

VALITUD
VÕIMLEMISE
TUNNIKAVU
ALGKOOLOIDELE

TOIMETANUD:
HARJUMAA KOOLIVALITSUS
JA
HARJUMAA ÕPETAJATE LIIT

IV



TALLINN, 1935
HARJUMAA ÕPETAJATE LIIDU VÄLJAANNE

A-14123

VALITUD
VÕIMLEMISE TUNNIKAVU
ALGKOOLIDELE

TOIMETANUD:
HARJUMAA KOOLIVALITSUS
JA
HARJUMAA ÕPETAJATE LIIT

IV

TALLINN, 1935
HARJUMAA ÕPETAJATE LIIDU VÄLJAANNE

Joonised kunstnik Vanaveski'lt.

EALJÄÄ

2



123499

PEALADU:

K. K. Ü. „TÖÖKOOL“, TALLINN, V. ROOSIKRANTSI 3, TELEFON 462-56.

I ja II klass.

1. Maja ehitamine.

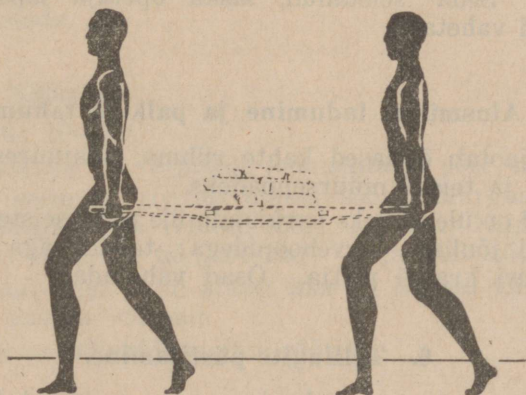
Õpetaja kogub lapsed enda ümber ja seletab lastele, et täna ehitame maja, suure ja kahekordse. Eelkõige kaevatakse alusmüüri kraav, mille õpetaja tähistab õpilaste kaasabil ja asetab igasse maja nurka ühe õpilase seisma, kuna teised kordamööda nurgast nurka varvastel kõndides tähistavad alusmüüri kraavi sirgjoone. Õpetaja seletagu lastele, et nad kõnniksid võimalikult otsejoones, silmas pidades üksisilmi nurgas seisvat õpilast — sihtposti, sest vastasel korral alusmüüri kraav ei tule sirge. See mõned korrad täidetud, siirdutagu jooksule, kus nõutagu jällegi otse sihi peale jooksmist. Vahepeal vahetatagu osad.

2. Alusmüüri kaevamine.

Õpetaja jaotab õpilased piki alusmüüri kraavi joont ja alustab kaevamist. Kaevamist järeleaimavate liigutuste juures nõutagu, et vaheldumisi vasaku ja parema jalaga vajutataks kujuteldavale labidale.

3. Kivide kokkukandmine.

Kõigepealt alustatakse suurte kivide kokkukandmisega, milliseid tuleb kanda kujuteldaval raamil. Joon. nr. 1.



Joon. nr. 1.

Õpilased kannavad paarikaupa raami, millel rasked kivid. Kui mõned raamitüüed kokku kantud, küsib õpetaja õpilasilt, kas nemad

on tähele pannud, kuidas raskusi paarikaupa kantakse: näiteks, kas põlvist sirgete jalgadega, kergel või raskel sammul, käsi paigal hoides või neid lõdvalt kaasa pendeldada lastes. Saanud õpilasilt mitmesuguseid vastuseid, hoidugu õpetaja ettenäitamisest. Nüüd alustatagu kandmist uuesti, kusjuures õpetaja käskigu lapsi kanda nii, nagu keegi seda tegelikus elus ja töö juures nähtud liigutust järele aimata oskab.

Kui õpilased seda näidanud, küsigu õpetaja lastelt, kas paari-kaupa kandmisel on oluline võrdne ning ühtlane samm ja kas see kergendab kandmistööd.

Saanud jällegi mitmesuguseid vastuseid, seletagu õpetaja, et see on väga oluline, ja toogu näiteid sellise kandmisviisi kohta, näiteks kui kantakse paarikaupa õlal pikka ritva. Niisuguse kandmise juures ilmneb kohe, et ei kõnnita ühtlast sammu. Ritv kõigub ebamääraselt, surudes oma raskusega kord ühe kord teise õlale enam, kui siis, kui kõnnitakse ühtlast sammu.

Ühtaegu sama jalaga astumisel jaguneb kantav raskus võrd- selt kandjate vahel, millist nähtust nimetatakse tööütmiks.

4. Liiva vedamine.

Õpetaja seab õpilased jällegi paarikaupa, jagades osad nii, et üks veab hobusena ja teine hoiab liivakoormana vastu.

Vedamisel tarvitatagu randmeseongut. Nüüd juhtigu õpetaja laste tähelepanu jällegi veo rütmile, mis ei avaldu mitte üksi looga ja rakmete rütmilises nagisemises, vaid ka hobusejuhi rütmilistes kaasahüüetes. Seda seletanud, lasku õpetaja lapsi seda järele aimata. Osad vahetada.

5. Alusmüüri ladumine ja palkide tahumine.

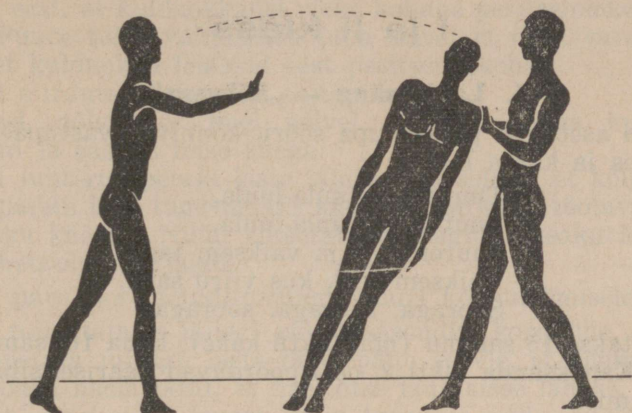
Õpetaja jaotab õpilased kahte rühma, kusjuures ühed jäävad puuseppadeks ja teised müürseppadeks.

Esimestel on ülesandeks harkisjalu üle palgi seistes palke tahuda lühikeste kuid jõuliste kirvehoopidega; teistel aga kivide loopi- mine alusmüüri kraavi põhja. Osad vahetada.

6. Tellingite püstitamine.

Õpilased grupeeruvad kolmekaupa ja jaotavad ülesanded endi vahel nii, et keskel seisev õpilane on püstitatava tellingi postiks, ja hoides keha puusavööst ja üldiselt kange, langeb sinna poole, kuhu teda lükatakse. Kui see täidetud, seletab õpetaja, et tellingipostid ei ole kunagi nii nõtkuvad ja painduvad, nagu seda õpilased postide

püstitamisel näitavad. Õpetaja seletagu, et keha tuleb pingul hoida ja kohalt mitte liikuda. Osad vahetada ja harjutust korrata. Joon. nr. 2.



Joon. nr. 2.

7. Suure tulba püstitamine.

Õpetaja grupeerigu lapsed väikestesse sõõrikestesse, iga sõõri keskele üks õpilane seisma. Sõõri keskel olev õpilane asetab käed vaheliti rinnale ja toetudes kindlalt kooshoitud jalgadele, langeb teda püüdvatele õpilastele.

Sõõris seisvad õpilased püüavad nende suunas langevat õpilast ette väljasirutatud kätega.

Osad vahetada.

M ä n g: Nõiaring.

Osavõtjaid: 10—30.

Saali põrandale või väljakule joonistatakse sõõr, nn. „nõiaring“.

Mängijad seisavad rivitult ümber sõõri. Märguandel püüavad nad üksteist tõugata või rebida sõõri keskele. Niipea kui keegi on üle piiri astunud, on ta „nõiutud“ — ja jääb sõõri keskele.

Mäng kestab seni, kuni ainult üks on jäänud väljaspoole sõõri — ja see on mängu võitnud.

Soovitav on mängida mitme sõõriga.

I ja II klass.

1. Laulumäng — „Sõbraga“.*

Lapsed asetunud paarikaupa sõõri, kõnnivad vastupäeva kätest kinni hoides ja kaasa lauldes:

Tuut-tuut, tuula-luula,
Tuut-tuut, tuula-luula,
Suurem ees ja väiksem taga,
Väiksem seal, kus viiru saba,
Sõbraga, sõbraga, sõbraga.

Kõnnitakse 15 sammu (igal taktil kaks), kuna 16. sammu enam ei tehta. Kaheksanda takti 2. osal pöörduvad paariseltsilised nägudega vastamisi.

Lisataktide 1. kaheksandikul kummarduvad paariseltsilised kolm korda vastastikku ettepoole ja laulavad „Sõbraga, sõbraga, sõbraga“. (Kummardumisel lasta käed lahti).

See rahuldavalt sooritatud, korratagu sedasama, kuid vahelduva põlvetõstehüplemisega. Kummardumine toimub endises, s. o. aeglasel tempos, kuid selle vahega, et paariseltsilised seisavad kummardumise ajal seljad vastamisi.

Nagu kirjeldusest selgub, võib seda laulumängu mängida kahe-suguselt — nii kõndides kui ka hüpeldes — ja leidlik õpetaja võib siin ise leida paljugi teisi liikumisvorme, pakkudes seega lastele jälle uut.

2. Korstnapühkija.

Õpetaja asetab lapsed rivitult ja laseb neid korstnapühkijat järele aimates luuanööri korstnast üles rebida. Rebitakse ettekummardunult alt üles vaheldumisi ühe ja teise käega.

Luud korstnast välja tõmmatud, lastakse see uuesti korstnast alla, järele aimates kätega nõõri järelandmist. Seda mõned korrad harjutatud, tähendagu õpetaja, et korsten on pühitud. Lapsed luuda selga heites kõnnivad varvastel kujuteldava katuse harja mööda, tasakaalu säilitamiseks käsi kõrval hoides.

* Ullo Toomi poolt 1932. a. Kuusalus üleskirjutatud rahvustants nimetusega „Jommiga tants“. Laulumänguks ümber töötanud E. Idla. U. Toomi poolt üleskirjutatud laulusõnad on järgmised:

Tuut-tuut, tuula-luula,
Tuut-tuut, tuula-luula,
Suurem ees ja väiksem taga,
Kõige viim'ne nii kui kana,
Jommiga, jommiga, jommiga.

Õpetaja seletagu lastele, et varajasteks kevadekuulutajateks on meile kõigile armsad kuldnokad ja et lastel tuleb varakult hoolitseda selle eest, et kuldnokkadel oleks kohane pesitsemiskoht majade lähedal. Puure tuleb valmistada juba talvel ja need varakult välja asetada, et kuldnokad leiaksid eest pesitsemiskoha.

Nüüd siirdutagu puuride ehitamisele.

Lapsed, põlvitades ühel põlvel, hoiavad käega kujuteldavat lauda kinni ja saevad teise käega.

Nüüd juhtigu õpetaja laste tähelepanu sellele, et kõigil inimestel ei ole parem käsi tugevamaks käeks ja paljudki töötavad meelsamini vasaku käega. Nüüd katsetatagu saagida vasaku käega, kusjuures vahetatagu ka jalad.

Laud parajaks saetud, asutagu puuri kokkulöömisele.

Seda toimetatagu jällegi põlvitusasendis, kord ühe, kord teise käega. Õpetaja juhtigu laste tähelepanu sellele, et haamriga tuleb täpselt tabada naela pead, et nael otse laua sisse läheks, kuna vastasel korral nael viltu lauast välja tungides võib esiteks, rikkuda laua ja teiseks, teha puuri vastuvõetamatuks kuldnokale.

Nüüd seletagu õpetaja lastele rahvapärase mängu „Sepa“ tähtsust kehalise osavuse arendamisel, mis hiljem võib kasuks tulla iga suguse töö juures, kus kätelet nõutav viimisteldud täpsus. Ühtlasi märkigu õpetaja, et seda mängu on mängitud juba kauges minevikus ja võib arvata, et seppade ametioskus vanasti Eestis oli kõrgelt hinnatav, nii et isegi lapsed oma mängudes neid järele aimasid.

Nüüd siirdutagu „Sepa“ mängimisele, mis toimub järgmiselt:

Põlvitada ühel põlvel, vasaku käega haaratagu vasakust põlvest ja parema rusikas käega löödagu vaheldumisi põlvele, otsaesisele, põlvele ja vastu lõuaotsa. Joon. nr. 3.



Joon. nr. 3.

Harjutust alatagu algul aeglaselt ja siis mindagu järkjärgult üksteise võidu kiiremale harjutuse täitmisele.

Nüüd selgub kohe, et õpilastel läheb täitmise järjekord segi ja et tuleb kauem harjutada aeglase täitmise viisiga, samuti ka teise käega.

Mängu reegliski on aga, et vastu põlve, otsaesist, vastu lõuaotsa tuleb lüüa hästi kergelt, nii et vaevalt tuntakse rusika puudutamist. Puurid kokku löödud, siirdutagu järgmisele teemale:

Kuldnokad.

Lapsed on kükkasendis põrandal, käed põlvedel, toetudes varvas-tele, istuvad kuldnokkadena puuri külge asetatud pulgal.

Kükkasendis õõtsuda kerega ette ja taha, kaasa vilistades: tuu-tuu-tuula-luula jne.

Õpetaja seletagu, et ka lapsed õppigu vilistama, kuna puhtas õhus vilistamine on tervisele väga kasulik ja eriti lindude laulu vilega järeleaimamine nõuab suurt harjutamist ja tähelepanelikku lindude häälitsemise jälgimist.

Nüüd siirdutagu kuldnokkade vilistamise järeleaimamisele, mida õpetaja täiendagu ülesandega järgmiseks korraks täpsemalt meelde tuletada kuldnokkade vilistamist, et siis järgmisel korral palju paremini seda täita ja kevade tulekul linde meelitada oma kodutalu juurde pesitama.

Korrata laulumängu „Sõbraga“ algul hüplemisega ja pärast aeglase kõnniga.

Sõbraga.

Klaverile seadn. Leida Idla

Tuut-tuut, tuula-luula, tuut-tuut, tuula - luula,

suurem ees ja väiksem ta-ga, väiksem seal, kus viiru saba. Sõb-ra - ga,

sõb - ra - - ga, sõb-ra-ga Tuut-tuut, tuula - luula

tuut-tuut, tuula-luula, suurem ees ja väiksem taga, väiksem seal, kus

viiru saba. *f* Sõb-ra-ga, sõb - ra - ga, sõb-ra - ga!

III ja IV klass — tüdrukud.

1. Hüplemine.

Lapsed hüplevad tropis vahelduva põlvetoostmisega edasi ja õpetaja käsklusele: „Hopp!“ teevad täispöörde vasakule või paremale (varem kindlaks määratud) ja hüplevad edasi.

On aga käsklus kahekordne, näiteks: „Hopp, hopp!“ — pöörduvad õpilased esiteks ühele poole, siis kohe tagasi ja hüplevad endises suunas edasi.

Õpetaja andku käsklus[†] oodatamatult ja ebakindlas järjekorras. Hüplemine lõpetada aeglase kõnniga sõõris.

2. Palli püüdmine.

Õpilased sõõris viskavad ja püüavad omavahel palli.

Õpilased, kes palli ei püüa, lahkuvad sõõrist ja moodustavad omaette väikese sõõri, kus harjutavad palli püüdmist teise palliga.

Palli rahuldavalt püüdma õpitud, asetuvad lapsed ühte sõõri, kus visatakse ja püütakse kahte palli korraga. Reeglüks on siin, et viskaja peab hüüdma püüdja nime ja sellele ka viskama. See rahuldavalt sooritatud, katsetatagu korraks palli viskamist ja püüdmist püüdja nime hüüdmata.

3. Põrke-pall.

Lapsed, kahes sõõris, löövad käega palli pihta, nii et see keskele maha langedes põrkaks üles. Püüab see, kellele pall kõige lähemal.

4. Kere pöörded.

Lapsed sõõris, harkseisus, käed kuklal, pööravad kere kord vasakule, kord paremale.

Sama korrata algseisus.

5. Kükkasendis palli püüdmine.

Lapsed sõõris, kükkasendis, viskavad ja püüavad palli.

6. Palli veeretamine.

Lapsed sõõris, harkseisus, seljaga sõõri keskpaiga poole, painutavad kere ette ja veeretavad palli jalgade vahelt läbi teistele.

Palli veeretamisel ja püüdmisel ei tohi jalgu põlvist kõverdada ega kohalt liikuda.

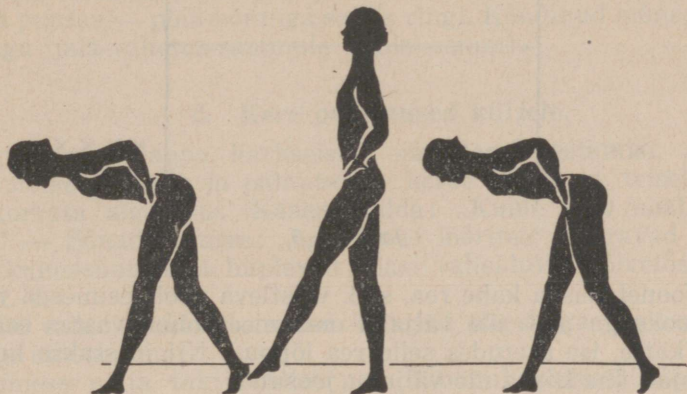
7. Hüplemine sõõris.

Lapsed hüplevad galopp-sammudega sõõris, kätest kinni hoides. Hüplemiselt siirduda kõnnile.

8. Kõnd selja painutustega ette.

Lapsed kõnnivad käed puusas.

Iga jala ette-maha asetuse juures, õõnsa seljaga, kere kallutada ette ja kohe tagasi viia lähteasendisse, et järgmise jala ette asetuse juures jällegi keret ette kallutada. Joon. nr. 4.



Joon. nr. 4.

9. Sõõrist väljarebimine.

Osavõtjaid: 4—20.

Kriidiga joonistatakse saali põrandale sõõr, mille suurus ole-
neb osavõtjate arvust.

Osavõtjad asetuvad sõõri, käsi rinnale või seljataha asetades.
(Tütarlapsed — käed rinnal.)

Õpetaja märguandel püüavad mängijad üksteist sõõrist välja
tõugata, ilma et käsi seejuures abiks võetaks.

Niipea kui keegi sõõrist välja tõugatud, langeb ta mängust
välja. See, kes jääb viimasena sõõri, on mängu võitnud.

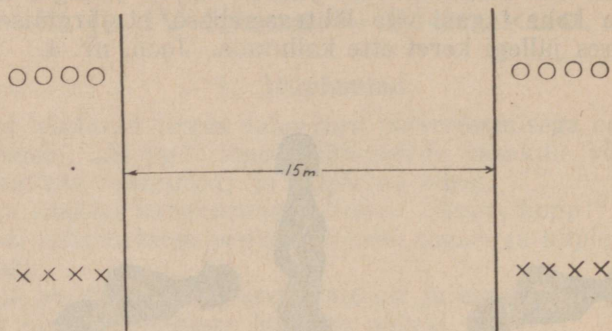
Mängu võib ka mängida nii, et osavõtjad on kükkasendis või
hüplevad ühel jalal.

10. Kõnd.

M ä n g: Teatejooks.

Õpilased jaotatakse nelja rühma, asetades rühmad nelja ritta
seisma nii, et kaks rida moodustavad ühe ja teised kaks rida — teise
võistleva poole. Joon. nr. 5.

Võistlejad pooled seisavad ühel joonel, kusjuures pool meeskonda kummastki võitlevast poolest, s. o. teine rida asub teisel joonel 15 m kaugusel esimesest joonest. Teatejooksu joostakse nii,



Joon. nr. 5.

et ühel joonel seisva kahe rea, s. o. võistleva poole esimesed jooksjad viivad jooksuga palli üle väljaku oma meeskonna vastas seisva rea esimese kätte, ise asetudes selle rea lõppu. Nii joostakse kuni kõik reas seisjad ühe korra üle väljaku joosnud.

Võidab see meeskond, kes esimesena jooksu lõpetab.

III ja IV klass — tüdrukud.**1. Pöia-kõnd.**

Lapsed kõnnivad paarikaupa kätest kinni hoides — välispoolsed käed puusas — pöia-kõnniga saalis ringi. Kõndinud mõned ringid, siirdutagu jala-vahetus-sammule (valsi-samm).

2. Kere painutused küljele.

Lapsed paarikaupa, harkseisus, nägudega vastamisi, asetavad käed üksteise õlgadele ja painutavad keret ühele ja teisele poole. Sama korrata algseisus. Kaasa laulda: „Kuule kuis naabri Mari laulab!“ — Sõnade juures: „ega lõo ei lõõritse“ pööravad õpilased näod liikumissuunas ja hüplevad edasi vahelduva põlvetõstmisega. Joon. nr. 6.

Teist salmi lauldes seisavad õpilased nägudega vastamisi, algseisus ja kätest kinni.

Esimese nelja takti vältel painutab vaheldumisi üks õpilane taha, teine ette.

Neljanda takti viimasel osal pööratakse näod liikumissuunas ja hüpeldakse vahelduva põlvetõstmisega edasi, kätest kinni hoides, vabad käed puusas.



Joon. nr. 6.

3. Käte ringitamine.

Lähteasend: käed kõrval. Lapsed ringitavad randmest rusikas käsi. Sama korrata ka teistpidi. Nüüd siirdutagu käte ringitamisele küünarliigendist. See sooritatud nii üht- kui teistpidi, asutagu käte ringitamisele õlavööst — eest-alla-tagant-üles, ja ümberpöörduvalt.

4. Kükkasendis edasiliikumine.

Lapsed ühes reas, nägudega liikumissuunas, asetavad käed eelseisja õlgadele ja laskuvad kükkasendisse. Selles asendis väikeste sammudega edasi liikuda.

5. Jalgrattasõit paarikaupa.

Lapsed heidavad paarikaupa selili pikkadele istepinkidele või põrandale, asetavad jalad taldadega üksteisega vastamisi ja väntavad jalgadega, järele aimates jalgrattasõitu ja hoides seejuures kogu aeg tallad vastamisi.

6. Sirgete jalgade tõstmine.

Jalgrattasõit lõpetatud, jäävad lapsed istuma längistesse, toetudes kätega taha. Nüüd tõstavad nad õpetaja käsklusel põlvist sirutatud jalad nii kõrgele, kui keegi seda suudab. Joon. nr. 7.



Joon. nr 7.

7. Hüplemine.

Lapsed liiguvad tropis üle saali polka-sammudega, käsi vabalt kõrval hoides ja tõstes põlve takti viimasel osal ette üles.

8. Rahvatants: „Kuppari moori“.*

M ä n g: Indiaanlased ja valged.

Osavõtjaid: 10—50.

Joonistatakse kaks poolsõõri saali kahe otsmise seinä äärde või kahte vastasnurka.

Mängijad jaotatakse kahte rühma ja varustatakse värviliste lintidega käsivarrel; nad seisavad rivitult kesk väljakut.

Õpetaja märguandel algab mäng, mis seisab selles, et iga rühma liige püüab kedagi vastasrühmast oma poolsõõri rebida. Rühm, kes teatud aja jooksul jõudnud kõik vastasrühma liikmed oma poolsõõri rebida, on võitnud.

* A. Raudkats. Eesti rahvatantsud — Tartus, 1926.

III ja IV klass — poisid.**1. Jooks.**

Õpetaja jaotab poisid kahte rühma, asetades rühmad teine teisele poole väljaku otsa. Käsklusele: „Kohtadele!“, „valmis!“ ja „hopp!“ — alustavad poisid jooksu vastamisi üle väljaku, joostes üksteise vahelt läbi nii, et ükski vastassuunas jooksjat ei puudutaks.

Sama korrata.

2. Lumesõda.

Õpetaja kogub poisid enda juurde, määrab kummalegi rühmale ühe agarama poisi rühmavanemaks ja annab rühmadele ülesande valmistuda lumesõjaks. Joon. nr. 8.



Joon. nr. 8.

3. Laskeharjutus.

Õpetaja käsklusele: „Tuld!“ heidavad mõlemad rühmad kükkasendist palle vastase suunas.

Seda korrata seni, kui palle jätkub. Nüüd asutagu laskemoonatastavara täiendamisele.

4. Kujuteldava vaenlase hävitamine.

Kui mõlemad pooled valmistanud endile tarvilise hulga palle, kogunevad nad vile peale õpetaja juurde, kes teeb neile teatavaks kujuteldava vaenlase asupaiga.

Õpetaja seletagu, et üks rühm moodustab endast Läti kaitseväeüksuse, kellel on ülesandeks asuda pealetungile tiivalt, kuna teine — meie oma kaitseväeüksus — tungib vaenlasele eest peale. Õpetaja määrab väeüksustele pealikud ja annab korralduse luurajad välja saata. Sidemehed ja sanitaarpunkti asupaik kindlaks määratud, lahkuvad luurajad ja väeüksused asuvad oma positsioonidele.

5. Vaenlane asub pealetungile ja luurajad taganevad.

Varem kokkulepitud ülesande kohaselt jõuavad luurajad tagasi ja teatavad, et vaenlase jõud on arvatavasti suured ja vaenlase asukohas oli märgata elavat liikumist, millest luurajad oletavad, et vaenlane on asumis pealetungile.

Õpetaja annab selle peale korralduse väeüksustel endid tugevasti kindlustada ja asuda viivitamata laskemoonatagavarade täiendamisele.

Ühtlasi teatagu õpetaja, et vaenlase peale tungides avab esimesena tule meie oma väeüksus ja alles siis, kui vaenlane jõudnud märgitud joonele, avab tiivalt tule Läti väeüksus.

Õpetaja käsklusele: „Vaenlane tuleb!“ peidavad õpilased endid lumevallide taha ja ootavad korraldust tulistamiseks.

Käsklusele: „Tuld!“ avab Eesti väeosa ägeda tule ja varsti selle järele ka Läti väeosa.

6. Vaenlane taganeb.

Tugeva ja oodatamatu tule mõjul taganeb vaenlane. Nüüd andku õpetaja korralduse asuda vaenlase tagaajamisele. Õpilased tõusevad maast ja jooksevad kujuteldava vaenlase suunas, karjudes „Hurraa!“

Vaenlane hävitatud, kogugu õpetaja õpilased enda juurde ja selgitagu need vead, mille tulemusena tegelikus sõjas niimõnigi mees oleks langenud. Vead, nagu omal algatusel tulistamine, laske- moona raiskamine, puudulik oskus ennast varjata jne. arutatakse üksikasjaliselt läbi.

7. Tegevustik tõelise vaenlasega.

Varem Eesti väeüksusena esinenud rühm jääb nüüd vaenlaseks ja asub kindlaksmääratud positsioonile. Oma pealikute juhtimisel teotsevad mõlemad rühmad iseseisvalt ja õpetaja esineb vahekohtunikuna.

Õpetaja, lastes sündmustiku areneda vabalt, kontrolligu ainult, et see teostuks nii, et tormijooksud ei muutuks liialt jõulisiks.

8. Kõnd.

Tegevuse lõppedes lahkuvad poisid väljalt lauluga: „Kui kungla rahvas kuldsel a'al!“

M ä n g : Lipu kaitsmine.

Osavõtjaid: 10—30.

Mängijad jaotatakse kahte ühesuurusesse rühma, näit.: punased ja sinised. Mängu alguses seisavad mängijad viirgudena vastamisi, s. o. umbes $\frac{1}{2}$ meetri kaugusel mänguvälja keskjoonest, mis jaotab mänguvälja kahte võrdsesse ossa.

Kummalgi rühmal on oma vangla, mis kujutab endast pool-sõõri kahes mänguplatsi otsas. Vanglaise asetatakse mõni ese, näiteks lipud, kartulid, pallid v. m.

Mõlema rühma ülesandeks jääb kaitsta omi varandusi (lippe, palle jne.) ja igal parajal momendil omandada vastarühma lippe või muid esemeid.

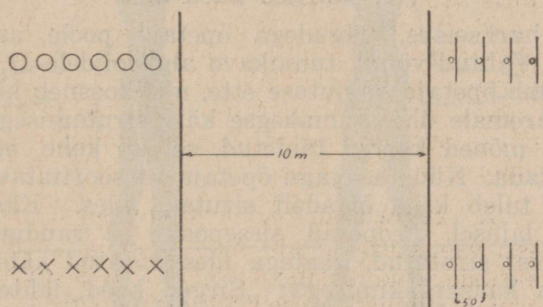
Õpetaja märguandel algab mäng. Niipea kui keegi astub üle keskpiiri, saab vastarühm õiguse teda kinni püüda ja vanglasse viia.

Õnnestub aga kellelgi vastarühma vanglasse pääseda, ilma et keegi teda oleks puudutanud, võib ta sealt vabalt lahkuda ühte lippu kaasa viies. Vang saab vabaks, kui keegi oma rühmakaaslastest saab vangi väljasirutatud kätt puudutada.

Igal õnnestunud juhul võib ära viia ainult ühe lipu või vabastada ainult ühe vangi, mille järel mäng katkestatakse ja alatakse siis jälle uuesti.

Teatud aja jooksul rohkem lippe või vange omandanud rühm on võitnud.

M ä r k u s : Kuna eelmises vihus toodud tunnikavast eksikombel jäi välja mängu „kartuli jooksu“ skeem, siis toome selle siin.



III ja IV klass — poisid.

1. Kõnd ühes reas.

Poisid kogunevad jonele. Õpetaja annab käskluse: „Parem pool!“ ja „Taktsammu, mars!“ — Nüüd kontrolligu õpetaja joondumist kukla taha ja juhtigu poiste tähelepanu sellele, et keegi neist ei jääks eelmisest maha. Andnud käskluse „Rühm, seis!“ seletagu õpetaja joondumise tähtsust, õpetagu esimest kõndijat võtma kasvult keskmisele õpilasele sobivat sammu ja juhtigu poiste tähelepanu sellele, et käsklus oli „Taktsammu, mars!“ — mis tähendab, et tuleb taktis kõndida.

2. Hüplemine.

Õpilased koonduvad saali ühte otsa ja grupeeruvad paarikaupa. Õpetaja näitab järgmise harjutusena hüplemist paigal vahelduva jalgade vibutusega kõrvale, s. o. vasakule ja paremale.

Hüplemisel seisavad poisid vastastikku, käed üksteise õlgadel. Hüplemine algab lähteasendist, kus ühepoolsed jalad on sirutatud varvasseisu kõrvale.

Hüplemist korrata, kusjuures mõlemad paariseltsilised algavad hüplemist lähteasendist, milles kummalgi vasak jalg on sirutatud vasakule kõrvale varvasseisu.

3. „Sirged käed“.

Õpilased harkseisus, nägudega õpetaja poole, asetavad käed õlgadele. (Vt. Valitud võiml. tunnikavu algkoolidele II, lk. 65.)

Nüüd näitab õpetaja harjutuse ette, mis koosneb kere pöõretest vasakule ja paremale ühes samaaegse käte sirutamiseuga üles.

Harjutust mõned korrad täidetud, selgub kohe, et õpilased ei oska käsi sirutada. Nüüd seletagu õpetaja, et sooritatava kere pöõrdega ühtaegu tuleb käed õlgadelt sirutada üles. Käsi tuleb ülal hoida õlavöö laiusel, peopesad sissepoole ja randmeist kui ka küünarliigendeist sirutatud, vaatega ülessirutatud kätele.

Harjutada kaasaraäkimisega: „Sirged käed, lähteasend,“ jne.

4. „Kassi küür“.

Õpilased seisavad algseisus ja käsklusele: „Hopp“ — laskuvad tugikükki. Järgmise märguandega sirutada põlvi ühes samaaegse pea painutusega rinnale, asetades käed peopesadega maha. Kolmandal märguandel võtta järsku algseis. Harjutust korrata.

Harjutust mõned korrad täidetud, katkestagu õpetaja harju-

tamise ja seletagu, et harjutuse kordumisel tuleb tingimata jalad põlvist sirutada ja hoida käed peopesadega maas.

Nii siis ei tarvitse õpetajal algul nõuda täielikku põlvede sirutamist, kuna harjutus on kombineeritud, s. o. mitmetoimeline.

5. Käte kõverdamine põlv-tugilamangus.

Õpilased põlv-tugilamangus, kõverdavad käsi ühes samaaegse säärite tõstmisega üles, s. o. jalgade põlvist kõverdamisega taha-üles.

6. „Kümnesüllase palgi tõstmine.“

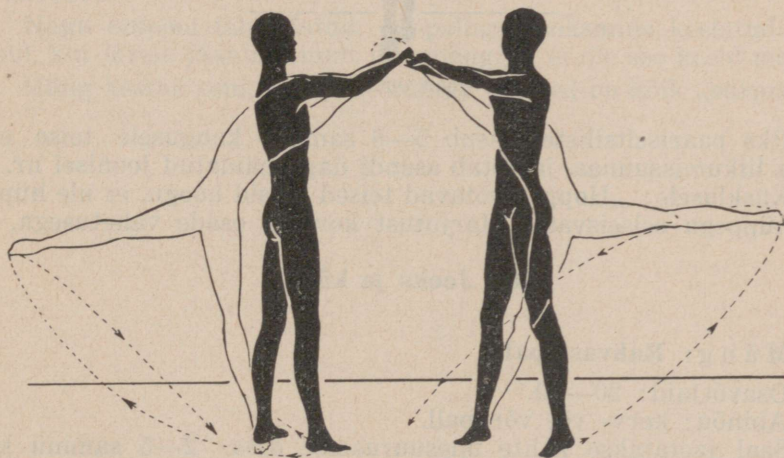
Õpilased, seistes seljaga vastu seina, püüavad maast tõsta kju-teldavat õlekõrt. (Vt. Val. võiml. tunnikavu algkoolidele, vihik nr. III, lk. 91.)

7. Kere kallutamine ette.

Õpilased seisavad vastastikku, hoides käsi ülal peopesadega ees. Sellest asendist algavad õpilased aeglaselt keret ette kallutama, kuni käed asetatud üksteise õlgadele. Jõudnud ettekallutus-asendisse, tõusta uuesti tagasi lähteasendisse. Harjutust korrata.

8. Käte alt läbipugemine.

Õpilased seisavad nägudega vastamisi harkseisus ja kätest kinni. Vaata joon. nr. 9.



Joon. nr. 9

Paarisetsilised, jaotatud numbritega paaris- ja paarituiks võimlejaiks, algavad harjutuse täitmist. Harjutus on järgmine: mõlemad paarisetsilised on üksteisel kätest kinni ja käsi ülal hoides pöörduvad ühtaegu nr. 1-d paremal jalal ja nr. 2-d vasakul

jalal, teist jalga tagant kaares läbi viies, selgade vastamisi jäädes seisma harkseisu, seljad vastamisi ja käed ülal.

Sellest asendist pöörata tagasi lähtesendis. Harjutust korrata.

9. Harkhüpe üle paariseltsilise.

Õpilased jaotatakse paaris- ja paarituiks võimlejaiks ja asetatakse nii, et hoovõtmiseks jätkub ruumi. Nüüd õpilased grupeeruvad paarikaupa nägudega ühtlase liikumissuuna poole.



Joon. nr. 10.

Üks paariseltsilistest asub 5—6 sammu kaugusele teise ette, näoga liikumissuunas, ja võtab asendi nagu näidatud joonisel nr. 10.

Käsklusele: „Hopp!“ võtavad teised poisid hoogu, et üle hüpata harkhüppega eelseisvast. Harjutust korrata osade vahetusega.

10. Jooks ja kõnd.

M ä n g : **Rahvastepall.**

Osavõtjaid: 20—60.

Abinõu: korv- või võrkpall.

Saal jaotatakse kahte ühesuurusesse ossa. 2—5 sammu kaugusel saali kahest otsmisest seinast joonistatakse kaks piirjoont.

Mängijad jaotatakse kahte rühma ja need asetuvad kahele saali poolele.

Mõlemad rühmad valivad endile kapteni, kes asub vastarühma taga asuva piirjoone taha.

Iga rühma ülesandeks jääb vastarühma liikmeid „surmata“, palliga vastast tabades.

Mäng algab sellega, et õpetaja, seistes keset piirjoont, viskab palli üles. See, kes palli kinni püüab, teeb esimese „heite“ ja tal on kohe õigus kedagi vastasrühmast „surmata“.

Õnnestub näiteks ühel rühmal kedagi vastasrühmast „surmata“, langeb „surmatu“ mängust välja ja läheb piirjoone taga seisvale kaptenile abiliseks.

Üldiselt on maksev reegel, et palliga joosta ei tohi, muidu võib aga mängija vabalt liikuda oma mänguplatsi piirides.

Niipea kui pall kandub mõne rühma mängu piirkonda, omab see, kes esimesena palli käega puudutanud, õiguse kedagi „surmata“. Vastasel korral viskab ta palli mõnele teisele kaasmängijale või piirjoone taga seisvale kaptenile ja tema abilistele.

Piirjoone taga seisev kapten ja abilised võivad ainult siis „surmata“, kui nad palli püüdnud õhust.

Mängimisel tuleb piinlikult selle järele valvata, et juhul, kui ei olda kindel selles, et suudetakse kedagi vastaseist „surmata“, visatagu pall mõnele kaasmängijale ja eeskätt sellele, kellel on sobivaim asetus vaenlase suhtes.

Pall ei ole „surmav“, kui ta puudutab pead, kätt või käsivart, samuti kui pall põrkab maast.

Pall on aga surmav, kui ebaõnnestunud „surmamise“ katse järel palli õhust püüdmisel pall puudutab teisi kehaosi, nagu pead, kätt ja käevart.

Nagu eespool tähendatud, on palliga jooksmine keelatud, kuid juhul, kui järele jäänud ainult üks mängija, ei ole see keeld maksev.

Mäng kestab seni, kuni ühe rühma liikmed on kõik „surmatud.“

V ja VI klass — tüdrukud.**1. Hüplemine.**

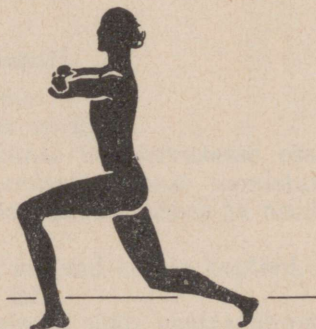
Lähteasend: vasak jalg varvasseisus vasakul kõrval, käed vabalt kõrval. Joon. nr. 11.

*Joon. nr. 11.**Joon. nr. 12.*

Hüplemine jalgade pendeldamisega paremale ja vasakule. See rahuldavalt sooritatud, siirdutagu põia-kõnnile. Jõutud väljaku teise otsa, järgneb hüplemine paigal jalgade pendeldamisega ette ja taha. Joon. nr. 12.

2. Väljaaste-kõnd.

Lähteasend: väljaaste vasakuga ette, käed vaheliti rinnal.

*Joon. nr. 13.*

Edasi liikuda väljaaste-kõnniga, jalgadel vetrumisega alla ja üles. Siin kontrolligu õpetaja laste rühti ja nõudku väljaaste-kõnnil kere püstloodis hoidmist ühes lüüsisamba sirutamise ja rinna etteandmisega. Joon. nr. 13.

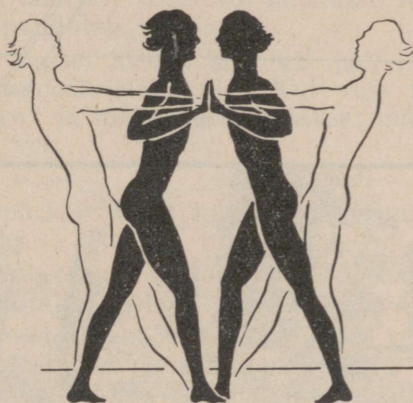
3. Kere pöörd-vibutused.

Lähteasend: harkseis, käed ülal sõrmseongus. Järsk kere pööre vasakule koos sellele vahenditult järgneva järelvibutusega.

Vasakult pöördasendist siirduda kohe paremale. Harjutust korrata.

4. Vastastikku surumine.

Õpilased paarikaupa nägudega vastamisi (joon. nr. 14), keharaskust kandes etteasetatud jalale ja asetades teise jala taha varvasseisu, käed vastastikku pihkseongus, suruvad vastastikku üksteist endast eemale, kuni käed on sirged. Käed sirgeks surutud, keharaskus uuesti üle kanda etteasetatud jalale ühes samaaegse käte aeglase kõverdamisega. Harjutust korrata.



Joon. nr. 14.

5. Töö neljas rühmas.

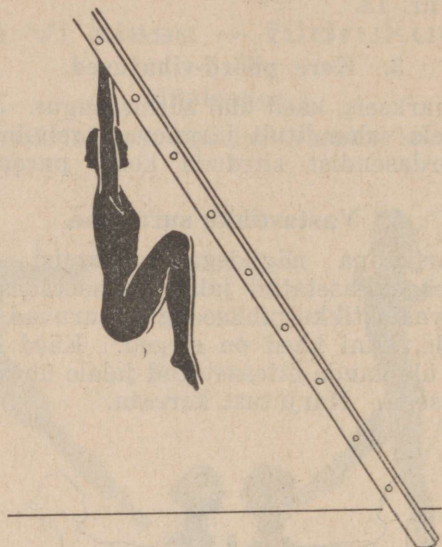
Õpetaja jaotab õpilased nelja võrdsesse rühma ja annab rühmadele järgmised eri ülesanded:

E s i m e n e r ü h m: rippes katuseredelil põlvist ja põidadest koos hoitud jalgade põlvist kõverdamine, s. o. põlvede ette-üles tõstmine ja põlvede paigalhoiuga sääрте ringitamine. Joon. nr. 15.

T e i n e r ü h m: „Pall õhus“.

Õpilased, seistes väikeses sõõris, tõstavad peopesadega üksteisele palli lüües palli kõrgele üles, nii et teine seda võiks tabada.

Kolmas rühm: kõndimine tasakaalupalgil. Kaks võimlejat alustavad kõndi palgi kahelt otsalt ühtaegu ja jõudnud palgi keskele, teineteisest kätest kinni võttes, lähevad teineteisest mööda. Joon. nr. 16.



Joon. nr. 15.



Joon. nr. 16.

Neljas rühm: Hüplemine hüppenõridega.

Need harjutused sooritatud, vahetavad rühmad õpetaja korraldusel ülesandeid.

7. Rahustav kõnd.

M ä n g : Rusikapall.

Osavõtjaid: 16—30.

Abinõu: võrkpall.

Saal jaotatakse kahte ühesuurusesse ossa ja põiki üle saali tõmmatakse nõor umbes kahe meetri kõrgusele.

Mängijad jaotatakse kahte rühma, kusjuures kumbki rühm asetub temale määratud mänguväljaku poolele.

Loosimisega kindlaksmääratud rühm alustab mängu. Üks mängija lööb rusikas käega palli üle nõöri, kus ta enne tagasilöömist peab kord maha pörkama. Mäng jätkub, kuni tekivad järgmised vead:

Viga on:

- 1) kui pall ei lähe üle nõöri või puudutab nõöri,
- 2) kui lööja puudutab nõöri.

Pall on õieti tagasi löödud siis, kui pall lendab üle nõöri ja kukub maha vastaspoole väljakule. Kui viga märgitud, siis loetakse pall „surnuks“ ja mäng katkestatakse; mängu alustab uuesti see pool, kes tegi vea.

Näiteks:

- 1) Kui pall pörkab enam kui üks kord maha, ilma et keegi teda vahepeal lööks.
- 2) Kui palli lüüakse või ta pörkab maha enam kui 3 korda ühel ja samal mänguväljaku poolel.
- 3) Kui pall puudutab nõöri või tulpa, või veereb nõöri alt läbi.
- 4) Kui palli lööb üks ja sama mängija 2 korda.
- 5) Kui palli tõugatakse, selle asemel et lüüa.
- 6) Kui mängija lööb palli lahtise käega.
- 7) Kui pall puudutab mõnd muud kehaosa kui kätt, või samaaegselt puudutab mõlemaid käsi.
- 8) Kui pall pörkab või veereb üle väljaku piirjoone.
- 9) Kui mängija löögi ajal puudutab nõöri käega.

Mängu kestvus määrab kohtunik või õpetaja. Kui näiteks mängu kestvus on 30 min., siis 15 min. järel vahetatakse pooled. See pool, kes esimesena palli välja löi, saab iga pool-aja lõpul (15 min.) viimase tagasilöögi, s. o. peale kohtuniku vile märguannet sooritada veel üks tagasilöök, millega mäng või pool-aeg lõpeb.

Iga õige tagasilöök annab rühmale ühe punkti, kuna vale löök arvatakse maha.

Rohkem punkte saanud rühm on võitja.

V ja VI klass — tüdrukud.**1. Hüplemine — jalavahetus kaartõstesammuga.**

Õpilased seisavad sõõris, toetudes vasakule jalale, parem jalg taga varvasseisus ja käed vabalt kõrval. Toetudes parema jala põiale, astuvad esimese taktiga ($\frac{3}{4}$) vasaku jalaga väikese sammu ette ühes samaaegse parema jala järelastumisega. Teise taktiga, toetudes vasakule jalale, tõstavad parema jala tagant kaares ette risti üle vasaku ühes samaaegse vasakul jalal hüplemisega. Kolmanda taktiga korrata esimese takti harjutust, kuid parema jalaga. 4. taktiga korrata 2. takti harjutust samuti vasaku jalaga. Joon. nr. 17.



Joon. nr. 17.

Hüplemist — jalavahetus kaartõstesammuga — korrata sõõris mööda- ja vastupäeva.

2. Käte ringitamine.

Lapsed sõõris edasi kõndides ringitavad rööbiti hoitud käsi eest-alla-vasakule-tagant-üles, ja teisel sammul — eest-alla-paremale-tagant-üles.

Lapsed sõõris, nägudega sõõri keskpaiga poole, õõtsuvad varvasseisus põlvedest kõverdatud jalgadel, puusavööd ette andes ja

õlavööd taha kallutades nii, et kere moodustab ühe sirge alates põlvist — õlavööni, mis on kallutatud taha 30° all.

Käed hoida väljasirutatult ees. Joon. nr. 18.



Joon. nr 18.

4. Külje painutused.

Lapsed harkseisus, käed kõrval, painutavad kere vasakule ühes samaaegse käte kõrvalt alla rinnaette-risti viimisega. Võtta lähteasend ühes samaaegse käte rinnaeest alla-kõrvale viimisega. Sama korrata teisele poole. Joon. nr. 19.



Joon. nr. 19.

5. Süda tuksub: tuks-tuks-tuks!

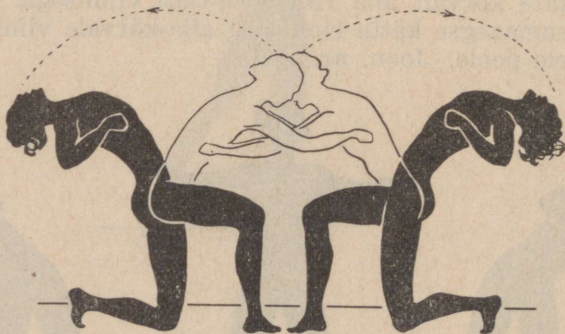
Lapsed põlvitavad paarikaupa vastamisi ühel põlvel, nagu see näidatud joon. nr. 20.

Laulusõnadel „sü-“ löövad paariseltsilised paremaid käsi vastamisi peopesadega kokku, hoides vabad käed kõrval. Silbil „-da“ löövad mänguseltsilised omi käsi rinna kõrgusel kokku. Silbil „tuk-“



Joon. nr. 20.

korrata sama mis silbil „sü-“, kuid vasakute kätega. Silbil „-sub“ sama mis silbil „-da“. Laulusõnadel „tuks, tuks, tuks“ löövad paariseltsilised vastastikku käsi kokku kolm korda, s. o. igal sõnal „tuks“ üks kord. Vaata joon. nr. 20.



Joon nr. 21.

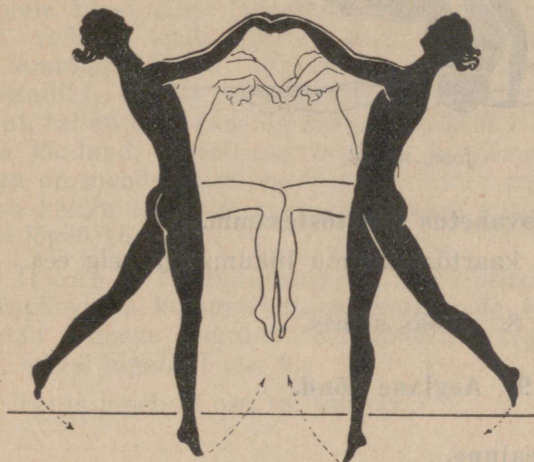
Laulusõnadel „mi-ne lah-ti uks, uks, uks“ korrata varem-kirjeldatut.

Sõnadel „Et me läh'me Mallega, saarde kalu püüdema!“ järele aimata sõudmist, vaata joon. nr. 21, kusjuures viiendal taktil tõusta püsti, võtta kätest kinni ja tõsta käed vaba, s. o. pehme hoiuga näo kõrgusele.

Silbil „hop-“ hüpelda paremale jalale ühes samaaegse vasaku jala tahaviimisega, rinnakorvi etteandmisega ja käte kõrgemale tõstmisega. Joon. nr. 22.

Silbil „sassa“ asetada taha tõstetud vasak jalg parema jala juurde maha, kusjuures samal ajal parem jalg põlvest kõverdatult tõsta ette ühes samaaegse käte langetamisega näo kõrgusele. Vaata joon. nr. 22.

Silbil „Mal-“ korrata sama, mis ette nähtud silbil „hop-“, ja silbil „-lega“ sama mis silbil „sassa“.



Joon. nr. 22.



Joon. nr. 23.

Laulusõnal „saarde“ asetada käed puusa ja hüpeldi vasakule jalale ühes samaaegse kerge kere painutusega tugijala poole. Vaata joon. nr. 23. Sõnadel „kala püüde-“, jätkata hüplemist, vasak õlg ees, ringi ümber oma püsttelje, ja silbil „-ma“ laskuda lähteasendisse.

Harjutust täita kaasaulumisega ja viimasel kordamisel silbil „-ma“ jääda vastamisi püsti seisma.

Harjutuse täitmisel säilitatagu mängu vorm, s. o. lastagu lapsi harjutust sooritada vabalt ja mängides.

Harjutuse teise osa, s. o. sõudmise järeleaimamise õpetamisel on algul mõningaid raskusi, kuna muusika takt ei taha algul sobida kaasaulumisega ja veel enam aga sõudmisliigutustega.

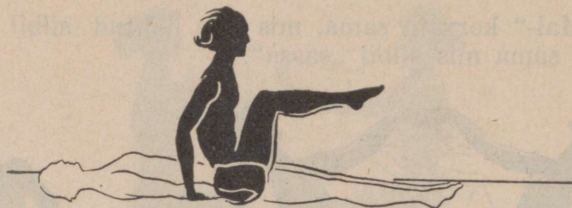
Et seda vältida, lastagu lapsi sõnade asemel „siis me läh'me Mallega saarde kala püüdema“ laulda numbreid.

Lauldes 1, 2, 3, 4; 2, 2, 3, 4; 3, 2, 3, 4; 4, 2, 3, 4; 5, 2, 3, 4 õpivad lapsed aegsasti ühtlaselt ja õieti sõudma ja hiljem üle minnes ettenähtud laulusõnadele on säilinud taktitunne ja sõudmine on kõigil harjutajail ühtlane.

6. Selililamangust kägaristesse tõusmine.

Lapsed lamades selili tõusevad istukile ühes samaaegse kooshoitud jalgade põlvist kõverdamisega. Joon. nr. 24.

Isteasendist laskuda selili, ühes samaaegse jalgade põlvist sirutamise, ja asetada sirged käed keha kõrvale maha, peopesadega vastu põrandat.



Joon. nr. 24.

7. Jalavahetus kaartõstesamm.

Korrata jalavahetus kaartõstesammu liikumisega selg ees.

8. Jooks sõõris.

9. Aeglane kõnd.

M ä n g: Targa rehealune.

Rahvatants Muhust

U. Taumi.

Viis ja tants on üles kirjutatud 1933. a. suvel Muhus Leena Väärtnõult. L. V. seletuse järgi tanstinuvat seda tantsu ainult naised. Tantsitud torupilli järgi, mis teinud ikka: ii-tim-tim, aa-tam-tam, pou-ou-ou. Tants pidavat kujutama targa (nõia) tegevust. Teise variandi järgi kujutavat tants rehepeksmist — pahma tallamist.

Algseis: Vaba arv neiusid seisab ühekordses ringis nägudega päripäeva. Pillimehelt saadava kolme akordi jooksul ühendavad tantsijad käed, s. o. annavad vasaku käe eesolejale ja paremaga võtavad tagaoleja käest kinni.

I osa. Tantsijad algavad päripäeva liikumist kolmneljandiku sammuga. Samm sooritatakse järgmiselt: esimesel veerandil astutakse vasaku jalaga väike rõhuga samm ette, teisel veerandil viiakse parem jalg vasaku kõrvale (mitte enam rõhutada!) ja kolmandal veerandil nihutatakse vasakut jalga veidi edasi. Järgmise takti esimesel veerandil tehakse rõhuga samm ette parema jalaga, teisel veerandil viiakse vasak parema kõrvale ja kolmandal veerandil nihutatakse paremat veidi edasi. Liikudes kaks sammu (taktid 1.—2.), pöörduvad tantsijad nägudega ringi sissepoole ja kummarduvad

3. takti jooksul painutudes alla ja sirutades endid 4. takti jooksul, tehes kogu aeg kohapeal $\frac{3}{4}$ sammusid. Kummardusel ühendatud käed viiakse ühele sirgjoonele kehaga. Järgmisel, s. o. 5. taktil alatakse jälle liikumist päripäeva, täites kõike eespoolkirjeldatud veel kolm korda (taktid 5—16).

II o s a a. Varem kokkulepitud tantsija (esitantsija) laseb enda eesoleja käest lahti (järeltuleja omast mitte!) ja pöörduv vasakut kätt vedades enda järel kõiki tantsijaid; liikumine toimub $\frac{3}{4}$ sammuga (ärge unustatagu rõhutamast iga sammu esimest veerandit!). Nüüd peab püüdma esitantsija kätte saada rongi lõpus olejat, tal on seks aega 16 sammu (taktid 1—16). Lõpus oleja seljaltaha jõudnud, ühendavad esimene ja viimane oma vabad käed — seega on moodustatud vastupäeva liikuv ring. Juhtumil, kui jõutakse kokku enne 16. takti, liigutakse ringis senikaua vastupäeva, kuni lõpeb 16. takt.

II o s a b. Tegevus seesama, mis I osas, ainult liigutakse ringis vastupäeva ja kummardutakse väljapoole (taktid 1—16). Esimese sammu esimene veerand tuleb rõhutada tugevamini, et oleks kuuldav, millal algab II osa b.

Tants lõpeb II osa 16. taktiga.

Süda tuksub: tuks-tuks-tuks!

Klaverile seadn. (Rahvalaul.)
Leida Idla.

Harjutus.
Lõbusalt. K. A. HERMANN.

Eelmäng.

f *mf*

rit.

Süda tuksub: tuks-tuks-tuks!

Mine lahti uks, uks, uks! Et me läh'me Mal-le - - ga

kiirem

saarde kala püüde-ma! Hop-sas-sa, Mal-le - ga saarde kala

püü-de - ma! Hop-sas-sa, Mal-le - - ga saarde kala püü-de-ma!

Targa rehealune.

Klaverile seadn.
Leida Idla.

The first system of musical notation consists of two staves, treble and bass clef, in 3/4 time. The treble staff begins with a melody of quarter notes: G4, A4, B4, G4, F4, E4, D4, C4. The bass staff provides a harmonic accompaniment with chords: G4-B4, A4-C4, B4-D4, G4-F4, E4-D4, C4-B3, G3-F3, E3-D3. Dynamics are marked as *f* (forte) for the first measure and *mf* (mezzo-forte) for the rest of the system. The system concludes with a double bar line and repeat dots.

The second system continues the piece with two staves. The treble staff melody consists of quarter notes: D4, E4, F4, G4, A4, B4, G4, F4, E4, D4. The bass staff accompaniment features chords: D4-F4, E4-G4, F4-A4, G4-B4, F4-A4, G4-B4, F4-A4, G4-B4, D4-F4, E4-G4. The system ends with a double bar line and repeat dots.

The third system continues with two staves. The treble staff melody consists of quarter notes: E4, F4, G4, A4, B4, G4, F4, E4, D4, C4. The bass staff accompaniment features chords: E4-G4, F4-A4, G4-B4, F4-A4, G4-B4, F4-A4, G4-B4, F4-A4, G4-B4, E4-G4, D4-F4. A dynamic marking of *f* (forte) is present at the beginning of the system. The system ends with a double bar line and repeat dots.

The fourth system concludes the piece with two staves. The treble staff melody consists of quarter notes: D4, E4, F4, G4, A4, B4, G4, F4, E4, D4. The bass staff accompaniment features chords: D4-F4, E4-G4, F4-A4, G4-B4, D4-F4, E4-G4, F4-A4, G4-B4, D4-F4, E4-G4, F4-A4, G4-B4. The system ends with a double bar line and repeat dots.

V ja VI klass — poisid.**1. Kõnd ja jooks.**

Poisid moodustavad kooliõuel sõõri ja jäävad seisma nägudega sõõri keskpaiga poole. Õpetaja käsklusele: „Kohtadele!“ poisid kontsentreeruvad ärahüppeks. Käsklusele: „Valmis!“ poisid kõverdavad natuke põlvi, ja käsklusele: „Hopp!“ — hüplevad ringi ja jooksevad kiiresti sõõrist umbes 10—15 m eemale.

Õpetaja juhtigu poiste tähelepanu sellele, et jooks võib alata peale ringihüppamise, mitte aga varem.

Harjutust korrata, kusjuures õpetaja valvaku selle järele, et keegi ei alustaks jooksu ilma ringihüppamiseta.

See rahuldavalt sooritatud, harjutatagu ringihüplemist üle teise õla ja tagasijooksuga kohtadele.

Kui seda mõned korrad katsetatud, andku õpetaja käskluse: „Parem pool!“ ja „Taktsammu, mars!“

Nüüd juhtigu õpetaja poiste tähelepanu vahedele, mis olgu ühtlased, kontrolligu poiste rühti ja pea asetust.

Õpetaja parandagu vigu nii, et poisse ei tarvitseks jätta seisma.

2. Sirge kehaga langemine ette ja taha.

Poisid, jaotatud paaris- ja paarituiks võimlejaiks, grupeeruvad paarikaupa seina äärde.

Võimleja nr. 1 seisab näoga seina poole ja seinast samm maad eemal.

Võimleja nr. 2 seisab tema selja taga.

Nüüd tõuseb nr. 1 varvasseisu ja langeb sirge ja puusavööst kange kehaga seina poole, ette vastu seina väljasirutatud käsi kõverdades. Ette vastu seina langemisel pöörata pea paremale või vasakule.

Jõudnud kätekõverdamisega vältida peaga vastu seina langemist, käte järsu sirutamisega ennast seinast eemale tõugates, langeda kange kehaga taha. Nr. 2 seisab väljaastes näoga tema ees seisva võimleja poole ja püüab ette väljasirutatud kätega kindlalt ja vääratamatult tema poole sirge kehaga langevat võimlejat. Käte kõverdamisega pidurdanud tema eesesisja langemishoo, tõugata vahenditu ja järsu käte sirutamisega eesesisja võimleja seina poole. Harjutust korrata ja hiljem vahetada osad.

3. Töö neljas rühmas.

1. rühm. Rippes redeli pulgal põlvist ja põidadest koos hoiatud sirgete jalgadega — keha pendeldamine vasakule ja paremale.

2. rühm: Kingsepa-mäng.

Kaks võimlejat seisavad harkseisus, seljad vastamisi; üks võimleja püüab jalgade vahel hoitava ridvaga ette püsti maha asetatud puuhalgu ümber tõugata, kusjuures teine võimleja teda takistab. (Vt. mängu lähemat kirjeldust „Valitud võiml. tunnikavu algkoolidele“, vihk nr. III, lk. 86.)

3. rühm: Redelil püsti üleskõndimine.

Teise redeli puudumisel koguneb 3. rühm 1. rühma juurde.

Käsi kõrval hoides kõnnivad poisid järgimööda mööda redelit umbes 3—4 pulgani, laskuvad seal tugikükki, pöörduvad ringi, tõusevad püsti ja kõnnivad redelit mööda alla.

4. rühm: Hüplemine nõõridega.

Igal poisil üks hüplemisnõõr, millega hüpleb paigal kui ka edasiliikumisega.

Enne töö alustamist rühmades käib õpetaja koos poistega kõik töökohad läbi, näidates harjutuse ette ja andes täpseid juhatusi töö alustamiseks rühmades.

Nüüd määrab õpetaja rühmadele rühmavanemad, kellele õpetaja teeb kohustuseks kõigiti selle eest hoolitseda, et tööga rühmades ladusalt toime tuldaks.

Käsklusele: „Rühmavanemad, viia rühmad omadele kohtadele!“ viivad rühmavanemad õpetaja poolt ettekirjutatud korras rühmad kohtadele.

Seda teatud aeg harjutatud, annab õpetaja rühmavanemaile korralduse vahetada kohad.

M ä n g: Teatejooks sõõris.

Väljakule joonistatakse kaks sõõri, üks suurem, teine väiksem, kusjuures väike sõõr joonistatakse suurema sisse. Sõõride vahemaa umbes 3—6 m.

Õpilaste seistes väiksema sõõri joonel loetellakse nad paari-
tuiks ja paarismängijaiks, näoga väljapoole. Käsklusele: „Hopp!“
alustab jooksu kummastki rühmast üks jooksja, kusjuures jooksu
alustajad olgu valitud vähemalt kümne õpilase vahemaa tagant.
Jooksu alustajad jooksevad kõige lühemat teed välise sõõri jonele,
puudutavad käega joont ja jooksevad järgmise oma rühmakaaslase
juurde, lüües selle väljasirutatud käele. Nüüd jätkab jooksu see,
kelle käele löödud. Võidab see viirg, kes esimesena lõpetab jooksu.

V ja VI klass — poisid

1. Kõnd suuna muutmistega.

Õpilased rivistuvad joonele. Õpetaja seletab käskluse — Takt-sammu, suund vasakule, suund paremale, vasakult resp. paremalt tagasi, mars! — täitmise viise.*

See seletatud, asutagu kõnni harjutamisele. See õpilastelt rahuldavalt sooritatud, siirdutagu kõnnile, kus õpetaja pühendagu peatähelepanu rühile. (Vaata Valitud võiml. tunnikavu algkoolidele, vihk III, lk. 121.)

2. Kiirusutaja-samm.

Õpilased seisavad rivotult, harkseisus, käed seljataga randme-seongus. Nüüd kannavad õpilased keharaskuse paremale jalale, jalga põlvest kõverdades, keret ette painutades parema jala suunas ja vasaku jala välja sirutades vasakule taha. Sellest lähteasendist parema jala äratõukega hüpelda tagant ette-vasakule toodavale vasakule jalale ühes samaaegse keharaskuse ülekandmisega vasakule jalale. Seda hüplemist korrata, kuni jõutud saali teise otsa. Siirdudes pöiajooksule kogunevad õpilased oma endistele kohtadele.

3. Kere pöörded.

Õpilased harkseisus, käed ülal kergelt rusikas. Käed viia hooga paremalt ette, alla, vasakule, üles, ühes samaaegse kere pöördega vasakule ja rinna etteandmisega.

Sellest asendist viia käed hooga ülalt ette, alla, paremale, üles, ühes samaaegse kere pöördega paremale ja rinna etteandmisega. Kere pöörde ajal vasakule ja paremale seista taldadel. Harjutust korrata.

4. Eelharjutused madalaks lähteks.

Kahte ossa jaotatud õpilased asetatakse kahele kriidiga märgitud joonele.

Käsklusele: „Kohtadele!“ — laskuvad poisid vasakut jalga põlvest kõverdades vasakule jalale ja paremale põlvele. Nüüd kontrolligu õpetaja, et vasaku jala varbad oleksid kämlalaiuselt tagapool lähtejoont ja et parema jala põlv oleks vasaku labajala võlvi kohal. Kätega toetada lähtejoonele, eemaldades sõrmi põid-

* Vaata Kaitseväge rivimäärustik. Kaitseväge staabi väljaanne. Tallinn Pagari tän. 1.

laist, ja asetada sõrmed maha nii, et sõrmed oleksid väljaspool ja pöidlal seespool.

Õpetaja kontrolligu, et õpilasil selles asendis keharaskus langeks pöiale toetuvale vasakule jalale ja paremale põlele.

Käsklusele: „Valmis!“ — kannavad õpilased keharaskuse paremat põlve maast kergitades vasakule jalale ja ette maha asetatud kätele. Vaade ette sihile. Joon. nr. 25.



Joon. nr. 25.

Käsklusele: „Hopp!“ mis järgneb kahesekundilise vahega käsklusele: „Valmis!“ — poisid langevad ette tugilamangusse, kõverdades käsi. Parem jalg jääb taha üles. Joon. nr. 26.



Joon. nr. 26.

Käsklusele: „Kohtadele!“ — tõukavad poisid, käsi kiiresti sirutades, endid tagasi lähteasendisse. Seda harjutust mõned korrad täidetud, korratagu harjutust jalavahetusega.

5. Pea painutamine ette.

Õpilased paarikaupa, paariseltsilised nägudega vastamisi; üks võimlejaist asetab käed puusa ja teine käed teisele kukla taha. Käed kukla taha asetanud võimleja painutab teise pead ette, kuna teine püüab seda vastuhoidmisega takistada. Peale mõnekordse täitmise osad vahetada ja harjutust korrata.

6. Käte hooringid.

Õpilased algseisus, käed ülal kergelt rusikasse painutatud; nüüd viivad nad käed ülalt hooga ette, alla, vasakule, taha üles, — ja ülalt ette, alla, paremale, taha, üles.

Sellisel käte kaheksakujuliselt hooga ringitamisel juhtigu õpetaja poiste tähelepanu sellele, et ringitamisel hoitaks käed rööbiti ja et kasutataks käte langemise hoogu. Õpetaja valvaku piinlikult selle järele, et käte hooringid toimuksid sujuvalt hooga ja pingutusega. Käsi kaheksakujuliselt ringitades tuleb vastavalt sellele keret pöörata vasakule ja paremale.

7. Kere vibutused.

Õpilased algseisus, käed ülal, vibutavad kere hooga ette, alla, üles, ühes samaaegse käte ülalt ette, alla, taha, üles pendeldamisega. Ettevitutuse juures hoida jalad põlvist sirged. Ettepainutus-asendist tõusta kohe lähteasendisse.

Teiskordsel kere vibutusel ette hoida vibutuse algmomendil selg õõnes, nii et teiskordne vibutus ette võiks toimuda kallutus-lähteasendist. Kolmandal täitmisel keret ette vibutada, nagu esimeselgi täitmisel. Õpetaja juhtigu õpilaste tähelepanu sellele, et kere vibutused ette toimuvad vahelduvalt painutus- ja kallutus-vibutustena.

8. Rippumine üksteise seljal.

Poisid seisavad selgadega vastamisi, käed ülal. Üksteisel kätest kinni võtnud, painutab üks poiss end veidi ettepoole, nii et teine jääb esimese kätele ja õlavöäle rippuma. Rippuma jäänu kõverdab põlvi, sirutab jalad ette rõhtjoonele ja kallutab põlvist ja põidadest koos hoiatud jalad alla lähteasendisse. See paar korda täidetud, vahetatakse osad ja korratakse harjutust.

9. Kere pöörd-painutus.

Korrata tunni algul 3. harjutusena pöördeid, kuid selle vahega, et jõudnud viia käed üles ühes samaaegse kere pöördega vasakule või paremale, toetudes taldadele, viia käed ülalt kõrvale ühes samaaegse seljast taha painutamiselega. Taha-painutusasendist viia käed üles ja sealt kohe hooga ette-alla-paremale-üles. Harjutust korrata.

10. Sügavushüpe.

Tunni algul saali toodud tavaline umbes 1 m kõrgune laud asetatakse kesk saali. Kaks õpilast hüppavad lauale ja võtavad kummalgi lauaotsal kükkasendi, käed ees. Sellest lähteasendist viia käed eest alt taha, et vahenditult käed rebida tagant ette ja samaaegselt hüpata laualt põrandale.

Mahahüppel võtta kükkasend, käed ees ja põlved laiali. Kükkasendist tõusta kohe püsti. Õpetaja juhtigu õpilaste tähelepanu sellele, et nii hoovõtmine, ära hüpe kui ka mahalangemine toimuksid vetruvalt ja pehmelt. Mahahüppel puudutavad esimesena põiad maad ja kükkasendis toetuda põidadele.

Harjutust jätkata, kuni kõik õpilased 3—4 korda laualt maha hüpanud.

11. Aeglane kõnd.

M ä n g : Nurgapall.

Osavõtjaid vähemalt 8 inimest.

Abinõu: võrkpall.

Osavõtjad jaotatakse kahte ühesuurusesse rühma, näiteks: punasteks ja sinisteks.

Rühm jaotatud pooleks, joonistatakse saali igasse nurka põrandale kriidiga nelinurk. Suurema osavõtjate arvu juures joonistatakse saali või väljaku külgedele rohkem nelinurki. Soovitav oleks, et nelinurkade arv selles mängus vastaks umbes poolte osavõtjate arvule.

Nüüd asetuvad ühe rühma liikmed võrdselt ärajaotatuna nelinurkadesse; neid kutsutakse „nurgameesteks“, kuna teine rühm jääb aga saali või väljaku keskele nn. „sisemisteks“.

Nurgameeste ülesandeks jääb vastaste põletamine väljakul.

Mäng algab harilikult sellega, et nurgamehed viskavad palli ühest nelinurgast teise, et oodatamatult ja parajal momendil „põletada“ nn. sisemisi, s. o. saali või väljaku keskel vabalt ringi jooksvaid vastaseid.

Tähtis on siin see, et nurgamees võib ainult siis „põletada“, kui ta palli õhust püüdnud ja püüdmise ajal seisnud mõlema jalaga oma nelinurgas.

Saab ta palli aga mõnel muul teel — näiteks veeremisel —, või jookseb ta pallile järele väljaspool nelinurka, siis võib ta palli edasi visata ainult järgmisse nelinurka.

Kui põletamine ebaõnnestub, läheb pall edasi järgmise nurgamehe kätte, paremale, kes mängu jätkab.

Kui põletamine aga õnnestub, põgenevad nurgamehed kiiresti, sest nüüd on nn. sisemistel põletamise õigus. Niipea kui keegi sisemistest palli kinni püüdnud, hüüab ta: „Seis!“ — mille järele ta püüab kedagi nurgameest põletada.

Iga õnnestunud „põletamine“ annab 1 punkti „põletaja“ rühma kasuks, kuna ebaõnnestumine annab 1 punkti vastarühma kasuks.

Teatud aja järel, näit. 10 min. järel vahetatakse kohad ja algab teine pool-aeg. Ühe mängu kestel rohkem punkte saanud rühm on võitja.

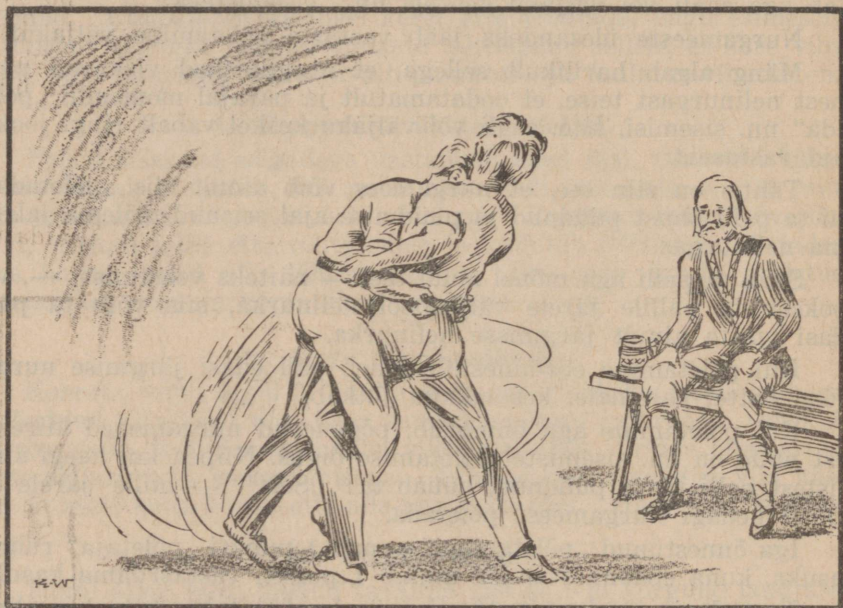
Rahvapäraseid mänge.*

Sülitsi maadlus.

Kõigepealt tuleb vahet teha sülitsi maadluse ja rinnutsi maadluse vahel, sest sülitsi maadluse juures on reegliski, et võetakse teineteise püksivärvlist või püksirihmast kinni ja püütakse vastast, talle jalga taha pannes, paisata põrandale. Kui üks maadlejaist paisatud põrandale ja jäänud teisele alla, on maadlus otsustatud, ja võitnud on see, kes peale jäi.

Sülitsi maadlus oli vanasti üle kodumaa väga levinud maadlusviis ja tal olid kindlaks kujunenud järgmised tüüpilisemad võtted:

1. Teineteisel püksirihmast kinni hoides püüdsid vastased teineteist üles tõsta ja maha paisata.



Joon nr. 1.

2. Et see aga ühejõuliste poolte juures sageli ei andnud tagajärgi, siis järgnes sellele vahenditult kohe teine võtte — jala tahapanemisega.

Jala tahapanemine toimus ühtaegu vastase tasakaalust väljaviimisega, milleks suruti vastasele rinnale kogu keharaaskuse ja jõuga.

3. Jala tahapanemisel olid jälle omad kindlad vastuvõtted, millest üht kujutatud joonisel nr. 1, kus jala tahapanemine,

* Järg rahvapäraste mängude kirjeldusele „Valitud Võimlemise Tunnikavu algkoolidele“ vihik nr. 3 lk. 81—92.

kogu keharaskuse kandnud üle ette, on kaotanud jalgade toe ja paisatakse vastase poolt maha.

4. Peale puht-kehatehniliste võtete olid selle maadluse juures tarvitusel ka nn. „kavalused“. Näiteks üks vastane ütleb äkki teisele: „Kuule, sul rebenesid püksid“, või jällegi: „Vaata, mis seal on“ jne. Juhtus teine nüüd vaatama, siis haaras ütleja vastase võttesse ja paiskas ta põrandale.

Peale eespoolkirjeldatud võtete tunneme veel üle 20 eri võtte, milliseid õnnestus koguda just viimastel aastatel. Kõik need võtted ei ole aga kahjuks kasutatavad algkoolis, mille tõttu piirdume siin esitatuga.

Lõpuks peab veel märkima, et vanasti maadeldes on maadlus olnud väga liikumisrikas ja selleks on kasutatud avaramaid ruume.

Juhime viimasele tähelepanu peamiselt sellepärast, et selle otse rahvusliku maadlusvormi õpetamisel tuleb püüda säilitada kõik need omapärad, millega ta erineb moodsast maadlusest. Üheks niisuguseks oli esmajoones suur liikuvus ja teiseks, sageli otse üllatava leidlikkusega vastase tähelepanu kõrvalejuhtimine.

Jalaga kallutaja.

Kaks mängijat heitsid põrandale selili, nagu see näidatud joon. nr. 2.



Joon. nr. 2.

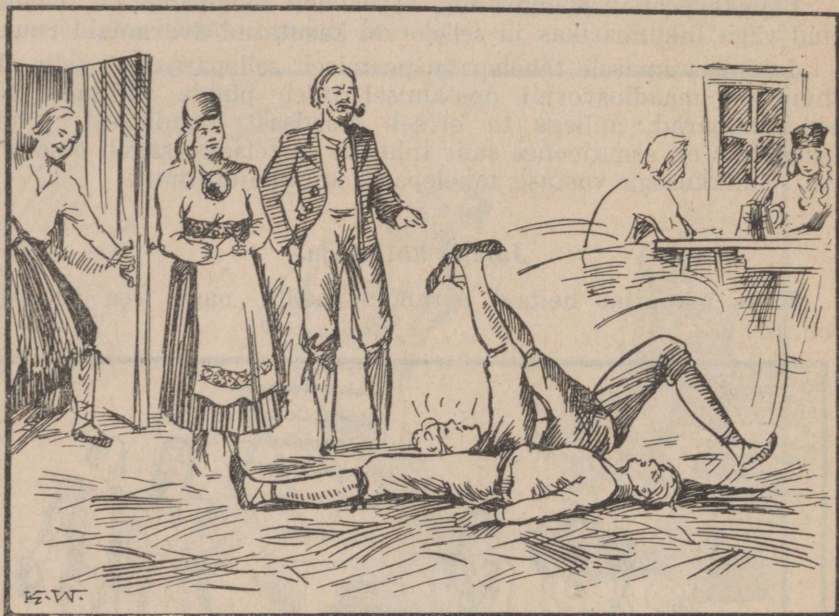
Selili lamades tõsteti seespoolne jalg üles ja sirutati käed kõrvale peopesadega vastu põrandat. Nüüd püüti teise jala kallutada oma välispoolse jala suunas.

Võitis see mängija, kes suutis teise jala kallutada püstloodist välja — oma välispoolse jala poole.

Mustlase-maadlus.

Seda üldtuntud mängu mängiti järgmiselt:

Kaks mängijat heitsid selili põrandale, nagu see näidatud joon. nr. 3, ja võtsid seespoolsete kätega käesangseongu.



Joon. nr. 3.

Siis tõstsid nad mõlemad seespoolsed jalad üles ja püüdsid teineteisele jalga taha panna, et siis selle õnnestumise korral teise jalga, tahalöömise hoogu kasutades, kohe kallutada oma maas hoitava jala juurde.

Kui ühel maadlejaist õnnestus kallutada teise jalga sedavõrd, et vastase maas hoitud jalg üles kerkis, oli tema võitja.

A A

14123

123499