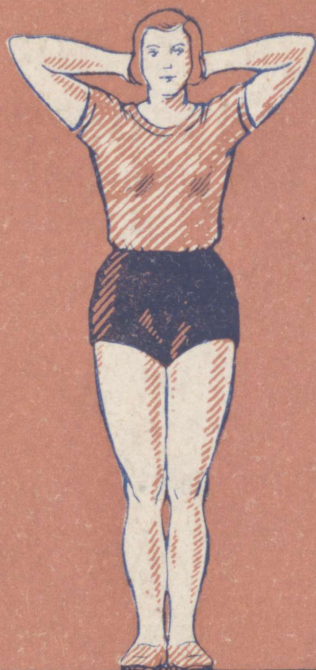


N  $\frac{XI}{A-24}$  VI



A. KALAMEES

*Valik*  
**VABA HARJUTUSI**

A-18527

A. KALAMEES

VALIK  
VABAHARJUTUSI



EESTI RIIKLIK KIRJASTUS  
TALLINN 1950

## EESSÕNA.

Meie sotsialistlikul kodumaal, NSV Liidus, on kehakultuur ja sport üheks väga tähtsaks kommunistliku kasvatuse teguriks. Haarates laialdasi rahvahulki võimaldavad kehakultuur ja sport kasvatada terveid, tugevaid, julgeid, otsustamisvõimelisi ja vastupidavaid sotsialismi ning kommunismi ülesehitajaid ja kaitsjaid. Kehakultuur tõstab nii füüsilist kui ka vaimset töövõimet, muudab inimese vastupidavaks haigustele ja ilmastikumõjudele, pikendab eluiga. Loosungi all «Valmis tööks ja NSV Liidu kaitseks» täiendavad meie kehakultuurlased pidevalt oma spordimeisterlikkust, muudavad kehakultuuriliikumise järjest massilisemaks ja saavutavad üha kõrgemaid tipptulemusi.

Kehakultuuri ja spordi põhialuseks on võimlemine. Ilma selleta ei ole mõeldav ühegi spordialaga tegelemine ega nime tamisväärsete tulemuste saavutamine. Mida rohkem tähelepanu osutatakse võimlemisele, seda harmoonilisemalt ja mitmekülgsemalt arenevad meie keha, lihastesüsteem, siseorganid, eriti hingamis- ja vereringeelundid, närvisüsteem, paraneb rüht jne. Võimlemisega ettevalmistatud organism on võimeline täitma treeningul ja võistlustel pingutavaid ülesandeid, samuti tootva töö mitmekesiseid füüsilisi ja vaimseid nõudeid.

Võimlemise mitmesuguste alade hulgas omab väga suurt tähtsust vabavõimlemine.

Eesti NSV järjest hoogsamalt arenev kehakultuuriliikumine, õppeasutistes, kätistes, spordiorganisatsioonides, puhkekodudes, sanatooriumides jm. teostatav kehalise kasvatuse

töö on esile kutsunud tungiva vajaduse asjatundlikult ning mitmekülgsest koostatud vabaharjutuste materjali järele. Sellest vajadusest lähtudes on suurte kogemuste ja põhjalike teoreetiliste teadmistega spordipedagoog Tartu Riikliku Ülikooli kehakultuuriteaduskonna õppejõud A. Kalamees koostanud käesoleva vabaharjutuste kogumiku. Kogumik pakub rikkalikku materjali vabaharjutusteks, mida kasutades on võimalik läbi töötada kogu lihastesüsteemi nii kiiruse ja koordinaatsiooni kui ka painduvuse, lõdvenduse ja jõu seisukohalt. Teoses toodud harjutusmaterjali kasutamine ei ole piiratud spetsiaalsete kehakultuuri-õppeasutiste tööga ega koolide võimlemistundidega, vaid seda saab edukalt kasutada kõigis kehakultuurikollektiivides treeningutundide lahutamatu osana. Samuti võib teoses leiduvast harjutusmaterjalist koostada mitmekesiseid võimlemisvõistluste ja -demonstratsioonide programme jne. Teoses toodud harjutusi võib kasutada ka koduseks hommikvõimlemiseks.

A. Kalamehe teos tugineb täielikult Nõukogude Liidu kehakultuuriliikumise praktilistele kogemustele ja kehakultuuri-teooria saavutustele ja on selle tõttu kahtlemata tõsiseks abiks kõigile kehalise kasvatuse õpetajaile, treenereile, ühiskondlikele instruktoreile ja igale aktiivsele kehakultuurlasele.

*A. Utbo.*

## METOODILISI MÄRKUSI.

Võimlemistunnis ja ka sportlike erialade treeningutunnis tuleb vabaharjutustele varutava ajaga kogu keha mitmekülg- selt ja hoolikalt läbi töötada. Rakendades vaheldusrikkalt harjutusvara tuleb erilist tähelepanu pöörata rühi, selja-, õla- võõtme-, eeskülje- ja tuharalihaste arendamisele. Käesolev vabaharjutuste kogumik on koostatud tuginedes psühho-füüsi- listele printsiipidele ja praktilistele nõuetele ning võimaldab vastavalt inimkeha lihaserühmituste arendamise vajadusele valida sobivaid harjutusi. Keha mitmekülgse arendamise seisukohalt on vabaharjutuste kogumikku võetud käte-, kaela-, selja-, kõhu-, külje- ja jalgadeharjutuste liigid, mis alajaotu- ses jagunevad veel lõdvendus-, hoo-, jõu- ja painduvusharju- tusteks. Seega saame lihaseid rakendada tööle vastavalt harjutamise tarvidusele nende vahelduva lõdvendusega ja kontraheerimisega (jõuharjutustega). Lihased tuleb igas tun- nis läbi töötada nende reageerimisvõime (kiiruse), lõdvenduse, jõu ja painduvuse arendamise seisukohalt. Tunni teist osa on sobiv alata jõuharjutustega; painduvusharjutused jäägu vii- maseks, kui vereringe on elustunud ja lihased soojenenud. Painduvustööga lõdvendatakse ja venitatakse ka liigeseid ja nende kõidikuid, millele on inimese painduvaks ja osavaks muutmisel võrratu tähtsus. Painduvus on sportlike harjutuste tehnika omandamises erilise tähtsusega. Kohmakas sportlane pole võimeline omandama sporditehnikat.

Tunniandja ülesanne on käesolevast kogumikust osata endale valida sobivaid harjutusi ja neid tunnis kasutada vas-

tavalt harjutusrühma treeninguvajadusele, vanusele, soole ja treeneritusele. Alljärgnevad meetodilised viited olgu õpetajale abiks tema töös.

**A s e n d e i l** harjutusteks on maksvad üldnõuded: harjutajaid ei või rinnati vastu heledat päikest või majaseina asetada; kuuma ilmaga otsitagu väljas harjutades vilu koht. Harjutajate kui ka õpetaja vastastikune nähtavus peab olema täielik.

Õpilased võivad vabaharjutusteks asetuda kolonni, viirgu, nurkselt, malelauakujuliselt, ringselt, poolringselt, läbisegi kobaras. Ringse asetuse puhul õpetaja võib asuda ringi sees, ringjoonel või ka väljaspool ringi.

**L ä h t e a s e n d i l** on harjutuste algamiseks täita põhjanev ülesanne. Raskemad lähteasendid tuleb ka ise ära õppida, näiteks väljaaste kõrvale, mis tavaliselt sooritatakse liialt väikeses harkseisus; selle väikese harkseisu tõttu pole põlve kõverdamine täielikult võimalik ja ka sellele järgneva harjutuse täitmine ei saa olla täieulatuslik. Lähteasend fikseerib üht või mitut kehaosa ja võimaldab haarata ning mõjutada teisi tarvilikke kehaosi. Samuti saab otstarbeka lähteasendi tõttu harjutusi kergendada või raskendada ning vältida hilisemaid tekkida võivaid vigu. Pärast harjutuse täitmist tuleb harjutus kindlas, vormiõiges asendis lõpetada; tavaliselt lõpeb harjutus alatud lähteasendiga, mis mõistagi peab olema täpne ja väliselt puhtalt täidetud ning lõpetatud. Lähteasendist võetakse automaatselt või käskluse järgi algseis.

Lähteasendiks võib olla ka valvelseisang, kus kannad on koos ja põiad umbes jalalaba laiuselt avatud. Nõuab aga seda vastava harjutuse täitmine, tuleb põiad asetada rööpseisu, s. o. rööbiti õlgade laiusele või ka teistesse sobivaisse ja vajalikesse asendisse.

**K ä s k l u s** on tarvilik lähteasendi võtmiseks ja ka harjutuse algamiseks. Käsklus jaguneb kolme ossa: 1) eelkäsklus, 2) paus, 3) täitekäsklus. Näiteks käskluses: «Rühm (klass)

— valvel!» sõna rühm (klass) on eelkäsklus, millega ärata-  
takse rühma tähelepanu, kriips märgib pausi, s. o. mõttes  
tegevuse kujutluse loomiseks 1—2 sekundi ulatuses aja and-  
mist, sõna valvel tähendab täitekäsklust, mille järel võe-  
takse valvelseisang.

Iga käsklus tuleb anda kehtivate oskussõnade kohaselt.  
Selleks peab õpetaja tundma NSV Liidu Relvastatud Jõudude  
rivimäärustikku, võimlemise ning sportlikke oskussõnu. Õige  
käsklus ja oskussõna on tavaliselt lühike ja täpne, need loovad  
harjutajale tegevuse tarvidusest täpse kujutluse, säästavad  
ühtlasi aega ja õpetaja, eriti kurgu tervist. Käsklus antakse  
selge ja kõlava häälega, harjutuste täitmisel aga tarvidust  
mööda ka aktsenteeritud või venitatud häälega, mitmesuguse  
intonatsiooniga.

Harjutuste kirjestamises liitoskussõnades põ-  
hilise asendi sõna on kõige taga ja järjest ettepoole lülitatakse  
vähemtähtsate asendite või tegevuste sõnad. Näiteks kaar-  
põlvetõstehüplemine: põhiline tegevus on hüple-  
mine; seda hüplemist võib sooritada põlvetõstega — see sõna  
asetatakse sõna *hüplemise* ette; põlvetõstehüplemist saab täita  
põlve viimisega kaares väljapoole ja see sõna asetatakse oskus-  
sõna kirjestamises kõige ette. Oskussõnade kohta vaadatagu  
täpselt järele kehtivas «Võimlemise oskussõnastikus».

Harjutuste selgitamisel ja ettenäita-  
misel õpetaja peab asuma kõigile harjutajaile nähtaval  
kohal: kolonnasetustes tavaliselt kas väiksemate ees, diago-  
naaljoonel või mõnel kõrgemal esemel; ringse asetuse puhul  
asugu õpetaja ringjoonel jne.

Harjutuse täitmiseks õpetaja näitab harjutuse ette, tava-  
liselt peegelpildis, kuid isegi küljети või seljati. Ettenäita-  
misel võib harjutust ka sõnaliselt selgitada. Lihtsamaid ja  
rühmale jõukohaseid harjutusi tuleb sooritada korruga tervi-  
kuna, mis sunnib harjutajat mõttes kaasatöötamisele ja arend-  
ab koordinatsiooni. Kuid harjutuse tehnika paremaks oman-

damiseks tuleb tarviduse korral mõnd raskemat harjutust ka osade kaupa õppida, liites aga üksikelemendid samas jälle tervikuks. Sellega tuleb harjutuse õppimiseks tarvitada nelja tähtsat metoodilist võtet: harjutuse lühike seletamine, näitamine, harjutamine terviklikult või osadena; seega sõna-, näite-, tervik- ja osameetodid.

**T a k t i s** harjutuste sooritamise vastavalt harjutajate arenguastmele on oluline töövõte. Takti kaudu õpitakse harjutust täitma rütmiliselt. Rütmiliselt sooritatud töö üldse ja ka vabaharjutused on energiat säästvad. Rütm võimaldab hetkelisi puhkusi, loob uusi koordineerimisi ja sellega automatiseerib liigutusi. Automaatsed liigutused säästavad närvienergiat. Rütm lõpuks kergendab kollektiivset tööd, sest kaasharjutajate korratute liigutustega pole võimalik kaasa töötada. Rütm distsiplineerib kollektiivset tööd.

Harjutusi tuleb täita kehaosade mõjutamise soovile vastavalt kas dünaamilisemalt või staatilisemalt. Mõlemal tööviisil on oma tähtsus ja neid ei saa hüljata. Noorematega töötatagu rohkem dünaamiliselt, kuna aastate jooksul staatilised momendid järjest lisanduvad ja saginevad.

Kõigil kerepöörharjutustel käte kaashooga on soovitatav vaatega jälgida käte suunda. See võimaldab lülisamba kaastööd kuni tema ülemiste lülideni.

Painduvusharjutusi on soovitatav täita pärast teisi harjutuste liike, et vältida lihaste ja kõõluste rebestamisi külma kehaga. Noortega oldagu painduvusharjutustes ettevaatlik.

Pärast pingelisi jõuharjutusi sooritatagu lõdvendusharjutusi ja paigalkõndi. Ka rahustushingamised (ainult puhtas õhus!) koos käte tõstmisega on tarvilikud vereringe reguleerimiseks ja südametegevuse rahustamiseks.

**H i n g a m i n e** tuleb sooritada harjutuste rütmis. Nii hingatagu käte tõstmisega sisse, käte langetamisega välja, kere painutamise ette ja jalgade ligindamisega kerele hingatagu välja, kere sirutamise sisse jne. Kestvamate harjutuste

puhul ei tule hinge mitte üle 3 sekundi kinni pidada, vaid hingatagu hingamisrütms edasi.

Harjutustel sooritatagu sirutused ja hooglemised koos hingamisega lõppulatuseni. Sel on sügav füsioloogiline ja harjutustoimeline mõju organismile.

**Koormuse suurendamist** (harjutuste raskendamist) saab teostada asendite muutmise kaudu. Need asendid on põlvitused, isted, lamangud, paarisharjutused, käteasendite muutmised alt ülespoole (puusal, õlgadel, kuklal, ülal), kald- ja tiri-asendid. Selliselt on harjutusvara praktilises osas ka kirjestatud ja järjestatud. Harjutused on kirjestatud ühepool-selt; mõistagi neid tuleb täita sümmeetriliselt mõlemale poole ja soovitav arv kordi. Õpetaja või treener valib igale rühmale harjutusvarast vastavad jõukohased harjutused.

**Ve ad** tekivad üldiselt liigutusest ebaküllaldase kujutluse saamise ja vähese koordineerimise tõttu. Ka uute liigutuste sobitlemine vanade harjumustega ja valed lähteasendid tekitavad vigu. Õpetaja peab vigu ette nägema ja neid ka parandada oskama. Vigade parandamist tuleb üldiselt alata lähteasendi parandamisega. Tuleb leida suurim viga, siis kaovad ja paranevad ka väiksemad vead. Vigade parandamine haaraku kõiki harjutajaid; individuaalparandamine tekitab harjutuste katkestamist ja vähendab tunni tihedust, kuid sedagi tuleb teha. Vigade parandamiseks õpetaja liigub harjutamise momendil harjutajate seas ja lööksõnadega, harjutuste taktis venitatud ning sooritatud ütlustega, lugemisega, plaksumisega jne. juhib harjutajate tähelepanu vigadele ja nende parandamise võimalustele. Venitatud ja aktsenteeritud sõnadega harjutuste taktis, nagu: ja-lad sir-ged, hoog-sa-mi-ni, si-ru-ta-da põl-ved, hoo-hop! jne. tuleb viidata harjutuste täitmise kestel vigadele ja nende parandamisele. On harjutajad vigade parandamiseks ja õpetaja poolt ettenäitamiseks peatatud, tuleb harjutust parandatult ja õigesti täidetult tarviduse järgi veel korrata.

Harjutust tuleb alata rühmaga korraga vastavale täitekäsklusele: «Nüüd, alga, hop!» numbrite lugemisele jne. Lõpetamise täitekäsklus antakse eelviimasele taktiosale sõnadega: «Küll!» «Seis!» Vea parandamiseks peatatakse tegevus käsklusega «Jäta!» Iga harjutust korratagu sõltuvalt harjutajaist ja nende harjutamise tarvidusest 6—10 korda; pärast vigade parandamist korratagu harjutust veel tarvidust mööda.

Takti ja rütmi õppimiseks saab kasutada muusikat, gongi, lugemist, plaksutamist, hüüdeid jne. Muusika tõstab võrratult elamuslikku momenti, kergendab harjutuste rütmilist täitmist ja nende efektiivsust. Lastega tuleb tarvitada nendele arusaadavaid ja eakohaseid viisikesi.

Puhkeasendid teostuvad kas püsti, istes või lamades. Püsti seistakse üht põlve nõtkutades, harkseisus või diagonaalselt, üks jalg ees; käed asetatakse kas puusa või seljale. Ühekülgse kehaasendi harjumuse vältimiseks tuleb puhkeasendit varieerida, vaheldades selleks teise jala kõverdamist.

Vigastused tekivad eeskätt paindumus- ja kiirejõuliselt täidetud harjutuste, vähem lõdvendus- ja jõuharjutuste puhul. Tavalised vigastused on lihaste-kõõluste ülevenitused ja rebestused õla-, küünar-, põlve- jne. liigeseis; ka lülide vigastusi võib juhtuda. Kõige selle vältimiseks kehtib üldreegel: mitte sooritada paindumus- ja kiirejõulisi harjutusi külma kehaga; sellised harjutused sooritada pärast jõu-, osavus- või lõdvendusharjutusi. Erilist ettevaatust tuleb paindumus- ja kiirejõuliste harjutustes harrastada noortega, kuna nendega võib kergesti juhtuda rebestamisi.

Metoodiliste nõuete silmaspidamine tagab töös edu. Seepärast õpetamise üldreegleiks on: õppetöö toetugu tuntud harjutustele; kergemalt harjutuselt mindagu üle rasemale, lihtsalt keerukamale; õpetus olgu näitlik; alati oldagu ettevaatlik; tunnis valitsegu distsipliin; töö olgu rohkem dünaamilist laadi; harjutused täidetakse taktis või sportlikes tree-

ningutundides individuaalselt; pingutustele järgnegu lõdvendused; edu ja osavus sõltuvad tundi uute harjutuste lülitamisest ja raskemate, kuid jõupäraste kombinatsioonide lisandamisest. Üksikud harjutused ühendatagu kombinatsioonideks, millel on suur kasvatuslik ja koordinatsiooniline tähtsus.

Käesoleva vabaharjutuste kogumiku kui üldise harjutusvara hulka kuuluvad ka VTK kompleksi virgutustüüpi harjutused, mis on toodud raamatu lõpus. VTK harjutuste harrastamine vastavas rühmavanuses on tarvilik, sest need on NSV Liidu kehalise kasvatusalused; neid tuleb tundi lülitada parajal määral vastava toime järgi, üksikute kehaosade kaupa, millest õpetaja peab olema teadlik.

Käesolev vabaharjutuste kogumik annab harjutusvara koolidele, pioneerirühmadele, spordiseltsidele, kollektiividele ja seksioonidele, eriti üldettevalmistuse seksioonile, noorte spordikoolidele, kehakultuuritehnikumidele, muudele õppeasutistele, igasuguseile treeningugruppidele. Igas harjutuses on antud enne nimi, siis asend, millele pärast koolonit (:) järgneb harjutuse kirjestamine. Rikkalikud joonised aitavad selgitada teksti.

## PRAKTILINE OSA.

### I. Käteharjutusi.

#### 1. Põhilised asendid.

1. Käed ees. Käed tõstetakse ette õlgade kõrgusele ja laiuzele pihkudega sisse. Abaluud tõmmatakse taha-alla.

Vead: ümarselg, lordoosi (nõgusselgsuse) suurenemise oht, õlavööde tõuseb üles.

2. Käed kõrval. Käed tõstetakse kõrvale õlgade kõrgusele pihkudega alla.

Vead: käed on õlgadest all- või eespool, mis ei anna küllaldast pinget.

3. Käed ülal. Käed tõstetakse kõrvalt (eest) üles äärmuseni taha õlgade laiuzele pihkudega sisse. Käed moodustavad kerega sirgjoone. Vaade pihkudele.

Vead: küünarnukid, kämblad ja sõrmed on kõverdatud, pea on lükatud ette, lordoosi suurenemise oht.

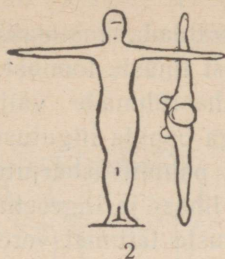
4. Käed õlgadel. Käed on kõverdatud küünarnukkidest, kämblad on kõverdatud ja sõrmeotsad puudutavad õlgu. Õlad surutakse taha ja küünarnukid vastu külgi.

Vead: küünarnukid langevad ettepoole, ilma külgi puudutamata, ja abaluud on eemaldunud.

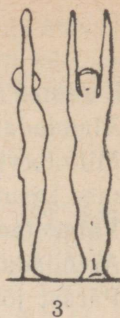
5. Käed kuklal. Käed tõstetakse kõrvale ja kõverdatakse lühimat teed nii, et kämblad ja sõrmed oleksid küünarvarte sirgjätkuks, sõrmed puudutavad kukalt ja keskmised sõrmed on otsitsi. Küünarnukid surutakse taha, pihud on pööratud ette.



1



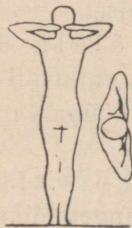
2



3



4



5



6



7

Ve a d: pea langeb ette, küünarnukid pole viimase võimaluseni surutud taha.

6. Käed rinnal. Käed tõstetakse õlgade kõrgusele, kõverdatud küünarvarred ja kämblad on õlgade kõrgusel pihkudega alla, küünarnukid on surutud viimase võimaluseni taha (kummagi käe sõrmed ei puuduta üksteist). Selle harjutuse õppimisel on soovitatav enne käed tõsta kõrvale ja siis küünarnukkidest kõverdada.

Ve a d: kämblad ja randmed on kõverad, küünarnukid pole viimase võimaluseni taga ja küllalt kõrgel, küünarvarred on allpool õlgu, õlad on kramplikult tõmmatud üles.

7. Käed puusal. Käed pannakse puusa, sõrmed eespool, põial tagapool, randmed sirged.

Ve a d: lordoosi suurenemise oht, küünarnukid on kas liialt taga või liialt ees.

## 2. Lõdvendusharjutusi.

E e s m ä r k: kõrvaldada omandatud närviline vale pingsus. Alandada ülearust lihaste toonust.

Mittetarvilike lihasrühmade väljalülitamisega ja keharaskuse kasutamisega õppida liigutusi sooritama ökonoomselt. Valmistada keha painduvusharjutustele.

Arendada peent lihas- ja liigesetunnet.

Pärast jõuharjutuste täitmist vere toomine lihasesse.

T ä i t m i n e: õpetada liikmeid pingevabalt alluma kehasade langetamisel ja lõdvendamisel.

8. K ä t e l a n g e t a m i n e ü l a l t. Käed ülal: käed langetada lõdvalt täie raskusega, rulluvalt mööda külgi alla. Langetada ka järgselt: kämmal, küünarvars ja õlavars, ning vastupidiselt tõsta.

9. K ä t e l a n g e t a m i n e k ö r v a l t. Kere poolpainutus ees, käed kõrval: lõtv kätelangetamine ja pendeldamine seismajäämiseni.

10. K ä t e r a p u t a m i n e. Harkseis, kere poolpainutuses ees: lõtv käteraputamine õlgade raputamise või õlgade tõstmise ja langetamise abil.

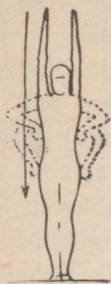
11. Ü h e k ä e p e n d e l d a m i n e. Rööpseis, põlved kergelt kõverdatud, kere poolpainutuses ees või kõrval, üks käsi puusal: põlvede järsu vedrutamisega viia vaba käsi hooglemisele, lasta pendeldada seismajäämiseni.

12. K ä t e h o o g k e r e j ä r s u p ö ö r a m i s e g a. Rööpseis: kere järsu pööramisega käed visatakse lõdvalt rippudes kord ühele, kord teisele poole.

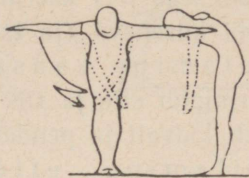
13. K ü ü n a r v a r t e p e n d e l d a m i n e a l l. Kerge kerepainutus ees, käed kõrval: küünarvarte lõtv langetamine ja pendeldamine seismajäämiseni.

14. K ü ü n a r v a r t e p e n d e l d a m i n e k ö r v a l. Harkseis, käed kõrval pihkudega ülal: kerepainutamine kõrvale vastaskäe küünarvarre langetamisega õlavarrele.

15. Käehoog ette-taha. Rõõpseis, kerge kerepööre paremal, vasak käsi toetub vasakule reiele, parem käsi taga: jalgade järsu vedrutamisega lõtv parema käe hoog ette-taha.



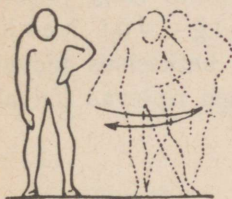
8



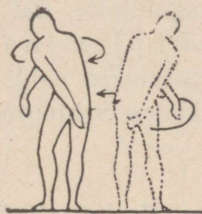
9



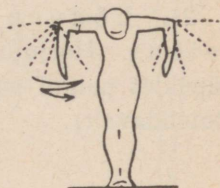
10



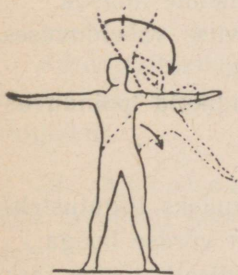
11



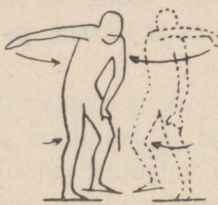
12



13



14



15



16

16. Suur kätehoog üles-alla. Rõõpseis (sammseis), käed ülal: jalgade järsu vedrutamisega lõtv kätehoog eest-alla-taha, järjekordse järsu jalgade vedrutamisega lõtv kätehoog eest-üles.

17. Erisuunaline kätehoog. Rööpseis (sammseis), käed ülal lõdvalt: jalgade järsu vedrutamisega parem käsi lõdvalt langetada ette, vasak — taha ja sama järsu jalgade vedrutamisega kätehoog erisuunaliselt üles-alla.

18. Käeringitamine. Rööpseis, käsi ülal lõdvalt: jalgade järsu vedrutamisega lõtv käeringitamine kas ees- või noolpinnal, võrdse või kiireneva (ja taasaeglustuva) hooga.

19. Käelangatamine kaasabil. Kaaslane tõstab harjutaja käe sõrmipidi ette ja siis järsku vabastab käe. Harjutaja käsi langeb lõdvalt ja pendeldub seismajäämiseni.

20. Käteringitamine ette-taha. Rööpseis, käed lõdvalt ülal: jalgade järsu vedrutamisega lõtv käeringitamine eest-taha või tagant-ette, üks või mitu ringi järjest.

21. Lõdvendushüplemine sulg- või harkseisus. Harjutus teostatakse sulg- või harkseisus lõdvalt hüpeldes paigal või liikudes, kusjuures käed riplevad lõdvalt (lotendavalt).

### 3. Hooharjutusi.

Eesmärk: saavutada lõtv ja töövõimeline lihastik.

Õpetada lihastik töötama pinge ja lõtvuse vahelduvuses.

Õppida kasutama käte raskust ja hoogu.

Valmistada lihaseid, kõõluseid ja kõidikuid painduvus- (venitus-) harjutusteks.

Arendada närvikava reageerimisvõimet.

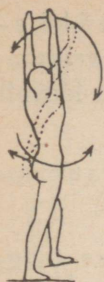
Harjutada kõõluseid ja kõidikuid järskudeks liigutusteks.

Täitmine: täita harjutusi rütmiliselt võrdse hooga.

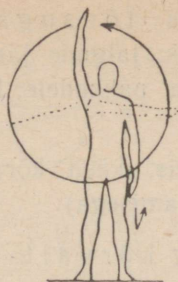
Äkkliigutuslikke harjutusi täita kiirejõuliselt, tõstes järkjärgult liigutuse intensiivsust.

Kõidikute rebestamise vältimiseks käte tugevaid löökliigutusi sooritada pöördeliselt sissepoole.

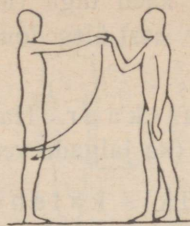
Reageerimisvõimet arendavaid harjutusi sooritada mõõduka kestusega.



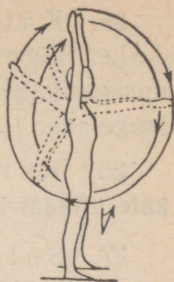
17



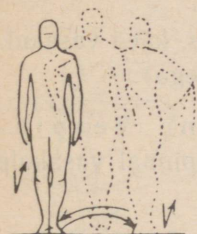
18



19



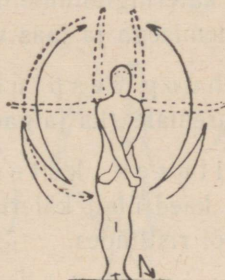
20



21



22



23



24

Käteringitamisi alata ka väkeringidega, tõstes neid suureneva kiirusega suuringideni ja taas vaibumisega väkeringideni.

22. Kätehoog kõrvalt-üles. Kätehool kõrvalt-üles tavaliselt pööratakse pihud ülal sisse, vaade üles pihkudele.

23. Kätehoog kõrvalt-üles tõusuga päkkadele. Käed all risti rusikas: kätehoog vaheldumisi kõrvale ja kõrvalt-üles tõusuga päkkadele.

24. «Tuulik». Harkseis, vasak käsi ülal: käte järgnev ringitamine ette või taha.

25. Kätehoog eest-üles tõusuga päkkadele. Rööpseis, käed taga rusikas: jalgade järsu vedrutamisega kätehoog eest-üles tõusuga päkkadele; käed lõdvalt langetada.

26. Käte altkaar. Harkseis, käed kõrval rusikas: käte altkaar ette (ka jalgade vedrutamisega).

27. Sulgkükis kätehoog kõrvalt-üles. Sulgseis: sulgkükki käte hooga kõrvalt-üles.

28. Käteringitamine ette või taha. Harkseis, käed ülal: käteringitamine noolpinnal ette või taha. Sooritada ka kiirenemisega ja taas vaibumisega.

29. Kätehoog eespinnal. Harkseis, käed vasakul. Kätehoog alt paremale (ka jalgade vedrutamisega).

30. Põlvituses käteringitamine eespinnal. Põlvitus, käed ülal: käteringitamine eespinnal vasakule või paremale või ristitades.

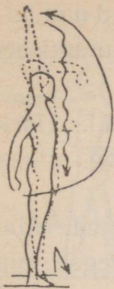
31. Sammseisus kätehoog eest-üles. Sammseis ees, käed taga rusikas: jalgade vedrutamisega kätehoog eest-üles tõusuga päkkadele.

32. Käte ülaltkaar. Käed ees: käte ülaltkaar kõrvale (ka tõusuga päkkadele).

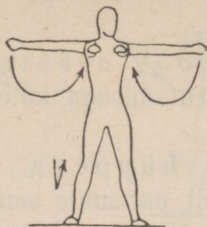
33. Käte altkaar vaheldumisi käteringiga kõnnil. Käed ees rusikas: käte altkaar kõrvale, käte altkaar ette käteringiga eest-taha-ette kõnnil.

34. Upp-põlvitusistest puusade sirutamiseга kätehoog üles. Upp-põlvitusiste, käed taga rusikas: puusade sirutamiseга ja tõusuga põlvitusse kätehoog eest-üles.

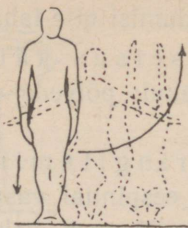
35. Istes kätehoog kõrvale. Iste (sirge seljaga), käed ees risti rusikas: kätehoog kõrvale.



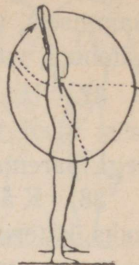
25



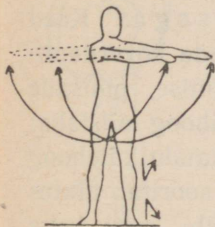
26



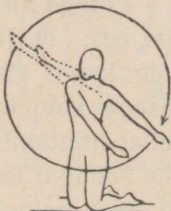
27



28



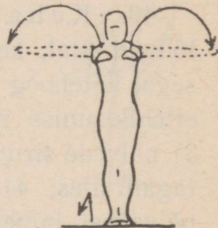
29



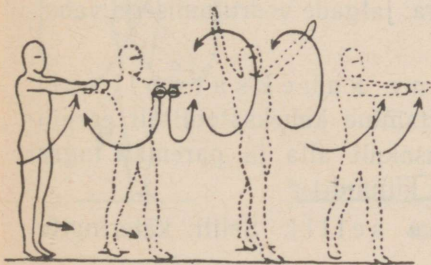
30



31



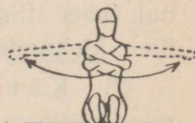
32



33



34



35

36. S a m m s e i s u s k ä t e h o o g v a h e l d u m i s i. S a m m s e i s, v a s a k k ä s i e e s, p a r e m t a g a: j a l g a d e v e d r u t a m i s e g a k ä t e h o o g v a h e l d u m i s i e t t e - t a h a.

37. H a r k s e i s u s k ä t e h o o g e e s p i n n a l. H a r k s e i s, k ä e d v a s a k u l: p õ l v e d e v e d r u t a m i s e g a k ä t e h o o g a l t k a a - r e g a p a r e m a l e.

38. K ä t e r i n g i t a m i n e h ü p p e g a. K ä e d ü l a l: k a k s k ä t e r i n g i e e s p i n n a l v a s a k u l t p a r e m a l e s a m a a e g s e h ü p - p e g a p a r e m a l e; j ä r g n e b k a k s k ä t e r i n g i e e s p i n n a l p a r e m a l t v a s a k u l e s a m a a e g s e h ü p p e g a v a s a k u l e t a g a s i j n e.

39. V a h e l d u v k ä t e r i n g i t a m i n e. H a r k s e i s, k ä e d ü l a l: v a h e l d u v k ä t e r i n g i t a m i n e e e s p i n n a l s i s s e v õ i v ä l j a, k a k i i r e n d a d e s j a t a a s a e g l u s t a d e s h o o g u. T ä i t a k a k õ n n i l.

40. K e h a l a i n e k ä t e r i n g i t a m i s e g a. K ä e d l õ d v a l t ü l a l, k e r g e k e r e p a i n u t u s e e s: 1) j a l g a d e k õ v e r d a m i - s e g a k ä t e h o o g a l l a; 2) p õ l v e d e k e r g e s i r u t a m i s e, p u u s a d e e t t e l ü k k a m i s e j a k e r e s i r u t a m i s e g a k ä t e e d a s i h o o g a l t - t a h a; 3) p õ l v e d e s i r u t a m i s e j a k e r e t a h a p a i n u t a m i s e k a u d u k ä t e h o o g t a g a n t - ü l e s; 4) l ä h t e a s e n d. Ü h e s õ n a g a: k e h a s o o r i t a b a l a t e s p õ l v e d e s t l a i n e t a o l i s e l i i g u t u s e, m i s k u l g e b l ä b i k o g u k e h a s õ r m e o t s t e n i. K ä e d s o o r i t a v a d k e h a l i i k u m i s e l e v a s t u p i d i s e l i i g u t u s e.

41. V a h e l d u v k ä t e h o o g ü l e s - t a h a. R õ ö p s e i s, v a s a k k ä s i ü l a l, p a r e m k ä s i t a g a: j a l g a d e v e d r u t a m i s e g a v a h e l - d u v k ä t e h o o g ü l e s - t a h a.

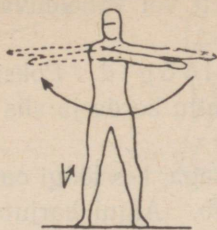
42. K ä t e r i n g i t a m i n e k a h e k s a t a o l i s e l t. S u l g s e i s, k ä e d ü l a l: k ä t e r i n g i t a m i n e k a h e k s a t a o l i s e l t e e s p i n - n a l (k ä e d l i i g u v a d r õ ö b i t i v a s a k u l t a l l a j a p a r e m a l t t a g a s i ü l e s, k i r j u t a d e s k a h e k s a t a o l i s e k u j u n d i).

43. K ä t e r i n g i t a m i n e s e l i l i. S e l i l i: k ä t e r i n g i t a - m i n e m i t m e v i i s i l i s e l t.

44. K ä t e p õ ö r d t õ u g e k õ r v a l e. R u s i k a s k ä e d k õ v e r d a t u d t a h a: k ü ü n a r n u k k i d e t õ s t m i s e g a s o o r i t a d a k ä t e -



36



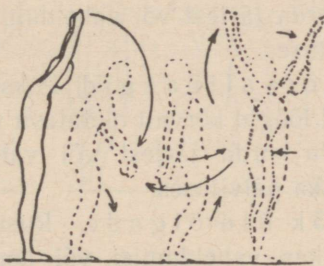
37



38



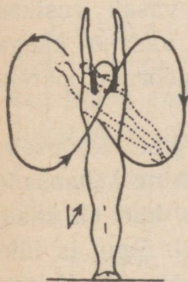
39



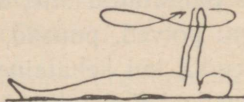
40



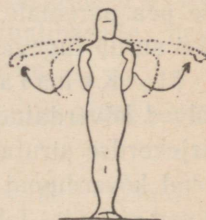
41



42



43



44

pöördtõuge kõrvale, kusjuures rusikad pöörduvad selgadega ettepoole ja käed sirutuvad.

45. **Õlatõuge.** Käte lõdvalt rippudes õlatõuge ühe või järjest mitmekordselt või vahelduvalt ette või vastasõla suunas.

46. **Poksi otselöögid.** Poksiasend: poksi otselöögid, ühe käega järjest mitu korda ja siis mõlema käega vaheldumisi.

Sooritada ka kaaslasega, kes löögi oma pihuga vastu võtab (katab) ja kõrvale juhib. Algul harjutada seda aeglaselt ja ettevaatlikult. Täita ka põlvituses.

47. **Poksi althaagid.** Poksiasend: rusikatega poksi haagitaolised löögid alt üles oletatava vastase lõua pihta, kas ühe käega mitu korda järjest või vaheldumisi mõlema käega. Sooritada ka põlvituses.

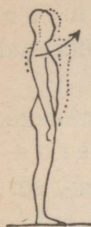
48. **Poksi kõrvalthaagid.** Poksiasend: rusikatega poksi haagitaolised löögid kõrvalt oletatava vastase lõua pihta, kas ühe käega mitu korda järjest või vaheldumisi mõlema käega. Sooritada ka põlvituses.

49. **Tahalöök üle õlgade.** Rusikas käed kõverdatud taha: kätega kas vaheldumisi või korruga tahalöök üle õlgade. Põlved hoida sirged, kere annab rindkere osast kergelt järele.

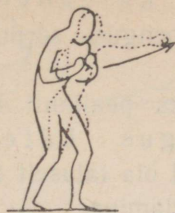
50. **Külglöök üle pea.** Rööpseis, vasak rusikas käsi kõverdatud taha, parem puusal: külglöök vasaku käega üle pea paremale, põlved sirged, puusi mitte pöörata, parem käsi surub tugevasti puusa.

51. **Kehalaine käte ülestõukega.** Rööpseis, põlved kõverdatud, kere painutatud ette: kehalaine kehaosade järjekordse sirutamise: põlved, puusad, kere, kael ja käed. Käed kõverduvad momendil, kui kehalaine läbib õlgu, ja lükuvad siis üles-taha. Rusikad tõstetakse üles võimalikult kere ligidalt.

52. «**Kuulitõuge**» hoota. «**Kuulitõuke**» asend: «kuulitõuge» hoota. Tuleb ligikaudselt matkida kuulitõuke liigutust, kusjuures lõppfaasis tõukekäe pihk pöörduv välja.



45



46



47



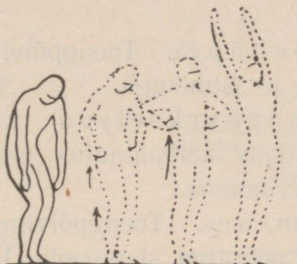
48



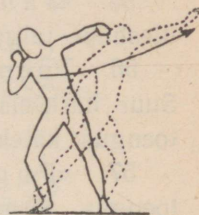
49



50



51



52

#### 4. Jõuharjutusi.

E e s m ä r k: tugevdada jõuliselt, eeskätt käte sirutajalihasid ja kogu õlavöödet. Samaaegselt käteharjutused avaldavad jõudu arendavat mõju ka suurtele rinnalihaseile, deltalihaseile, toenglamangus kõhu- ja seljalihaseile.

T ä i t m i n e: harjutuste täitmisel hinge mitte kinni pidada, hingata liigutuste rütmis.

Lihaskõhu arendamiseks ergutamiseks tarvilikul määral ja viisil pingutusi vaheldusrikkalt varieerida.

Pärast pingutavaid harjutusi sooritada lõdvendusharjutusi.

Kõigis toenglamanguis, kus tarvilik, pöörata sõrmed sissepoole.

53. Toengpõlvituses kätekõverdamine. Toengpõlvitus, käed õla laiuselt toengus, sõrmed pööratud sissepoole: kätekõverdamine.

Sama harjutust võib sooritada ka pealikuti kämmaldega.

54. Põlvitustoenglamangus kätekõverdamine. Põlvitustoenglamang, käed õla laiuselt toengus, sõrmed pööratud sissepoole: kätekõverdamine.

Sama harjutust võib sooritada ka pealikuti kämmaldega või sõrmtoengus. Põlvitustoenglamangus on puusad sirutatud.

55. «Jänesehüpe». Toengpõlvitus: toetudes kätele üleshüpe jalgade ja istmikuga.

56. Toenguppharkseisus kätekõverdamine. Suur harkseis, sügav kerepainutus ees, käed jalgade ligi toengus: kätekõverdamine.

57. «Pugemine». Toengpõlvitus, käed õla laiuselt toengus, sõrmed pööratud sissepoole: laskuda toengpõlvitusesse (s. o. istudes kandadele), käsi kõverdades ja rinnaga ligi maad lükates viia kere («pugedes» käte vahelt) võimalikult kaugele ette. Kerega tuleb sooritada ovaalne liigutus.

58. Toenglamangus kätekõverdamine. Toenglamang, käed õla laiuselt toengus, sõrmed pööratud sissepoole: kätekõverdamine. Harjutust võib sooritada toetudes ka sõrmeotstele.

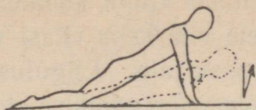
59. Toenglamangus kätekõverdamine jala tõstmisega. Toenglamang, käed õla laiuselt toengus, sõrmed pööratud sissepoole: kätekõverdamine samaaegselt ühe jala tõstmisega taha.

60. Roomamine neljakäpuli. Põlvitus toetudes küünarvartele: roomamine, libistades edasi kas samapoolset kätt ja jalga või eripoolset kätt ja jalga. Roomata ka tagurpidi.

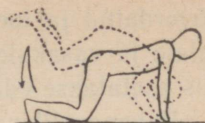
61. Roomamine «liibudes». Kõhuli: kõverdades paremat jalga sirutada ette vasak käsi; toetudes kätele ja



53



54



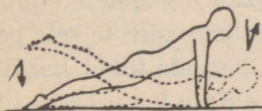
55



56



57



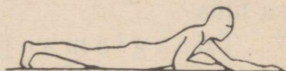
58—59



60



61



62



63

paremale jalale viia (vedada) end keha jõuga edasi maast eraldamata. Lihastiku harjutamise mõttes roomata ka tagurpidi.

62. Roomamine küünarvartel. Kõhuli, toeng küünarvartel, varbad tõmmatud alla: nihutades jalgu (neid veidi kõverdades) kätele ligemale, vedada end kätejõu abil edasi.

63. Roomamine külili. Lamang vasakul küljel, vasak jalg kõverdatus, vasak käsi sirutatud ette toenguga küünarvarrele, parem jalg kõverdatus põlvega üles, parem käsi

kõverdatud ja toetub maha rinna kohale: toetudes paremale jalale ja vasakule käele viia keha edasi vasaku käe suunas; siis asetatakse edasi vasak jalg. Liigutus kordub algusest.

Rakenduslikkuse oskuse arendamise otstarbel harjutus täita ka paremal küljel.

64. «Granaadivise» põlvel. Põlvitus paremal põlvel, vasak jalg tallal, «granaat» paremas käes: võttes «granaadiga» hoogu «granaadivise» kaugusse või märki; «granaadi» käest väljumisel viskuda kõhuli.

65. Ronimine «üle tara». Kaks harkseisus kaasabilist toetuvad rinnati kätega vastastikku õlgadele: (kolmas) harjutaja ronib kätejõu abil üle kaasabiliste käte teisele poole (jalgade tarvitamine pole lubatud). Ülesande tüüpi harjutus.

66. Toenglamangus käteplaksutamine. Toenglamang: kätega maast lahti tõugates püüda pihkudega plaksu lüüa.

67. Toenglamangus «hüplemine». Toenglamang: käte-jalgadega korruga ära tõugates «hüpata» õhku.

Harjutust võib raskendada õhus pihkudega plaksu lüües või hüppe kestel järsu pöördega minna tagatoenglamangusse.

68. Harktoenglamangus upphüplemine. Harktoenglamang: jalgadega maast lahti tõugates hüpe õhku uppasendisse.

69. Toenglemine kägarast. Toengkägar: toenglemine toenglamangusse (kas kätel «kõndimise» või kätel «hüplemise» teel).

70. «Konnahüpe». Toengkägar: hüpe (konnamoodi) ette toengkägarasse.

71. Toenglamangust toenguppseisu. Toenglamang: toenglemine toenguppseisu (kas kätel «kõndimise» või kätel «hüplemise» teel).

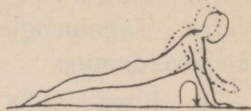
72. Uppselt langemine toengusse. Uppharkseis (ka pealikuti kämmaldega): langemine toengusse. Lähteasendisse tagasi kätetõuke abil.



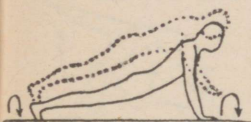
64



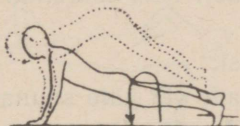
65



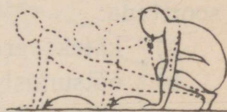
66



67



68



69



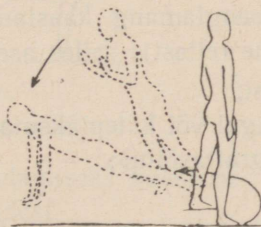
70



71



72



73

73. Langemine harktoenglamangusse. Harkseis: pöördega kas  $90^{\circ}$  või  $180^{\circ}$  langeda harktoenglamangusse (sirgete puusadega). Langemise momendil pöörata sõrmeotsad sissepoole. Lähteasendisse tagasi kätetõuke abil.

74. Hõljuvtoeng sõrmeotstel. Iste, sõrmeotsad toengus maas puusade juures: enda tõstmine sõrmeotstele hõljuvtoengusse (istmik ja jalad tõsta maast lahti).

75. Tagatoenglamangus kätekõverdamine. Tagatoenglamang, sõrmeotsad pööratud sissepoole: kätekõverdamine.

76. Kaarsild. Selili, jalad harkis ja kõverdatud taldadele, käed pööratud tagurpidi õlgade juurde pihkudega maha: kätesirutamise abil tõus kaarsilda. Selles asendis võib sooritada:

- a) kätekõverdamisi;
- b) õõtsumist jalgade või käte suunas;
- c) liikumist jalgade või käte suunas;
- d) pöördeid eestoenglamangusse;
- e) jalatõstmist;
- f) püstitõusmist seisu.

77. Rõhhtoenglamang küljeti. Toenglamang küljeti ühel käel, kaaslane tõstab jalad rõhtasendisse: toengkäe kõverdamine.

Kaaslane võib harjutajat hoida ka ülemisest jalast, mistõttu tekib harktoenglamang ühel käel.

78. «Käru». Toenglamang, kaaslane hoiab harkisjalgadest (kergem hoidmine reitest); selles asendis võib sooritada:

- a) kätekõverdamisi;
- b) toenglemist paigal või käteplaksutamist;
- c) jalgadega «jalgrattasõitu»;
- d) «kärusõitu»;
- e) vastupunnivat kaaslast parasjagu järele vedada;
- f) «kahekäru» sõitu (kaks «käru» küljeti, kolmas hoiab neid jalgadest).

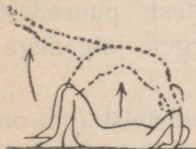
79. Kaldtoenglamangus kätekõverdamine. Toenglamang, kaaslane tõstab jalad kaldasendisse: kätekõverdamine.



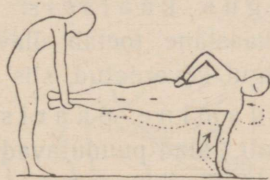
74



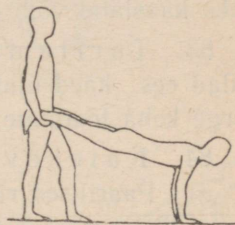
75



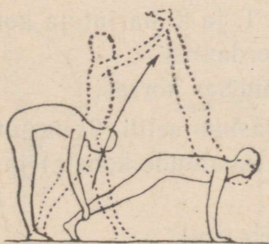
76



77



78



79



80

Harjutuse kergendamiseks kaaslane võib kätesirutamisel harjutajat tõsta jalgadest.

80. Tiriseis kätel.

- Vise tiriseisu kätele kaaslase toetamise abil puusadest.
- Vise tiriseisu kätele kaaslase toetamisega põialiigeseist.
- Vise tiriseisu kätele istuva kaaslase toetamise abil puusadest: jalgade hargitamine või kääritamine.

81. «Püstlemine» tiriseisus kätel. Vise tiriseisu kätele kaasabil: hoidja lükkab «püstleja» jalad üle teisele kaasabilisele. Hoidjate vahet võib parasjagu järk-järgult suurendada.

82. Tiriseisus kätel kätekõverdamine. Tiriseis kätel kaasabil: kätekõverdamine. Harjutuse kergendamiseks kaaslane võib kätesirutamisel harjutajat jalgadest tõsta.

83. Turilamangus kaalseis. Selili, kõverdatud jalad ees, käed ülal, kaaslane toetab õlavartest: puusadest sirge keha tõstmine, algul kõverdatud, siis sirgete jalgadega.

84. Kätekõverdamine paaris.

a) Paarilised rinnati, jalad puudutavad teineteist (või on vaheliti suruseongus), käed pihkseongus: 1. harjutaja laskub 2. harjutaja kaasabil istesse ja edasi selili; 2. harjutaja annab laskumisel järjest järele ja laskub 1. harjutaja kohale selle kätele toenglamangusse.

Selles toenglamangus võivad 1. ja 2. harjutaja korruga või kumbki eraldi sooritada kätekõverdamisi.

Püstitõusmine toimub vastupidises korras.

b) Teisendina 1. harjutaja laskub selili, 2. harjutaja asub seljati tema sirgeile kätele selili (abaluude kohale) ja 1. harjutaja sooritab kätekõverdamisi.

85. Kätesurumine kõrval.

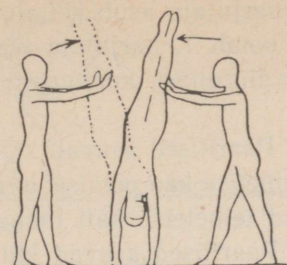
a) 1. harjutaja käed kõrval, 2. harjutaja käed nende peal: 1. harjutaja surub käsi kõrvalt-üles, 2. harjutaja avaldab vastupanu;

b) sama harjutus, milles 2. harjutaja tõstab 1. harjutaja käsi, ja see avaldab vastupanu;

c) sama harjutus vaheldumisi eest-taha surumisega.

86. Käteringitamine kaasabil.

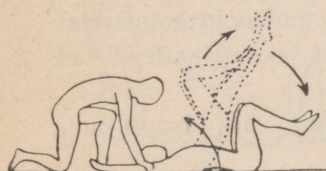
a) 1. harjutaja käed sirgelt (kõverdatult) kõrval: 2. harjutaja ringitab 1. harjutaja käsi, kusjuures see avaldab vastupanu;



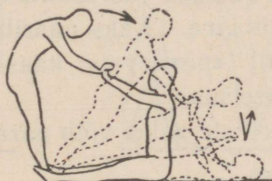
81



82



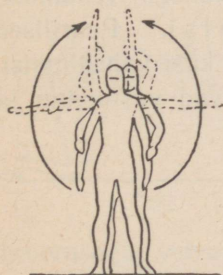
83



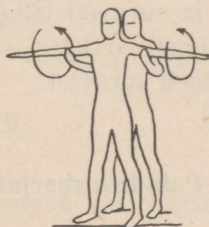
84a



84b



85



86



87

b) 1. harjutaja käed sirgelt (kõverdatult) kõrval: 1. harjutaja ringitab käsi, kusjuures 2. harjutaja avaldab 1. harjutaja kätele survet.

87. «O d a v i s e». 1. harjutaja asub odaviske asendis, 2. harjutaja asub tema taga, hoiab 1. harjutaja viskekäest: 1. harjutaja sooritab odaviske liigutuse, kusjuures 2. harjutaja avaldab talle vastusurvet.

88. «Kettaheide». 1. harjutaja asub kettaheite asendis, 2. harjutaja tema taga, hoiab 1. harjutaja viskekäest: 1. harjutaja sooritab kettaheite liigutuse, kusjuures 2. harjutaja avaldab talle vastusurvet.

89. «Käesurumine». Paarilised asuvad kõhuli, haaravad kumbki teineteise samanimelise käe põialseongusse, toetuvad küünarnukile ja katsuvad teineteise kätt maha suruda.

90. Käepööramine. Paarilised asuvad küljeti mingisuguses käeseongus: 1. harjutaja pöörab kätt sisse- ja väljapoole, 2. harjutaja avaldab vastupanu.

91. Püstlemine. Kaks paarilist tõukavad kolmandat nende vahel jäigalt «püstlevat» kaaslast «käest-kätte», kas rinnati- või küljetiseisus.

Vahemaad paariliste vahel võib parasjagu järk-järgult suurendada.

92. Põrgatamine pihkudega. Paarilised asuvad püsti või põlvituses ja põrgatavad pihkudega vastamisi.

93. Kätesurumine vaheldumisi. Paarilised asuvad rinnati pihutsi ja suruvad teineteise käsi vaheldumisi, kusjuures ühed samanimelised käed avaldavad vastupanu ja teised samanimelised käed suruvad.

## 5. Painduvusharjutusi.

Eesmärk: lühendatud lihaste normaalse liikumisvõime alalhoidmine, taassaavutamine või koguni tõstmine paindus- (venitus-) harjutuste abil.

Teiseks: muuta painduvaks õlaliiges ja kogu õlavööde.

Kolmandaks: muuta liikuvaks rinnakorv roideliigeste ja krõmpsluustiku liigutamise abil.

Rööbiti sellega tugevnevad lai selja-, trapets-, delta- ja teised asjaosalised lihased.

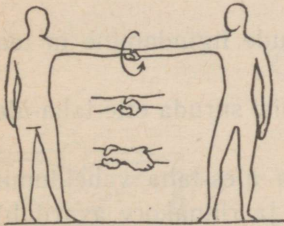
Täitmine: harjutusi võib täita kas järsu või hoogsa



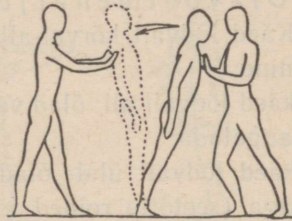
88



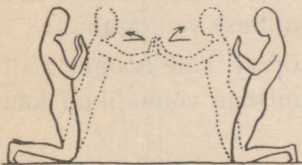
89



90



91



92



93

rebivusega, vetruva, hoogsa või ringse liigutusega, kaaslaste surve või tõmmete abil.

Enne paindumusliigutuste algust peab lihaseis ja vastavais kudedes olema küllaldaselt verd, nad peavad olema soojad. Seetõttu on paindumusharjutusi soovitatav sooritada pärast hoo- ja jõuharjutusi. Vastasel korral esineb lihaste rebestamise oht.

Paindumusliigutusi ärgu alustatagu terava ja tugeva rebivusega, vaid kergelt ja jätkatagu pideva tõusuga.

Harjutustes noortega ja nõrgematega oldagu ettevaatlik, eriti kaaslaste passiivsete survete ja venituste puhul.

94. K ä m m a l d e v e n i t a m i n e.

a) Käed pihutsi rinna ees, sõrmed suunatud ette: sõrmeotste pööramine vastu rinda ja vaheldumisi ette-alla;

b) kämblad selitsi rinna ees, sõrmed suunatud alla: sõrmeotste pööramine vastu rinda.

95. K ä t e p ö ö r a m i n e. Käed kõrval: kätepööramine ette- ja tahapoole. Täita sujuvalt või järsult.

96. Ö l a v ö ö t m e h a r j u t u s.

a) Käed lõdvalt kõrval-all: abaluude ligindamine ja taas langetamine;

b) käed lõdvalt all: õlad vaheldumisi suruda ette-taha-üles ja taas langetada;

c) käed lõdvalt ülal: õlad suruda üles-taha vaheldumisi või korruga (seetõttu roided tõstuvad ja rinnakorv avardub);

d) käed kõrval kõverdatult: õlgade ringitamine korruga ja vaheldumisi ette või taha, aeglasemalt ja kiiremalt.

97. K ä t e r i s t i t a m i n e e e s. Käed kõrval: käte hoogne ristitamine rinna ette (laia seljalihase venitamine).

98. «K a l u r i s o o j u s». Käed kõrval: käte hoogne ristitamine ümber õlgade kämmalde ulatumisega võimalikult kaugele õlgade taha.

99. P i d e v k ä t e r i s t i t a m i n e. Käed all-taga: pideva ja suure hooga käteristitamine ette, alates alt kuni üles kukla taha.

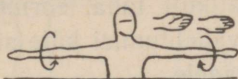
100. K ä e v e n i t a m i n e k u k l a s. Vasak käsi kõverdatud kuklasse ja paremaga haaratakse vasaku sõrmedest konksseonguga: vasaku käe vetruv tõmbamine paremale.

101. K ä t e v i b u t a m i n e ü l a l j a t a g a. Käed ülal: käte kaksikvibutamise ülal vaheldumisi kaksikvibutamisega all taga (vibutamiseks viiakse käed hoogsalt vaheldumisi eest-alla ja eest-üles).

Ülalvibutamisel võib harjutuse toime mitmekesistamiseks siduda kämblad haardega põialseongusse.



94



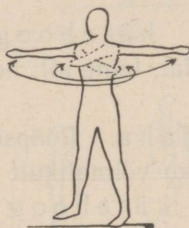
95



96



97



98



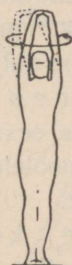
99



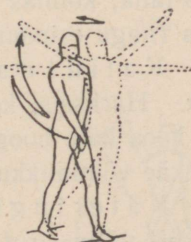
100



101



102



103

102. Käteringitamine ülal. Käed ülal seongus: käteringitamine (ringid sooritada suuremalt ja seega aeglasemalt, väiksemalt ja seega kiiremalt).

103. Käärseisus kätehoog. Käärseis, käed ees all rusikas: keharaskuse viimine eesjalale samaaegse käte hooga kord kõrvale, kord kõrvalt üles.

104. Käte sirutusvibutamine. Rööpseis, käed rinnal (käed kõrval küünarnukkidest kõverdatud pihkudega alla, küünarnukid surutud võimalikult taha, sõrmed ei puuduta): õlavarte vibutamine taha vaheldumisi käte sirutusvibutamise taha koos tõusuga päkkadele.

105. Poolkükis kätehoog kõrvale-üles. Poolkükki, käed all risti rusikas: jalgade sirutamine koos käte hooga kõrvale-üles.

106. Väljaastes kätehoog vaheldumisi. Väljaaste ette, üks käsi ülal, teine all: hoogne kätehoog vaheldumisi üles-alla.

107. Kätehoog taha. Rööpseis, käed ees pihutsi: kätehoog taha (üles) kokku võimalikult kõrgemale.

108. Väljaastes kätehoog kere painutamise ga. Harjutus toimub neljas tempos. Esimene liigutus: suur väljaaste ette koos kere painutusega taha ja käte hooga eest-üles; teine liigutus: kerepainutus ette koos käte hooga eest-alla-taha; kolmas liigutus: kerepainutus taha käte hooga eest-üles (nagu esimene liigutus); neljas liigutus: algseis.

109. Kallutuses kerepööramine käte hooga. Harkseis, kerekallutus ees: hoogne kerepööramine kõrvale koos käte hooga pöördepoolele, kusjuures toonitagu ülemise käe võimalikku tahaviset.

110. Käteringitamine kõrval. Käed kõrval, võimalikult välja sirutatud (ka pihkudega üles): käteringitamine suurenevate või vähenevate ringidega, aeglasemalt või kiiremalt, kiirenevalt ette või taha.

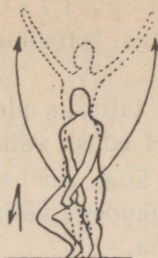
Sama harjutust võib täita ka küünarnukkidest kõverdatud kätega, samuti rindkere lülisamba ülemise osa kaasaliikumise ga.

111. Rapsav käteringitamine. Käed ees-ülal rusikas: käteringitamine rapsavalt.

112. Käteringitamine vahetult. Järgnevad harjutused täita üksteisele vahetult, iga harjutust 2—4 korda.



104



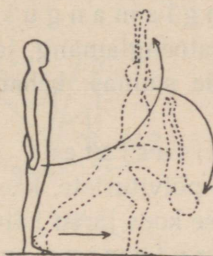
105



106



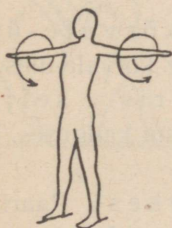
107



108



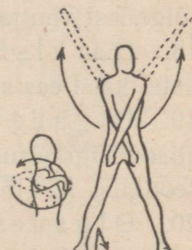
109



110



111



112

- a) Käed rinnal lõdvalt: õlavarteringitamine.  
 b) Käed kõrval: väike käteringitamine kiiremas tempos.  
 c) Käed kõrval: suur käteringitamine aeglaselt.  
 d) Käed all risti: kätehoog kõrvale-üles tõusuga päkkadele.

113. Toengupp-põlvituses kerevibutamine. Toengupp-põlvitus: kerevibutamine ette rinna puutega maani.

Sama harjutust võib täita ka üle õlgade laiuselt asetatud kätega, samuti liikumisel edasi väikeste põlvitussammudega.

114. Põlvitusistes kätevibutamine. Põlvitusiste, käed ülal (ka pihkudega väljapoole või käed sõrmseongus): kätevibutamine taha.

Harjutust võib täita ka vaheldumisi kere painutusega ette, samuti kummagi käe vibutamise taha vaheldumisi.

115. Tagatoenglamangus keharaskuse vibutamine. Tagatoenglamang, jalad kõverdatud, sõrmeotsad pööratud jalgade suunas: keharaskuse vibutamine jalgade suunas.

116. Upp-põlvitusistest põlvitusse käte hooga üles. Upp-põlvitusiste, käed taga: puusade sirutamise tõusuga põlvitusse koos järsu käte hooga eest-üles.

117. Õlgadesirutamise maas. Iste, käed võimalikult taha asetada maha, sõrmeotsad tahapoole: laskumine selili käsi maas libistades kõrvale. Maandumise hetkel sooritada õlgadest venitav liigutus väljapoole.

118. Harkistes kätehoog kõrvale-üles. Harkiste, käed ees-all risti rusikas: kätehoog kõrvale-üles.

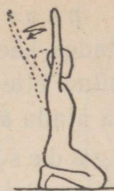
119. Õlgadevenitamine paaris seljati. Paarilised kääreseisus seljati kohastikku sammu kauguses, käed tagaseongus: kätetõstmise kõrvalt-üles.

120. Õlgadesirutamise kolmekesi. Paarilised harkistes seljati kohastikku sammu kauguses, käed tagaseongus, kolmas kaaslane asub nende käte vahel: kolmas, surudes istujaile põlvedega abaluude kohale, pingutab neid teineteisest eemale.

121. Passiivne kätesirutamise taha. Harkseis, kerekallutus ees, käed taga sõrmseongus, kaaslane toetab ühe käega laubast, teisega kätest: kaaslane, surudes tugevasti



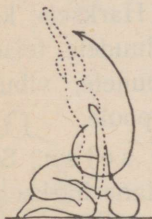
113



114



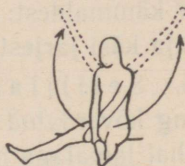
115



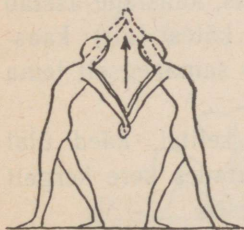
116



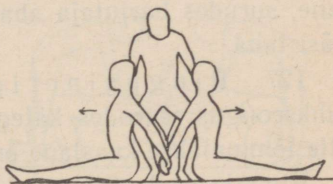
117



118



119



120



121

laubale, vibutab harjutaja käsi järjest (kuid ettevaatlikult) ülespoole.

122. Kallutuses paarisvibutamine. Paarilised asuvad rinnati, asetades käed teineteise õlgadele ja kallutuvad ette: kerevibutamine ette survega kaaslane õlgadele. Vaade teineteise otsa (pea ajada selga).

123. K ä g a r a s õ l g a d e s i r u t a m i n e. Kägar, käed kuklal sõrmseongus, kaaslane pistab oma käed küünarvarte alt läbi ja asetab kämblad abaluudele: kerevibutamine ette kaaslane survega abaluudele. Harjutaja vaade üles (pea seljas).

124. S e i s u s õ l g a d e s i r u t a m i n e. Harkseis, käed ülal sõrmseongus, kaaslane toetab ühe käe abaluudele, teisega haarab kämmaldest: kaaslane, surudes abaluudele, vibutab harjutaja käsi järjest (kuid ettevaatlikult) tahapoole.

125. S e l i l i l a m a n g u s t t õ u s m i n e s e i s u. Selililamang kõverdatud jalgadega, käed ees, kaaslane harkseisus pea kohal lamajaga pihkseongus: tõusmine kaasabil seisu kere painutusega taha.

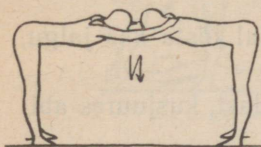
126. K a l l u t u s e s õ l g a d e s i r u t a m i n e. Harkseis, kerekallutus ees, käed ülal sõrmseongus, kaaslane asetab ühe käe abaluudele, teisega toetab harjutaja kätest (alt): kaaslane, surudes harjutaja abaluudele, vibutab samaaegselt tema käsi taha.

127. P i n g p a i n e r i p e. Paarilised selitsi, käed ülal pihkseongus: surudes kätega üles ja painutades kere kergelt ette tõmmatakse kaaslane enda turjale rippesse.

Rippuja peab rippuma lõdvalt; see on võimalik, kui abilise painutab end ainult rindkere osast ega suru istmikku taha; rippuja peab tõeliselt rippuma, mitte lamama abilise seljal.

128. K a l l u t u s p õ l v i t u s e s p a a r i s v i b u t a m i n e. Põlvitus paarilisega rinnati, kerekallutus ees, käed paarilise õlgadel: kerevibutamine ette survega kaaslane õlgadele. Vaade teineteise otsa (pea ajada selga).

129. T o e n g u p p - p õ l v i t u s e s p a s s i i v n e k e r e v i b u t a m i n e. Toengupp-põlvitus, käed ülal, kaaslane käed



122



123



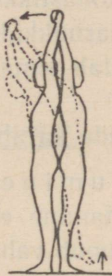
124



125



126



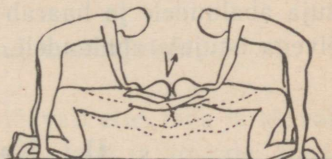
127



128



129



130

abaluudel: kaaslane, avaldades survet abaluudele, vibutab harjutaja keret ette (rinnaga maani).

130. Kerevibutamine neljakesi. Paarilised kallutuspõlvituses, käed paarilise õlgadel, kummagi harjutaja taga harkseisus abiline, käed harjutaja abaluudel: abilised, surudes abaluudele, vibutavad harjutajate keret ette. Harjutajad vaatavad teineteisele otsa (ajavad pea selga).

131. Passiivne kerepainutamine taha. Kõhuli, käed ülal, abiline harkseisus lamaja kohal ja hoiab lamajal rannetest: abiline painutab lamaja keret aeglaselt ja ettevaatlikult taha.

Abiline võib selles harjutuses ka lamajal tõsta kas jalgu, jalgu ja kätt korruga või vaheldumisi jne.

Samuti lamaja võib haarata abilisel kuklast, kusjuures abiline võib seista ka lamaja ees.

132. Passiivne käte vibutamine istes. Kägari-  
ste, käed ülal, abiline pärildi kohastikku põlvseisus, toetab põlve abaluudele ja haarab küünarnukkidest: abiline, surudes põlvega istujale abaluudele, vibutab tema käsi ettevaatlikult taha.

Harjutaja võib oma käed siduda ka abilise kaelale.

133. Istes «soolakaalumine». Paarilised istes selitsi küünarseongus: kerepainutamine ette kaaslase tõmbamisega oma seljale. Harjutus toimub vaheldumisi.

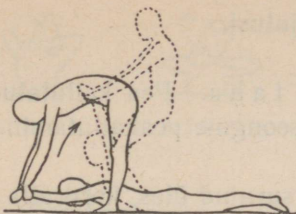
134. Passiivne käte ringitamine. Kägari-  
ste, käed ülal, abiline pärildi kohastikku väljaastes, toetab põlve istuja abaluudele ja haarab küünarnukkidest: abiline, surudes põlvega istujale abaluudele, ringitab tema käsi.

## II. Kaelaharjutusi.

Eesmärk: kaelalihastiku lõdvendamine, painduvaks muutmine ja tugevdamine, eeskätt kaela taga- ja eeskülje-  
lihaste tugevdamine. Harjutuste varal muudetakse painduvaks ka lülisamba kaelaosas.

Tähtsime: iga liigutus teostada võimalikult ulatuslikult ja painduvalt. Harjutuste algul kael võimalikult sirutada.

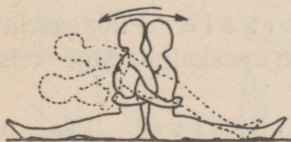
Võimalikke harjutusi on soovitatav sooritada ka ligitõmmatud lõuaga.



131



132



133



134



135



136



137



138



139

## 1. Lõdvendus- ja painduvusharjutusi.

135. Pealangetamine lõdvalt ette, taha ja kõrvale.

136. Peakallutamine ette, taha ja kõrvale. Harjutus täita hoogsalt või pingega.

137. Peapööramine vasakule ja paremale, pingega või järsult ja kohe lõdvendades.

138. Peapööramine järelsurvega. Parem käsi lõual paremal pool: peapööramine vasakule parema käe järelsurvega.

139. Pearingitamine. Harjutus teostada võimalikult suurte ringidega kas pead hoides otse, põiki või sooritada kaheksataoline ring.

## 2. Jõuharjutusi.

140. Peakallutamine taha. Pea kallutatud ette lõuaga rinnale, käed kuklal sõrmseongus: peakallutamine taha käte vastusurvel.

Harjutus sooritada lõug kord surutud üles, kord alla vastu rinda.

141. Peakallutamine ette. Pea kallutatud taha, pöidlad surutud alt lõuale: peakallutamine ette käte vastusurvel.

142. Peakallutamine kõrvale. Pihk asetatud pea küljele, pea kallutatud kõrvale: peakallutamine teisele poole käe päri- või vastusurvel.

143. Peapööramine vastusurvel. Pea pööratud kõrvale, pihk asetatud lõua välisele küljele: peapöaramine käe vastusurvel.

144. Selili peakallutamine. Selili, käed sõrmseongus laubal: peakallutamine ette käte vastusurvel.

145. Kõhuli peakallutamine. Kõhuli, käed sõrmseongus kuklal: peakallutamine taha käte vastusurvel.

146. Peasurumine kaasabil. Paarilised rinnati. Üks paariline hoiab teisel ümber kere, hoitav toetab aga pihud hoidjale lõua alla ja surub hoitavat ettevaatlikult lõua alt eemale.

147. Peakallutamine kaasabil. Paarilised rinnati, üks kallutab pea ette, teine asetab pihud selle kuklale: pea kallutanu surub oma pead kuklasse, kuna teine avaldab kätega vastusurvet.

148. «Nelsonvõte». Paarilised pärildi, tagumine haarab esimesel kätega kaenalde alt ja asetab pihud kuklale: peakallutamine ette käte survega kuklale ja peakallutamine uuesti taha käte vastusurvel.

149. «Pallilöömine peaga». Üles hüpates imiteerida peaga pallilöömist ette ja külgsuunas.



140



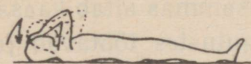
141



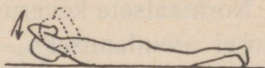
142



143



144



145



146



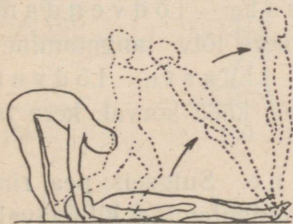
147



148



149



150



151

150. «Palgi hiivamine püsti». Harkselili, kaaslane haarab lamajal kuklast ja tõstab lamaja kangestunud keha püsti.

151. Kukulatoenglamang. Üks paariline selili, käed ees, teine asub seljati kukaltoenglamangus tema kätel (pihkudel): toenglamangus asuja sooritab puusade kõverdamisi ja sirutamisi.

### III. Seljaharjutusi.

E e s m ä r k: seljaharjutused on kitsamas mõttes rühiharjutused. Seljaharjutuste abil toimub aktiivne lülisamba sirutumine, tema loomulike kõveruste soodustamine ja kindlustamine. Normaalsete kõverustega lülisammas aitab kaasa kõrge rinnakorvi arendamiseks. Seljaharjutustes töötavad ja omavad tähtsust eeskätt pikad seljalihased, tugevnevad abaluid hoidvad ja korrastavad lihased.

#### 1. Lõdvendusharjutusi.

152. Selililamangus lihaste lõdvendamine. Selili: pingutav selja õõnestamine ja lõtv langemine tagasi maha (langemise hetkel lõdvendada seljalihased ja jätta need lamamisel võimalikult lõdvaks).

153. Rististes lihaste lõdvendamine. Rististe sirge seljaga: pea ja rindkere lõtv langetamine ette.

154. Harkseisus lihaste lõdvendamine. Harkseis (käärseis): pea ja rindkere lõtv langetamine ette.

155. Kerekallutusest lihaste lõdvendamine. Harkseis, kerekallutus ees, käed kõrval: kere ja käte lõtv langetamine ette.

156. Lülikliõdvendamine. Sulgseis: pea, rindkere ja kogu kere järkjärguline lõtv langetamine lülihaaval ette.

157. Väljaastes ette lihaste lõdvendamine. Väljaaste ette samaaegse pea, rindkere ja kogu kere järkjärgulise lõdva langetamisega ette.

158. Väljaastes kõrvale lihaste lõdvendamine. Väljaaste kõrvale lõdva kere langetamisega kõrvale.

159. Põlvitusistes lihaste lõdvendamine. Põlvitusiste: niude õõnestamine (keresirutamine) ja taas kere lõdvalt langetamine ette.



152



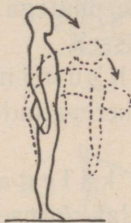
153



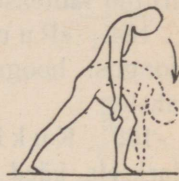
154



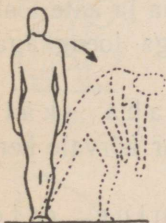
155



156



157



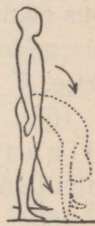
158



159



160



161

160. Ringne lõdvendumine. Harkseis: kere aeglane ja lõtv ringitamine (sügavast ettepainutusest kere viia lõdvalt kõrvale, taha ja teiselt poolt jälle ette). Käed ripuvad lõdvalt.

## 2. Hooharjutusi.

161. Harkseisus kerepainutamine ette. Harkseis: kerepainutamine ette käte puutega maani (põlved sirged).

162. Kerepainutamine taha vaheldumisi kägardumisega. Sulgseis: kätetõstmine kõrvalt-üles rindkere painutamisega taha vaheldumisi kägardumisega ja käte langetamisega kõrvalt-alla maani.

163. Kerepainutamine ette järelvibutustega. Harkseis, käed kõrvalt: kerepainutamine ette kahe järelvibutusega käte puutega maani (takti neljandal osal kere sirutub lähteasendisse).

164. «Puulõhkumine». Harkseis, käed ülal sõrmseongus: hoogne kerepainutamine ette käte hooga jalgade vahele.

165. Kuklal kätega kerepainutamine ette. Harkseis, käed kuklal sõrmseongus: kerepainutamine ette (ka järelvibutustega) küünarnukkide langetamisega.

166. Toengkägarast sirutumine. Toengkägar: tõus püsti päkkadele rindkere painutamisega taha ja käte tõstmisega eest-üles vaheldumisi lõdva langemisega toengkägarasse.

167. Rindkere painutamine taha käte altkaarega. Põlvitus, käed ees: käte altkaar kõrvale kere painutamisega taha.

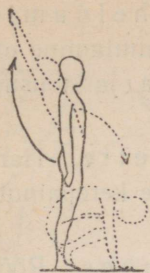
168. Sammseisus kerepainutamine ette. Sammseis ees, käed ülal: kätehoog eest-taha kere painutamisega ette.

169. Sulgseisus kerepainutamine ette. Sulgseis, käed ülal: kerepainutamine ette käte hooga taha.

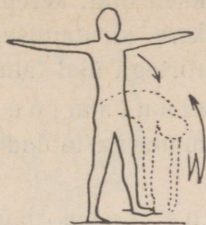
170. Kallutuses kätehoog üles. Harkseis, kallutus ees, käed taga rusikas: kätehoog eest-üles.

171. Kerepainutamises käte puude kaugele ette. Harkseis: kerepainutamine ette käte puutega võimalikult kaugele ette maani.

172. Kerepainutusest sirutumine kallutusse. Harkseis, kerepainutus ees, käed taga rusikas: kätehoog eest-üles kere sirutamiseega kallutusse.



162



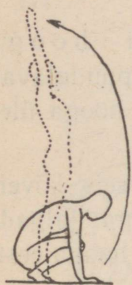
163



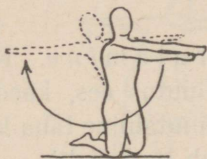
164



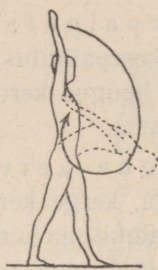
165



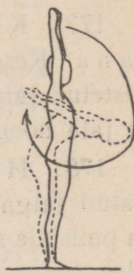
166



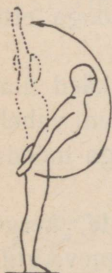
167



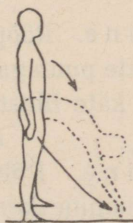
168



169



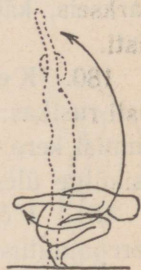
170



171



172



173

173. Kägardumine vaheldumisi kere sirutamisega. Rööpseis, käed ülal; langemine kägarasse käte hooga taha vaheldumisi tõusuga lähteasendisse (selg sirutada kerge ülepainutusega, käed suruda ülal võimalikult taha).

174. Kerepainutamine ette vaheldumisi sirutamisega. Sulgseis, käed ülal: kerepainutamine ette järelvibutusega vaheldumisi kere sirutamise ja tõusuga päkkadele koos käte kaksikvibutusega ülal taha.

175. Hoogne kerepainutamine ette. Harkpökkseis, käed kõrval-ülal: laskumisega taldadele kerepainutamine ette käte hooga alla risti.

176. Kerepainutamine taha hüppes. Rööpseis, kerepainutus ees, jalad kõverdatud, käed taga: ülesirutus-hüpe käte hooga üles.

177. Kerepainutamine taha jala hooga taha. Kerge kerepainutus ees, jalg ees-all, käed puudutavad tõstetud jalga: hoogne kerepainutamine taha käte hooga üles ja jala hooga taha.

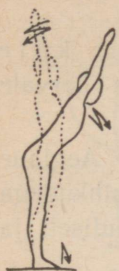
178. Hoogne keresirutamine. Käärseis kõverdatud jalgadega, kerge kerepainutus ees, käed taga: jalgade ja puusade sirutamise kerepainutamine taha käte hooga eest-üles (puusadesirutamine teostub voolavalt).

179. Kallutusest kerepainutamine. Kallutus-harkseis, käed kõrval: kerepainutamine ette käte hooga ette risti.

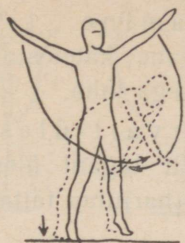
180. Kere lüliksirutamine. Rööpseis, käed ülal risti rusikas: kerepainutamine ette käte puutega säärteni vaheldumisi kere sirutamise ja lülihaaval käte libistamisega mööda esikülge üles.

181. Põlvituses kerelaine. Põlvitusiste, kerge kerepainutus ees: lõtv puusade sirutamine kere järgneva rulluva liigutusega ette-üles; tagasiliigutust puusadest alata enne, kui õlad ja pea jõuavad sirutusele (sellega toimub vaheldumisi seljalihaste ja lüli samba lõtv ja pingne liikumine).

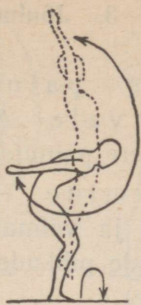
182. «Pesurullimine». Toengpõlvitus põlvede toenguga tahapoole puusi: toengupp-põlvitus (rind puudutab maad).



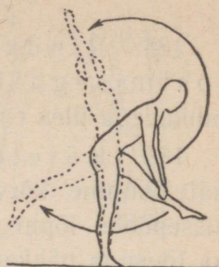
174



175



176



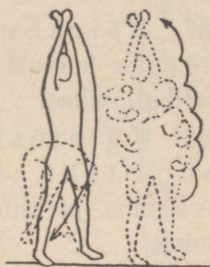
177



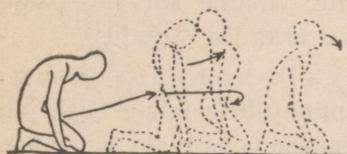
178



179



180



181



182



183

183. Rindkere painutamine taha käte hooga eest-üles. Harkseis, käed taga rusikas: kätehoog eest-üles rindkere painutamise taha.

### 3. Jõuharjutusi.

184. Rindkere painutamine taha käte tõstmisega kõrvale. Aeglane kätetõstmine kõrvale pihkudega üles rindkere painutamisega taha.

185. Kätetõstmine kõrvalt-üles. Aeglane kätetõstmine kõrvalt ja võimalikult tagant üles pihkudega sissepoole; lõpul vaade pihkudele (harjutus täita jõuliselt ja ka tõusuga päkkadele).

186. Kätekõverdamine õlgadele. Aeglane kätekõverdamine õlgadele (ka rusikasse ja tõusuga päkkadele).

187. Kätekõverdamine kuklale. Aeglane kätekõverdamine kuklale tõusuga päkkadele (küünarnukid suruda võimalikult taha).

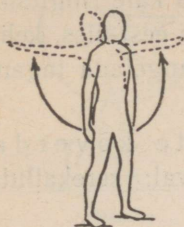
188. Kätetõstmine kõrvalt-üles varvasseisuga taha. Aeglane kätetõstmine kõrvalt-üles varvasseisuga taha ja rindkere painutamisega taha; lõpul vaade pihkudele.

189. Kätesirutamine vaheldumisi kõrvale ja üles. Käed õlgadel rusikas: kätesirutamine vaheldumisi kõrvale ja üles (käte ülessirutamisel ka tõus päkkadele ja vaade pihkudele).

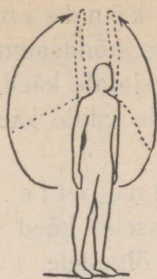
190. Käte vahelduv tõstmine. Aeglane kätetõstmine eest-üles, langetamine ette, viimine kõrvale, langetamine alla (ka kõnnil, igal sammul täita üks liigutus).

191. Kätetõstmine kõrvale varvasseisuga taha. Harkseis: keharaskuse viimine ühele jalale teise jala viimisega taha varbaile ja kätetõstmisega kõrvale pihkudega üles.

192. Kätekõverdamine rinnale jala tõstmisega taha. Varvasseis ees, käed ees: kätekõverdamine rinnale (küünarnukid võimalikult taha) eesjala viimisega taha varbaile.



184



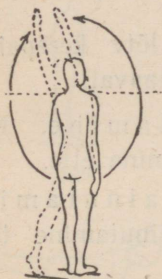
185



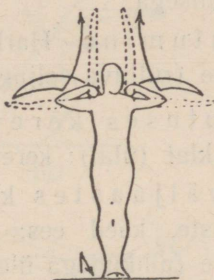
186



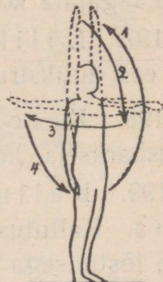
187



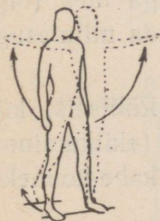
188



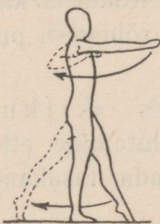
189



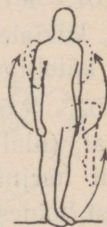
190



191



192



193

193. Kätekõverdamine õlgadele põlve tõs-  
tega ette. Aeglane kätekõverdamine õlgadele põlve tõs-  
tega ette (küünarnukid suruda vastu külgi).

194. Käärseisust kõndsammseisu käte ringitamise ga. Käärseis: kõndsammseis käte ringitamise ga (keharaskuse viimisel eesjalale käed viia eest-üles, keharaskuse langetamisel mõlemale jalale käed langetada tagant-alla).

195. Kerekallutamine ette käte kõverdamise ga õlgadele. Harkseis, käed kõrval: kerekallutamine ette käte kõverdamise ga õlgadele.

196. Käärseisus kerepainutamine ette. Käärseis, käed ülal: kerepainutamine ette käte hooga eest-taha tagajala kõverdamise ga.

197. Lülisirutumine. Harkseis, lõtv kerepainutus ees: lülisirutumine (rulluva seljaga lülihaaval).

198. Kerekallutuses kerevibutamine. Kallutusharkseis, käed kuklal (ülal): kerevibutamine ette.

199. Kallutusväljaastes kerepainutamine taha. Kallutusväljaaste, käed ees: kerepainutamine taha käte tõstmise ga kõrvale (pihkudega üles).

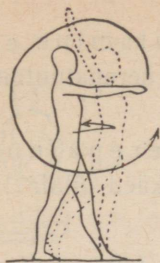
200. Stardiasendist rõhtseisu. Madalstardi asend: tõusmine rõhtseisu käte tõstmise ga kõrvale.

201. Rõhtseis. Rõhtseis käte tõstmise ga üles (õlgadele, kuklale). Kindla rõhtseisu puhul sooritada mitmesuguseid käteliigutusi.

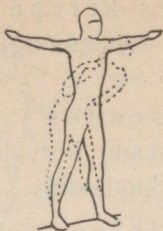
202. Rõhtseisus «kiikumine». Rõhtseis, käed kõrval (ülal): kehakallutamine ette ja taha («kiikumine»). Algul harjutust sooritada tasakaalu mõttes kahe-kolmekesi kätest hoides.

203. Rõhtseisus jalakõverdamine. Rõhtseis, käed kõrval (ülal): aeglane või järsk vaba jala kõverdamine.

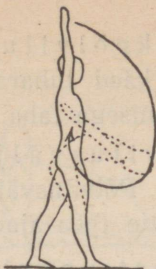
204. Rõhtseisus hüplemine. Rõhtseis, käed kõrval: hüplemine seisujalal, vaheldumisi ka mõlemal jalal, ka edasi-tagasi liikumisel.



194



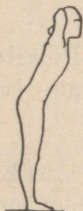
195



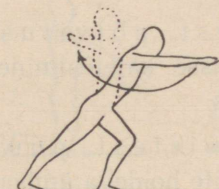
196



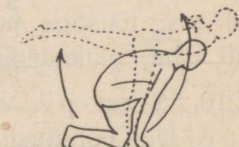
197



198



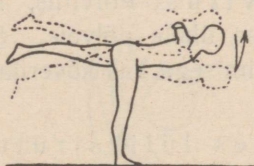
199



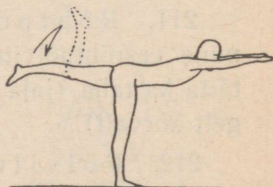
200



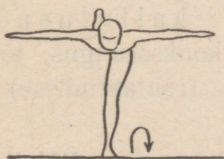
201



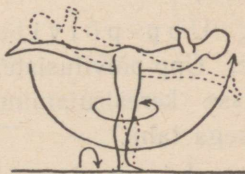
202



203



204



205

205. Rõhtpöördhüpe. Rõhtseis, käed kõrval: vaba jala hooga ette pöördhüpe rõhtseisu vastassuunas. Harjutust võib täita ka hüppel jalgade vahetusega või edasi-tagasi liikumisel.

206. Harkpõlvituses kerepainutamine ette. Harkpõlvitus, käed tuharail konksseongus: kerepainutamine ette käte surumisega taha.

207. Põlvitusväljaseades kerepainutamine ette. Põlvitusväljaseade kõrvale, käed ülal: kerepainutamine ette (pea ajada kuklasse).

208. Istest upprististesse. Iste (sirge seljaga), käed õlgadel: rististe kere painutamiseega ette käte puutega võimalikult kaugele ette.

209. Põlvitusistest põlvitusse. Põlvitusiste, käed ees: tõusuga põlvitusse kätetõstmise kõrvale (võimalikult taha) pihkudega üles.

210. Upp-põlvitusistest puusade sirutamise. Upp-põlvitusiste käte hoidega ümber põlvede: puusade sirutamine rindkere painutamiseega taha.

211. Rõhtpõlvitus. Põlvitus, käed kõrval: siirdumine eesrõhtpõlvitusse ühele põlvele. Sama harjutust võib täita ka taha (jala viimisega kas kõverdatult eest läbi või sirgelt kõrvalt).

212. Põlvituses lüliksirutumine. Upp-põlvitusiste: tõusuga põlvitusse lüliksirutumine (seljasirutamine lülihaaval).

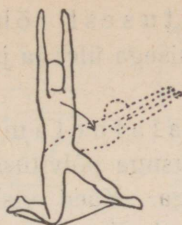
213. Upp-põlvitusistest kallutuspõlvitusse. Upp-põlvitusiste, käed taga konksseongus: tõusuga põlvitusse keresirutamine kallutusse (rõhtasendisse) käte tõstmisega taha.

214. «Idamaine tervitamine». Põlvitusiste, käed ülal: kerepainutamine ette käte kõverdamisega risti rinnale.

215. «Kumer- ja õõnesselg». Põlvitusiste, käed vabalt ees-kõrval: istmiku kerge tõstmisega selja vahelduv kumerdamine ja õõnestamine käte ringse kaasaliigutusega.



206



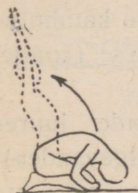
207



208



209



210



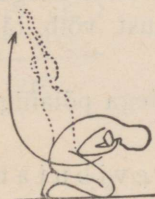
211



212



213



214



215



216



217

216. Upp-põlvitusest kerepainutamine taha. Upp-põlvitus, käed taga: kerepainutamine taha käte hooga eest-üles.

217. «Kassiküür». Toengpõlvitus: selja kumerdamine ja õõnestamine (kassiküür). Täita voolavalt või järsult.

218. Toengupp-põlvitusest rõhtpõlvitusse. Toengupp-põlvitus: käte sirutamise ja jala sirutamise tahta tõus rõhtpõlvitusse.

219. Põlvituses kehalainetamine. Põlvituste, kerge kerepainutus ees: tõusuga põlvitusse puusade sirutamine koos keha lainetamisega. Käed viskuvad tahta või sooritavad ringse liigutuse tagant ette.

220. «Pugemine». Toengupp-põlvituste: käte kõverdamisega ja rinna ligi maad viimisega keharaskuse kandmine kätele ja ringse liigutusega siirdumine lähteasendisse («pugemine»).

221. «Hülgevaade». Kõhuli, käed õlgade juures kõvertoengus, lõug ligi maad: kätesirutamine («hülgevaade»).

222. «Loogapainutamine». Kõhuli, üks käsi õla juures kõvertoengus, teisega haaratakse põialiigesest: kerepainutamine tahta toengkäe sirutamise ja teise käega jalga kõverdades («loogapainutamine»). Harjutust võib täita ka kahe käega põialiigeseist haarates.

223. «Kõhukiik». Kõhuli, haare kätega põialiigeseist: kiikumine ette-tahta kõhulilamangus.

224. Toengupp-põlvituses kerevibutamine. Toengupp-põlvitus: kerevibutamine ette rinna puutega maani. Täita ka hetkelise käte maast tõstmise, kõrvale või seljale viimisega.

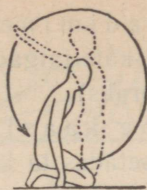
225. Põlvituses kerekallutamine maani. Põlvitus, käed ülal: kerekallutamine (õõnes seljaga) maani ja tõus põlvitusse taas õõnes seljaga.

226. Tagatoenglamangus puusade sirutamine. Toengiste: puusade tõstmine (ka rõhtne ringitamine küljeti).

227. Kõhulilamangust põlvitustoenglamangusse. Kõhuli, käed õlgade juures kõvertoengus: kätesirutamine säärtede kõverdamise tahta.



218



219



220



221



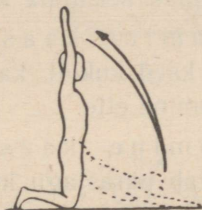
222



223



224



225



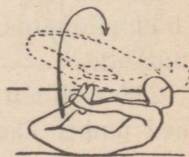
226



227



228



229

228. Selililamangus rinnakumerdamine. Selili, käed kõrval, jalad (ka üks jalg) kõverdatud: rinnakumerdamine ette (selja õonestamine). Täita ka käte tõstmisega või niude kohaga vastu maad surumisega (viimasel juhul rinnakorv liigub vaid vähe).

229. Rullimine kõhult selili. Kõhuli, hoie põidadest: rullida üle külje selili, toetudes õlgadele ja varbaile (ülesande tüüpi harjutus).

230. «Silgupraadimine». Kõhuli, käed ülal: kerepainutamine taha koos käte-jalgade tõstmisega (silkk tõmbub praadides selliselt kõveraks).

231. Roomamine kaaslasel seljal. Roomates ligi kaaslasel ja asetades ta külili, heita seljaga tihedasti vastu tema rinda. Haarates oma ülemise käega kaaslasel ülemisest õlavarrest ja, pöördudes ise kõhuli, tõmmata kaaslane oma seljale. Tõusta poolküpili ja roomata.

232. «Puusarull». Kägariste: keha sirutamisega kiire rullimine üle kõhu taas kägaristesse (ka mitu korda järjest).

233. Rõhtseis kaasabil. Rõhtseis, käed ülal (kõrval), kaaslane toetab jalast: seisujala kõverdamine.

234. Kerevibutamine kaasabil. Kallutusharkseis kaaslasel rinnati, käed kuklal, kaaslane toetab küünarnukkidest alt: kerevibutamine ette.

235. Keresirutamine kaasabil. Uppharkiste, käed kuklal, abiline toetab parasjagu kuklale: keresirutamine abilise vastusurvel.

236. Põlvituses kerekallutamine kaasabil. Põlvitus, käed ülal, abiline toetab jalust: kerekallutamine ette.

237. «Kandamitõstmine» kaasabil. Harkiste, käed ümber kaaslasel kaela sõrmseongus: kaaslasel seljasirutamise ja tõstmise abil puusade sirutamine.

238. «Seljatikäru» kaasabil. Tagatoenglamang, kaaslane hoiab harkis reitest; selles asendis võib sooritada:

a) kätekõverdamisi;

b) vaheldumisi käte tõstmist;

c) jalgadega «jalgrattasõitu»;

d) puusade langetamist ja tõstmist;

e) «kärusõitu»;

f) abiline veab vastupunnivat lamajat ette või taha.

239. «Kännukaalumine». Harkisjalu rinnati-iste



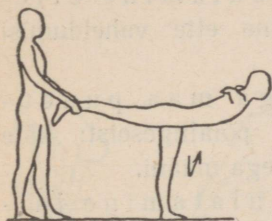
230



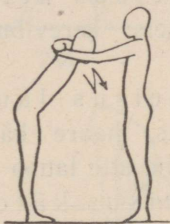
231



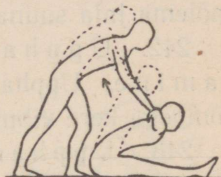
232



233



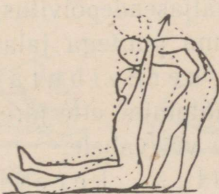
234



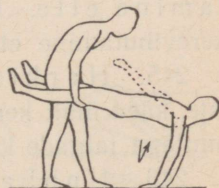
235



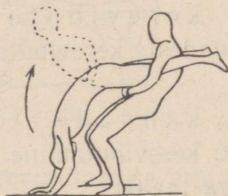
236



237



238



239

kaaslase reitel, kaaslane toetab kätega reite alt: kerepainutamine taha.

240. Kerepainutamine taha kaaslase õlgadel. Lamang reitega kaaslase õlgadel rinnati, kaaslane toetab jalust: kerepainutamine taha käte tõstmisega kõrvale.

#### 4. Painduvusharjutusi.

241. Uppharkseisus kerevibutamine ette kõrvale. Uppharkseis: kerevibutamine ette vaheldumisi mõlema jala suunas.

242. Uppharkseisus laubaga maa puudutamine. Uppharkseis, haare kätega põialiigeseist: käte tõmbega kere vibutamine ette lauba puutega maani.

243. Uppharkseisus kätega ulatamine jalgade vahele. Uppharkseis: kerevibutamine ette käte ulatamisega võimalikult kaugemale taha jalgade vahele.

244. Ette väljaseadepõlvituses kerevibutamine ette. Ette väljaseadepõlvitus, kätega haare põiast: kerevibutamine ette rinna puutega jalani.

245. Harkistes kerevibutamine ette. Harkiste, käed ülal: kerepainutamine ette järelvibutamise ja käte puutega jalgade kõrvale või vahele.

246. Uppharkistes kerevibutamine ühe jala suunas. Uppharkiste, haare kätega põiast: kerevibutamine ette jala suunas rinna puutega jalani.

247. Uppistes kerevibutamine ette. Uppiste, haare kätega põidadest: kerevibutamine ette rinna puutega jalgadeni.

248. Uppistes kandade tõstmine. Uppiste, haare kätega põidadest: kerevibutamine ette samaaegselt käte abil kandade tõstmisega maast.

249. Istes kere ja jala ligindamine. Iste: jala tõstmine käte abil kere painutamise ja selle puuteni.

250. Tallutsikaalistes kerevibutamine ette paaris. Paarilised tallutsikaalistes konksseongus:



240



241



242



243



244



245



246



247



248



249



250



251

kätest tõmbamisega kerevibutamine ette rinna ja pea puutega jalgadeni.

251. Tallutsi-istes kerevibutamine ette p a a r i s. Paarilised tallutsi-istes konksseongus: kaaslaste kerevibutamine ette selle kätest vedamisega.

252. Kõrge kere- ja jalapainutamine kaasabil. Jalg kaaslase õlal: kerepainutamine ette haardeks ümber abilise kaela.

253. Uppharkistes kerevibutamine kaasabil. Uppharkiste: abilise survega turjale kerevibutamine ette.

254. «Noasulgemine» kaasabil. Iste: kaasabil jalgade ja kere ligindamine.

#### IV. Kõhuharjutusi.

Eesmärk: jõuliselt, kuid elastselt arenenud kõhuliha- seil on tervishoidliku ja loomuliku rühi kasvatamisel täita tähtis koht. Nad aitavad ühtlasi hoida kõhukoopa elundeid normaalasendeis ja soodustavad seedimist.

Täitmine: kõhulihaste kestev pinge all hoidmine ras- kendab hingamist. Seepärast harjutuste täitmisel tõsta koor- must järk-järgult ja harjutajaile meelde tuletada, et tuleb väl- tida hinge kinnipidamist ja hingata harjutuste rütmis.

Kõhulihaste rakendamine toimub jalgade ja kere ligin- damisega teineteisele. Siia on võetud spetsiaalsed jõuharjutu- sed; kõhulihased rakendatakse igas tunnis kaudselt tegevusse ka hoogsate jalgadeharjutuste kaudu.

##### 1. Jõuharjutusi.

255. Kõnd ja jooks kõrge põlvetõstega. Harjutust võib täita nii paigal kui ka liikumisel. Vahelduvalt võib hüpelda ja sääretõstejooksu sooritada.

256. P äkk-kõnd vaheldumisi kõrge põlve- tõstekõnniga. Neli sammu päkk-kõndi vaheldumisi nelja sammu kõrge põlvetõstekõnniga.

257. Vetrüv põlvetõstekõnd. Vetrüv põlvetõste- kõnd kas paigal või liikumisel.



252



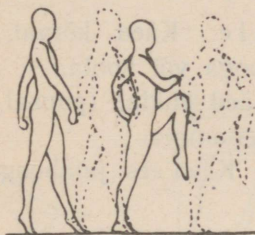
253



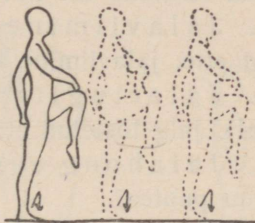
254



255



256



257



258



259



260

258. Põlvetõstmine paaris. Paarilised toetavad samanimelised käed kaaslase õlale: vastaspõlve tõstmine käeni.

259. Sõrmseongust üleastumine. Käed sõrmseongus: sõrmseongust üleastumine kummagi jalaga järjest ja samuti tagasi.

260. Põlvetõstmine vastusurvega. Üks või mõlemad käed põlvel: põlve tõstmine käe või käte vastusurvel.

261. Põlveringitamine. Põlv tõstetud ette: põlveringitamine.

262. Põlveviimine kõrvale. Käed kuklal (kõrval): põlvetõstmine ette ja viimine kõrvale; kõrvaleviimist täita ka sirge jalaga. Sama rada pidi jala tagasitoomine. Harjutus täita sujuvalt või teravalt.

263. Sääresirutamine. Käed kuklal (puusal, kõrval, ülal): põlvetõstmine järgneva sääresirutamisega. Täitmisel pöida sirutada või kõverdada.

264. Jalaviimine kõrvale. Käed kõrval, jalg tõstetud ette: jalaviimine kõrvale hooga või hoota.

265. Jalaringitamine. Käed kuklal (puusal, kõrval, ülal), jalg tõstetud ette: jalaringitamine.

266. Jalahoog eest-üles. Käed ees: jalahoog eest-üles pihu puuteni.

267. Kerepainutamine ette jala hooga ette. Käed ülal: kerepainutamine ette jala hooga ette. Täita hooga või hoota, sirgete või kõverdatud jalgadega.

268. Kerepainutamine vaheldumisi tahaste. Lõtv või pingne kerepainutamine vaheldumisi tahaste.

269. Kerepainutamine ette jala tõstmisega. Hoogne kerepainutamine ette jala tõstmisega ette-allasisse.

270. Kallutus põlvitus taha. Põlvitus: kehakallutamine põlveliigeseist taha. Täita sirgete puusadega.

271. Toengkägaristes jalgade sirutamine. Toengkägariste: sujuv või järsk jalgade sirutamine.

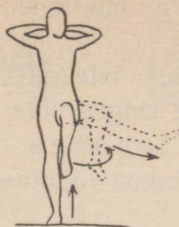
272. «Jalgrattasõit». Toengiste: jalgade väntamine vaheldumisi ringselt.

273. Jalgade kääritamine. Iste käte- või küünarvarstoengus: jalgade kääritamine.

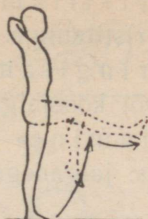
274. Jalgade hargitamine. Iste käte- või küünarvarstoengus: jalgade hargitamine.



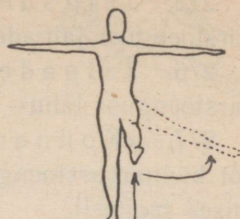
261



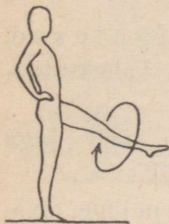
262



263



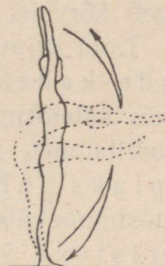
264



265



266



267



268



269



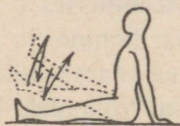
270



271



272



273



274

275. Jalgade ristitamine. Iste käte- või küünarvarstoengus: jalgade ristitamine.

276. Jalgade ringitamine. Iste käte- või küünarvarstoengus: lahus- või koosjalgade ringitamine.

277. «Konna ujumine» jalgadega. Iste käte- või küünarvarstoengus: jalgadega ringne liigutus «konna ujumise» taoliselt.

278. Jalgade eritaolised liigutused. Iste mitmesuguseis kätetoengus: ühe jala kõverdamine ja teise jala viimine sirgelt kõrvale; ühe jala tõstmine ja teise jala viimine kõrvale. Täita sujuvalt või järsult.

279. Jalgade kaheksataolised liigutused. Iste mitmesuguseis kätetoengus: koosjalgadega kaheksataoliste liigutuste sooritamine.

280. Käteplaks jalgade all. Iste, käed taga pihutsi: jalgade tõstmine käteplaksuga jalgade all.

281. Kägaristest jalgade sirutamine. Kägariste käte hoidega ümber põlvede: jalgade sirutamine käteviimisega kuklale.

282. «Taskunuga». Iste: jalgade tõstmine ja surumine käte abil vastu laupa («taskunoa sulgemine»).

283. Jalgade ringitamine väljast-sisse. Iste, käed vabalt või toengus: jalgade vahelduv ringitamine väljast-sisse suunas.

284. Isteshüplemine. Iste: «hüplemine» istes käte ja jalgade hoo abiga; hüpelda võib paigal, kõrvale ja ette-taha.

285. «Looklemine kehaga». Iste, käed vasakul, jalad paremal: kerehoog koos kätega paremale jalgade hooga vasakule.

286. «Hõljuvtoeng». Iste, käed toetuvad maha:

a) keha tõstmine kätele «hõljuvtoengusse»;

b) «hõljuvtoengus» jalgade kääritamine ja hargitamine.

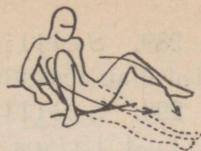
287. Põlvituses kerepainutamine taha. Põlvitus (harkpõlvitus), käed puusal (õlgadel, kuklal, ülal): kerepainutamine taha.



275



276



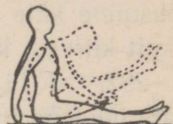
277



278



279



280



281



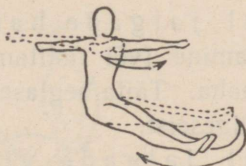
282



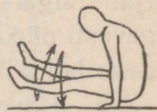
283



284



285



286



287



288

288. Põlvitusistest kerepainutamine taha. Põlvitusiste (harkpõlvitusiste), käed puusal (õlgadel, kuklal, ülal): tõusmine põlvitusse kerepainutamisega taha.

289. Selililamangust kägaristesse. Selili, käed ülal: tõusmine kägaristesse käte hoidega ümber põlvede.

290. Selililamangust kaalistesse kõverdatud jalgadega. Selili: tõus kaalistesse kõverdatud jalgadega, käed ees rööbiti säärttega.

291. Tõusmine käte abita. Kõhuli, käed seljal: tõusmine käte abita; samuti laskumine kõhuli. Täita võimalikult kiiresti, ka võistlusena.

292. «Kiikhobu». Selili: takti 1. osal tõus kägaristesse käte hoidega ümber põlvede; 2. osal kiikuda üle selja turjale; 3. osal kiikuda tagasi kägaristesse; 4. osal laskuda selili.

293. Uppistest uppturjale. Uppiste: takti 1. osal laskuda selili; 2. osal siirduda uppturjale; 3. osal laskuda selili (viia jalad maha); 4. osal minna uppistesse.

Harjutust võib täita ka korraga siirdumisega uppturjale.

294. «Kandadepõristamine». Selili: kandadega vastu maad põristamine. Põlved hoida sirgelt, jalgu tõsta puusadest.

295. Uppturjal jalgade hargitamine. Uppturjal: jalgade hargitamine (või ristitamine). Käed suruda tugevasti pihkudega maha. Täita aeglaselt või järsult. Vahelduseks hoida ka põialiigeseist.

296. Uppturjal jalgade viimine kõrvale. Uppturjal, käed kõrval pihkudega maas: jalgade kallutamine kõrvale maani. Kätega toetuda tugevasti maha.

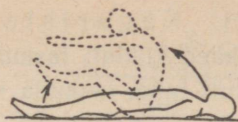
297. Uppturjalt püsti. Uppturjal: andes jalgadega hoogu tõus läbi rististe püsti. Tagasirada laskumine selili. Tõusta võib ka ühele jalale.

298. Seisust laskumine selili. Seis, käed ülal: laskumine läbi toengkägara selili. Tõusmine kas läbi rististe või ühele jalale hooandmisega uppturjalt.

299. Uppturjal jalgade kõverdamine. Uppturjal: jalgade kõverdamine. Põlved suruda kõrvade juurde, käed tugevasti pihkudega maha.



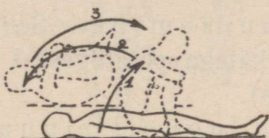
289



290



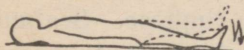
291



292



293



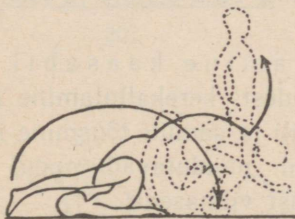
294



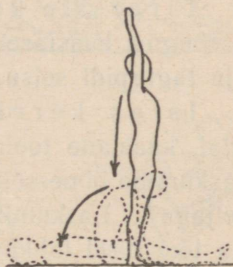
295



296



297



298



299



300

300. Selililamangust põlvedega lauba puudutamine. Selili, käed (kõrval) pihkudega maas: põlvedega lauba puudutamine. Täitmisel suruda käed tugevasti maha.

301. K ä g a r i s t e s t l a s k u m i n e s e l i l i . K ä g a r i s t e , k ä e d k u k l a l : l a s k u m i n e s e l i l i . K ü ü n a r n u k i d s u r u d a v ö i m a l i k u l t t a h a , l a s k u d a s i r g e ( v ö i ü m a r a ) s e l j a g a .

302. S e l i l i l a m a n g u s t u p p i s t e s s e . S e l i l i , k ä e d e e s : v ö i m a l i k u l t ö ö n e s s e l j a g a t ö u s t a i s t e s s e j a s i i r d u d a u p p i s t e s s e ( j a l a d s u r u d a t u g e v a s t i m a h a ) .

303. « V a r b a s u u d l e m i n e » . S e l i l i : t ö u s u g a i s t e s s e ü h e j a l a h a a r a m i n e k ä t e g a p ö i a l i i g e s e s t j a v a r b a s u r u m i n e s u u d l i g i ( n i n a , l a u p a ) .

304. S e l i l i l a m a n g u s t r i n n a k o r v i k u m e r d a m i n e . S e l i l i , k ä e d p u u s a l : k e r e k e r g e t ö s t m i n e ; r i n d k u m e r d u b e t t e j a p e a t ö u s e b m a a s t l a h t i .

305. « S o o l a k a a l u m i n e » . P a a r i l i s e d s e l i t s i k ü ü n a r s e o n g u s : k a a s l a s e t ö m b a m i n e o m a s e l j a l e r i p p e s s e . S e a l j u u r e s v ö i b j a l g u t ö s t a e t t e , h a r g i t a d a , k ä ä r i t a d a , r i s t i t a d a , k ö v e r d a d a , s o o r i t a d a « j a l g r a t t a s ö i t u » .

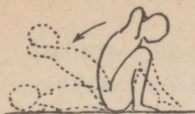
306. T i r e l ü l e k a a s l a s e s e l j a . P a a r i l i s e d s e l i t s i k ü ü n a r s e o n g u s : k a a s l a s e t ö m b a m i n e o m a s e l j a l e j a l a s k u m i n e ü l e s e l j a t a g u r p i d i s e i s u .

307. I s t e s k e r e k a l l u t a m i n e k a a s a b i l . I s t e , k ä e d ü l a l , k a a s l a n e t o e t a b j a l g a d e s t : k e r e k a l l u t a m i n e m a a n i ( s . t . l a s k u m i n e ö ö n e s s e l j a g a s e l i l i j a s a m u t i t ö u s m i n e i s t e s s e ö ö n e s s e l j a g a ) . L a s k u m i s e l k ä e d p u u d u t a v a d m a a d e n n e s e l g a j a t ö u s m i s e l l a h k u v a d m a a s t v i i m a s e n a .

308. K a l l u t u s i s t e s k e r e v i b u t a m i n e k a a s a b i l . K ä g a r i s t e , k ä e d ü l a l , k e r e k a l l u t a t u d t a h a m a a d l i g i , k a a s l a n e t o e t a b j a l g a d e s t : k e r e v i b u t a m i n e m a a d l i g i .

309. K a l l u t u s i s t e s k e r e p ö ö r a m i n e k a a s a b i l . K a l l u t u s i s t e , k ä e d r i n n a l ( k u k l a l , p u u s a l ) , k a a s l a n e t o e t a b j a l u s t : k e r e p ö ö r a m i n e .

310. P ö l v i t u s e s t k e h a k a l l u t a m i n e t a h a k a a s a b i l . P ö l v i t u s k ä e d ü l a l ( k u k l a l , ö l g a d e l ) , k a a s l a n e t o e t a b p ö l v i s t : k e h a k a l l u t a m i n e t a h a .



301



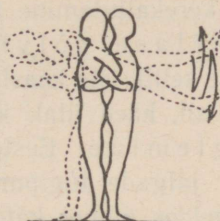
302



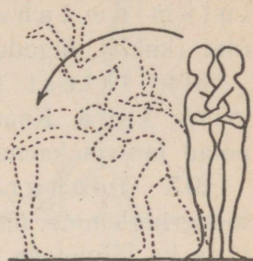
303



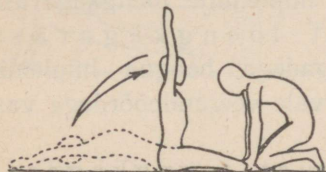
304



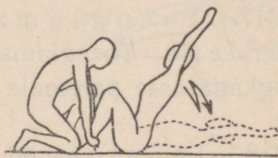
305



306



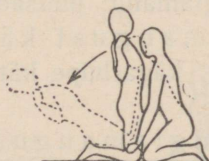
307



308



309



310



311

311. Kallutamine kaaslase najal. Abiline asub põlvituses ja toetab kallutuses asuvat harjutajat pihkudest: põlvitaja kõverdab oma käsi, kuna seisja laskub kangestunud kehaga kallutusasendisse ja taas sirutub seisu.

Koormus suureneb, kui abiline toetab küünarvartest või rannetest.

312. «Jalgadesõda». Paarilised istuvad rinnati kohastikku ja püüavad teineteist jalgadega tõugeldes tasakaalust välja viia.

313. Suruseongistes kaaslasega kerekallutamine taha. Suruseongiste kaaslasega rinnati, käed ülal (kuklal, õlgadel): kerekallutamine taha.

314. Istest kaaslase põlvil kerepainutamine taha. Kaaslane selili, iste kaaslase kõverdatud põlvil, põiad lamaja kaenalde all, käed ülal: kerepainutamine taha.

315. Toengringlemine. Eestoenglamang: kätega toengringlemine ümber jalgade tugipunkti. Harjutust võib täita ka jalgadega ringeldes ümber käte tugipunkti.

316. Toenglamangust toengkägarasse. Toenglamang: jalgadega hoogne hüplemine toengkägarasse.

317. Toenglamangust toengkägarasse pöördega. Toenglamang: jalgadega hoogne hüplemine toengkägarasse paremale käte kõrvale veerandpöördega vasakule.

318. Tagatoenglamangust toengkägarasse. Tagatoenglamang: hüplemine toengkägarasse.

319. Upptoenglamangust puusade langetamine. Upptoenglamang: puusade langetamine maani.

320. Toenglamangust kägarhüpe käte vahelt. Toenglamang: kägarhüpe käte vahelt kas istesse või tagatoenglamangusse.

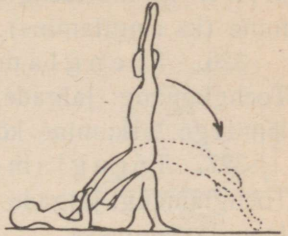
321. Külgtoenglamangust külgtoengkägarasse. Külgtoenglamang: hüplemine jalgadega käte juurde külgtoenglamangusse.

322. Toenglamangust kaarhooga tagatoenglamangusse. Toenglamang: jalgadega hoogne kaarhüpe kõrvalt tagatoenglamangusse.

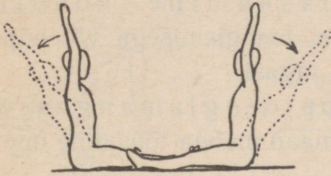
323. «Varsahüpe». Toenglamang: jalgadega tõuge maast, kägardumine istekoha kõrgele rebimisega, jalgadega sirutustõuge taha ja langemine lähteasendisse.



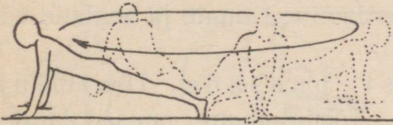
312



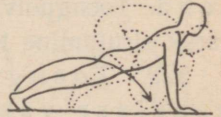
314



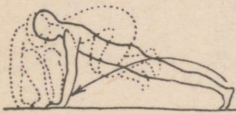
313



315



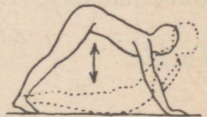
316



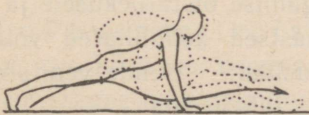
317



318



319



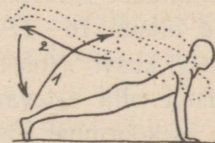
320



321



322



323

324. Toenglamangus puusade ringitamine. Toenglamang: puusade ringitamine.

325. Künartoenglamangus puusade tõstmine. Künartoenglamang: puusade tõstmine ja langetamine (ka ringitamine).

326. Toenglamangust laskumine kõhuli. Toenglamang: jalgade nihutamisega, toenglemisega või hüplemisega laskumine kõhuli; samuti tagasi.

327. Toenglamangust upptoenglamangusse. Toenglamang: jalgade vedamisega maad mööda tõusmine upptoenglamangusse.

328. Toengpõlvitusest jalasirutamine taha. Toengpõlvitus: jalakõverdamine rinnale ja aeglane või järsk sirutamine taha.

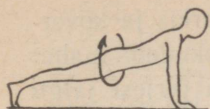
329. Toenglamangust puusade tõstmine kaaslase vastusurvel. Toenglamang, puusad langevad maani, kaaslane toetab kätega istmikule: puusade tõstmine kaaslase vastusurvel.

## 2. Painduvusharjutusi.

Eesmärk: elastsed kõhulihased aitavad kaasa kõhu-koopa organite hoidmisele, hingamise otstarbekusele ja sportlike saavutuste tõstmisele. Elastsed kõhulihased võimaldavad kereliigutusi sooritada ulatuslikult. Nende venitamine ja painduvaks muutmine on olulise tähtsusega.

Täitmine: lihaseid saab venitada ja painduvaks muuta vaid küllaldase lihasmassi olemasolul. Painduvusharjutused algavad niisiis 16—17-aastaselt, kus noortel algab laiuse ja lihasmassi kasv. Noorematega ja lihasnõrkade noortega tuleb harjutustel olla ettevaatlik. Painduvusharjutusi tuleb alata kergelt ja koormust tõsta järk-järgult.

330. Ülesirutushoog taha. Põlv tõstetud ette,



324



325



326



327



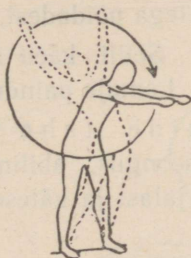
328



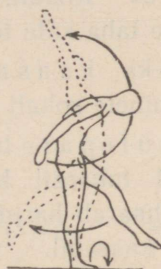
329



330



331



332



333

käed ees-all risti rusikas: jala hoog taha käte hooga kõrvale-üles.

331. Puusadesirutamine. Harkseis, kerge kerepainutus ees, käed ees: hoogne puusadesirutamine ja ettelükkamine samaaegse kere painutamisega taha ja käte viskumisega altkaaress tagant-üles-ette.

332. Ülesirutushüplemine. Jalg ees, kerepainutus ees, käed taga: hüplemine tugijalal eesjala hooga taha koos kere tugeva ülesirutamisega ja käte hooga eest-üles.

333. Säaretõstehüplemine puusadesirutamisega. Säaretõstehüplemine kandade puutega tuhara-teni ja puusade tugeva lükkamisega ette.

334. Kõrge kaarsild. Selili, jalad harkis ja kõverdatud, käed pööratud tagurpidi õlgade juurde pihkudega maha: kätesirutamise abil enda surumine kaarsilda ja järjest jalgu kätele ligemale asetades tõsta end veel kaarjamalt kõrgemasse kaarsilda.

335. Põlvituskaarsild. Põlvitus: kerepainutamine kaarjalt taha pea puutega maani. Puusad lükata hästi ette.

336. Põlvitusistest kere ülepainutamine taha. Põlvitusiste, kerepainutus ees, käed ees: tõusuga põlvitusse puusade sirutamine ja tugev kere ülepainutamine taha.

337. «Pesa». Kõhuli, haare põialiigeseist: lõtv ja tugev kerepainutamine taha käte tõmmetega pöidadest.

338. «Look» kaasabil. Selili, käed ülal: kaaslane tõstab lamajat niuete kohalt üles. Lamaja paindub looka.

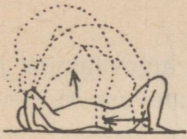
339. Kereülepainutamine taha kaasabil. Harjutaja käed tuharail konksseongus, abiline harjutajale päridi, abiline haarab harjutajal jalast ja käteseongust: kereülepainutamine kaasabil.

340. Sügav tagarõhtseis kaasabil. Paarilised rinnati, abiline hoiab harjutajat jalast: kerepainutamine taha kuni laskumiseni (sügavasse) tagarõhtseisu.

341. Kõhulilamangus kereülepainutamine taha kaasabil. Kõhuli, abiline harkseisus harjutaja kohal hoidega kätest: kereülepainutamine taha kaasabil.

342. «Silgupraadimine» kaasabil. Kõhuli, abiline põlvseisus lamaja kõrval rinnati, haarab ühe käega lamajal alt põlvede kohalt, teise käega selle ülessirutatud kätest: abiline painutab kätega lamaja keha ülespidi kumeraks (silk praeb selliselt kumeraks).

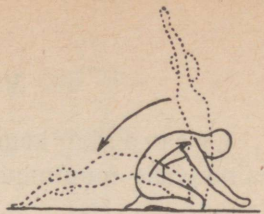
343. «Soolakaalumine» lõdva kehaga. Paarilised selitsi küünarseongus: kaaslane tõmbamine oma seljale; seljal lamaja ripub täiesti lõtvunud kehaga ja kõhulihastega.



334



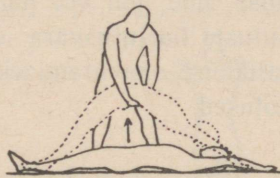
335



336



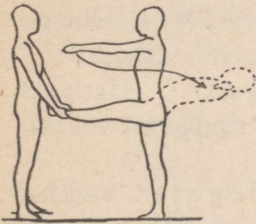
337



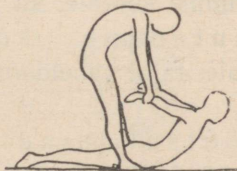
338



339



340



341



342



343



344

344. Puusadel-istest pugemine abilise jalgade vahelt. Iste abilise puusadel harkis rinnati, abiline hoiab reitest: kerepainutamine taha kuni tiriseisu katele ja edasi pugemine abilise jalgade vahelt läbi.

## V. Küljeharjutusi.

E e s m ä r k: kogu kõhu- ja küljelihastiku tugevdamine ja painduvaks muutmine, samuti lülisamba painduvuse suurendamine.

T ä i t m i n e: enamikke küljeharjutusi saab täita aeglase-  
malt või suurema hooga. Seda otsustab õpetaja, kas ta annab  
harjutusele lõdvenduse, hoo, jõu või painduvuse ilme. See-  
pärast on küljeharjutuste harjutusvara esitamises paremaks  
käsiraamatu ülevaatlikkuse saavutamiseks ära jäetud teiste  
grupeeringute alajaotused.

### 1. Kerepainutamine kõrvale.

345. K e r e l õ d v e n d a m i n e k õ r v a l e. Kerelange-  
tamine lõdvalt vaheldumisi kõrvale; ka järelvibutustega.

346. K e r e p a i n u t a m i n e k õ r v a l e. Harkseis:  
kerepainutamine kõrvale; täita vaheldumisi rindkerest või roh-  
kem puusadest.

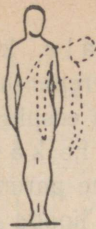
347. P u u s a d e õ õ t s u t a m i n e k õ r v a l e. Väiksem  
või suurem rööpseis, käed kõrval (rinnal, puusal): puusade-  
õõtsutamine (lükkamine, viimine) kõrvale. Õlad jäävad liiku-  
matult paigale.

348. J ä r s k k e r e p a i n u t a m i n e k õ r v a l e. Hark-  
seis, käed kõrval rusikas: järsk kerepainutamine kõrvale.

349. Ö l g a d e v i i m i n e k õ r v a l e. Rööpseis, käed  
kõrval: õlgadeviimine (lükkamine) kõrvale. Puusad jäävad  
liikumatu paigale.

350. K e r e p a i n u t a m i n e k õ r v a l e s õ r m s e o n -  
g u s k ä t e g a. Sulgseis, käed ülal sõrmseongus: kerepainu-  
tamine kõrvale järelvibutustega.

351. K e r e p a i n u t a m i n e k õ r v a l e k ä e d k u k -  
l a l. Harkseis, üks jalg varbail, käed kuklal: kerepainutamine  
kõrvale; ka järelvibutustega.



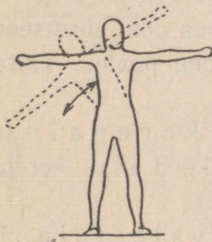
345



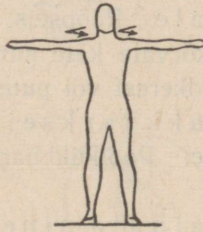
346



347



348



349



350



351



352



353

352. Kerevibutamine kõrval käesurvega pea peale. Harkseis, vasak käsi puusal, parem pea peal: kerevibutamine vasakule vasaku käe survega puusale ja parema käe survega pea peale.

353. Kerepainutamine kõrvale käte libistamisega külgedel. Harkseis, käed rusikas, üks käsi kõverdatus rusikaga kaenlaauku: kerepainutamine kõrvale käte vahelduva libistamisega külgedel, kõverdades neid vaheldumisi kaenlaauku.

354. Kerepainutamine kõrvale käte ringitamise ga. Harkseis, käed ülal; kerepainutamine kõrvale järelvibutustega ja käte ringitamise ga eespinnal.

355. Kerepainutamine kõrvale käte hooga. Harkseis, parem käsi ülal: kerepainutamine paremale parema käe hooga kõrvalt-alla-taha ja vasaku käe hooga kõrvalt-üles. Täita ka järelvibutustega.

356. Kerepainutamine kõrvale käte survega pea peale. Rööpseis, käed pea peal sõrmseongus: kerepainutamine kõrvale käte survega pea peale. Täita kas painutamise ga rindkerest või puusadest.

357. Poolkükkharkseisus kerepainutamine kõrvale. Poolkükkharkseis, käed ülal: kerepainutamine kõrvale.

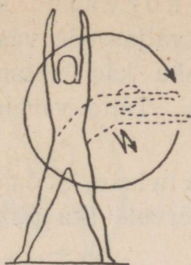
358. Kerepainutamine kõrvale jala hargitamise ga. Käed kõrval: kerepainutamine paremale käte hooga «S» asendisse ja parema jala hooga kõrvale. Kerepainutamise hetkel suruda parema käega puusale.

359. Väljaastes kerepainutamine kõrvale. Harkseis, parem käsi ülal: kerepainutamine paremale vasaku jala kõverdamise ga ja käte vahetushooga, parem käsi viia kas seljale või kõverdada rusikaga kaenlaauku, vasakuga hoog kõrvalt-üles.

360. Harkseisus kerepainutamine kõrvale. Harkseis: kerepainutamine vasakule parema jala kõverdamise ga (tõstmise ga päkale) ja parema käe survega pea peale. Täita vaheldumisi mõlemale poole, ka järelvibutustega.

361. Kükkväljaseades kõrvale kerepainutamine kõrvale. Kükkväljaseade vasakuga kõrvale, käed pea peal sõrmseongus: kerepainutamine vasakule järelvibutustega ja käte survega pea peale.

362. Külgtõnglamangus puusade langetamine ja tõstmine. Külgtõnglamang (ka küünarvarstoengus), vaba käsi puusal: puusade langetamine ja tõst-



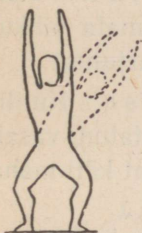
354



355



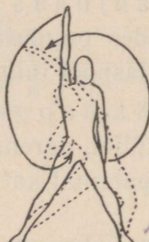
356



357



358



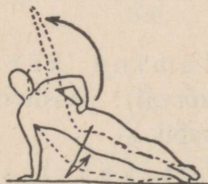
359



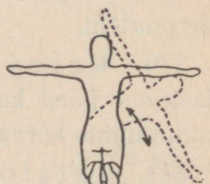
360



361



362



363

mine. Puusade tõstmisel sooritada ka vaba käe hoog kõrvalt-  
üles.

363. Põlvituses kerepainutamine kõr-  
vale. Põlvitus, käed kõrval (sõrmseongus pea peal): kere-  
painutamine kõrvale käte puutega maani (või käte survega pea  
peale).

364. Põlvitusväljaseades kõrvale kerepainutamine kõrvale. Põlvitusväljaseade vasakuga kõrvale: kerepainutamine vasakule vasaku käe toetamisega puusa ja parema käe hooga kõrvalt-üles. Täita vaheldumisi mõlemale poole ja ka järelvibutustega.

365. Rististes kerepainutamine kõrvale. Rististe, käed kuklal: kerepainutamine kõrvale (ka järelvibutustega).

366. Tõusmine käte abita. Kõhuli, käed seongus seljal: tõusmine käte abita (ülesande tüüpi harjutus).

367. Tasakaalukas kerepainutamine. Päkkrõopseis: kägardudes puudutada tasakaalu kaotamata pihkudega põrandat väljaspool jalgu (ülesande tüüpi harjutus).

368. Külililamangust tõus istesse. Külililamang paremal küljel, parem jalg nurkselt kõverdatud, vasak käsi hoiab tagant paremat kätt: tõus istesse paremat kätt maha toetamata.

369. Selililamangust kerepainutamine kõrvale. Selili, käed kõrval: hoogsa pöördega paremale puusale kerepainutamine vasakule hoogsa jalgade tõstmisega käe puuteni.

370. Kerepainutamine kõrvale kaasabil. Harkseis, käed kuklal (kõrval): passiivne või aktiivne kerepainutamine kõrvale kaasabil.

371. Jalatoenguga kaaslase põlvel kerepainutamine kõrvale. Jalg kaaslase põlvel toengus, käed ülal: kerepainutamine kõrvale.

372. Kerepainutamine paaris. Harkseis paarilise küljeti, paariliste sisemised põiad puudutavad teineteist, paariliste sisemised käed õla kõrgusel, välimised — ülal hoides: välispõlve kõverdamine kere painutamise sisepoole järelvibutustega.

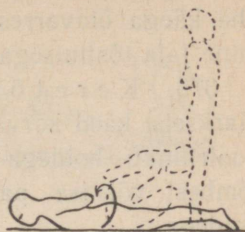
373. Kerepainutamine kõrvale kaaslase



364



365



366



367



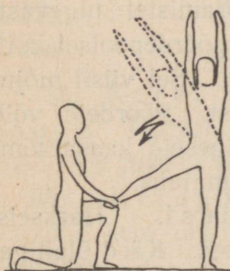
368



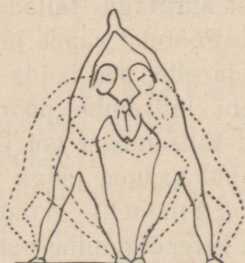
369



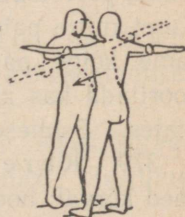
370



371



372



373

vastusurvel. Harkseis rinnati, käed kõrval kaaslase hoides: kerepainutamine kõrvale kaaslase vastusurvel.

374. Passiivne kerepainutamine jala tõstmisega. Vasak jalg kõrval-all, käed kuklal, kaaslane toetab ühe käega õlavarrest, teisega jalast: passiivne kerepainutamine jala tõstmisega (kere ja jala ligindamine).

375. Keretõmbepainutamine kaasabil. Harkseis, käed kõrval, kaaslane harkistes harjutajale paremal poolrinnati, hoidega selle käest: kerepainutamine kõrvale kas tõmbest või ise painutades väljapoole kaasabilise vastuhoidega.

376. Külililamangus kerepainutamine kaasabil. Külili, käed all (ülal sõrmseongus), kaaslane toetab jalust: kerepainutamine kõrvale.

377. Kallutusharkistes kerepainutamine kaasabil. Kallutusharkiste, käed ülal (kuklal, kõrval), kaaslane toetab jalust: kerepainutamine kõrvale.

378. Selitsiistes kaaslase surumine. Selitsiharkiste küünarseongus: kaaslase surumine kere painutamisega kõrvale.

## 2. Kerepööramine.

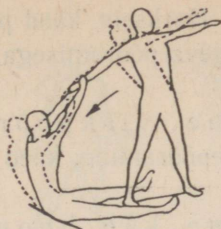
Täitmine: tavalise veana kerepööramisel tõstetakse kannad. Sellepärast surutagu tallad pööramistel tugevasti maha, põlved sirged. Pööretel vaade jälgib pöördepoolset kätt. Keret mitte painutada ette, pea hoida püsti. Sel viisil mõjutame kõige paremini lülisamba pöörlemist. Pöördeid võib sooritada kas ainult lülisambast või jalaliigeseid kaasa tõmmates. Esimesel juhul vaagen jäägu liikumatuks.

379. Kerepööramine puusadest. Harkseis, käed kõrval: hoogne kerepööramine puusadest. Käed õlaliigese-st hoida liikumatult.

380. Kerepööramine vaheldumisi. Harkseis, käed kõrval, puusad hoida liikumatult: kerepööramine vaheldumisi aeglaselt või hoogsalt, ilma pead pööramata.



374



375



376



377



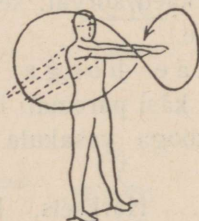
378



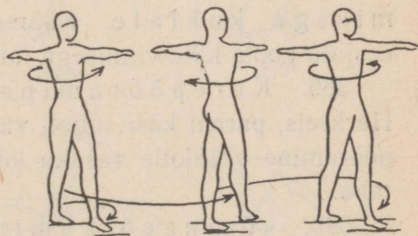
379



380



381



382

381. Kerepööramine kaheksataolise käte hooga. Harkseis, käed ees rusikas: käte kaheksataolised hood kere tugeva pööramisega.

382. Kerepööramine ristkõnnil. Käed kõrval: ristkõnd kere tugeva pööramisega vastassuunas. Harjutust võib täita:

- ristkõnnil ette sirgete jalgadega;
- ristkõnnil taha „ „
- ristkõnnil ette põlve sügava kõverdamisega;
- ristkõnnil ette põlve kõrge tõstega.

383. «P o k s i m i n e». Harkseis, käed poksiasendis rusikas: poksisirglöögid kere tugeva pööramisega. Võib sooritada ka haaklööke.

384. K e r e p ö ö r a m i n e v i s k p ö ö r d e g a. Harkseis: järsu viskpöördega kerepööramine; käed viskuvad lõdvalt järele.

385. K e r e p ö ö r a m i n e k ä e h o o g a k ö r v a l e ü l e s. Harkseis, vasak käsi seljal, parem vasakul-all: kerepööramine paremale parema käe hooga kõrvale-üles.

386. «N i i t m i n e». Vasak jalg ees, käed paremal-all rusikas: liikumisel niitmise liigutuste sooritamine (kerepööramine vasakule käte hooga vasakule).

387. «S a a g i m i n e». Vasak jalg ees, parem käsi kõverdatud taha rusikasse: parema käega saagimise liigutuste sooritamine (tugev kerepööramine käeliigutuste taktis).

388. K ä ä r s e i s u s k e r e p ö ö r a m i n e k ä t e v i i m i s e g a k u k l a l e. Käärseis, käed kõrval: kerepööramine eesjala poole käte viimisega kuklale.

389. K e r e p ö ö r a m i n e k ä e h o o g a k ö r v a l e. Harkseis, parem käsi seljal, vasak käsi paremal: hoogne kerepööramine vasakule vasaku käe hooga vasakule võimalikult taha.

390. «T a i n a s õ t k u m i n e». Harkseis, kerepainutus ees, parem käsi kõverdatud, käed rusikas: tainasõtkumise liigutuste sooritamine (kerepööramine käte vahelduva kõverdamisega).

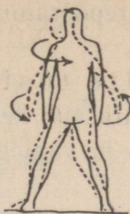
391. «K ö r g i v i n n». Sulgseis, käed kõrval: kerepööramine jalgade kõverdamisega.

392. J ä r s k k e r e p ö ö r a m i n e. Harkseis, käed rinna (küünarnukid võimalikult taga): järsk kerepööramine järelvibutustega.

393. K e r e p ö ö r a m i n e k ä t e s i r u t a m i s e g a k ö r v a l e. Harkseis, käed õlgadel: kerepööramine käte sirutamisega kõrvale (ka pihkudega üles).



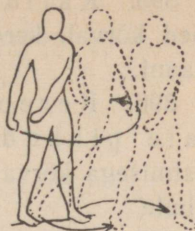
383



384



385



386



387



388



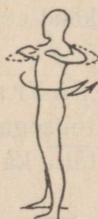
389



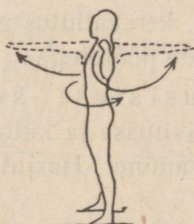
390



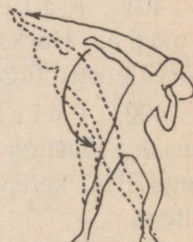
391



392



393



394

394. «Kuulitõukamine». Kuulitõukeasend: enne tõuet kere pöördega paremale hoogu võttes imiteerida kuulitõuke liigutust parema jala sirutamisega ja puusa pöördega vasakule.

395. Kallutuses kerepööramine. Harkseis, käed kõrval, kerekallutus ees: kerepööramine käe puutega maani.

396. Kerepööramine käte tõstmisega kõrvale pihkudega üles. Harkseis: kerepööramine käte tõstmisega kõrvale pihkudega üles ja vaatega pöördepoolsele pihule.

397. Kerepööramine käe sirutusvibutamisega. Harkseis, käed rinnal (küünarnukid võimalikult taga): käte vaheldumisi sirutusvibutamisega kerepööramine kõrvale.

398. Kerepööramine käe ringitamisega. Harkseis, vasak käsi ülal, parem puusal: kerepööramine vasakule vasaku käe ringiga eest-alla ja tagant-üles.

399. «Tuulik». Harkseis, vasak käsi ülal: käte järgnev ringne liikumine taha või ette kere pööretega.

400. Kerepööramine käte langetamisega kõrvale. Harkseis, käed ülal: kerepööramine käte langetamisega kõrvale pihkudega üles.

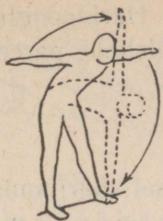
401. Kallutuses kerepööramine käte hooga. Harkseis, kerekallutus ees, käed ees: suur kätehoog kõrvale kere tugevate pööretega.

402. Põlvitustest kerepööramine. Põlvituste: tõusuga põlvitusse ja käte tõstmisega kõrvale (pihkudega üles) kerepööramine. Harjutust täita ka käte teiste asenditega.

403. Põlvituskõnnis kerepööramine. Põlvitus, käed kõrval: põlvituskõnd kere pööramisega.

404. Toengpõlvituses kerepööramine. Toengpõlvitus: käehoog kõrvale kere pööramisega samale poole.

405. Toenglamangus kerepööramine. Harktoenglamang: käehoog kõrvale kere hoogsa pööramisega.



395



396



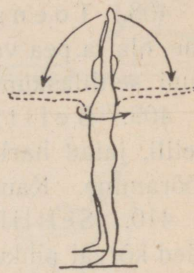
397



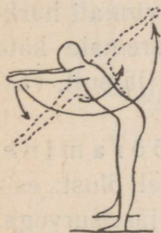
398



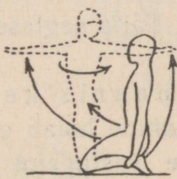
399



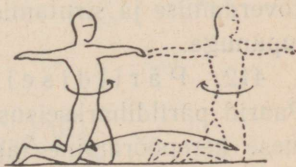
400



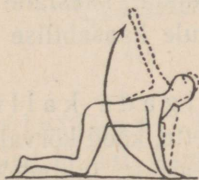
401



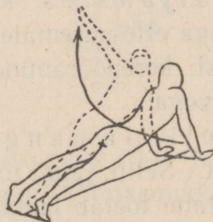
402



403



404



405

406. To englamangpõõre. Harktoenglamang: puusade pöördega vasakule vasaku jala ülehoog paremale parema jala taha maha.

Harjutust täita ka:

a) käte kõverdamisega;

b) jalgade äratõukega ja pööramisel kääritamisega.

407. Külililamangus kerepööramine. Küli-  
lilamang paremal küljel, parem jalg sirutatult ees: kerepööramine paremale vasaku õla puutega võimalikult maad ligi.

408. To englamangkruvi. Toenglamang: parema käe, õla ja pea vasaku käe alt läbipistmine koos kere pöördega kuni selililaskumiseni (jalad jäävad endisse asendisse).

409. Selililamangus puusade pööramine. Selili, jalad harkis, käed kõrval pihkudega maas: puusadepööramine. Kannad ja õlad suruda maha.

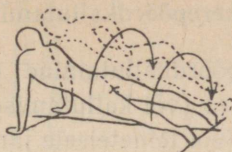
410. Selililamangus põlvedekallutamine. Selili, käed kõrval pihkudega maas, põlved tõstetud ette: põlvede kallutamine kõrvale maani (turi ja käed suruda tugevasti maha).

411. «Saagimine» paaris. Paarilised rinnati harkseisus ristseongus: kerepööramine vasakule ja paremale käte kõverdamise ja sirutamisega. Täita aeglaselt või järsult, vastupanuga.

412. Pärlidiseisus paaris kerepööramine. Paarid pärlidiharkseisus, tagumine hoiab esimesel õlust: esimese kerepööramine tagumise vastupanu või järelsurvega. Täita aeglaselt või järsult.

413. Väljaastes kerepööramine. Suur väljaaste vasakuga ette-paremale, käed kuklal, kaaslane hoiab küünarnukkidest: kerepööramine vasakule kaasabilise vastupanu või järelsurvega.

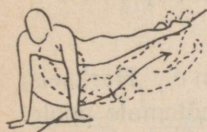
414. Selililamangus jalgade kallutamine kaasabil. Selili, jalad tõstetud ette, käed kõrval pihkudega maas, kaaslane toetab lamajat õlavartest: jalgadekallutamine kõrvale maani.



406



407



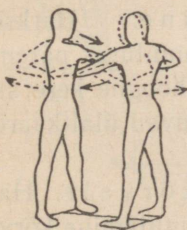
408



409



410



411



412



413



414



415

415. Põlvituses kerepööramine kaasabil. Põlvitus, käed kuklal, kaaslane hoiab küünarnukkidest: kerepööramine kaasabilise vastupanu või järelsurvega.

### 3. Kerepöördpainutamine või kerepöördkallutamine.

Kerepöördpainutamine või kerepöördkallutamine on kere liittegevus pööramise ja painutamises (või kallutamises), mil-liseid tegevusi saab täita üheaegselt või teineteisele järgnevalt. Kerepainutamine toimub ümara, kallutamine sirge (õõnes) seljaga.

#### a) Kerepöördpainutamine või kerepöördkallutamine ette.

416. Suur kerepöördpainutamine. Harkseis, käed ülal: kerepöördpainutamine vaheldumisi mõlemale poole. Täita pingsate või lõtvade põlvedega.

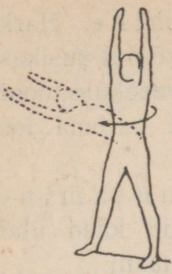
417. Kerepöördpainutusvibutamine. Harkseis, haare ühest põialiigesest: kerevibutamine ette.

418. Viskkerepöördpainutamine. Harkseis, parem põlv kõverdatud, kere lõdvas pöördpainutuses paremal, käed all: järsk parema põlve sirutamine ja hoogne kere sirutusvise pöördpainutusse vasakule; käed viskuvad ülaltkaarega kaasa; sama vasakult paremale tagasi.

419. Kerepöördpainutamine kõrvale. Harkseis, käed kõrval: kerepööre vasakule, kerepainutamine kõrvale parema käe puutega maani; sama teisele poole. Täita mitmesuguse lugemise järgi.

420. Kerepöördpainutamine käte ringitamise-ga. Harkseis (sulgseis), vasak käsi ülal: hoogne kerepöördpainutamine vasakule, vasaku käe hoog eest-alt taha, parema käe hoog tagant-ülalt ringi puuteni vasaku põiani; käed sooritavad uue ringitamise ette, kere sirutub ja pöördpainutub paremale jne.

421. Kerepöördpainutus poks. Harkseis, käed kõverdatud taha rusikasse: kerepöördpainutamine vasakule parema käe poksilöögiga vasaku põia taha ja vasaku käe ener-gilise liigutusega taha.



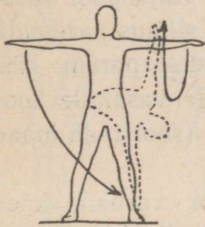
416



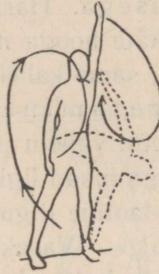
417



418



419



420



421



422



423

422. Kerepöördkallutamine. Harkseis, käed kõrval: kerepöördkallutamise ette. Täita järsult või sujuvalt.

423. Kerekallutusest kerepainutamise. Harkseis (sulgseis), kerepöördkallutus vasakul, käed kõrval: kerepainutamine ja taas sirutumine kallutusse; käed langevad painutamisel lõdvalt ette risti. Täita ka haardega põialiigesest ja lauba survega põlvele järelvibutustega.

424. Kerekallutuses kerepööramine. Harkseis, kere kallutatud ja viidud vasakule, käed kõrval rusikas: kerepööramine. Käsi mitte langetada, pöördel vasakule toonitada vasaku käe hoogsust taha, samasuguselt parema käe hoogu pöördel paremale.

425. Väljaastes kerepöördepainutamine. Väljaaste vasakuga kõrvale, kerepööre vasakul, käed ülal: kerepöördepainutamine paremale käte puutega maani.

426. Kerepöördepainutamine käte kaheksataolise ringitamisega. Harkseis, käed ülal: kerepöördepainutamine vasakule käte hooga maad ligi, väljaspool vasakut jalga eest-taha üles; sama kaheksataoline silmus paremalt.

427. «Palliveeretamine». Harkseis, parem käsi ülal: kerepainutamine ette vahetu pööramisega vasakule koos parema käe kõrvalt hooga maad ligi vasakule (sooritada maad mööda palliveeretamise-taoline liigutus).

428. «Kruvihoog». Vasak jalg taga varbail, käed ülal-paremal: vasaku jala hoog paremale ette-alla käte hooga vasakule alla ja kere pöördepainutamisega vasakule.

429. «Ristväljaaste». Käed vasakul: ristväljaaste paremaga ette-vasakule käte hooga paremale.

430. Kallutuses kereviimine. Harkseis, käed kuklal, kerepöördekallutus paremal: kereviimine vasakule (kogu aeg õõnesseljaga kallutusasendis).

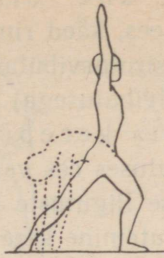
431. Kerekallutusest altkaarega kerekallutusse. Harkseis, kerepöördekallutus vasakul, käed kõrval: käte haardega kuklasse pealikuti hoogne kerepainutamine altkaarega kerekallutusse paremale ja käte sirutamisega kõrvale.

432. «Kettaheide». Kettaheiteasend: parema käega ja kere pöördega paremale hoogu võttes kettaheite-taoline liigutus vasakule.

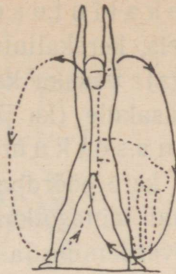
433. Väljaastepööre. Väljaaste paremale, kerepöördekallutus paremale, käed ülal (sõrmseongus): kerepööramine vasakule (ka käte viimisega kõrvale, kuklale jne.).



424



425



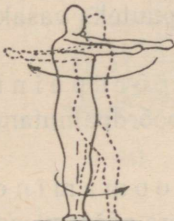
426



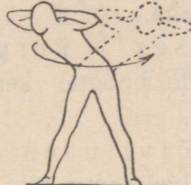
427



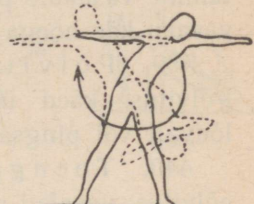
428



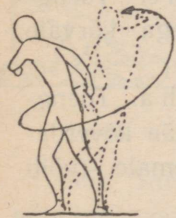
429



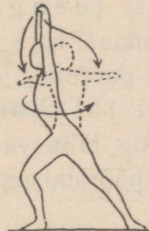
430



431



432



433



434



435

434. Uppseisus kereviimine. Upprööpseis, kere vasakul: kereviimine paremale.

435. Uppseisus kerevibutamine. Upprööpseis, haare kätega vasakult tagant põialiigeseist (vasakuga paremast ja paremaga vasakust): kerevibutamine käte tõmbega põialiigeseist lauba puutega vasaku põlveni.

436. Kerekallutuses käe sirutusvibutamine. Harkseis, kerekallutus ees, käed rinnal (küünarnukid võimalikult taga): vasaku käe sirutusvibutamine kõrvale kere pööramisega vasakule (ka järelvibutusega).

437. «Tainasõtkumine» kerepöördpainutuses. Harkseis, kere pöördpainutuses ees vasakul, parem käsi kõverdatud taha: tainasõtkumise liigutuste sooritamine (käte vaheldumisi kõverdamine ja sirutamine kere pöõretega pöördpaindeasendis).

438. Kerepöördpainutamine vastaskäe puutega põiani. Harkseis, käed kõrval: kerepöördpainutamine vasakule parema käe hooga puuteks vasaku põiani ja vasaku käe hooga taha.

439. Põlvituses kerepöördpainutamine. Põlvitus, käed ülal: hoogne kerepöördpainutamine. Täita lõdvalt või pingsalt.

440. Toengpõlvituses roomamine. Toengpõlvitus: vasakul põlvel samm ette kere pööramisega paremale ja parema käe hooga kõrvale; sama vastupidiselt teisele poole.

441. Toengpõlvituses toenglemine. Toengpõlvitus: toenglemine pihutsi maas kere viimisega kõrvale võimalikult kaugemale vasakule ja paremale.

442. Toengpõlvitusest jalahoog taha. Toengpõlvitus: vasaku jala sirutushoog taha vasaku käe kõverdamisega küünarvarrele ja kere pööramisega paremale (võib sirutada kõrvale ka vastaskäe).

443. Põlvitusväljaseades kerepöördpainutamine. Põlvitusväljaseade vasakuga kõrvale: kerepöördpainutamine väljaseade jala suunas lauba puutega põveni ja käte haardega põialiigesest.

444. Upp-toengpõlvituses roomamine. Upp-toengpõlvitus, käed kõverdatud õlgade juurde: paremal põlvel samm ette kere pöõrdega vasakule ja vasaku jala sirutamisega taha; sama vastupidiselt teise poolega.



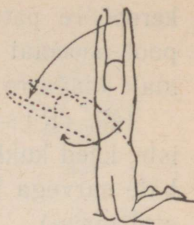
436



437



438



439



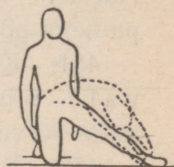
440



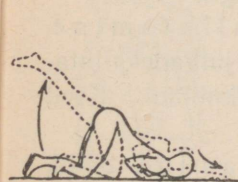
441



442



443



444



445



446



447

445. Toengpõlvituses kerepööramine. Toengpõlvitus, vasak käsi paremal (selleks sooritada kerepööre paremale, vasak õlg maad ligi): vasaku käe hoog kõrvale kere pöördega vasakule (vaade järgib kämbla).

446. Toengpõlvituses puusadelangetamine. Toengpõlvitus: puusadelangetamine vaheldumisi vasakule või paremale maani (pihud ja põlved suruda maha).

447. Istes kerepööramine. Iste (harkiste, rististe), käed kõrval (kuklal): kerepööramine aeglaselt, hooga või järsult. Täita ka käte sirutusvibutusega rinnalt.

448. K ä g a r i s t e s k e r e p ö ö r a m i n e. K ä g a r i s t e, k e r e p ö ö r e p a r e m a l e, v a s a k k ä s i t o e t a b k ü n a r n u k i g a v ä l j a s p o o l p a r e m a t p ö l v e, p a r e m k ä s i r i n n a l: k e r e p ö ö r a m i n e p a r e m a l e õ l a v a r r e v õ i k ä e s i r u t u s v i b u t u s e g a (k a j ä r e l v i b u t u s e g a).

449. R i s t i s t e s k e r e p ö ö r d p a i n u t a m i n e. R i s t i s t e, k ä e d k u k l a l s ö r m s e o n g u s (k õ r v a l): k e r e p ö ö r d p a i n u t a m i n e k ä t e s u r v e g a k u k l a l e (v õ i k ä t e u l a t u s e g a v õ i m a l i k u l t k a u g e l e e t t e m a h a).

450. H a r k i s t e s k e r e p ö ö r d p a i n u t a m i n e. H a r k i s t e, k ä e d k õ r v a l: k e r e p ö ö r d p a i n u t a m i n e e t t e v a s t a s k ä e p u u t e g a p ö ö r d e p o o l s e j a l a n i.

451. K ä g a r i s t e s p ö l v e d e l a n g e t a m i n e k õ r v a l e. K ä g a r i s t e, k ä e d r i n n a l (t a g a t o e n g u s): p ö l v e d e l a n g e t a m i n e k õ r v a l e m a a n i.

452. K õ r v a l p ö l v i t u s i s t e s i s t e v a h e t u s. K õ r v a l p ö l v i t u s i s t e (s. o. p ö l v i t u s i s t e g a j a l g a d e k õ r v a l), k ä e d e e s v a b a l t (v õ i m a a s): i s t e v a h e t u s t e i s e l e p o o l e j a l g u.

453. S e l i l i l a m a n g u s j a l g a d e k a l l u t a m i n e. S e l i l i, k ä e d k õ r v a l p i h k u d e g a m a a s, j a l a d e e s: j a l g a d e k a l l u t a m i n e k õ r v a l e. T ä i t a k a j a l g a d e p u u t e g a k ä m b l a n i. K ä e d s u r u d a t u g e v a s t i m a h a.

454. S e l i l i l a m a n g u s j a l a k a l l u t a m i n e. S e l i l i, k ä e d k õ r v a l p i h k u d e g a m a a s: ü h e j a l a k a l l u t a m i n e k õ r v a l e m a a n i s a m a p o o l s e k ä m b l a p u u t e n i.

455. K a l l u t u s e s k e r e p ö ö r a m i n e k a a s a b i l. K a l l u t u s h a r k s e i s, k ä e d k u k l a l (k õ r v a l), k a a s l a n e t o e t a b õ l a v a r t e s t: k e r e p ö ö r a m i n e k a a s a b i l i s e v a s t u p a n u v õ i j ä r e l s u r v e g a.

456. I s t e s k e r e p ö ö r d p a i n u t a m i n e k a a s a b i l. H a r k i s t e, k ä e d k õ r v a l, a b i l i n e a s u b p ä r i l d i j a h a a r a b v a s a k u s t õ l a v a r r e s t n i n g a s e t a b t e i s e k ä e h a r j u t a j a t u r j a l e: k e r e p ö ö r d p a i n u t a m i n e e t t e a b i l i s e j ä r e l s u r v e g a.

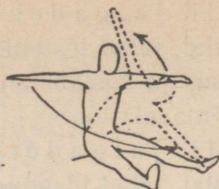
457. K a l l u t u s p ö l v i t u s e s k e r e p ö ö r a m i n e k a a s a b i l. K a l l u t u s p ö l v i t u s, k ä e d k u k l a l, a b i l i n e p ö l v i t u s e s p ä r i l d i j a t o e t a b j a l u s t: k e r e p ö ö r a m i n e.



448



449



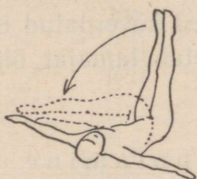
450



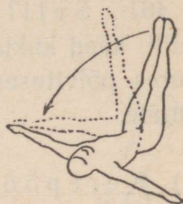
451



452



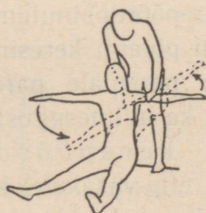
453



454



455



456



457



458

458. Selili põlvedekallutamine kaasabil. Selili, käed kuklal, põlved kõverdatud ette, kaaslane asub pea juures põlvituses ja toetab lamajat õlavartest: põlvedekallutamine kõrvale maani.

459. Selili jälgadekallutamine kaasabil. Selili, käed kuklal, jalad tõstetud ette, kaaslane asub pea juures uppharkseisus ja toetab lamajat õlavartest: jälgadekallutamine kõrvale maani.

460. Selili jälgaderingitamine kaasabil. Selili, käed kuklal, jalad tõstetud ette, kaaslane asub pea juures põlvituses ja toetab lamajat õlavartest: jälgaderingitamine.

461. Selili põlvederingitamine kaasabil. Selili, käed kuklal, põlved kõverdatud ette, kaaslane asub pea juures põlvituses ja toetab lamajat õlavartest: põlvederingitamine.

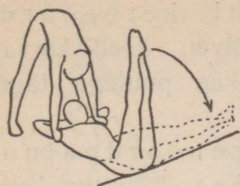
b) Kerepöördpainutamine või kerepöördkallutamine taha.

462. Kerepöördpainutamine põikselt. Harkseis, parem käsi ülal: kerepöördpainutamine vasakule ette parema käe puutega vasaku põiani; keresirutamine ja vahetu kerepöördpainutamine taha paremale parema käe puutega vasaku jala kannani. Täita ka mitmesuguste käteliigutustega.

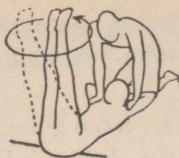
463. Väljaastest kerepöördpainutamine taha. Väljaaste vasakuga ette-vasakule, käed ülal: kõverdades paremat põlve (s. o. viies keharaskuse kõverdatud paremale jalale) kerepöördpainutamine taha vasakule.

464. Tahapainutuses kerepööramine. Harkseis, kerepainutus taga: kerepööramine kõrvale lõdvalt «lokusvate» kätega.

465. Kahekordne kerepöördpainutamine. Harkseis, käed kuklal (ülal): harjutuse 1. osa: kerepöördkallutamine (või -painutamine) ette vasakule; harjutuse 2. osa: kerepööre paremale kerepöördpainutusse taha vasakule; harjutuse 3. osa: läbi keresirutamise kerepöördkallutamine (või -painutamine) ette paremale; harjutuse 4. osa: kerepööre vasakule kerepöördpainutusse taha paremale.



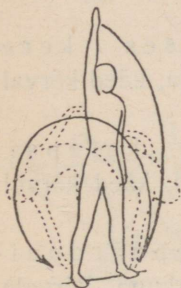
459



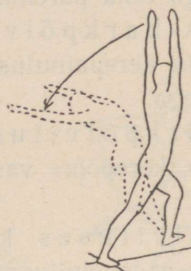
460



461



462



463



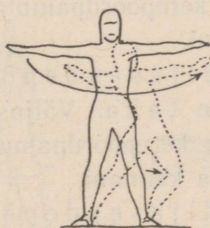
464



465



466



467

466. Kerepöördes kerepainutamine. Harkseis, kerepööre vasakul: kerepainutamine vasakule ja paremale. Täita lõdvalt või pingsalt mitmesuguste käteasenditega.

467. Vahelduv kerepöördpainutamine taha. Harkseis, käed kõrval: vasaku põlve kõverdamisega kerepöördpainutamine taha paremale; põlvekõverdusvahetusega kerepöördpainutamine taha vasakule.

468. Põlvituses ühel põlvel kerepöördpainutamine. Põlvitus paremal põlvel, käed kõrval: kerepöördpainutamine taha vaheldumisi käe puutega tagumise põiani.

469. Põlvituses hoogne kerepöördpainutamine käte hooga kõrvale-üles. Põlvitus, kerepööre vasakul, käed vasakul-all: kätehoog paremale kõrvale-üles kere pöördpainutamise taha paremale.

470. Tahapainutus-harkpõlvituses kerepööramine. Harkpõlvitus, kerepainutus taga, käed kõrval: kerepööramine järelvibutustega.

471. Kerepöörd-harkpõlvituses kerepainutamine. Harkpõlvitus, kerepööre vasakul, käed kõrval: kerepainutamine kõrvale.

472. Väljaseadepõlvituses kerepöördpainutamine ette. Väljaseadepõlvitus vasakuga kõrvale, kerepöördpainutus taga paremal (vasakul), käed kõrval pihkudega ülal: kerepöördpainutamine ette parema käe puutega vasaku põiani.

473. Väljaseadepõlvituses kerepöördpainutamine taha. Väljaseadepõlvitus vasakuga kõrvale, käed kõrval: kerepöördpainutamine kõrvale pöördpoolse käe puutega taha kannani.

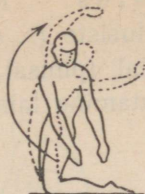
474. Väljaseadepõlvituses kerepöördpainutamine vaheldumisi ette-taha. Väljaseadepõlvitus vasakuga kõrvale, kerepööre paremale, käed ülal: kerepainutamine ette vaheldumisi kere pöördpainutamise taha paremale.

475. Kerepöörd-väljaseadepõlvituses kerepöördpainutamine ette. Väljaseadepõlvitus vasakuga kõrvale, kerepöördpainutus ette vasakule, käed ülal: kerepöördpainutamine läbi sirutuse ette paremale.

476. Kerepöördpainutamine paaris. Paarilised küljeti rööpseisus (väikeses harkseisus), kerepööre rin-



468



469



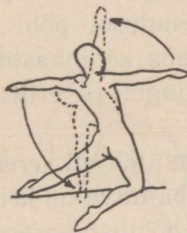
470



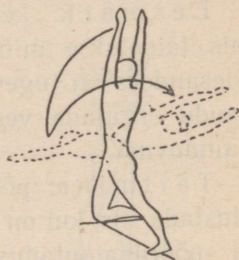
471



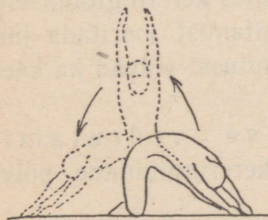
472



473



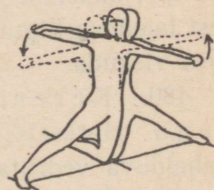
474



475



476



477

nati, käed ülal seongus: kerepööramine seljati kerepöördpainutusse taha.

477. Väljaseadepõlvituses paariti kerepainutamine. Paarilised küljeti väljaseadepõlvituses, kerepööre seljati, käed kõrval seongus: kerepainutamine kõrvale.

478. Kõrvalpõlvitusistes kerekallutamine kaasabil. Kõrvalpõlvitusiste (s. o. iste põlvituses istmikuga sääрте kõrval), käed ülal (puusal, kuklal, kõrval), kaaslane toetab põlvist: kerekallutamine taha (õõnesseljaga) maani.

#### 4. Kereringitamine.

Eesmärk: kereringitamine on kombinatsiooniharjutus, mis täidetakse mitmesugusel põhi- või vahepealsel pinnal. Ülesandeks on tugevdada kerelihastikku, lõdvendusmomentide kaudu ergutada vereringet ja eriliselt mõjustada lülisamba painduvust.

Täitmine: põhimõtteliselt kereringitamisharjutusi tuleks alustada siis, kui on juba tutvunud kerepainutamise, -pööramise ja -pöördpainutamise põhiliste asenditega, kuna kereringitamine on koordineeritud ja rakenduvate lihasgruppide osavõtu tõttu keerukam tegevus.

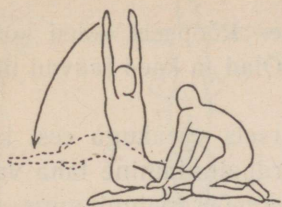
479. Suurenev kereringitamine. Rööpseis: lõtv pearingitamine, järk-järgult üle minnes kereringitamisele, alates rindkerest kuni puusadeni. Ringitamist sooritada järjest laieneva liigutusega. Kere tahapainutusel võivad ka käed üles viskuda.

480. Kereringitamine põlve vedrutamisega. Harkseis, käed ülal lõdvalt: kereringitamine põlve vahelduva vedrutamisega.

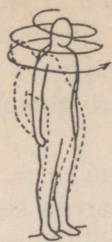
481. Rõhtne kereringitamine. Harkseis: rõhtne kereringitamine. Käed ja kere peavad ringlema võimalikult rõhtsalt.

482. Kereringitamine taga. Harkseis, kerepainutus ees vasakul: kerepainutus taha, kereringitamine tahapainutuses, siirduda lähteasendisse. Täita paindumata või nõtkete põlvedega.

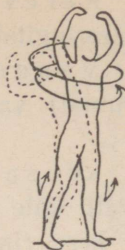
483. Rindkere ringitamine. Harkseis, käed kuk-



478



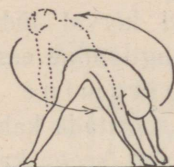
479



480



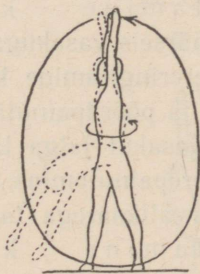
481



482



483



484

lal: väike kereringitamine rindkerest. Olgu ja puusi mitte pöörata.

484. Kerepoolringitamine ees. Harkseis, kerepööre paremale, käed ülal: kerepainutamine eest-alt läbi kerepöördesse vasakule seisu. Harjutuse jätkamisel kere pöörata kas paremale või minna sama rada tagasi lähteasendisse. Täita aeglaselt või hoogsalt, ka käte puutega pörandani.

485. Kerevibutusringitamine. Rööpseis (harkseis): kereringitamine vibutustega.

486. Vaagnaringitamine. Rööpseis, käed kõrval (ristis rinnal): vaagnaringitamine. Õlad ja käed jäävad liikumatuks.

487. «Vasardamine». Käärseis vasakuga ees, käed ees lõdvalt: käte altkaarega kerepöördpainutamine taha vasakule ja kere ringse liigutusega kerepöördpainutamine ette vasardamistaolise kätelöögiga ette (sooritada nagu suure vasaraga tagumist).

488. Kereringitamine kaheksataoliselt ees. Harkseis, käed kõrval lõdvalt: kätega hoogu andes kaheksataoline kereringitamine ees.

489. Kereringitamine kaheksataoliselt kõrval. Harkseis: sooritada kaheksa, üks silmus vasaku ja teine parema külje kohal, seega kaheksataoline kujund kerega õlgade kohal.

490. Kereringitamine kaheksataoliselt diagonaalselt. Käärseis vasakuga ees, kerge kerepainutus taga, käed ülal: kereringitamine kaheksataoliselt, alates kere painutamisega ette ja pöördpainutamisega vasakule-taha, käte hooga väljaspool vasakut jalga lähteasendisse kergesse kerepainutusse taha; kerepainutamine ette ja pöördpainutamine paremale-taha kõrvaltkaarega taas lähteasendisse jne.

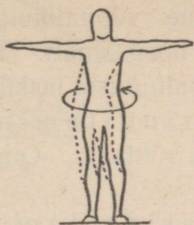
491. Kereringitamine kaheksataoliselt ees-taga. Harkseis: kereringitamine kaheksataoliselt ees-taga, alates kere painutamisega ette, paremalt püstseisu; kerepainutamine vasakule ja tagant paremalt püstseisu jne.

492. Põlvituses paremal põlvel kereringitamine. Põlvitus paremal põlvel, käed ülal: kereringitamine. Täita ka kere ringitamisega põikselt.

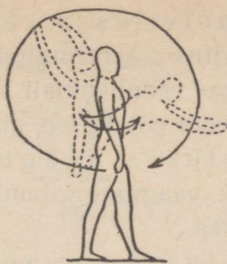
493. Põlvituses paremal «kiviviskamine». Põlvitus paremal põlvel: kere suure pöördega hoogu võttes imiteerida kivi viskamist.



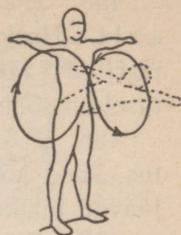
485



486



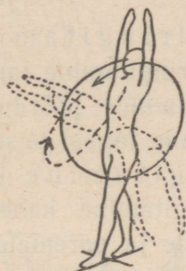
487



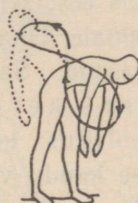
488



489



490



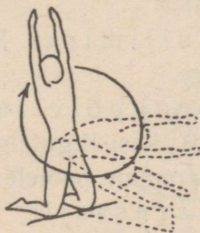
491



492



493



494

494. Harkpõlvituses kereringitamine ees-  
pinnal. Harkpõlvitus, käed ülal: kereringitamine ees-  
pinnal, alates kere pöördpainutamisega vasakule ette, kere viimisega  
altkaarega paremalt püsti.

Harjutuse jätkamisel pöörduda kas lähteasendisse või soo-  
ritada liikumine vastupidiselt.

495. Harkpõlvituses kereringitamine rõhtsalt. Harkpõlvitus: kereringitamine võimalikult rõhtsalt. Harjutust täita kas rahulikumalt või hoogsamalt. Tahapainutusel on sobiv tõusta põlvitusse, ettepainutusel laskuda istesse.

496. Põlvituses vaagnaringitamine. Põlvitus, käed kõrval: vaagnaringitamine rõhtsalt. Õlad ja käed jäävad liikumatuks.

497. Põlvituses vaagnaringitamine kaheksataoliselt. Põlvitus, käed vabalt: vaagnaringitamine kaheksataoliselt.

498. Põlvituses kerepoolringitamine taga. Põlvitus, kerepainutus ees: kerepoolringitamine tagant pöördpainutusse taha paremale, tahapainutamine, pöördpainutamine taha vasakule, lähteasend. Sama rada tagasi teistpidi.

499. Põlvituses kereringitamine kaheksataoliselt. Harkpõlvitus: kereringitamine kaheksataoliselt kerepöördpainutamise kaudu vasakule ja paremale.

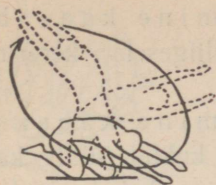
500. Harkistes kereringitamine. Harkiste, käed kuklal (vabalt kõrval): kereringitamine väikeringidest suurringideni.

501. «Rullimine». Kõhuli: enda rullimine maas ümber keha pikitelge.

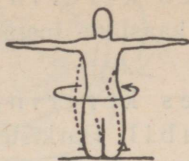
502. Toengpõlvituses kõrvaleistumine. Toengpõlvitus: käsi liigutamata istuda vaheldumisi kord vasakule, kord paremale poolele.

503. «Karussell». Kõhuli, käed õlgade juures kõvertoengus: ringlemine üle vasaku puusa vastupäikest istesse (istesse mineku algul käed viia vasakule toengusse, ringlemise jätkamisel istest käed viia paremale toengusse), siis üle parema puusa kõhuli tagasi (jalad kogu aeg sirged, käed aitavad toengus olles ringlemisel kaasa; vaade kogu aeg algsuunas).

504. Ringlemine paaris. Paarilised rinnati pihkseongus: ringlemine paaris oma käte alt ringselt.



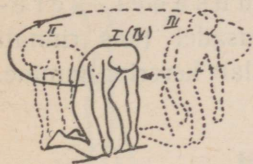
495



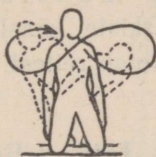
496



497



498



499



500



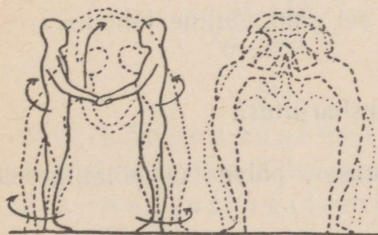
501



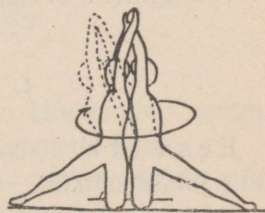
502



503



504



505

505. Väljaseadepõlvituses kereringitamine paaris. Paarilised põlvituses külitsi, välisjalg väljaseades kõrval, kere pööratud seltsi, käed ülal seongus: kereringitamine.

506. Harkistes kereringitamine kaasabil. Harkiste, käed ülal, kaaslane toetab põialiigeseist: kereringitamine.

507. Harkistes kereringitamine kaheksataoliselt kaasabil. Harkiste, käed kuklal (ülal), kaaslane toetab põialiigeseist: kereringitamine kaheksataoliselt (ulatusega maani).

508. Harkistes kaaslase puusadel kereringitamine. Harkiste kaaslase puusadel (kas rinnati või seljati), kaaslane hoiab reitest, käed ülal: kereringitamine.

## VI. Jalgadeharjutusi.

E e s m ä r k: jalgadeharjutuste üldine eesmärk on tõsta liigeste liikuvust ja tugevdada lihaseid, õpetada rakenduslikke oskusi ja ergutada hingamis- ning vereringe-elundite tegevust. Harjutused, mis on seotud tugipinna vähendamisega, arendavad ka tasakaaluvõimet.

T ä i t m i n e: jalgadeharjutusi tuleb liita ka käteharjutustega, kui nende täitmisel omandatakse küllaldast vilumust. Tervikliigutuste seisukohalt on sel suur eluline tähtsus.

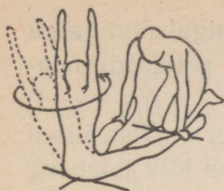
### 1. Lõdvendusharjutusi.

E e s m ä r k: lõdvendada puusa-, põlve- ja põialiigeseid ning jalalihastikku.

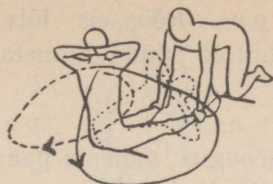
T ä i t m i n e: täitmisel kasutada eeskätt jala enda raskust ja pendeldamisvõimet.

509. J a l a h o o g e t t e - t a h a. Vasak jalg tõstetud ette-alla, käed vabalt kõrval: lõtv jalahoog ette-taha.

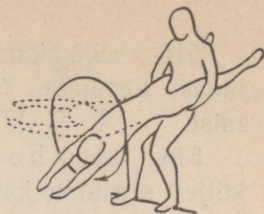
510. S ä ä r e l õ d v e n d a m i n e. Vasak põlv kõverdatud ette, käte hoiu sõrmseonguga reie alt: parema jala järsu vedrutamisega lõtv vasaku sääre pendeldamine ette-taha.



506



507



508



509



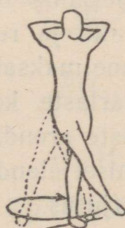
510



511



512



513



514

511. Lõdvendüshüplemine. Hüplemine paigal ühel jalal teise jala lõdva pendeldamisega ette-taha.

512. Sääreringitamine. Põlv kõverdatud ette: seisujala jãrsu vedrutamisega lõtv sääringitamine.

513. Jalakaarhoog eest-taha. Parema jalg all-vasakul: parema jalaga lõtv kaarhoog kõrvalt taha-vasakule ja tagasi.

514. Jalaringitamine kaheksataoliselt. Lõdva hoojalaga kirjutatakse seisujala ees kaheksataoline kujund.

515. «Sõtkumine». Rõõpseis: lõtv paigalkõnd jalgu maast tõstmata. Täitmisel püüda tunnetada põlvelõdvendamist.

516. Jalahoog ette-taha paaris. Paarilised küljeti sisemiste käte seongus: mõlema paarilise lõtv jalahoog ette-taha eri suunas. Täita ka kas tõusuga päkale või hüpeldes.

517. Jalahoog kõrvale paaris. Paarilised rinna käteseongus: mõlema paarilise lõtv jalahoog kõrvale eri suunas.

## 2. Hooharjutusi.

Eesmärk: jalgade hooharjutuste alla kuuluvad hüplemised ja hüpped. Nende eesmärgiks on arendada närvide kiiret reageerimisvõimet, koordinatsiooni, jalgade-, puusavööndi- ja vaagnapõhjelihaseid. Nende ülesanne on vaheldusharjutustena samuti tuua verd kerest alla ja reguleerida eeskätt naistel alakehas vereringet. Viimane maksab eriti puberteediaas viibivate 13—17-aastaste tütarlaste kohta. Põlvetõsteliigutus on tähtis vaagnapõhjelihaste arendaja, millised lihased naisel tema emaülesande täitmisel etendavad tähtsat osa.

Hüplemine on hea lõdvendusharjutus.

Täitmine: harjutusi täita:

- a) mitmesuguse kiiruse, takti ja rütmiga ja taktiosade erisuguste rõhutamisega;
- b) alata kerge hüplemisega; hüppeid täita suurima kõrguseni, taas vaibudes;
- c) vaehüplemisega ja -hüpetega ja vahehoogudega;
- d) maandumishoogu kasutada uuéks hooks;
- e) hüppeid täita pausidega iga hüppe järel;
- f) tõusva ja alaneva kiirusega;
- g) vastava kere- ja kätehoo kasutamisega;
- h) hüplemisi täita rühmiti, liikudes kas pärdi, küljeti, ringselt või käteseongus.



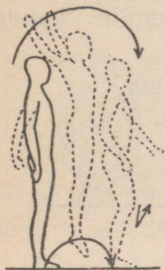
515



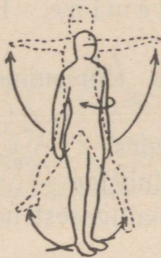
516



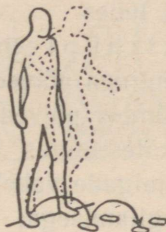
517



518



519



520



521

### a) Hüplemine.

518. Sulghüplemine. Käed vabalt (puusal): sulghüplemine kergelt nõtkuvate põlvedega. Täita ka käte ringitamise või keha pöörlemisega ümber püsttelje.

519. Harki- (kääri-) hüplemine. Hüplemine harki või kääri. Täita ka nii, et iga harki- (kääri-) hüppe aegu toimub pööre  $45^\circ$  koos käte tõstmisega kõrvale ja kokkuhüppel käte langetamisega.

520. «Kividel hüplemine». Maha joonestatakse kas ringikesed või asetatakse kivikesed (pulgakesed) ning neid mööda või nende kõrvale hüpedakse kas kahel või ühel jalal.

521. «Tõmmiknukk». Lõdvalt hüplemine nõorist tõmmatava tõmmiknuku taoliselt harki, kääri, varba asetamisega kõrvale jne. Jalad ja käed hoitagu võimalikult lõdvalt.

522. Harkis- (kääris-) hüplemine. Hüplemine harkis- või käärisasendis. Täita paigal või liikudes edasi-tagasi-kõrvale.

523. Risti- (ristis-) hüplemine. Hüplemine risti (ristis) paigal ja liikudes, ka järkjärgulise ristiasendi suurendamisega.

524. Vaagnapöörde hüplemine. Käed kõrval: hüplemine vaagna pööramisega õhus. Käed ja õlad jäävad paigale.

525. Kannalöögi hüplemine. Hüplemine kanda vastu tuharaid lüües.

526. Kükishüplemine. Hüplemine kükis:

- a) käte toenguga põlvedele;
- b) kätega ümber põlvede hoides;
- c) paaris käteseongus, ka ringeldes;
- d) kätega jalgade vahelt põialiigesest hoides;
- e) käte ringitamise;
- f) mitmesuguste käteasenditega.

527. «Kenkamine». Hoie ühe või kahe käega põlast: hüplemine («kenkamine») tugijalal. Täita ka paaris mitmesuguste käte ja jalgade hoietega.

528. Suurenev käärishüplemine. Käed kõrval, kääraseis: hüplemine järjest suuremasse käärasendisse kuni tagumise põlve puutega maani.

529. «Täpphüplemine». Hüplemine vasakul jalal parema jala lõdvalt «täpsamisega» ees päkale. «Täpsamine» toimub igal teisel hüppel.

530. Kägarasse hüplemine. Hüplemine kägarasse igakordse vahehüppega.

531. Jalalöögi hüplemine. Parem jalg kõrval, käed paremal: hüplemine tugijalal, kusjuures paremat jalga langetades vasak lüüakse paremaga kõrvale; käed viiakse samal ajal altkaarega vasakule.

Täita ka käte hooga vastassuunas või neid ringitades.



522



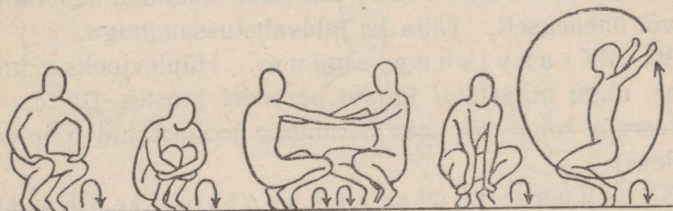
523



524



525



a

b

c

d

e

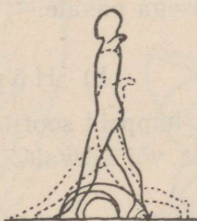
526



527



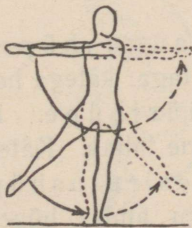
528



529



530



531

532. J a l a v a h e t u s - p õ l v e t õ s t e h ü p l e m i n e. Hüplemine jalavahetussammuga, millele vahetult liidetakse põlvetõste.

533. K a a r - p õ l v e t õ s t e h ü p l e m i n e. Hüplemine põlve tõstmisega ette ja kaarjalt kõrvale viimisega.

534. P õ l v e t õ s t e h ü p l e m i n e. Põlvetõstehüplemine käte hooga kas vaheliti või pärisuunas.

535. J a l a t õ s t e h ü p l e m i n e. Hüplemine sirge jala tõstmisega ette. Käed võivad sooritada liikumisi kas vahelduvalt või üheaegselt. Täita ka jalavahetussammuga.

536. «K r a a v i s h ü p l e m i n e». Hüplevjooksu imiteerimine, nagu maastikul kraavi pervedel joostes (täita väljas kas teeraja kohal või sees põrandale joonestatud rööpjoontel hüppeldes).

537. «V e n e t a n t s» («k a s a t š o k k»). Hüplemine kükis jala sirutamise ja vaheldumisi ette või kõrvale.

538. K a p a k h ü p l e m i n e. Hüplemine üks jalg ees, teise juurdevõtmisega päkale.

## b) H ü p p e d.

T ä i t m i n e: hüppeid sooritatakse paigal, paigalt või hoojooksult ette, taha või kõrvale, äratõukega ühelt või kahelt jalalt.

539. H a r k i h ü p e. Hüpe üles käte hooga kõrvale-üles jalgu hargitades. Täita poolkükist käsi põlvedele toetades, käsi hoovõtuks ees ristitades, harkkaugushüppena, pööretega jne.

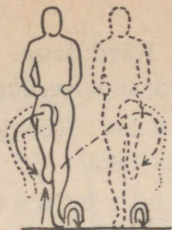
540. «K a u g u s h ü p e» h o o t a. Sulgseis, poolkägarsend, käed taga: kätega hoogu andes kaugushüpe ette hoota.

541. K ä ä r i h ü p e. Hüpe üles jalgu kääritades (üks jalg ette, teine taha). Kätega anda vastav hoog.

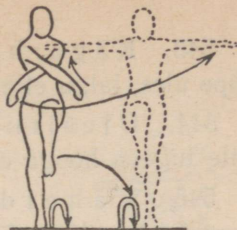
542. Ü l e s i r u t u s h ü p e. Poolkägarsulgseis, käed taga: kätega hoogu andes hüpe üles kere ülesirutamisega taha. Täita vahehüpetega ja ilma vahehüpeteta.



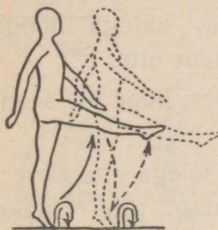
532



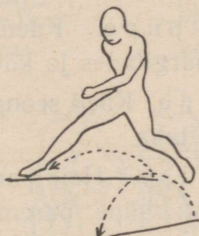
533



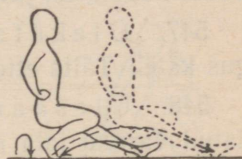
534



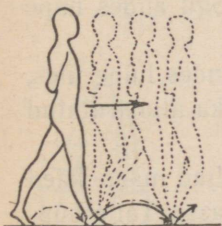
535



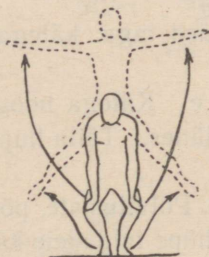
536



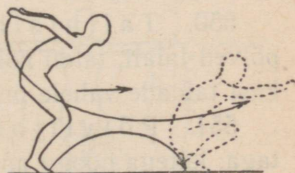
537



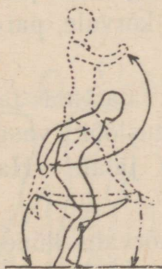
538



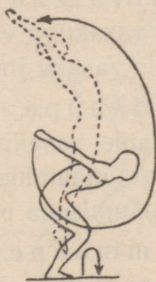
539



540



541



542

543. K ä g a r h ü p e. Käed taga: kätega hoogu andes hüpe üles, jalgu ette kägarasse kõverdades.

544. Ü l e s i r u t u s h ü p e. Toengkägar: ülesirutushüpe käte tugeva hooga eest-üles taha.

545. V a h e l d u v p õ l v e t õ s t e h ü p e. Rööpseis (sammseis): hüpe ühe või kahe jalaga üles põlvede vahetu rebimisega rinnale vaheldumisi. Täita ka ühe-kahe sammu hoovõtuga.

546. K ä g a r h a r k h ü p e. Käed taga: kätega hoogu andes hüpe üles, jalgu hargitades ja kõverdades ette.

547. Ü l e k ä t e h ü p e. Käed seongus ees: hüpe üle seongus käte. Täita ette või taha.

548. Ü l e s ä ä r e h ü p e. Hoie parema käega ette kõverdatus vasaku jala põlast: hüpe parema jalaga üle vasaku sääre ette ja vilumusel ka tagasi. Hüpet valmistada ette hüpleva hoovõtuga.

549. U p p h ü p e. Käed taga: kätega hoogu andes hüpe üles uppasendisse.

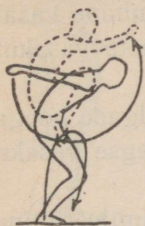
550. T a l l u t s i h ü p e. Kätega hoogu andes hüpe üles, põlved laiali, taldu kokku lüües. Täita hüppel ka allasirutatud käsi taldade vahele pistes.

551. P õ l v i l t h ü p e. Põlvitusiste, põiaseljad maas, käed taga: kätega hoogu andes hüpe taldadele kägarasse. Täita hüppel ka pööre 180°.

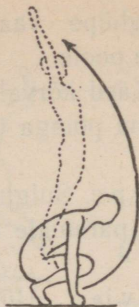
552. K õ r v a l e h ü p e. Vasak jalg taga paremal, käed kõrval: hüpe vasakuga vasakule poole kõrvale, paremaga rist-samm eest üle vasaku jne.

553. L õ ö k h ü p e. Käed kõrval: parema jalaga hoog kõrvale, ärahüpe vasakuga ja põrgatuslөөk vasaku jalaga vastu paremat, maandumine vasakule jalale. Harjutust on kerge täita liikumisega paremale.

554. S a m m h ü p e. Käed ees-kõrval: hüpe ühe jala hooga üles, maandudes eesjalale. Täita paigal ja liikumisel.



543



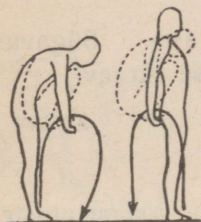
544



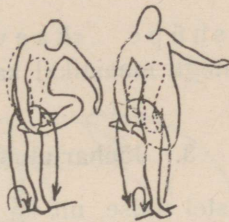
545



546



547



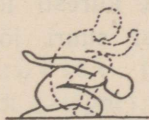
548



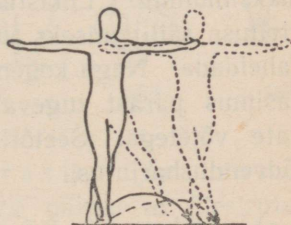
549



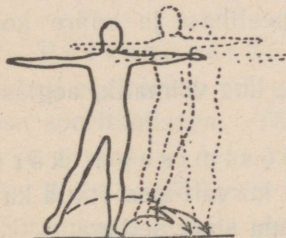
550



551



552



553



554

555. «Kruvihüpe». Sulghüpe vaagna pööramisega ühele ja kere pööramisega teisele poole.

556. Pöialöögi hüpe. Käed kõrval: sammhüpe vasakuga ette ja samaaegselt parema põiaga löök vastu vasakut põlve.

557. Küljepainutushüpe. Sulghüpe jalgade hooga paremale ja kere painutamiseга paremale samaaegse vasaku käe hooga kõrvalt-üles.

558. «Hüpe üle kraavi». Hüppe imiteerimine nagu maastikul üle kraavi (üle kaeviku, üle mahajoonestatud rööpjoonte).

559. Sügavushüpe «kaevikusse». Sügavushüppe imiteerimine nagu maastikul kaevikusse (kraavi).

### 3. Jõuharjutusi.

Nagu jõuharjutustel üldse, nii ka jalgade jõuharjutustel, tuleb tegevlihased rakendada suurima efekti saavutamiseks maksimumini. Lihastunde nüristumise vältimiseks ja kasvuärrituse säilitamiseks tuleb jõurakendust tihti ja mõistlikult vaheldada. Nagu kogemus on õpetanud, likvideeritakse lihasväsimus pärast tugevat pinget kiiresti lõdvendus-masseerivate võtetega. Seetõttu pärast suuri jõuharjutusi antagu lõdvendusharjutusi.

#### a) Jalgade kõverdamine ja sirutamine.

Eesmärk: kogu jalgade lihastiku tugevdamine, eeskätt aga suure tuharalihase, reie nelipealihase ja sääre kolmpealihase tugevdamine.

Täitmine: harjutusi täita, kus võimalik, aeglaselt või kiirelt (ka äkkreageerivalt).

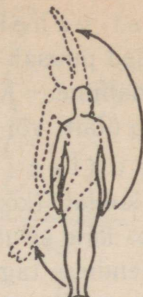
560. Sulgkukk käte tõstmisega kõrvalt-üles. Sulgkukk käte tõstmisega kõrvalt-üles (täita ka kiirelt käteplaksuga ülal). Kukk sooritada sirge seljaga.



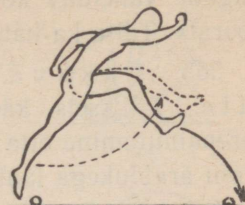
555



556



557



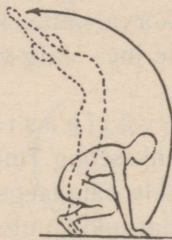
558



559



560



561



562



563

561. Toengkükist (-kägarast) ülesirutu-  
mine. Toengkük (käger): tõusuga päkkseisu ülesirutu-  
mine taha energilise rusikas käte hooga eest-üles. Täita ka  
äkkreageeringuna, langedes lõdvalt tagasi toengkükki (-kaga-  
rasse).

562. Põlvkõverdusringitamine. Sulgseis,  
käed vabalt ees-kõrval: põlvede kõverdamine samaaegse ringse  
liigutuse sooritamisega. Täita põlvede kõverdamisel, neid  
avades ja sirutamisel taas sulgedes.

563. Kägarpööre. Päkksulgseis, käed ülal: kägar  
kere pööramisega ja käte langetamisega kõrvale.

564. Harkseisust vahelduv jalgade kõverdamine. Harkseis, käed puusal (õlul, kuklal, ülal, kõrval): jalgade vahelduv kõverdamine. Kere hoida püsti ja mitte pöörata. Täita ka kätehoo ülalt- või altkaarega kõrvalt-kõrvale.

565. P ä k k v ä l j a a s t e s k e r e p a i n u t a m i n e e t t e . P ä k k s e i s , k ä e d k u k l a l ( k ö r v a l , ü l a l ) : p ä k k v ä l j a a s t e s k e r e p a i n u t a m i n e e t t e k o o s k ä t e s i r u t a m i s e g a k ö r v a l e v a h e t u j a j ä r s u ä r a t õ u k e g a l ä h t e a s e n d i s s e t a g a s i .

566. K ä g a r k õ n d . K ä g a r : k ö n d e t t e v õ i t a h a k e r e p a i n u t a m i s e g a k ö r v a l e .

567. S ü g a v v ä l j a a s t e k õ n d . K ü k k , k ä e d k u k l a l : ü h e j a l a s i r u t a m i n e k ö r v a l e - e t t e , k e h a r a s k u s e v i i m i n e s a m a l e k ö v e r d a t u d j a l a l e j a t e i s e j a l a j ä r e l e t o o m i n e ; j ä r e l e t o o d u d j a l a o m a k o r d n e v i i m i n e k ö r v a l e - e t t e , k e h a r a s k u s e ü l e k a n d m i n e s e l l e l e k ö v e r d a t u d j a l a l e j n e . J a l g v i i a i g a k o r d s e l t p õ i k s e l t , m i t t e o t s e e t t e .

568. S ü g a v v ä l j a a s t e - p ö ö r d p a i n u t a m i n e e t t e . H a r k s e i s , k o n k s s e o n g r i n n a e e s : p a r e m a j a l a g a s ü g a v v ä l j a a s t e e t t e - p a r e m a l e s a m a a e g s e k e r e p ö ö r d p a i n u t a m i s e g a e t t e j a p a r e m a k ü n a r n u k i p u u t e g a p a r e m a p ö i a n i s e e s t p o o l t p õ l v e .

569. V ä l j a a s t e s k ä t e r i n g i t a m i n e . V ä l j a a s t e e t t e , k ä e d k ö r v a l : k ä t e r i n g i t a m i n e j a l g a d e v e d r u t a m i s e g a . T ä i t a k a i g a 2—4 k ä t e r i n g i t a m i s e j ä r e l p ö ö r e 180° .

570. S e i s u s t e t t e l a n g e m i n e s ü g a v v ä l j a a s t e s s e . S e i s u s t l a n g e t a t a k s e k e h a p u u s a s t k ö v e r d a m a t a e t t e j a l a n g e m i n e p i d u r d a t a k s e s ü g a v v ä l j a a s t e g a v i i m a s e l h e t k e l . T ä i t a m i t m e s u g u s e i s t l ä h t e a s e n d e i s t , n ä i t . k ä g a r a s t l ä b i s i r g s e i s u s ü g a v v ä l j a a s t e s s e .

571. V ä l j a a s t e e t t e j a t a h a . V ä l j a a s t e t e o s t a t a k s e v a h e l d u m i s i e t t e j a t a h a . T ä i t a k a k ö v e r d a t u d j a l a j ä r e l v e d r u t a m i s e g a j a k ä t e r i n g i t a m i s e g a .

572. P o o l k ü k i s j a l a r i n g i t a m i n e . P o o l k ü k k



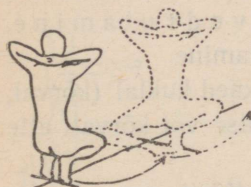
564



565



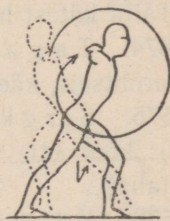
566



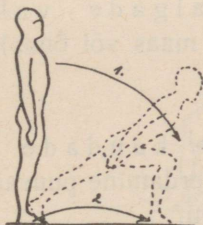
567



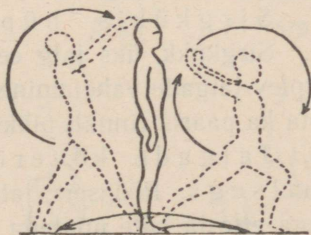
568



569



570



571



572

ühel jalal, käed vabalt kõrval: vaba jala ringitamine kõrval igakordse seisujala vedrutamisega.

573. Väljaaste vahetamine ette-taha. Väljaaste ette, käed ülal: kerepainutamine ette; jalakõverdusvahetamine (s. o. väljaaste vahetamine keharaskuse viimisega tagajalale) kere painutamise taha; jalakõverdusvahetamine läh-teasendisse. Selle keharaskuse viimisega ühelt jalalt teisele sooritab vaagen eest-taha poolvaalse ringi, liigutus on sulavalt ümmargune, käed sooritavad altkaarega (ülaltkaarega) ringi.

Täita kätest hoides küljeti ka paariti.

574. Tagarõhtseisus jalavedrutamine. Tagarõhtseis, käed kõrval: seisujala vedrutamine.

575. Sirgkük-kõnd. Sirgkük, käed kuklal (kõrval, õlul): kõnd ette või taha (jala viimisega otse või kõrvalt ette või taha).

576. Kükimine ühel jalal. Käed ees: laskumine sirgküki ühele jalale.

577. Sirgkükis hüplev jalgade vahetamine. Sirgkük, üks jalg ees (kand maas või õhus), käed ees: hüplev jalgade vahetamine.

Täita ka paaris rinnati pihkseongus.

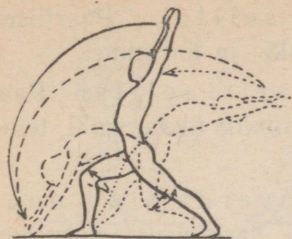
578. Jalgade kõverdamine kandade puudutamisega. Rõõpseis: jalgade kõverdamine puusade lükamisega ette ja käte puutega kandadeni.

579. Sirgkük-kõnd kanna puudutamisega. Kõndsamm paremaga: jalgade kõverdamine, kerepöördpainutamine paremale-taha parema käe puutega vasaku kannani. Sama teisele poole.

580. Laskumine harkpõlvitusse. Harkseis: laskumine harkpõlvitusse sirgete puusadega, kere painutamise taha ja käte puutega kandadeni.

Täita ka paaris rinnati vaheliti samanimeliste kätega pihkseongus.

581. Laskumine sulgpõlvitusse kere painutamise taha kõrval. Laskumine sulgpõlvitusse sir-



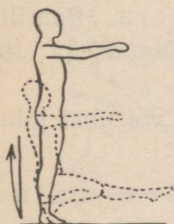
573



574



575



576



577



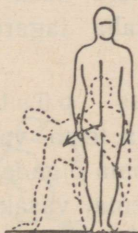
578



579



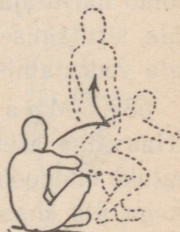
580



581



582



583

gete puusadega, kerepainutamine paremale parema käe puutega maani.

582. Päkksirgkükist talduppkükki ja seisu. Päkksirgkükik, käed kuklal: laskumine talduppkükki ja tõusmine püsti.

583. Rististe vahetamine. Rististe: tõusmine käte abita, überpöörd päkkadel 180°, laskumine rististesse.

584. Kükkimine paaris selitsi. Paarilised selitsi (küünarseongus): laskumine kükki ja tõusmine.

585. Liikumine kükis paaris selitsi. Paarilised selitsi küünarseongus kükis: liikumine üks eespidi, teine tagurpidi.

586. Vahelduv jalgade kõverdamine paaris. Paarilised rinnati pihkseongus harkseisus: vahelduv samanimeliste jalgade kõverdamine.

Jalgade vahetamist täita ka hüplevalt (kõrvale või ette).

587. Kükkimine ühel jalal paaris. Paarilised rinnati pihkseongus: samanimelise jala sirutamisega ette kükkimine seisujalal.

Täita paarilise jalga ka põialiigesest hoides või ühel jalal kükis hüplemisega jalgu vahetades.

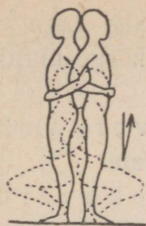
588. Tagarõhtseisus jalavedrutamine kaasabil. Kaaslased rinnati, abiline eesväljaastes, harjutaja jalg toetub kõverdatusel abilise väljaastejalale, abiline hoiab harjutajat põialiigesest, harjutajal käed kõrval: hoitava jala sirutamisega kerekallutamine taha tagarõhtseisu seisujala vedrutamisega.

589. Maast «haavatu» püstitõusmine. «Haavatu» asetada istukile ja istuda tema vasakule küljele, natuke ettepoole. Tõsta tema käed oma õlgadele; hoides paremaga üle «haavatu» parema käe tema vasakust õlavarrest, tõmmata kaaslane pöördega vasakule oma seljale ja laskuda kõhuli. Hoides kaaslase käsi tõusta algul teise käe toengul poolküpili ja siis püsti.

b) Harjutusi peamiselt reie eeslihaseile.

Eesmärk: niudenimmelihase, laia sidekirme pingutajalihase, rätsepalihase, harjalihase, reie nelipealihase, reie lähendajalihase ja kõhu sirglihase tugevdamine.

590. Põlvetõstmine. Päkksulgseis, jalad kergelt



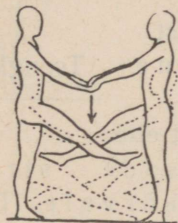
584



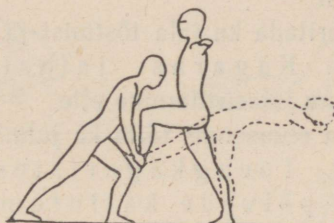
585



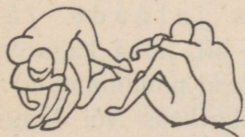
586



587



588



589



590



591

kõverdatud, käed ülal: põlvetõstmine lõuani käte hooga vaheldumisi eest-taha.

591. Põlveringitamine kaheksataoliselt. Käed vabalt ees-kõrval, jalg kõverdatud ette: põlvega kaheksataolise ringi sooritamine eespinnal (jalg langetatakse, põlv ja jalg rulluvad sisse ja vahetult jälle välja, sooritades kaheksataolise kujundi).

592. Jala ülaltkaar kõrvale. Jalg taga varbail, käed vabalt ees-kõrval: jalahoog ette ja kõrge ülaltkaarega kõrvalt tagasi taha varbaile.

593. Toenglamangus põlvekõverdamine. Toenglamang: vahelduv põlvekõverdamine rinnale.

594. Tagatoenglamangus põlvekõverdamine (jalatõstmine). Tagatoenglamang (ka sõrmetstel): põlvekõverdamine. Põlvekõverduses täita ka sääretõstmist.

Sooritada ka jala tõstmist ja ringitamist.

595. Kägargas jalasirutamine. Toengkägar: vahelduv jalasirutamine ette.

Jala eesasendis täita ka jala vibutamist ette.

596. Toengkägaristes puusade sirutamise põlvede kallutamise ja kõrvale. Toengkägariste: puusade sirutamine põlvede kallutamise ja kõrvale ja jalgade tõstmise ja pakkadele.

597. Selililamangus jalgade sirutamine ja langetamine. Selili, põlved kõverdatud, käed ülal (kõrval, kuklal): säärtetõstmine ja jalgade aeglane langetamine.

598. Kägarselililamangus jalgade järsk sirutamine. Selili, käed tuharate all, jalad kagardatud: jalgade järsk sirutamine (jalgadega maad puudutamata).

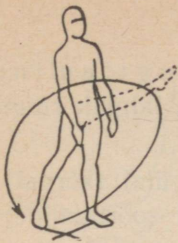
Täita ka jalgade ringitamist ette-taha koos- või lahusjalu (viimasel juhul «jalgrattasõit»).

599. Selililamangus jalgade kääritamine. Selili, käed kuklal: jalgade kääritamine. Täites ka teise jala kääritamist järsemalt toonitades.

600. Hargituselililamangus jalgade kõverdamine. Selili, harkis jalad ees, käed kõrval: jalgade vahelduv kõverdamine.

Täita ka taldade kokkulöömist.

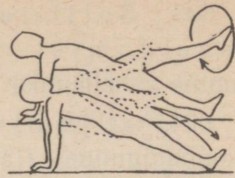
601. Selililamangus jalgade ringitamine



592



593



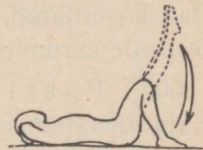
594



595



596



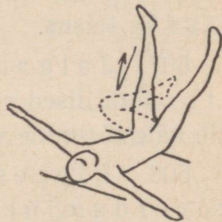
597



598



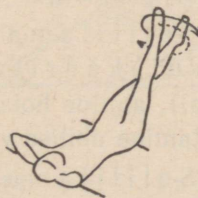
599



600



601



602

kõrvale. Selili, käed kõrval (kuklal), jalad ees: jalgade ringitamine kõrvale, sirutatud või kõverdatud põidadega.

Täita nii lahus- kui ka koosjalu.

602. Selililamangus jalgade ristitamine. Selili, jalad ees-all, käed kuklal (kõrval): jalgade ristitamine.

603. Selililamangus jalgade ringitamine vaheldumisi. Selili, jalad ees, käed kõrval: jalgade ringitamine vaheldumisi.

604. «Ujumine». Selili (kõhuli), käed ülal (kõrval): «konnaujumine» (jalgadega ringsete liigutuste sooritamine).

605. Jalasurumine paaris. Paarilised toengistes külitsi, sisemiste kätega ümber paarilise välisõla, sisejalad kõverdatud, ühe põid teise peal: paarilise jala alla- või ülespoole surumine.

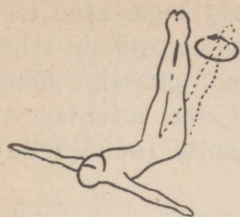
606. Paarilise jala sirgeksvedamine. Harjutaja toenglamangus, üks jalg kõverdatud, abiline pärildi harjutajale hoidega kõverdatud jala põiast: harjutaja jala sirgeksvedamine; siis kõverdab harjutaja abilise vastuhoidel jalga. Täita ka seisus.

607. Jalgadega üle käte astumine paaris. Paarilised rinnati konksseongus: samanimeliste jalgade üle käte tõstmine väljastpoolt sisse ja tagasi välja.

608. Rippes paarilise turjal jalgade kõverdamine. Paarilised selitsi, käed ülal pihkseongus: paarilise tõmbamine oma turjale samaaegse jalgade kõverdamisega või tõstmisega.

609. Selililamangus jalgade kõverdamine või kääritamine kaasabil. Selili, käed all (kuklal), abiline hoiab põialiigeseist: jalgade kõverdamine või kääritamine abilise vastusurvel.

610. Selililamangus «jalgrattasõit» kaasabil. Selili, jalad kõverdatud ette, käed all (kuklal), abiline toenglamangus pihkudega lamaja taldadel: lamaja sooritab jalgadega «jalgrattasõitu» (kõverdab jalgu ringselt ette-taha vaheldumisi).



603



604



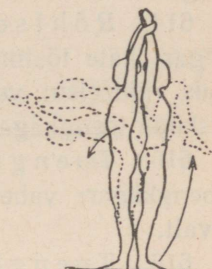
605



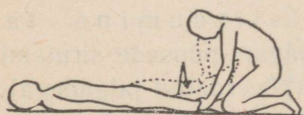
606



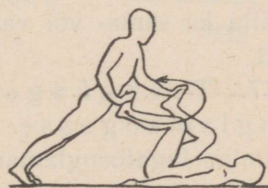
607



608



609



610

### c) Harjutusi peamiselt reie tagalihaseile.

Eesmärk: tuharalihase, reie kakspealihase, poolkõõluslihase, poolkilelihase, suure lähendajalihase, kaksik-sääremarjalihase tugevdamine. Eespoolnimetatud lihased enamikus aitavad hoida vaagnat õiges asendis, soodustades seega hea ja tervishoidliku rühi arendamist.

611. Sääretõstmine taha. Jalg taga, käed toetuvad tagant puusale: aeglane või järsk sääretõstmine taha.

612. Jalatahatõstekõnd. Käed puusal: kõndsamm ette, tagumise jala hoog taha (või ka säärt kõverdades), tagumise jalaga kõndsamm ette, taas tagumise (nüüd teise) jalaga hoog taha, kõndsamm ette jne.

613. Jalakaartõstering kõrvale. Sulgseis, käed vabalt ees-kõrval: laskudes poolkäggarasse jalakaartõstering kõrvale.

614. Rõhtseisus jalavedrutamine. Toengkägar: käte tõstmisega kõrvale ja põlve kerge sirutamisega tõus rõhtseisu; vedrutada seisujalal 4 korda ja 5. vedrutusel laskuda toengkägarasse; korrata teise jalaga.

615. Toengkägaras jalasirutamine taha. Toengkägar: vahelduv jalasirutamine taha. Täita ka hüplevalt.

616. Toenglamangus jalatõstmine taha. Toenglamang: vasaku jala tõstmine taha parema käe tõstmisega üles.

Täita ka sama- või vastaspoolse käe haaramisega põialliigesest.

617. Toengkägarast siirdumine tagatoenglamangusse. Toengkägar: puusade sirutamisega siirdumine tagatoenglamangusse (kõverdatud jalgadega).

618. Künarvars-tagatoenglamangus jalatõstmine ette. Künarvars-tagatoenglamang (ka kõverdatud jalgadega): sirge või kõverdatud jala tõstmine ette.

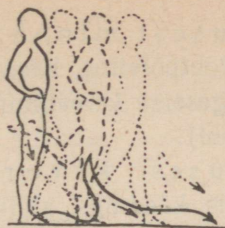
Kõverdatud jalgadega täita ka vaagnavibutamist ette.

619. Kõhulilamangus jalgade kääritamine. Kõhuli, käed taga sõrmseongus: jalgade kääritamine (krooliujumise liigutused).

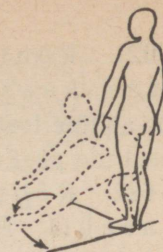
Täita ka aeglaselt ühe jala tõstmist taha koos käte tõstmisega taha. Võib sooritada ka jalgade ringitamist või säärite kõverdamist.



611



612



613



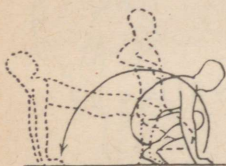
614



615



616



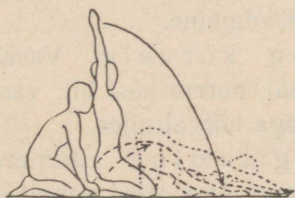
617



618



619



620

620. Põlvituisestest läbi toengupp-põlvituse taas põlvituisestesse kaasabil. Põlvituisest, käed ülal (puusal, kuklal, kõrval), abiline toetab põialীগeseist: kerepainutamine ette lauba ja käte puutega maani, nihkumine ette toengupp-põlvitusse, kuni reied on püstloodis; sirutumine õõnesseljaga tagasi põlvituisestesse.

621. Rõhtpõlvitusest minna ülerõhtpõlvitusse kaasabil. Rõhtpõlvitus, käed ülal (puusal, kuklal), abiline toetab põialiigeseist: kereviimine ülerõhtpõlvitusse (reied üle püstloodi eespool).

622. Rõhtpõlvituses kereringitamine kaasabil. Rõhtpõlvitus, käed ülal, abiline toetab põialiigeseist: kereringitamine.

623. Põlvitusistes kerepainutamine paaris. Põlvitusiste paarilisega rinnati, käed ees konksseongus: üks sooritab kerepainutamise taha pea puutega maani, teine annab järele ja laskub upp-põlvitusistesse.

624. Kõhulilamangus jalatõstmine kaaslase vastusurvel. Kõhuli, käed lõua all (seljal, kuklal, ülal), kaaslane hoiab põialiigeseist: jala tõstmine (kõverdamine) kaaslase vastusurvel.

d) Harjutusi peamiselt reie välis- ja tagalihaseile.

Eesmärk: väikse ja keskmise tuharalihase (eemaldajalihaste), sisemise kõhu põiklihase (kõrvalepainutajalihase) ja nimmeruutlihase tugevdamine.

625. Jalahoog kõrvale. Vasak jalg kõrval varbal, vasak käsi puusal, parem käsi all: vasaku jala hoog kõrvale parema käe hooga kõrvalt-üles.

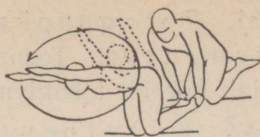
626. Jalaringitamine kõrvaltkaarega ette. Põlv kõverdatud ette, käed vabalt ees-kõrval: tõstetud jala ringitamine kõrvaltkaarega ette lähteasendisse.

627. Jalaringitamine kõrval. Jalg kõrval, käed puusal: jalaringitamine kõrval, alates väikeringidest suurringideni.

628. Toenguppseisust jalgade hargitamine. Toenguppseis toenguga sõrmeotstele: jalgade hargitamine kiiresti või võimalikult aeglaselt.



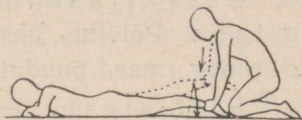
621



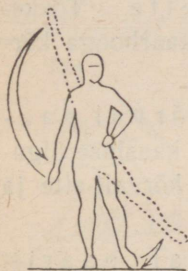
622



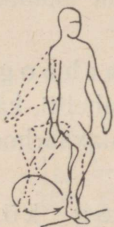
623



624



625



626



627



628



629



630

629. Toengkükis jalgade hüplev vahetamine. Toengkükk, üks jalg kõrval: hüplev jalgade vahelduv vahetamine kõrvale.

630. Toenglamangus jalahargitamine. Toenglamang: jalahargitamine õhus kõrvale kuni käeni (hargitamisel maad puudutamata). Täita kiiresti või aeglaselt.

631. Toenguppharkseisust hüplemine toenglamangusse. Toenguppharkseis: hüplemine jalgadega kaarjalt kõrvalt toenglamangusse ja tagasi lähteasendisse.

632. Külgtöenglamangust jalaringitamine. Külgtöenglamang kahel käel: ülemise jala ringitamine. Jalaga täita ka mitmesuguseid muid liigutusi.

633. Eesväljaseadepõlvitusest jalakaarhoog taha. Põlvitus, üks jalg väljaseades ees: väljaseadejala kaarhoog (maad puudutamata) kõrvalt-taha ja tagasi.

634. Rististest jalasirutamine kõrvale. Rististe: vahelduv jalgade sirutamine kõrvale.

635. Tõkkeistes jalatoomine ette. Tõkkeiste, käed vabalt ees-kõrval: tagajala toomine kaarhooga kõrvalt-ette.

636. Põlvituses jalakaarhoog kõrval paaris. Paarilised põlvituses rinnati vaheliti, käed kaaslase õlgadel: välisjala sirutamisega taha jalakaarhoog kõrvalt-ette ja tagasi.

637. Kükis jalakaarhoog kõrval paaris. Paarilised kükis rinnati, samapoolne (või -nimeline) jalg kõrval, käed vastastikku õlgadel: jalakaarhoog kõrvalt-taha ja tagasi.

638. Toengharkistes jalgadesurumine paaris. Paarilised toengharkistes rinnati: kaaslase jalgadesurumine sisse või välja.

639. Selililamangus jalgadehargitamine kaasabil. Selili, käed kuklal, abiline hoiab põialiigeseist: jalgadehargitamine abilise vastusurvel.

Täita ka kõverdatud jalgadega.



631



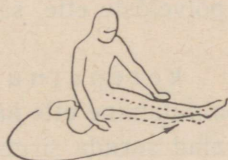
632



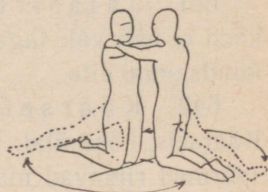
633



634



635



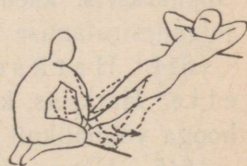
636



637



638



639

#### 4. Painduvusharjutusi.

a) Painduvusharjutusi jalgade taga-  
lihaseile (liigutusi ettesuunas).

Eesmärk: tuharalihase, reie kakspealihase, poolkõõluslihase, salelihase, suure lähendajalihase ja sääremarja kolmpealihase venitamine (painutamine).

Täitmine: noorte juures tuleb vältida liiga sagedast ja ülisuurt põlvede ülesirutamist, kuna nende kõidikud ja kõõlused on kergesti ülepingutatavad, mis võib viia vaagna üle-  
kallutamisele ette ja lordoosi suurendamisele.

Üldise reeglina ikkagi surutagu harjutamisel põlved sirgeks.

640. **Jalahoog eest-üles.** Jalg taga varbail, käed ees-kõrval: jalahoog eest-üles (põlvega õlani); jalg võimalikult sirge.

Ettehoogu täita ka kõnnil iga takti 3. osal; sellega jalad vahelduvad.

641. **Jalansirutushoog ette.** Jalg taga varbail, käed ees-kõrval: tagajala põlvetõste ette, sääresirutamine ette, kõndsamm ette.

642. **Käärseisus kerepainutamine ette.** Käärseis, käed ülal: kerepainutamine ette käte hooga eest-taha (sõrmed riivavad maad, jalad suruda sirgeks taldadega tugevasti maha).

643. **Uppharkseisus kerevibutamine ette.** Uppharkseis, käed kuklal sõrmseongus: kerevibutamine ette jalgadesirutamise rõhutamisega.

644. **Harkseisus hoogne kerepainutamine ette.** Harkseis, käed ülal: hoogne kerepainutamine ette käte hooga võimalikult kaugele jalgade vahele.

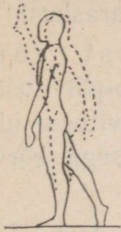
645. **Uppsulgseisus kerevibutamine ette.** Uppsulgseis: kerevibutamine ette käte puutega maani (täita ka mõlema käega ühele poole kanna taha või kahele poole kandade taha võimalikult kaugemale pihkudega maha).

646. «**K a s s i k ü ü r**». Toengupp-põlvitusiste (toengkägar): jalgade sirutamine (kannad ja pihud jäävad maha).

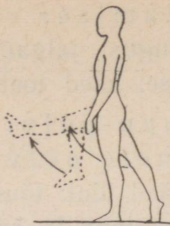
647. **Seisus kõverdatud jala sirutamine.** Jalg kõverdatud rinnale kätehoidega põiast: hoitud jala sirutamine. Täita ka istes.

648. **Toenguppseisust toenglemine toenglamangusse.** Toenguppseis: toenglemine kätega, jalgadega või mõlemaga korruga toenglamangusse.

649. «**K a r u k õ n d**». Toenguppseis: kõnd sirgete põlvede ja mitmesuguste viisidega ette või taha.



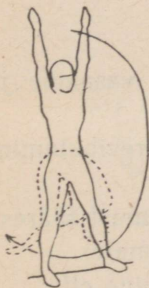
640



641



642



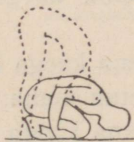
644



643



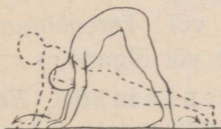
645



646



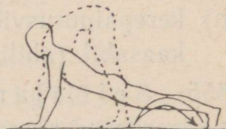
647



648



649



650

650. Toenglamangust toenghüplemine toenguppseisu. Toenglamang: toenghüplemine kätega või jalgadega toenguppseisu.

651. Toengkääritamises vedrutamine. Suur käärseis, käed maas toengus: jalgade vedrutamine järjest madalamasse käärasendisse; käed toetavad keharaskust.

652. Väljaseadeupp-põlvitusistest tõusmine põlvitusse ühele põlvele. Upp-põlvitusiste, üks jalg sirutatud ette, käed ülal: tõusmine põlvitusse ühele põlvele kere painutamise ja kätte tõstmisega kõrvale pihkudega üles.

653. Uppistest jalgade hargitamine. Uppiste, haare põialiigeseist: jalgade hargitamine kere painutamise ja lauba puutega maani (jalad suruda sirgeks).

654. «Tõkkeiste». Tõkkeistes sooritada järgmisi harjutusi:

- a) käte abita vahetada jalgade asendit;
- b) käed kõrval: kerepööramine vaheldumisi vasakule ja paremale;
- c) hoiu mõlema käega eelmisest põlast: kerevibutamine ette;
- d) hoiu parema käega kõrvalekõverdatud paremast säärest, vasak toetub maha: kerepainutamine paremale;
- e) hoiu mõlema käega põidadest: kerevibutamine ette;
- f) suurest käärseisust aeglane laskumine tõkkeistesse;
- g) hoiu mõlema käega põidadest: põidade (jalgade) tõstmine;
- h) kerepainutusvibutamine kõrvale või kerepööramine kaasabil (abiline surub kas turjale või õlgadele).

655. Selililamangus jalasirutamine. Selili, jalg kõverdatud rinnale, hoiu ühe käega põlast: teise käe jõulise survega põlve sirutamine.

656. Tallutsiharkistes kerepainutamine ette-taha paaris. Paarilised tallutsiharkistes konksongus: kätest vedades üks paariline kallutab kere taha, teine painutab ette.



651



652



653



654



655



656



657



658

657. Tallutsikägaristes jalgade sirutamine paaris. Paarilised tallutsikägaristes käteseongus: ühepoolsete jalgade sirutamine.

658. Uppturjalt jalahoog taha kaasabil. Uppturjal, käed ülal, abiline lamaja pea kohal põlvituses ja hoiab ühest jalast ning vastaskäest: vaba jala hoog taha maani.

659. Selililamangus jalavibutamine ette kaasaabil. Selili, üks jalg ees, hoië tõstetud jala kindrest, abiline toetab tõstetud jala kannast ja maasjala põlvest: tõstetud jala vibutamine õla suunas oma käte tõmbest ja abilise käesurvest kannale.

660. Istes kerepainutamine põlvedeni kaasaabil. Iste, kaaslane toetub ühe käega turjale, teisega — istuja põlvedele: abiline vibutab istuja keret ettepoole, kuni põlvedeni.

b) Painduvusharjutusi reie eeslihaseile  
(liigutusi tahasuunas).

Eesmärk: niudenimmelihase, reie nelipealihase, laia sidekirme pingutajalihase, reie lähendajalihase, harjalihase ja kõhu sirglihase venitamine (painutamine).

Täitmine: nooremate harjutajatega ja nõrkade kõidikutega isikutega tuleb harjutuste täitmisel olla ettevaatlik, et vältida vaagnat ja reit ühendava Bertini sideme ülevenitamist. Samuti on oht lordoosi liigsele suurendamisele.

661. Jala-käte vastashoog. Jalg ees, käed taga: jalahoog taha käte hooga eest-üles.

Täita ka ühel jalal hüpeldes ja vastaskäe hooga üles.

662. Säãretõstekõnd ja -jooks. Kõnd ja jooks sääre tõstmisega kannaga puutega tuharani.

663. Jala tahaviimine. Jalg kõverdatud rinnale, hoië samapoolse käega põlast: jalaviimine kõrvalt-taha käe hoidega põlast (jalg suruda põlvest sirgeks).

664. Põlvitustest kerepainutamine taha. Põlvitustest: tõusuga põlvitusse kerepainutamine sirgete puusadega taha käte puutega taga maani. Tahapainutusasendis sooritada puusade tõstmist-langetamist, kõrvaleviimist, ringitamist.

665. Põlvitustes jalasirutamine taha.



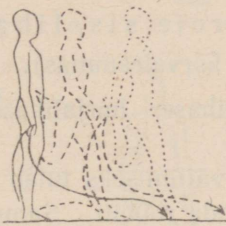
659



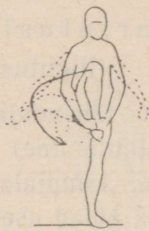
660



661



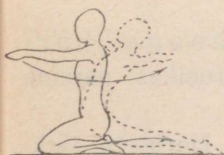
662



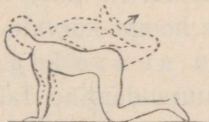
663



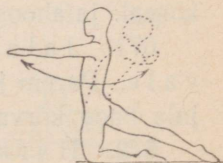
664



665



666



667

Põlvitusiste, käed ees: ühe jala sirutamine taha; selles asendis kerepainutamine taha käte viimisega kõrvale pihkudega üles.

666. Toengpõlvituses jalatõmbamine taha. Toengpõlvitus, hoie käega samapoolsest põiest: jala-sirutamine taha (ka tõusuga teisele päkale).

667. Väljaseadepõlvituses kerepainutamine taha. Väljaseadepõlvitus taha, käed ees pihkudega all: kerepainutamine taha käte viimisega kõrvale pihkudega üles.

668. Põlvitusistest kerepainutamine taha maani. Põlvitusiste: kerepainutamine taha pea ja õlgade puutega maani.

669. Jalasirutamine taha kaasabil. Kõhuli, käed ülal sõrmseongus, abiline haarab ühe käega kätest, teisega säärest (põlvest): jalasirutamine taha koos käte tõmbega taha.

c) Harjutusi reie siselihaseile  
(liigutusi kõrvalesuunas).

Eesmärk: lähendajalihase, harjalihase ja salelihase venitamine (painutamine).

Täitmine: lampjala vältimiseks tuleb harjutusel suurt harkseisudes põiad asetada rööbiti. Samuti x-jalgade või nende tunnuste puhul tuleb vältida liialt suurt harkseisu.

670. Jalahoog kõrvale käe puuteni. Käsi kõrval: jalahoog kõrvale käe puuteni.

671. Jalahoog kõrvale käte hooga kõrvale. Parem jalg vasakul-all, käed all-risti rusikas: parema jala hoog kõrvale käte hooga kõrvale-üles.

672. Harkseisu suurendamine. Harkseis: järkjärguline harkseisu suurendamine taldadel laiemale libistamisega. Tagasi hüplemisega.

673. Põiaga lauba puudutamine. Haarates kätega jala põiast suruda jalga, tõstes ja kõverdades põida laubani.

674. Uppharkseisus jalgade vahelduv kõverdamine. Uppharkseis hoidega põialiigeseist: vahelduv jalgade kõverdamine.

675. Kükkharkseisus jalgadesurumine välja ja sisse. Suur kükkharkseis, käed põlvedel: jalgade surumine (vedrutamine) vaheldumisi käte abil välja ja sisse.

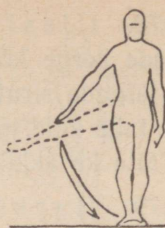
676. Suurenev hargituspõlvekõverdamine



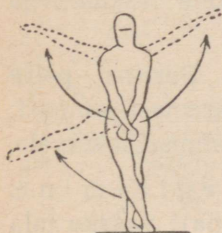
668



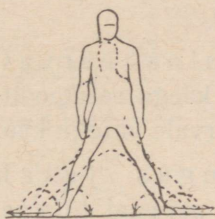
669



670



671



672



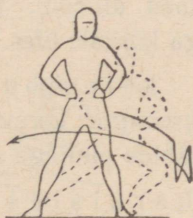
673



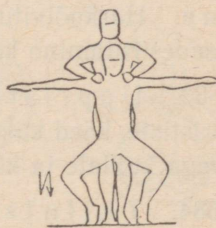
674



675



676



677

vaheldumisi. Harkseis, käed puusal: hoogne põlvkõverdusvahetus kahe järelvibutusega mõlemale poole järkjärgulise hargituse suurendamisega põia edasiasetamise kaudu kõrvale.

677. Poolkükkharkseisus jalgadevedrutamine. Poolkükkharkseis, käed kõrval: jalgadevedrutamine.

Täita ka kaasabilise survega õlgadele.

678. Ülesirutamine puusadest. Suur harkseis, põlvede kerge kõverdus, kerge kerepainutus ees, käed vabalt ees: jalgade sirutamise ja vaagna surumine ette, kerepainutamine taha käte tõstmisega kõrvale.

Täita ka äkkliigutusena tõusuga päkkadele.

679. Harkseisus vahelduv põlvitamine. Suur harkseis, käed kõrval: pöördega paremale aeglane parema põlve kõverdamine laskumisega vasakule jalale põlvitusse; põlvekõverduse vahetamine pöördega vasakule laskumisega paremale jalale põlvitusse.

680. Jalasirutamine kõrvale. Parema põlve tõste ette, haare parema käega seestpoolt paremast kannast: parema jala sirutamine kõrvale vasaku käe tõstmisega kõrvale.

681. Toenglamangus jalahargitamine. Toenglamang, vasak jalg paremal (üle parema): vasaku jala hoog kõrvale.

682. Harkpõlvitusistest puusadesirutamine. Harkpõlvitusiste, käed all-risti: tõusuga põlvitusse puusadesirutamine käte hooga kõrvale-üles.

683. Upprististes kerevibutamine ette. Upprististe, käed kuklal sõrmseongus: kerevibutamine ette käte survega kuklale ja küünarnukkide puutega maani.

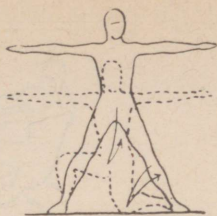
684. Tallutsiuppharkistes kerevibutamine ette. Tallutsiuppharkiste hoidega põidadest: kerevibutamine ette käte tõmmetega põidadest.

685. Upprististes kerevibutamine ette-kõrvale. Upprististe, käed kuklal sõrmseongus: kerevibutamine ette-kõrvale (vaheldumisi üle vasaku ja parema põlve) käte survega kuklale.

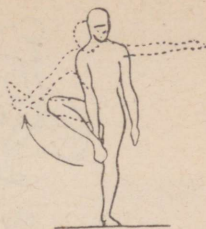
686. Tallutsiharkistes põlvedesurumine. Tallutsiharkiste, küünarnukid põlvedel: korruga või vahelduvalt põlvede surumine järjest väljapoole.



678



679



680



681



682



683



684



685



686



687



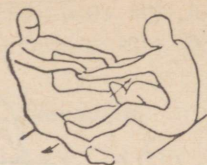
688

687. Tallutsiharkistes jalgadesirutamine. Tallutsiharkiste, hoie kätega seestpoolt taldadest: jalgadesirutamine harki korruga ja vahelduvalt.

688. Upprististes kerevibutamine ette kaasabil. Upprististe käte hoidega varbaist, abilise käed harjutaja turjal: kerevibutamine ette käte tõmmetega varbaist ja abilise survega turjale.



689



690

689. Tallutsiuppharkistes põlvedesurumine kaasabil. Tallutsiuppharkiste, käed vabalt ees, abilise käed istuja põlvedel: põlvedesurumine kaasabil järjest väljapoole.

690. Harkistes jalgadehargitamine kõrvale kaasabil. Harkiste, abiline istes rinnati, abilise jalad harjutaja jalgade sisekülgedel (umbes põlvede kohal), hoi kätest konksseonguga: jalgadehargitamine abilise jalgade survega seestpoolt väljapoole.

## OVTK harjutused.

Hindele «täitnud».

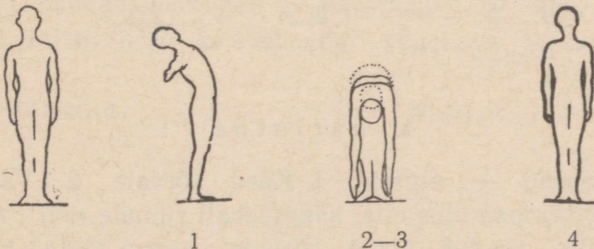
### Virgutustüüpi harjutused.

#### 1. harjutus.

Lähteasend — algseis. 1. Kerepainutus taha, käed kõrvale ulatusvõimeni, pihud ees. 2. Kerepainutus ette sõrmede puutega maha. 3. Kere järelvibutus sõrmede puutega maha. 4. Lähteasend. Harjutust korrata kolm korda.

Ve a d: 1. Jalad kõverduvad põlvist. 2. Sõrmed ei ulatu maha.

#### Harjutus 1.



#### 2. harjutus.

Lähteasend — algseis. 1. Vasak jalg kõrvale varbaile, sõrmseongus käed üles pihkudega üles. 2. ja 3. Kaks kerepainutust vasakule. 4. Käed kõrvalt alla, vasak jalg juurde.

5., 6., 7. ja 8. Sama harjutus teisele poole. Harjutust korrata kummalegi poole kaks korda.

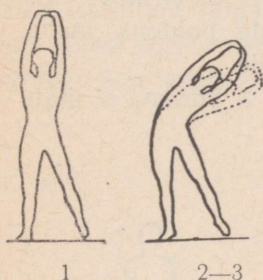
V e a d: 1. Jalad kõverduvad põlvist. 2. Kere paindub ette.

### 3. harjutus.

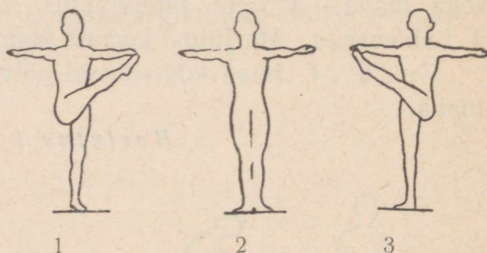
Lähteasend — algseis, käed kõrval-ees. 1. Hooglöök parema jalaga vasakule, puudutades varvastega vasaku käe sõrmi, keret painutamata. 2. Parem jalg juurde. 3. ja 4. Sama teise jalaga. 5., 6., 7. ja 8. Harjutust korrata kaks korda.

V e a d: 1. Jalad kõverduvad põlvist. 2. Käte langetamine õlgadest allapoole.

*Harjutus 2.*



*Harjutus 3.*



### 4. harjutus.

Lähteasend — algseis. 1. Käed kõrvale. 2. Väljaaste paremale, kerepainutus ette, käed vabalt rinnale risti. 3. Kere järelvibus, sirutus, käed kõrvale, parem jalg kõrvale. 4. Parem jalg juurde, käed vabalt rinnale risti. 5., 6., 7. ja 8. Sama harjutus teisele poole. Harjutust sooritada vahelduvalt kaks korda.

V e a d: 1. Mittetäielik väljaaste. 2. Soorituse siduvuse (liitsuse) puudumine.

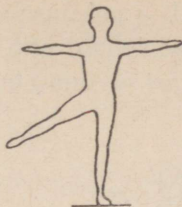
### Harjutus 4.



1



2—3



ja



4

### 5. harjutus.

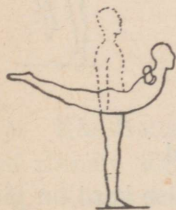
Lähteasend — algseis. 1. ja 2. Aeglane kerekallutus ette. Ühtlasi tõsta parem jalg taha, käed kõrvale pihud alla (rõhtseis). 3. ja 4. Püsi. 5. ja 6. Aeglaselt lähteasendisse. 7. ja 8. Püsi. Sama harjutust korrata paremal jalal. Harjutust korrata kummalgi jalal kaks korda.

V e a d: Tasakaalu kaotus, jalad kõverduvad põlvist, puudub kere ülesirutus.

### 6. harjutus.

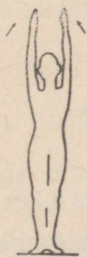
Lähteasend — algseis. 1. Käed kõrvalt üles. 2. Kükki, põlved laiali, kannad koos, pea ja kere püsti. 3. Järelvedrutus kükis. 4. Püsti, käed kõrvalt alla. Harjutust korrata kaks korda.

#### Harjutus 5.



1—4

#### Harjutus 6.



1



2—3



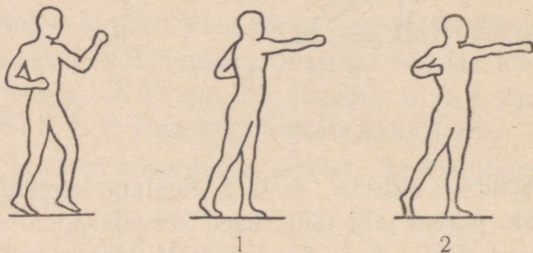
4

## 7. harjutus.

Lähteasend — poksiasend, käed rusikas. Vasaku ja parema käe vahelduvad löögid ette tempot kiirendades, 16 lööki.

Ve a d: Käsi ei suunata ette, mitte küllaldane kerepööre.

### Harjutus 7.

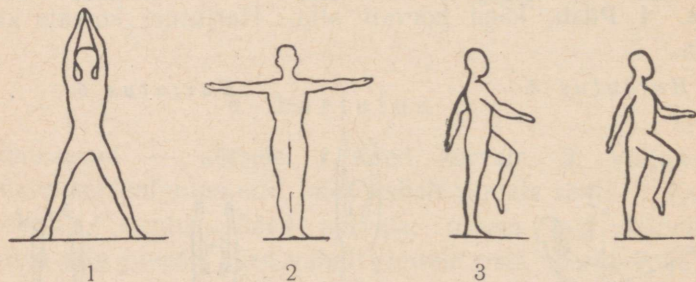


## 8. harjutus.

Lähteasend — algseis. 1. Hüppega jalad harki, käteplaks pea kohal. 2. Hüppega jalad kokku, käed kõrvale — 8 hüpet. Pärast tingimata kõnd (paigal).

Ve a d: Hüpeletakse tallal, kõverdatakse liiga sügavalt jalgu põlvist, ebaõige kätetöö.

### Harjutus 8.



### Sooritamise määrused.

Virgutustüüpi harjutuste normide sooritamise kord on järgmine: normi vastuvõtja kutsub normi sooritaja välja perekonna-

nime järgi. Sooritaja liigub edasi, peatub «Valvell!»-asendis, mille järel võtab asendi «Vabalt!».

Vastuvõtja käskluse järgi, kes nimetab järgmise harjutuse lähteasendi, normi sooritaja asub asendisse, mis talle nimetati, ja pärast vastuvõtja järgmist käsklust («Harjutust alata!») alustab harjutuse täitmist kas lugemise või muusika järgi. Lõpetanud harjutuse, sooritaja asub algasendisse ning seejärel «Vabalt!»-asendisse.

Sooritanud kõik harjutused, asub normi sooritaja vastuvõtja sellekohase korralduse järgi («Istuge!») asendisse «Valvell!», pöörab kindlalt ja läheb oma kohale.

Normi sooritaja peab täitma kõik kaheksa harjutust ettenähtud järjekorras. Norm loetakse vastuvõetuks, kui sooritaja ei teinud harjutuste täitmisel vigu, mis on märgitud iga harjutuse kirjelduses. Ebaõnnestumise puhul võib harjutust korrata veel üks kord, kusjuures võetakse arvesse parem katse.

Peale harjutuste täitmise võetakse arvesse veel normi sooritaja rivilised harjumused: rüht (kehahoiak), täpne ja kindel käskluste täitmine, harjutustele tulek ja äraminek.

Hingamine on kõigi harjutuste sooritamisel vaba. Normi vastuvõtja peab jälgima, et normi sooritaja ei peaks harjutuste täitmisel hinge kinni.

## Hindele «väga hästi».

### Vabaharjutused.

L ä h t e a s e n d — a l g s e i s .

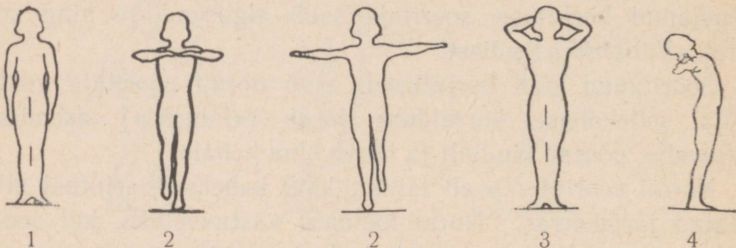
#### 1. t a k t .

1. Kõndsamm vasakuga ette, parem jalg taga varbail, käed rinnale sõrmiti pihkudega alla.

2. Kõndsamm paremaga ette, vasak jalg taga varbail, käed kõrvale.

3. Vasak jalg juurde, tõusta päkkadele, käed kuklale.
4. Laskuda taldadele, käed kõrvale, pihkudega üles, rinnasast kerepainutus taha, vaade üles.

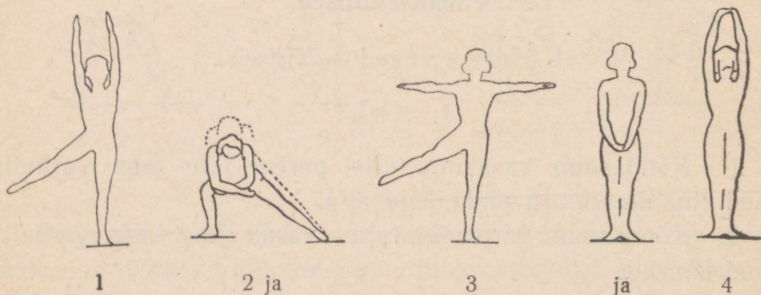
*Takt 1.*



2. takt.

1. Käed üles, parem jalg kõrvale.
2. Väljaaste paremale kerepainutusega ette, käed vabalt rinnale risti.
3. Kere järelvibutus, käed kõrvale, sirutuda, parem jalg kõrvale.
4. Parem jalg juurde, käed alla sõrmseongusse ja käed eest üles pihkudega üles.

*Takt 2.*



### 3. takt.

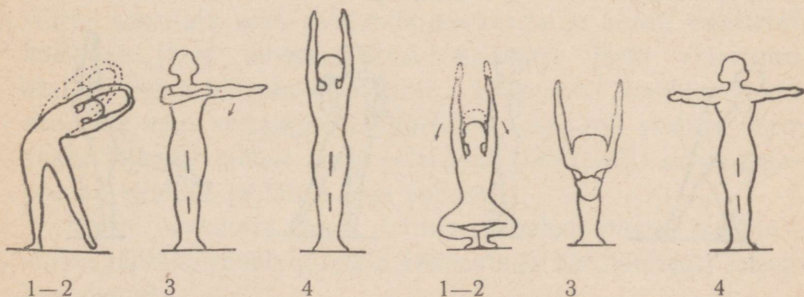
1. Vasak jalg kõrvale varbaile, kerepainutus vasakule.
2. Kere järelvibutus vasakule.
3. Käed lahti, vasak jalg juurde,  $\frac{3}{4}$  ringi kätega paremale, tõustes päkkadele (kuni asendini käed kõrval vasakul, sõrmed sirutatud).
4.  $\frac{3}{4}$  ringi kätega alla (kuni asendini käed ülal), laskuda taldadele.

### 4. takt.

1. Kük pakkadel.
2. Järelvedrutus kükis pakkadel.
3. Kerepainutus ette, jalad sirutada, käed taha.
4. Keresirutus, käed kõrvale ette, pihkudega alla.

Takt 3.

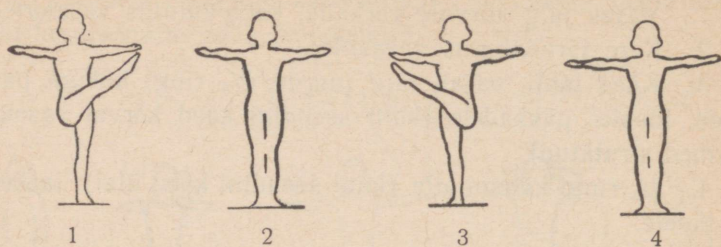
Takt 4.



### 5. takt.

1. Hooglõök parema jalaga vasakule, puudutades varvastega käe sõrmi.
2. Parem jalg juurde.
3. Hooglõök vasaku jalaga, puudutades varvastega parema käe sõrmi.
4. Vasak jalg juurde, käed kõrvale.

Takt 5.



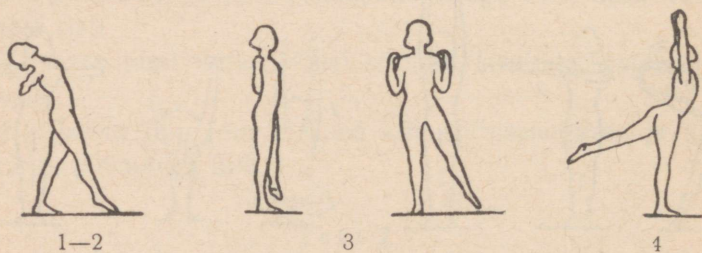
6. takt.

1. ja 2. Parem jalg ette varbaile, kerepainutus taha, pöörata käed pihkudega üles.

3. Pööre vasakule, keharaskus paremale jalale, vasak jalg varbail, käed õlgadele.

4. Vasak jalg taha, käed kõrvale.

Takt 6.



7. takt.

1. ja 2. Kõndsamm vasakuga ette, käed sisekaarega kõrvale, parem jalg sirutatud taha, kallutada ette väljasirutatud kerega (rõhtseis). 3. ja 4. Püsi.

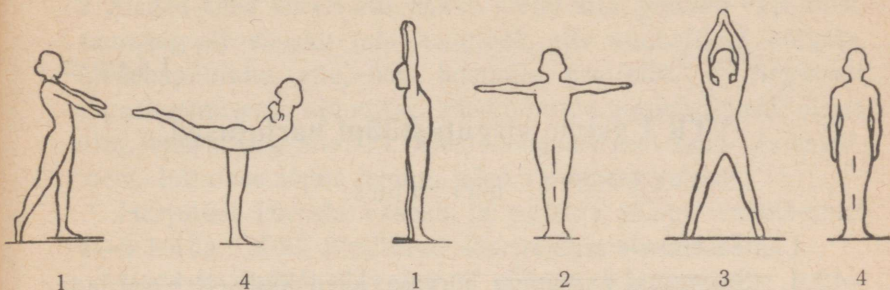
8. takt.

1. Hüppega parem jalg juurde, käteplaks pea kohal.
2. Hüppega pööre paremale, käed kõrvale.

3. Hüppega jalad harki, käteplaks pea kohal.
4. Hüppega algseisu, käed kõrvalt alla.

*Takt 7.*

*Takt 8.*



### Sooritamise määrused.

Vabaharjutused täidetakse lugemise või muusika järgi. Normi sooritaja asub «Valvell!»-seisakusse ja normi vastuvõtja käskluse järgi lähteasendisse. Käskluse järgi «Harjutust alata!» algab harjutuse täitmine. Lõpetanud kombinatsiooni, sooritaja asub seisangusse «Vabalt!». Seejärel asub ta normi vastuvõtja korralduse järgi («Istuge!») «Valvell!»-seisangusse, pöörab kindlalt ja läheb oma kohale.

Normi sooritaja peab täitma vabaharjutuste kombinatsiooni täpselt, vahele jätmata elemente ja üht harjutust teisega asendamata.

Kombinatsiooni võib sooritada kaks korda, kusjuures arvesse tuleb parem katse.

Täitmist hinnatakse võimlemise võistlusmääruste järgi.

Hindamisel võetakse arvesse normi sooritaja rivilised harjumused: rüht (kehahoiak), kindel ja täpne käskluste täitmine, harjutustele tulek ja äraminek. Norm loetakse vastuvõetuks, kui sooritaja on saanud hindeks mitte alla 7,5 punkti 10 võimalikust.

## VTK I astme virgutustüüpi harjutused.

### 1. harjutus.

Lähteasend — algseis.

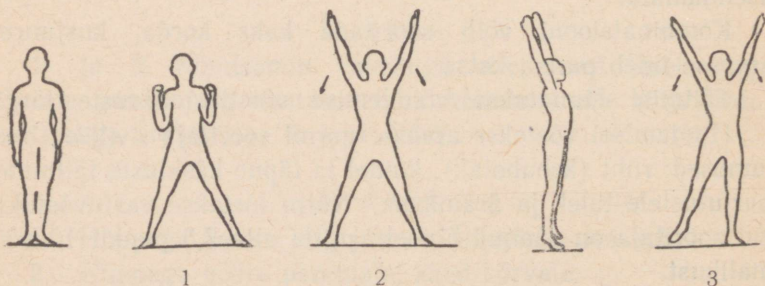
1. Sammseis paremaga kõrvale, käed jõuliselt kõverdada õlgadele, sõrmed rusikasse, küünarnukid suruda vastu keha, rusikad tõmmata taha nii, et rind tuleb tugevalt ette ja abaluud lähevad kokku, pea otse, lõug sisse tõmmatud.

2. Aeglaselt tõustes päkkadele käed sirutada üles, siis kõrvale üles, liigutuse lõpul sirutada sõrmed, pihud üles.

3. Parem jalg juurde, pöörates pihud välja, käed kõrvalt alla. Sama korrata teisele poole. Alguses harjutust sooritada aeglaselt kaks korda, siis kiiremalt kaks korda.

V e a d: Mitteküllaldane käteviimine taha (asendite juures käed õlgadel ja ülal); tasakaalu kaotus varvastele tõusmisel.

### Harjutus 1.



## 2. harjutus.

Lähteasend — algseis.

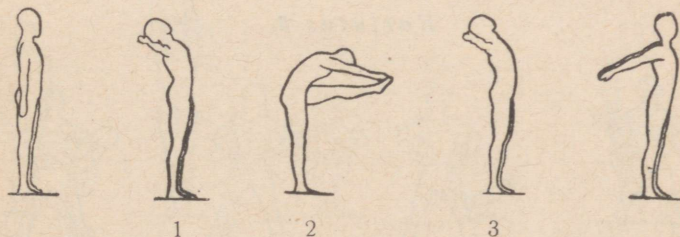
1. Käed eest kõrvale ulatusvõimeni, pihud üles, sõrmed sirutatud, kerepainutus taha rinnaosas, pea kergelt taha.

2. Sirged käed kiirelt ette kokku pihud alla, pöidlad vastamisi, samaaegselt vasaku jala hooglöök ette võimalikult kõrgele, ülakehapainutus ette, õlad koomale, pea ette. 3. Aeglaselt tagasi eelmisesse asendisse, käed kõrvale ulatusvõimeni, pihud üles, vasak jalg alla. 4. Käed hoogsalt eest taha ulatusvõimeni, liigutuse lõpul rebing, käed randmest vabalt.

Harjutust korrata vasaku ja parema jalaga vaheldumisi 4—6 korda. Kõik liigutused sooritada peatuseta.

Ve ad: Jalad kõverduvad põlvist; käed viiakse mitte-küllaldaselt taha; ei puudutata varbaga pihkusid.

### Harjutus 2.



## 3. harjutus.

Lähteasend — lai sammseis, paremaga kõrvale, käed puus-  
sas pöidlad taha, küünarnukid tahapoole, keha sirge.

E s i m e n e o s a. 1. Aeglane kerepainutus vasakule ula-  
tusvõimeni, õlad ühel pinnal, pead painutamata.

2. Aeglaselt sirutuda.

3. Kerepainutus paremale.

4. Aeglaselt sirutuda.

Korrata 2—3 korda.

Teine osa. 1., 2. Peatumatult üle minna kiiremale ja energilisemale kaksik-kerepainutusele vasakule «ja» — sirutuda. 3., 4. Sama teisele poole. Korrata 2—3 korda.

Kolmas osa. 1., 2. Peatumatult korrata kaksik-kerepainutust vasakule samaaegse parema jala kõverdamisega põlvest «ja» — sirutuda. 3., 4. Sama teisele poole. Korrata 2—3 korda.

Neljas osa. 1., 2. Peatumatult korrata kaksik-kerepainutust vasakule samaaegse parema jala kõverdamisega põlvest ja parema käe tõstmisega kõrvvalt üles; käsi sirge, pea lähedal, sõrmed rusikas «ja» — sirutuda, parem käsi kõrvvalt alla puusale. 3., 4. Sama teisele poole. Sooritada 2—3 korda aeglustatult, rütmiliselt, peatuseta. Harjutuse lõpul parem jalg juurde ja käed alla.

Ve a d: Puuduvad siduvus (liitsus) ja rütm; kere kaldub ette.

### Harjutus 3.



1—2



3—4



1—2



ja 3—4



1—2



ja 3—4

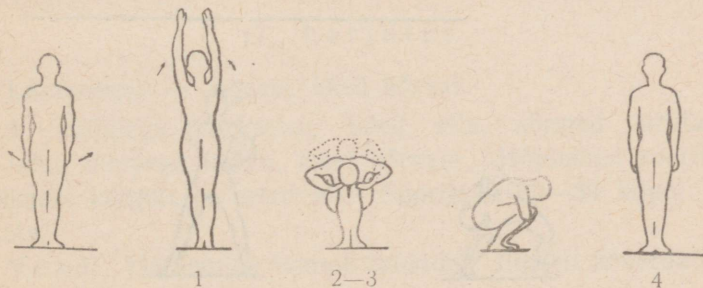
#### 4. harjutus.

Lähteasend — sulgseis.

1. Aeglaselt tõusta päkkadele, käed kõrvalt (ulatusvõimeni tagant) üles, liigutuse algul pihud pöörata üles, lõpul ette. 2. Kiirelt kägarduda, laskuda taldadele, kõverdades jalad ulatusvõimeni, sügavalt kükkida, põlved koos, pihud põlvedele, küünarnukid kõrvale, õlad ette, selg painutada, rinnaga vastu põlvi. 3. Kägardudes järelvedrutus, kükis peatumata pehmelt tõusta 20—30 sm, käsi põlvedelt võtmata, vetruvalt korrata sügavat kükkimist ulatusvõimeni. 4. Aeglaselt sirutudes tõusta lähteasendisse — sulgseisu. Sama korrata 4—6 korda.

V e a d: Mitteküllaldaselt sügav kükk; jalad lähevad laiali.

#### Harjutus 4.



#### 5. harjutus.

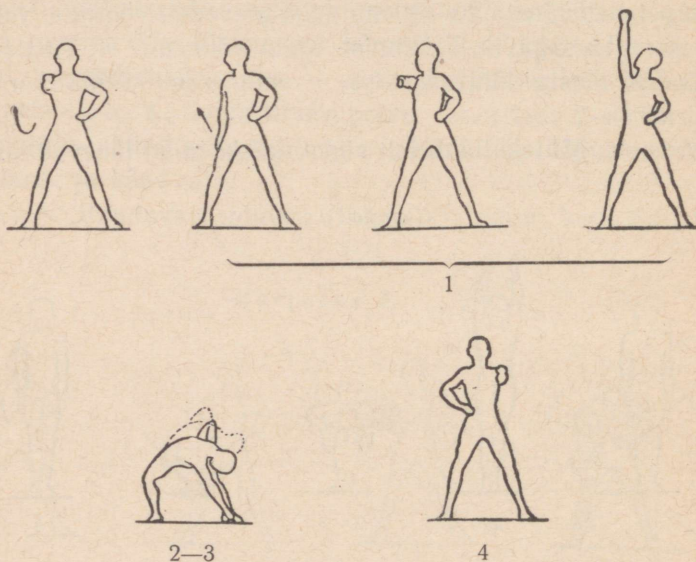
Lähteasend — lai harkseis, vasak käsi puusa, parem käsi ette, sõrmed kõverdatud, käsi randmest pingevara.

1. Kiire ja jõuline kerepööre paremale, täisring käega küljel, eest alla, tagant üles ette (käte liikudes pea paremale, jälgides kätt). 2. Jõudnud lähteasendisse, kiire kerepöördepainutus ette ja vasakule, parema käe sõrmedega puudutada vasaku jala varbaid, samaaegselt kõverdada parem jalg põlvest. 3. Kere järelvibutus, tõsta keha 20—30 sm, kiiresti kor-

rata sügavat pöörpainutust, puudutades parema käe sõrmedega vasaku jala varbaid. 4. Aeglaselt sirutada, sirutada jalg, parem käsi puusa, vasak ette. Korrata 2—3 korda kummalegi poole. Harjutuse lõpetanud, käed alla.

Ve a d: Puuduvad siduvus (liitsus) ja rütm; käteringide juures kõverduvad käed küünarnukkidest; mitteüllaldane kerepainutus.

### Harjutus 5.



### 6. harjutus.

Lähteasend — lai harkseis, käed vasakule õla kõrgusele, peapööre vasakule.

1. Käte kaarhoog alt paremale, samaaegselt parema jala hooglöök vasakule üles, jalaliigutus sooritada vabalt ulatusvõimeni, hooglöögi lõpul tõusta vasaku jala päkale. 2. Käed kaarhooga alt vasakule ning jalg lähteasendisse. 3. Käte kaarhoog alt paremale, peapööre paremale. Sellest asendist



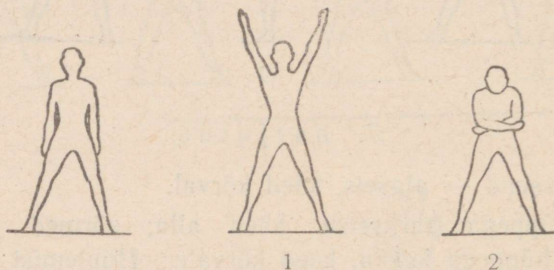
## 8. harjutus.

Lähteasend — harkseis, käed lõdvalt alla.

1. Aeglaselt tõusta päkkadele, käed kõrvale üles, sõrmed sirutatud. 2. Laskuda tallale, käed lõdvendatult risti rinnale, samaaegselt painutada kere kergelt ette. Harjutust korrata 3—4 korda, järkselt aeglustades liigutusi. Harjutus lõpetada hüpega algseisu.

Ve a d: Ei tõusta päkkadele; puudub lõdvendus; ei hingata sügavalt.

### Harjutus 8.



### Sooritamise määrused.

Virgutustüüpi harjutuste normide sooritamise kord on järgmine: normi vastuvõtja kutsub normi sooritaja välja perekonnanime järgi. Sooritaja liigub edasi, peatub «Valvel!»-asendis, mille järgi võtab asendi «Vabalt».

Vastuvõtja käskluse järgi, kes nimetab järgmise harjutuse lähteasendi, normi sooritaja asub asendisse, mis temale nimetati, ja vastuvõtja järgmise käskluse peale («Harjutust alata!») alustab harjutuse täitmist kas lugemise või muusika järgi. Lõpetanud harjutuse, sooritaja asub algasendisse ning seejärel «Vabalt!»-asendisse.

Sooritanud kõik harjutused, normi sooritaja asub vastuvõtja sellekohase korralduse peale («Istuge!») «Valvel!»-asendisse, pöörab kindlalt ja läheb oma kohale.

Normi sooritaja peab täitma kõik kaheksa harjutust ettenähtud järjekorras. Norm loetakse vastuvõetuks, kui sooritaja ei teinud harjutuste täitmisel vigu, mis on märgitud iga harjutuse kirjelduses. Ebaõnnestunud harjutust võib korrata veel üks kord, kusjuures võetakse arvesse parem katse.

Peale harjutuste täitmist võetakse arvesse veel normi sooritaja rivilised harjumused: rüht (kehahoiak), täpne ja kindel käskluste täitmine, harjutustele tulek ja äraminek.

Hingamine on kõigi harjutuste sooritamisel vaba. Normi vastuvõtja peab jälgima, et normi sooritaja ei peaks harjutuste täitmisel hinge kinni.

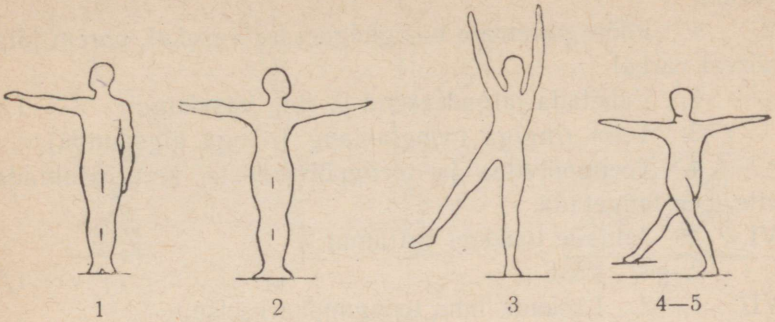
### III järgu harjutused.

#### *Meestele.*

#### Vabaharjutused.

- I. 1. Parem käsi kõrvale, vaade käele.  
 2. Vasak käsi kõrvale, vaade ette (otse).  
 3. Käed üles ja ring seest, parem jalg kõrvale.  
 4. Väljaaste paremaga vasakule, parema jala kand vasaku varba joonel, käed kõrvale.
- II. 1. Püsi.  
 2.—3. Pööre vasakule 270°, parem kergelt kõverdunud, vasak varbal, kallutus taha, kere jalaga ühel joonel, käed üles: parem altkaarega (pöörde ajal vaade paremale käele).  
 4. Tõusta vasakule jalale, parem ette, käed taha rusikas, sõrmedega taha.
- III. 1. Väljaaste paremaga ette, kerepainutus ette, käed parema jala juures, sõrmed sirutada, selg ümar, pea langetatud.  
 2. Sirutades paremat jalg sirutuda pöördega vasakule, käed üles.  
 3. Kõverdades vasakut jalg kerepainutus paremale, käed kõrvale.  
 4. Sirutades vasakut jalg ja kõverdades paremat kerepainutus vasakule, vaade vasakule käele.
- «JA» — Sirutuda, parem jalg kõrvale.
- IV. 1.—2. Ristseis paremaga tagant, käed alla ja pööre

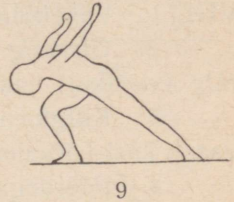
Takt 1.



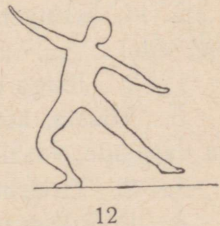
Takt 2.



Takt 3.



Takt 3.



paremale 270°, seestkaarega käed üles pihkudega ette, parem jalg varbal.

«JA» — 3. Parema jala tõuke ja vasaku hooga tiriseisu kätele, vahetada jalgadeasend . . . . . 2,0

4. Laskuda toengkägarasse vasakul, parem jalg taga varbal.

V. 1. Pööre paremale toengkägarasse vasakul, parem jalg kõrval varbal.

2. Vahetada jalgadeasend ja ring vasakuga . . . 1,5

3. Teise ringiga toenglamang (näoga algsuunda).

4. Toengpõlvitus ja toengpõlvitusiste, kere painutada ette, pea langetada.

VI. 1. Jalgade tõukega tiritamm.

2.—4. Püsi . . . . . 1,5

VII. 1.—2. Laskuda taha toenguppharkseisu.

3. Sirutuda, käed ette, pihkudega üles ja keskmiste ringidega üles, käed ette sisse (käte seljad vastamisi).

4. Toengkägar paremal, vasak kõrvale varbale.

VIII. 1. Vahetada jalgadeasend ja ring paremaga . . . 1,5

2. Ülehoog paremaga toengkägarasse vasakul, parem jalg (vasakul) vasaku ees, vasak käsi all (puusal).

3. Külgtoenglamang paremal, vasak jalg kõrvale, vasak käsi kõrvale.

4. Pöördega paremale langetades vasakut, toenglamang.

IX. 1. Toengpõlvitus, toengpõlvitusiste, kere painutada ette, pea langetada . . . . . 0,3

2.—4. «Pugemine» ette kõverdades käsi toenglamangusse reitel . . . . . 0,5

X. 1.—2. Jõuga upselt tirel ette toengkägarasse . . . 0,5

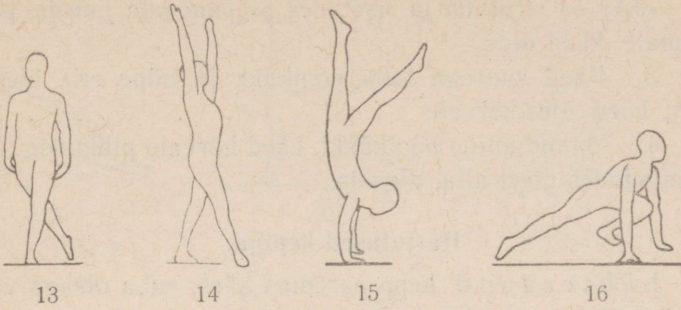
3. Tõusta, kõndsamm paremaga ette, käed üles pöördega vasakule, vasak jalg kõrvale.

XI. 1.—2. Tirelring vasakule (kõrvale) . . . . . 1,0

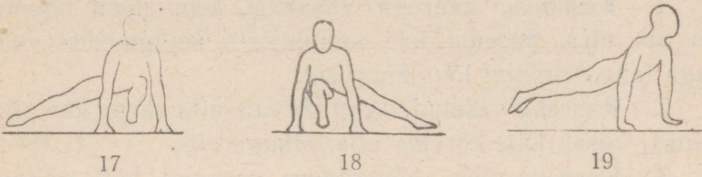
3. Pöördega vasakule kõndsamm vasakuga, parem jalg juurde: poolkük, kerge kallutus ette, käed taha-välja; pihkudega taha (stardihüppe lähe).

4. Kõndsamm vasakuga, rõhtseis vasakul, käed üles ja kõrvale . . . . . 0,8

Takt 4.

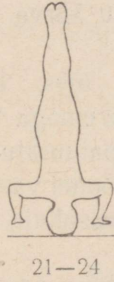
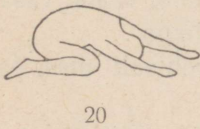


Takt 5.



Takt 6.

Takt 5.

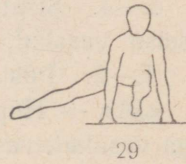
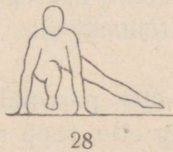


Takt 7.



Takt 7.

Takt 8.



XII. 1.—2. Püsi.

«JA» — sirutuda ja, asetades parema jala juurde, pööre paremale, käed üles.

3. Käed kaarega taha poolkukk ja hüpe ette ülesirutatult, käed üles-kõrvale . . . . . 0,4

4. Maandumine poolkükki, käed kõrvale pihkudega üles ja langetades need alla, algseis.

### Harjutused kepiga.

L ä h t e a s e n d: kepp paremas käes, vaba otsaga vasakul pōrandal.

I. 1. Keskmise kaarega vasakule, kepp püsti nāo ette, vaba ots üles, parema käe küünarvars kepiga ühel joonel, pihuga taha, kämmal lõua kõrgusel.

2. Kaarega vasakule kepp kõrvale-alla (kepp käe pikendusena), vasak käsi kõrvale alla, pihuga ette.

3. Kaarega üles, kõverdades paremat kätt, väljaaste paremaga kõrvale, kepp kaldselt alla vasakule pea taha, sõrmed puudutavad vasakut kõrva, vasaku käega haarata kepi vaba ots, vaade kepile.

4. Kepp kaarega üles, alla-vasakule, āra tōugates parema jalaga, ristseis paremaga taga, vasak poolkōverdatud, vasak käsi kõrvale, kere painutatud paremale, vaade vasakule kaele, kepi vaba ots ühel joonel vasaku varbaga . . . . . 0,4

II. «JA» — Kaarega vasakule, kepp rōhtsalt üles, parem kõrvale.

1. Väljaaste paremaga kõrvale, kepp püsti parema õla juurde.

2. Ring kepiga väljapoole.

3.—4. Sirutuda parem kaarega välja, pööre vasakule rōhtseisu vasakul, kepp rōhtsalt üles . . . . . 1,0

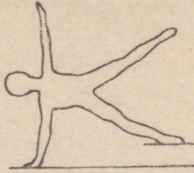
III. 1.—2. Püsi.

«JA» — Hüppega ette paremale jalale, lüües parema jalaga vasakut, vasak jalga ette, kepp rōhtsalt üles . . . . . 1,2

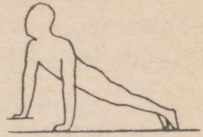
Takt 8.



30



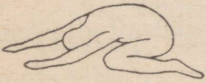
31



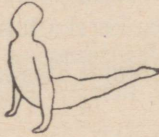
32

Takt 9.

Takt 10.



33



34-36



37-38



39

Takt 10.

Takt 11.



40



41-42



43



44-46



46 ja



47

Takt 12.



47 ja 48

3. Väljaaste vasakuga ette, kaarega taha kepp rõhtsalt alla keha taha.

4. Pööre paremale ja väljaaste paremaga kõrvale, langetades kepi vasaku otsa, parem käsi kõrvale, vasak kõrvale-alla, vaade kepile . . . . . 0,4

IV. 1. Sirutades paremat jalga vasak kõrvale.

2. Kaarega välja kepp kõrvale-üles.

3. Pööre vasakule, kepp rõhtsalt üles (vasaku käega haarata vabast otsast), kõndsamm vasakuga ette.

4. Parema jalg juurde, kerekallutus ette, vaade kepile.

V. 1. Langetades kepi paremat otsa kepp rõhtsalt alla keha taha.

2. Toengkägar taga.

3. Veeremine taha turiseisu, käed maas . . . . . 1,5

4. Püsi.

VI. 1.—2. Kõverdada jalad, viia kepp üle jalgade ette, lasкуда selili, sirutada jalad, käed üles . . . . . 0,6

3. Pöördega vasakule toengkägar vasakul, parem jalg kõrvale varbale ja, langetades kepi vasaku otsa, asetada vasak käsi toengusse. Parema käsi kõrvale-alla, kepp kae pikendusena, vaade kepile.

4. Tõustes pööre vasakule ümber (vasakul päkal) laia harkseisu ja kerekallutus ette, kepp rõhtsalt üles, vaade kepile . . . . . 1,5

VII. 1. Püsi.

2.—3. Tirel ette kükki, kepp rõhtsalt ette . . . . . 1,4

4. Tõusta püsti, kepp rõhtsalt üles.

VIII. 1. Käed viia õlgade laiusele.

2. Kägarhüpe üle kepi . . . . . 2,0

3. Käed kõrvale-alla pihkudega ette, kepp parema kae pikendusena.

4. Keskmise kaarega alla, kepp püsti näo ette (asend I—1).

# Naistele.

## Vabaharjutused.

L ä h t e a s e n d: sulgseis.

I. 1. Tõusta päkkadele, käed vasakule, kere kerge painutusega vasakule, vaade vasakule.

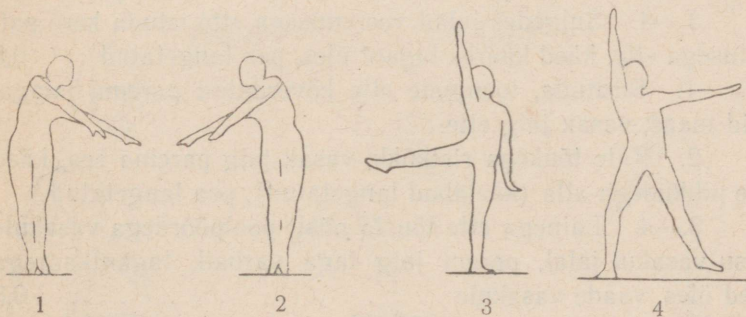
2. Sama teisele poole, altkaarega käed paremale.

3.—4. Väljaaste paremaga kõrvale, altkaarega vasak käsi kõrvale pihuga üles, parem käsi üles, vaade vasakule kääle . . . . . 0,5

II. 1.—2. Sirutades paremat jalga ja kõverdades vasakut pööre vasakule, käed üles, parem käsi ringiga väljast, kerepainutus taha . . . . . 0,5

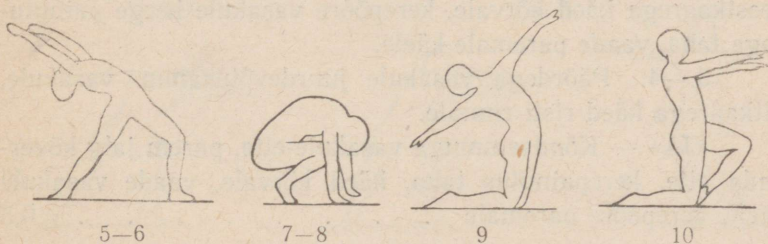
3.—4. Kerepainutus ette, parem jalg vasaku juurde, toengkägar, pea langetatud.

Takt 1.



Takt 2.

Takt 3.



- III. 1. Põlvitus, vasak käsi ette-üles, parem taha, kerepööre paremale, vaade paremale käele . . . . . 0,5
2. Kõverdades vasakut jalga asetada varbaile parema põlve juurde, käed ette.
3. Laskudes vasakule põlvele ja sirutades paremat jalga poolspagaat, parem käsi taha, vasak ette-üles . . . . . 1,5
4. Käte laineliigutus kere painutusega taha, vaade vasakule käele . . . . . 0,5
- IV. 1. Pööre paremale ümber, sirutades vasakut jalga iste, käed üles . . . . . 0,5
- 2.—3. Veeredes taha turiseis kätetoenguga (abaludele).
4. Kõverdada paremat jalga ette, toetudes päkaga vasakule põlvele, langetada keha 60° nurgani põranda suhtes, ülesirutuda . . . . . 1,5
- V. 1.—2. Püsi.
- 3.—4. Sulgedes jalad veeremisega ette istuda kere painutusega ette, käed kaares tagant üles, pea langetatud . . . . . 0,5
- VI. 1. Sirutuda, toengiste ette kõverdatud parema jalaga, pöid maas, vasak jalg ette.
2. Käte tõukega riskükk, vasak jalg parema ees, käed ette pihkudega alla (käelabad langetatud), pea langetatud.
- 3.—4. Lainega ette tõusta püsti poolpöördega vasakule seisu vasakul jalal, parem jalg taga varbail, tagantkaarega käed üles, vaade vasakule . . . . . 0,5
- VII. 1.—2. Kõndsamm paremaga, vasak jalg kõverdada ette, seestkaarega käed kõrvale, kerepööre vasakule kerge painutusega taha, vaade paremale käele.
- 3.—4. Pöördega vasakule juurdevõtusamm vasakule, altkaarega käed risti rinnale.
- «JA» — Kõndsammuga vasakule-ette, parem jalg kõverdada ette, kerepainutus taha, käed kõrvale, vaade vasakule käele, kerepööre paremale . . . . . 0,5

Takt 3.

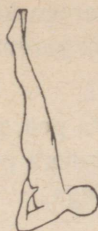


11—12



13

Takt 4.



14—15



16

Takt 5.



17—19



20

Takt 6.



21



22

Takt 6.



23—24

Takt 7.



25—26

Takt 7.

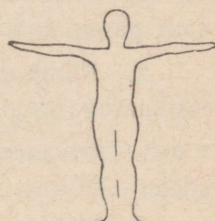


29—30

Takt 8.



31



32

VIII. 1. Poolpöördega vasakule käte keskmised ringid üles, parem jalg kaarega kõrvale taha varbaile, poolkukk vasakul, vasak käsi ette, parem taha, pea langetatud . . . . . 0,5

2. Püsi.

3. Tõsta pea, parem käsi ette, vaade käele.

4. Pöördega paremale vasak jalg juurde, käed kõrvale, parem altkaarega.

IX. 1. Pöördega vasakule kaks jooksusammu, alates vasakuga, käed risti rinnale.

2. Kõndsamm vasakuga, rõhtseis vasakul, käed kõrvale . . . . . 1,0

3.—4. Püsi.

X. 1.—2. Pöördega paremale tõusta paremale jalale, vasak kõrvale varbaile, parem käsi üles, vasak alla-sisse, kerepainutus vasakule, vaade üle vasaku õla . . . . . 0,5

«JA» — Keharaskus kanda üle vasakule jalale, käed kõrvale.

3.—4. Pöördega paremale ja vedutus poolkükiga, altkaarega parem käsi taha, vasak ette ja pöördega vasakule altkaarega käed kõrvale, harkseis . . . . . 0,5

XI. 1.—4. Kõndsamm vasakuga taha järgneva poolkükiga vasakul, kerepainutus ette, parem käsi parema jala varbaile, pihuga üles, vasak käsi taha . . . . . 0,5

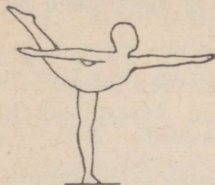
XII. 1. Sirutuda, parem käsi üles pihuga ette, vasak kõrvale, vaade paremale käele, vasak taha.

2. Kõndsamm vasakuga ette, käed kõrvale, parem käsi seestkaarega ja parem jalg taha varbaile.

3. Altkaarega käed üles, parem jalg juurde, tõusta päkadale.

4. Väliskaarega käed alla, algseis.

Takt 9.

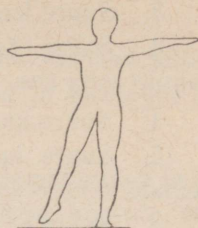


33—36

Takt 10.



37—38

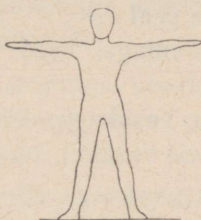


38

Takt 11.



39



40



41—44

Takt 12.



45



46



47—48

### Harjutused kurikatega.

L ä h t e a s e n d: sulgseis, kurikad küünarvartel.

I. 1. Väikese kaarega sisse ja suure kaarega välja, parem käsi kõrvale, vetruva poolkükiga painutada kere käe suunas, vaade kurikale.

2. Sama vasaku käega . . . . . 0,5
3. Suure kaarega alla vasak käsi paremale.
4. Suure kaarega alla käed alla ja keskmised ringid vasakule keha ees . . . . . 0,5
- II. 1. Suure kaarega käed vasakule, parem jalg kõrvale.
2. Suure kaarega alla käed alla ja keskmised ringid paremale keha ees, parem jalg juurde . . . . . 0,5
3. Suure kaarega käed paremale, vasak jalg kõrvale.
4. Suure kaarega alla vasak käsi kõrvale, jalg juurde.
- III. 1. Kõndsamm vasakuga kõrvale pöördega vasakule, väikesed rõhtringid ette käte peal . . . . . 0,5
2. Kõndsamm paremaga, käed ette ja suure kaarega alla käed taha.
- 3.—4. Kõndsamm vasakuga, käed ette ja keskmised ringid üles-välja ja rõhtseis vasakul, käed üles . . . . . 1,5
- IV. 1.—2. Kõndsamm paremaga ette vetruva kükiga paremal, suurte ringidega paremalt (keha poolt ette) pööre vasakule ümber ja suure kaarega vasakule käed ette seis suu paremal jalal, vasak jalg ees varbail . . . . . 0,5
3. Keskmised ringid üles-välja . . . . . 0,5
4. Kerepainutus taha, käed üles.
- V. 1.—2. Sirutada ja kere painutusega ette, kõverdades paremat jalga, poolteist järgset (alatud vasaku käega) suurt küljeringi ette, asendini käed all . . . . . 0,5
- «JA» — 3. Kõverdades käsi väikese kaarega taha asetada kurikad tagant õlgadele . . . . . 0,5
4. Püsi.
- VI. 1. Käed keskmise kaarega alla ja suure kaarega ette, kõverdades vasakut (poolkükiga) tõusta ja sirutada, väikesed küljeringid üles-välja, kõndsamm paremaga, üle anda keharskus paremale jalale, vasak taga varbail . . . . . 0,5
2. Pöördega vasakule seis paremal jalal, vasak kõrvale varbail, käed üles, kerepainutus vasakule.

3. Sirutudes suurte kaartega eespinnases sisse käed kõrvale, vasak jalg juurde.

4. Harilik tigu (väikese kaarega üles kurikad küünarvartel, kerega väljastpoolt, kõverdada käed ja sirutades käsi alla väikesed kaared sisse ja käed kõrvale) . . . . . 1,5

VII. 1.—2. Jalavahetussammuga ette-välja paremaga ja hüppega paremal jalal, vasak kõverdada ette, käed kõrvale, suure kaarega alla, käed risti rinnale . . . . . 0,5

3.—4. Sama teisele poole . . . . . 0,5

VIII. 1. Juurdevõtusammuga paremaga taha väikesed ringid alla käte ees, pea kallutus ette . . . . . 0,5

2. Juurdevõtusammuga vasakuga taha keskmised ringid alla käte taga, kerge kere painutusega taha, vaade vasakule . . . . . 0,5

«JA» — Suure kaarega alla, käed alla.

3. Suured ringid sisse.

4. Väikese kaarega sisse kurikad küünarvartele . . . . . 0,5

## KIRJANDUST.

1. М. Е. Маршак — Физиология человека, „Физкультура и спорт“, Москва 1946.
2. Методика физического воспитания, „Физкультура и спорт“, Москва 1940.
3. Гимнастика, „Физкультура и спорт“, Москва 1939.
4. Võimlemise oskussõnad, „Pedagoogiline Kirjandus“, Tallinn 1945.

## SISUKORD.

	Lk.
Eessõna . . . . .	3
Metoodilisi märkusi . . . . .	5

### Praktiline osa.

I. Käteharjutusi . . . . .	12
1. Põhilised asendid . . . . .	12
2. Lõdvendusharjutusi . . . . .	14
3. Hooharjutusi . . . . .	16
4. Jõuharjutusi . . . . .	23
5. Painduvusharjutusi . . . . .	32
II. Kaelaharjutusi . . . . .	42
1. Lõdvendus- ja painduvusharjutusi . . . . .	43
2. Jõuharjutusi . . . . .	44
III. Seljaharjutusi . . . . .	46
1. Lõdvendusharjutusi . . . . .	46
2. Hooharjutusi . . . . .	47
3. Jõuharjutusi . . . . .	52
4. Painduvusharjutusi . . . . .	62
IV. Kõhuharjutusi . . . . .	64
1. Jõuharjutusi . . . . .	64
2. Painduvusharjutusi . . . . .	76
V. Küljeharjutusi . . . . .	80
1. Kerepainutamine kõrvale . . . . .	80
2. Kerepööramine . . . . .	86
3. Kerepöördpainutamine või kerepöördkallutamine . . . . .	94
a) Kerepöördpainutamine või kerepöördkallutamine ette . . . . .	94
b) Kerepöördpainutamine või kerepöördkallutamine taha . . . . .	102
4. Kereringitamine . . . . .	106

	Lk.
VI. Jalgadeharjutusi . . . . .	112
1. Lõdvendusharjutusi . . . . .	112
2. Hooharjutusi . . . . .	114
a) Hüplemine . . . . .	115
b) Hüpped . . . . .	118
3. Jõuharjutusi . . . . .	122
a) Jalgade kõverdamine ja sirutamine . . . . .	122
b) Harjutusi peamiselt reie eeslihaseile . . . . .	128
c) Harjutusi peamiselt reie tagalihaseile . . . . .	133
d) Harjutusi peamiselt reie välis- ja tagalihaseile . . . . .	136
4. Painduvusharjutusi . . . . .	139
a) Painduvusharjutusi jalgade tagalihaseile (liigutusi ettesuunas) . . . . .	139
b) Painduvusharjutusi reie eeslihaseile (liigutusi tahasuunas) . . . . .	144
c) Harjutusi reie siselihaseile (liigutusi kõrvalesuunas) . . . . .	146
Lisa 1. OVTK harjutused . . . . .	151
Virgutustüüpi harjutused . . . . .	151
Vabaharjutused . . . . .	155
Sooritamise määruised . . . . .	159
Lisa 2. VTK I astme virgutustüüpi harjutused . . . . .	160
Sooritamise määruised . . . . .	166
Lisa 3. III järgu harjutused . . . . .	168
<i>Meestele.</i>	
Vabaharjutused . . . . .	168
Harjutused kepiga . . . . .	172
<i>Naistele.</i>	
Vabaharjutused . . . . .	175
Harjutused kurikatega . . . . .	179
Kirjandust . . . . .	181

Vastutav toimetaja F. Kudu.  
Kaanejoonise valmistanud P. Reeveer.  
Keeleline toimetaja L. Randman.  
Tehniline toimetaja H. Kohu.

Ladumisele antud 31. I 1950. Trükkimisele antud 3. VI 1950. Trükiarv 2000. Paber 56×79, 1/16. Trükipoognaid 11,5. Formaadile 60×92 kohaldatud trükipoognaid 9,2. Arvutuspoognaid 10,15. MB-03346. Trükikoda „Noor-Eesti“, Tartu, Kastani 38. Tellimise nr. 167.

На эстонском языке.  
А. Каламеес. Сборник вольных  
упражнений  
Hind rbl. 4.25

Rbl. 4.25

A

18527

4754067

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00475406 7