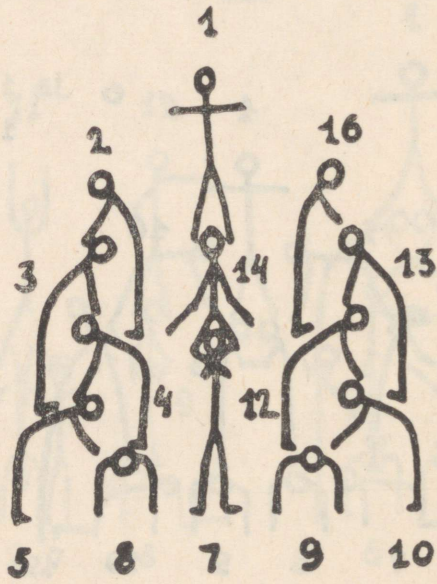
6 ja 15 -
11 -



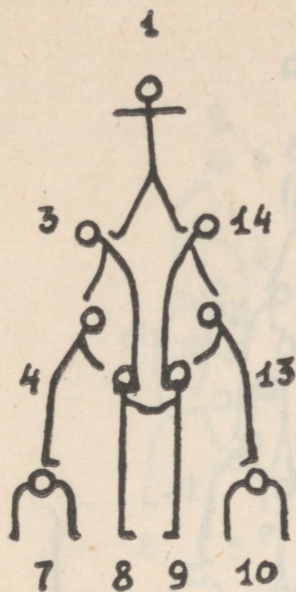
Joon. 30.



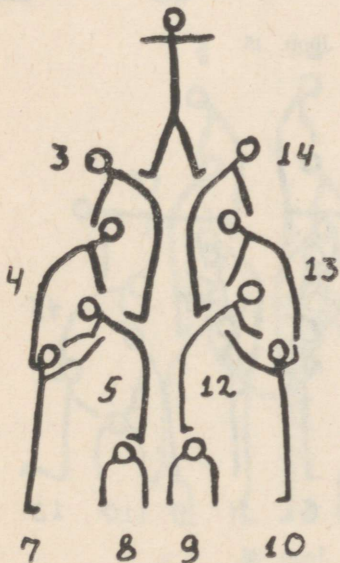
Joon. 31.



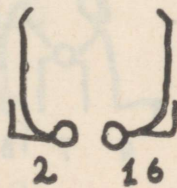
Joon. 32.

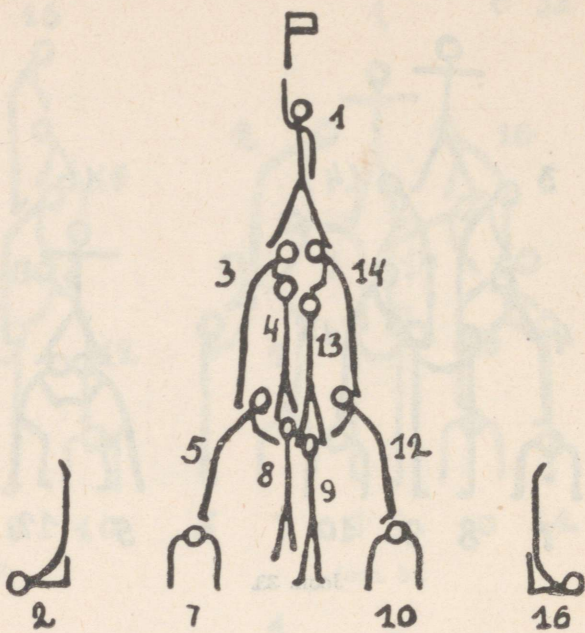


Joon. 33.

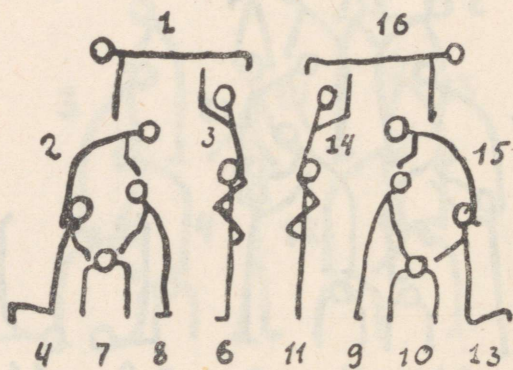


Joon. 34.

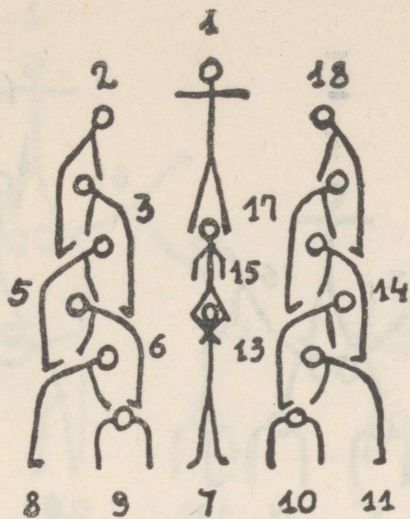




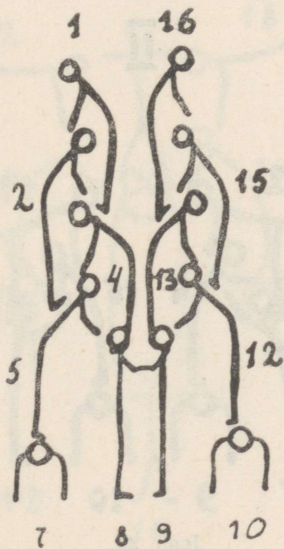
Joon. 35.



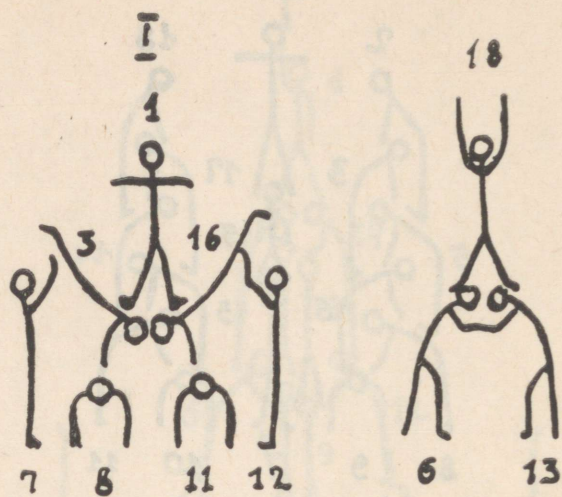
Joon. 36.



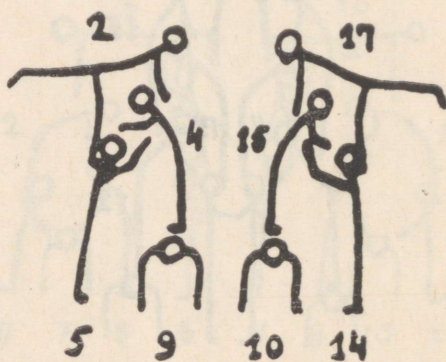
Joon. 38.



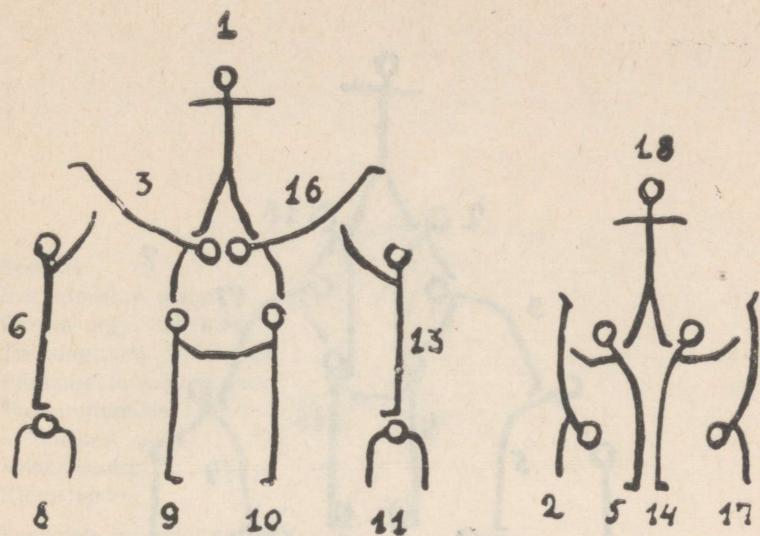
Joon. 39.



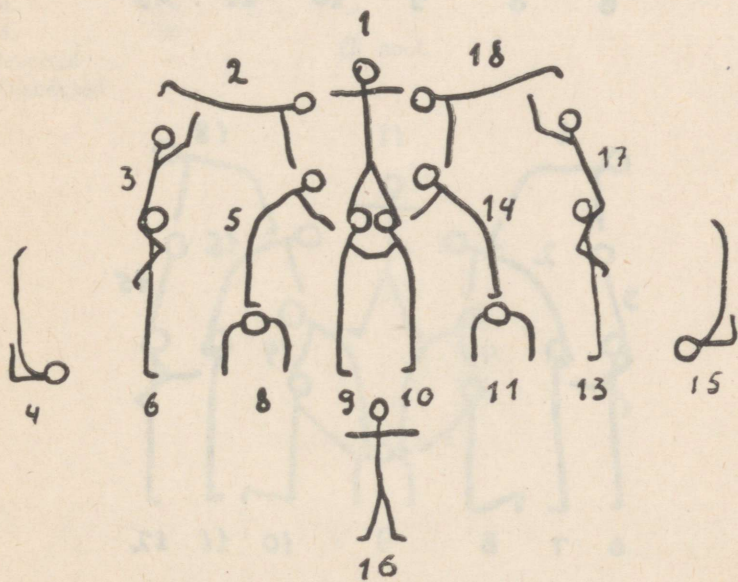
II



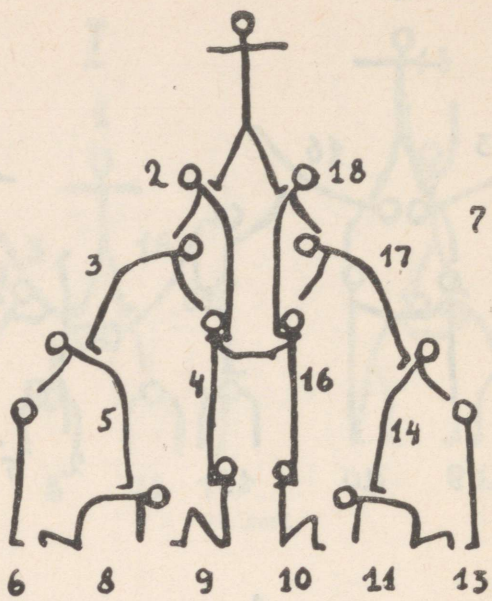
Joon. 40.



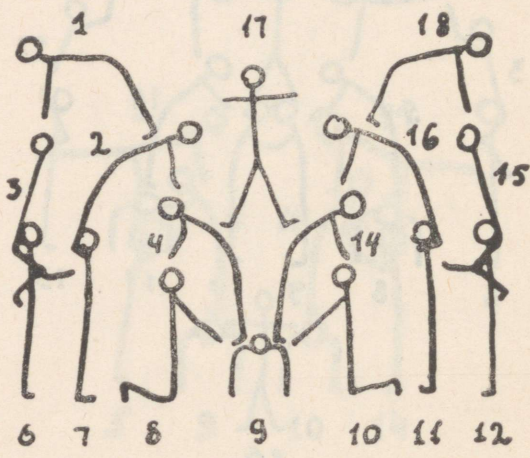
Joon. 41.



Joon. 42.



Joon. 43.



Joon. 44.

Sisukord

Eessõna	3
1. Ettevalmistav etapp	5
2. Rühma organiseerimine	7
3. Treeningtunni läbiviimine	8
Püramiidide kujundamine	8
Treeningtundide saatemuusikast	10
Liikumisest laval	11
Viimistlemine	17
Kinnistamine	18
Püramiidide kombinatsioonid	
1. Püramiidid 10-liikmelisele rühmale	20
2. „ 12- „ „ 	22
3. „ 16- „ „ 	26
4. „ 18- „ „ 	31
Joonised	37
Oiendused	53

Õiendused

Lk.	Joonise nr.	On trükitud	Peab olema
42	Joon. 17	paremalt 10, 3	10, 8
43	Joon. 20	paremalt 10, 3, 3	10, 7, 6, 8
49	Joon. 39	2, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 15, 16, 13, 4	3, 6, 8, 9, 10, 11, 13, 17, 18, 14, 5

Toimetaja V. Kalbus
Tehniline toimetaja F. Lipp
Korrektor M. Linnamägi

Trükkimisele antud 8. VII 1960. Trükipoognaid 3,5. Arvestuspoognaid 2,69.
Autoripoognaid 2,53. Tellimise nr. 361. Trükiarv 2000. MB-05701.
ENSV MN Asjadevalitsuse Trükikoda, Tallinn.

Hind 75 kop.

