



ÜLDHARIDUSLIKE
KOOLIDE
VANEMATE KLASSIDE
ÕPILASTE

MASSIVÕIMLEMISE

KAVA

EESTI NSV
ESIMESTEL
SPORDIMÄNGUDEL
1962. AASTAL

Ami-exs.



52956

A-24154

EESTI NSV HARIDUSMINISTEERIUM

ÜLDHARIDUSLIKE KOOLIDE VANEMATE KLASSIDE
ÕPILASTE

MASSIVÕIMLEMISE KAVA

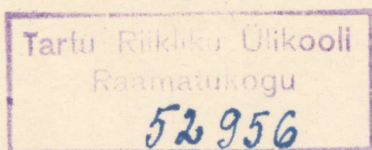
EESTI NSV ESIMESTEL SPORDIMÄNGUDEL 1962. AASTAL

TALLINN 1961

Tütarlaste esinemiskava koostanud H. Preikoch, L. Röömel, V. Sõerde.
Saatemuusika autor G. Podelski.

Poeglaste esinemiskava koostanud A. Seljugin.
Saatemuusika autor H. Jürisalu.

2



ПРОГРАММА

массового гимнастического выступления учащихся старших классов
общеобразовательных школ на первых спортивных играх Эстонской ССР в 1962 году

На эстонском языке

Министерство просвещения Эстонской ССР

Toimetaja H. Lindaru

Tehniline toimetaja T. Liivand

Ladumisele antud 8. V 1961. Trükkimisele antud 25. VIII 1961. Paber 60 × 90, 1/16. Trükipoog-
naid 5,5. Trükiarv 700. MB-07147. Tellimuse nr. 4589. Hans Heidemanni nim. trükikoda,

Tartu, Ülikooli 17/19. II.

Tasuta

TÜTARLASTE ESINEMISKAVA

Võimlejate arv: 1000 põhivõimlejat ja 150 võimlejat rütmikepikestega.

Riietus: põhivõimlejatel oranživärvilisest puuvillasest trikoost lühikesed võimlemisdressid, rütmikepikestega võimlejatel samavärvilised puuvillasest riidest tuunikaga võimlemisdressid; kõikidel jalas beeživärvilised pehmed võimlemissussid.

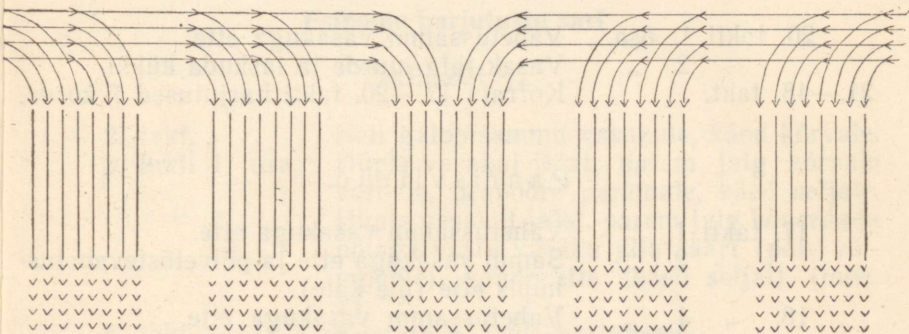
Vahendid: punased puust rütmikepikesed pikkusega 35 cm ja läbimõõduga 1,5 cm.

ESIMENE OSA

Esinemist alustavad põhivõimlejad, kes marsivad kahelt poolt staadioni tagumisele jooksurajale neljakaupa viirus ja asetuvad väljaku tagaservale viide koondkolonni kaheksakaupa viirus (skeem 1).

Märkus. Skeemid 1, 11, 13, 14 ja 15 lähtuvad võimlejate koguarvust, skeemid 2—10, 12 ja 13-a — osalisest võimlejate arvust.

Kahetaktilise eelmängu ajal asetuvad paarisviirud (2, 4, 6 jne.) maleasetusse ja võimlejad viirgudes võtavad kätest kinni.



Skeem 1

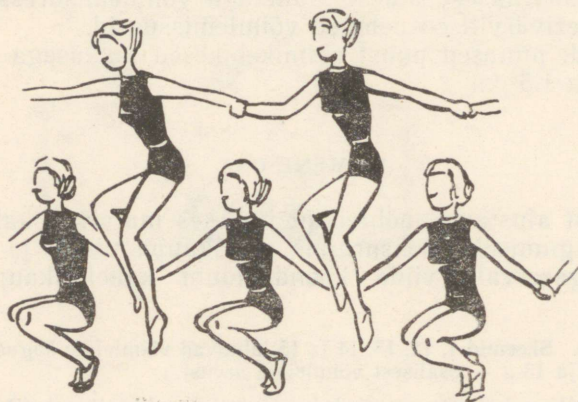
Väljakule tulek

Taktimõõt $\frac{2}{4}$.

1. takti 1. osa. Vahetussamm vasakuga ette.
2. „ Samm vasakuga ette ja põlvetõstevahetus-
hüpis ette (esimesena tõuseb parem põlv).
2.—16. takt. Korrata 1. takti harjutused 15 korda.

Paaritud viirud.

- 17.—18. „ Kükki.
19. takti 1. „ Püstitõus ja vahetussamm vasakuga ette.
2. „ Samm vasakuga ette ja põlvetõstevahetus-
hüpis ette (üle kükisolevate paarisviir-
gude võimlejate käte) (joon. 1).



Joon. 1

20. takti 1. osa. Vahetussamm vasakuga ette.
2. „ Vasak jalg juurde ja laskuda kükki.
21.—48. takt. Korrata 17.—20. takti harjutused 7 korda.

Paarisviirud.

17. takti 1. „ Vahetussamm vasakuga ette.
2. „ Samm vasakuga ette ja põlvetõstevahetus-
hüpis ette (üle käte).
18. „ 1. „ Vahetussamm vasakuga ette.
2. „ Vasak jalg juurde ja laskuda kükki.

19.—20. takt.

Kükk.

21.—48. „

Korrata 17.—20. takti harjutused 7 korda.

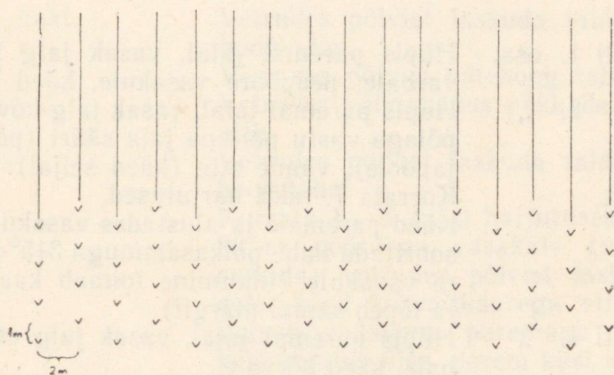
Märkus. Väljakule tulekuks ettenähtud taktide arvu on lubatud vähendada või suurendada vastavalt vajadusele.

V a h e m ä n g.

Taktimõõt $\frac{3}{4}$.

1.—4. takt.

Võimlejad lasevad kätest lahti ja jooksevad oma märkidele algseisu. Võimlejad seisavad maleasetuses, kolonnide vahe on 2 m, viirgude kaugus 1 m (*skeem 2*).



Skeem 2

Esimene harjutuste sari

Taktimõõt $\frac{2}{4}$.

1.— 2. takt.

Neli galopisammu vasakule, käed kõrvale.

3. takti 1. osa.

Hüpis vasakul jalal, parem jalg kõrvale varbale, peapööre paremale, käed seljale.

2. „

Hüpis vasakul jalal, parem jalg kõverdada põiaga vastu vasaku jala säärt (põlv väljapoole), vaade ette (käed seljal) (*joon. 2*).

4. takt.

Korrata 3. takti harjutused.

5.— 6. „

Neli galopisammu paremale, käed kõrvale.



Joon. 2



Joon. 3

7. takti 1. osa. Hüpis paremal jalal, vasak jalg kõrvale
 2. „ verbale, peapööre vasakule, käed seljale.
 Hüpis paremal jalal, vasak jalg kõverdada
 8. takti. „ pöiaga vastu parema jala säärt (põlv väl-
 9.—10. „ japoole), vaade ette (käed seljal).
 Korrata 7. takti harjutused.
 11. takti 1. „ Käed paremale ja alustades vasaku jalaga
 2. „ sooritada kahe polkasammuga 315°-ne pöö-
 re vasakule (liikumine toimub kaarjoonel
 ja lõpeb samal märgil).
 Hüpis paremal jalal, vasak jalg ette var-
 12. „ 1. „ bale, käed kõrvale.
 2. „ Põlvetõstehüpis vasaku jalaga ette (käed
 kõrval).
 45°-se pöördega vasakule (näoga põhi-
 13.—16. takti. „ suunda) hüpis poolkükki taldadele, väike
 17.—20. „ kerepainutus ette, käed alla (joon. 3).
 21.—24. „ Tõus päkkadele, keresirutus, käed kõrvale.
 25.—26. „ Korrata 9.—12. takti harjutused.
 Korrata 5.—8. takti harjutused.
 Korrata 1.—4. takti harjutused.
 27. takti 1. „ Käed vasakule ja alustades parema jalaga
 2. „ sooritada kahe polkasammuga 315°-ne
 pööre paremale (liikumine toimub kaarjoo-
 nel ja lõpeb samal märgil).
 Hüpis vasakul jalal, parem jalg ette var-
 bale, käed kõrvale.
 Põlvetõstehüpis parema jalaga ette (käed
 kõrval).

28. takti 1. osa. 45°-se pöördega paremale. (näoga põhisuunda) hüpis poolkükki taldadele, väike kerepainutus ette, käed alla.
28. „ 2. „ Tõus päkkadele, keresirutus, käed kõrvale.
- 29.—31. takti. Korrata 25.—27. takti harjutused.
32. takti 1. „ 45°-se pöördega paremale (näoga põhisuunda) hüpis poolkükki taldadele, väike kerepainutus ette, käed alla.
2. „ 90°-se pöördega paremale (vasaku küljega põhisuunda) tõus päkkadele, käed taha-alla.

Teine harjutuste sari

Taktimõõt $\frac{3}{4}$.

1. takti. Vetrudes põlvist laskuda taldadele, kätehoog ette.
2. „ Vetrudes põlvist kätehoog taha.
3. „ Vetrudes põlvist tõus päkkadele, kätehoog ette.
4. „ Vetrudes põlvist laskuda taldadele, kätehoog taha.
- 5.—7. „ Korrata 1.—3. takti harjutused.
8. „ 90°-se pöördega vasakule (näoga põhisuunda) vetrudes põlvist laskuda taldadele, käed kõrvaltkaarega ette-alla risti.
9. „ Vetruv ristsamm paremaga ette, vasak käsi kõrvale-üles, parem käsi kõrvale-alla, vaade vasakule käele (joon. 4).



Joon. 4

- | | |
|-----------|---|
| 10. takt | Vetrudes põlvist parem jalg juurde, käed ette-alla risti. |
| 11. „ | Vetrudes põlvist tõus päkkadele, keresirutus, käed kõrvalt üles. |
| 12. „ | Vetrudes põlvist laskuda taldadele, käed kõrvalt alla ja ette-alla risti. |
| 13.—15. „ | Korrata 9.—11. takti harjutused. |
| 16. „ | 90°-se pöördega vasakule (parema küljega põhisuunda) vetrudes põlvist laskuda taldadele, käed eest alla ja alla-taha. |
| 17.—23. „ | Korrata 1.—7. takti harjutused. |
| 24. „ | 90°-se pöördega paremale (näoga põhisuunda) vetrudes põlvist laskuda taldadele, käed kõrvaltkaarega ette-alla risti. |
| 25. „ | Vetruv ristsamm vasakuga ette, parem käsi kõrvale-üles, vasak käsi kõrvale-alla, vaade paremale käele. |
| 26. „ | Vetrudes põlvist vasak jalg juurde, käed ette-alla risti. |
| 27. „ | Vetrudes põlvist tõus päkkadele, keresirutus, käed kõrvalt üles. |
| 28. „ | Vetrudes põlvist laskuda taldadele, käed kõrvalt alla ja ette-alla risti. |
| 29.—31. „ | Korrata 25.—27. takti harjutused. |
| 32. „ | Vetrudes põlvist laskuda taldadele, vasak käsi kõrvale, parem käsi kõrvalt alla ja vasakule. |

Kolmas harjutuste sari

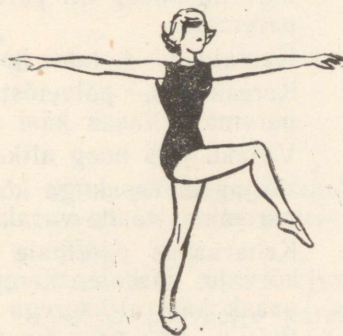
Taktimõõt $\frac{3}{4}$.

1. takt. Vetruv samm paremaga kõrvale, vasak jalg kõrvale varbale, kere lõdvendushoog alt paremale, kätehoog alt paremale (joon. 5).



Joon. 5

2. takt. Vetrudes põlvist keharaskus vasakule jalale, parem jalg kõrvale varbale, kere lõdvendushoog alt vasakule, kätehoog alt vasakule.
3. „ Keresirutus ja alustades parema jalaga sooritada kahe sammuga 360°-ne pööre paremale (liikumisega kõrvale), käed alla ja paremalt üles, vaade üles.
4. „ Vetruv samm paremaga kõrvale, vasak jalg kõrvale varbale, kätehoog vasakult alla ja paremale, kerepainutus paremale, vaade paremale.
5. „ Vetrudes põlvist keharaskus vasakule jalale, parem jalg kõrvale varbale, kere lõdvendushoog alt vasakule, kätehoog alt vasakule.
6. „ Vetrudes põlvist keharaskus paremale jalale, vasak jalg kõrvale varbale, kere lõdvendushoog alt paremale, kätehoog alt paremale.
7. „ Keresirutus ja alustades vasaku jalaga sooritada kahe sammuga 360°-ne pööre vasakule (liikumisega kõrvale), käed alla ja vasakult üles, vaade üles.
8. „ Vetruv samm vasakuga kõrvale, parem jalg kõrvale varbale, kätehoog paremalt alla ja vasakule, kerepainutus vasakule, vaade vasakule.
9. „ Keresirutus, põlvetõste paremaga ette-vasakule, parem käsi altkaarega kõrvale (joon. 6).



Joon. 6



Joon. 7



Joon. 8

- | | |
|-----------|--|
| 10. takt. | Parema jala hoog altkaarega kõrvale. |
| 11. „ | Väljaaste paremaga kõrvale, kerepainutus vasakule, vaade paremale käele (joon. 7). |
| 12. „ | Keharaskus vasakule jalale, parem jalg kõrvale varbale, kerepainutus paremale, parem käsi altkaarega vasakule (joon. 8). |
| 13.—15. „ | Korrata 9.—11. takti harjutused. |
| 16. „ | Keresirutus, parem jalg juurde, vasak käsi altkaarega paremale. |
| 17. „ | Vetruv samm vasakuga kõrvale, parem jalg kõrvale varbale, kere lõdvendushoog alt vasakule, kätehoog alt vasakule. |
| 18.—20. „ | Korrata 6.—8. takti harjutused. |
| 21. „ | Vetrudes põlvist keharaskus paremale jalale, vasak jalg kõrvale varbale, kere lõdvendushoog alt paremale, kätehoog alt paremale. |
| 22.—24. „ | Korrata 2.—4. takti harjutused. |
| 25. „ | Keresirutus, põlvetõste vasakuga ette-
paremale, vasak käsi altkaarega kõrvale. |
| 26. „ | Vasaku jala hoog altkaarega kõrvale. |
| 27. „ | Väljaaste vasakuga kõrvale, kerepainutus
paremale, vaade vasakule käele. |
| 28. „ | Keharaskus paremale jalale, vasak jalg
kõrvale varbale, kerepainutus vasakule,
vasak käsi altkaarega paremale. |
| 29.—31. „ | Korrata 25.—27. takti harjutused. |

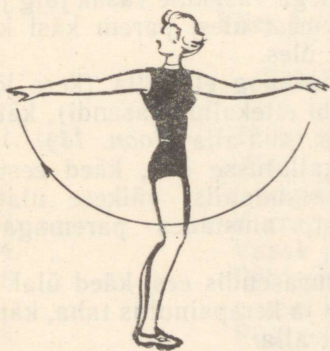
32. takt.

Keresirutus, 90°-se pöördega vasakule (parema küljega põhisuunda) vasak jalg juurde, käed ette (parem käsi altkaarega).

Neljas harjutuste sari

Taktimõõt $\frac{4}{8}$.

1. takti 1.—2. osa. Vetrudes põlvist kerepööre paremale, parem käsi altkaarega kõrvale, vaade paremale käele (joon. 9).
3.—4. „ Vetrudes põlvist kerepööre otse, parem käsi altkaarega ette, vaade ette.
2. „ 1.—2. „ 90°-se pöördega paremale (näoga põhisuunda) vasak jalg kõrvale varbale, parem käsi altkaarega kõrvalt üles (pihk sissepoole), vasak käsi kõverdatult seljale (joon. 10).

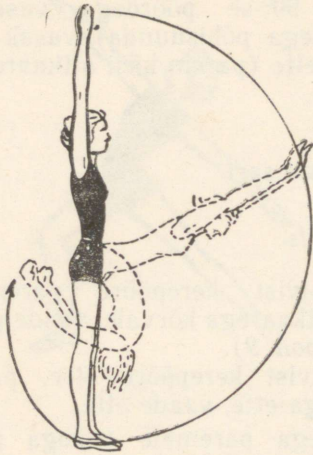


Joon. 9

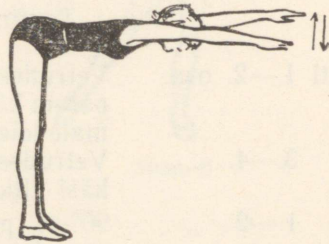


Joon. 10

2. takti 3.—4. osa. 90°-se pöördega vasakule vasak jalg juurde, vasak käsi ette, parem käsi kõrvalt alla ja ette.
3. takt. Korrata 1. takti harjutused.
4. takti 1.—2. „ 90°-se pöördega paremale (näoga põhisuunda) vasak jalg kõrvale varbale, parem



Joon. 11



Joon. 12

4. takti 3.—4. osa. käsi altkaarega kõrvalt üles (pihk sissepoole), vasak käsi kõverdatult seljale. 90°-se pöördega vasakule vasak jalg juurde, vasak käsi eest üles, parem käsi kõrvalt alla ja eest üles.
5. „ 1.—2. „ Kere kallutushoog ette-alla (kere lõdvenushoog läbi ettekallutusasendi), kätehoog eest alla ja taha-alla (joon. 11).
- 3.—4. „ Tõus kerekallutusse ette, käed eest üles.
6. „ 1. „ Kolm vastassuunalist väikese ulatusega käteviibutust, alustades paremaga alla (joon. 12).
2. „ Püsi kallutusasendis ees, käed ülal.
- 3.—4. „ Keresirutus ja kerepainutus taha, käte hoo-ring tagant alla.
7. takt. Korrata 5. takti harjutused.
8. takti 1. „ Kolm vastassuunalist väikese ulatusega käteviibutust, alustades paremaga alla.
2. „ Püsi kallutusasendis ees, käed ülal.
- 3.—4. „ Keresirutus ja kerepainutus taha, kätehoog tagant alla ja ette.
9. „ 1.—2. „ Vetrudes põlvist kerepööre vasakule, vasak käsi altkaarega kõrvale, vaade vasakule käele.
- 3.—4. „ Vetrudes põlvist kerepööre otse, vasak käsi altkaarega ette, vaade ette.

10. takti 1.—2. osa. 90°-se pöördega vasakule (seljaga põhisuunda) parem jalg kõrvale varbale, vasak käsi altkaarega kõrvalt üles (pihk sissepoole), parem käsi kõverdatult seljale.
- 3.—4. „ 90°-se pöördega paremale parem jalg juurde, parem käsi ette, vasak käsi kõrvalt alla ja ette.
11. takt. Korrata 9. takti harjutused.
12. takti 1.—2. „ 90°-se pöördega vasakule (seljaga põhisuunda) parem jalg kõrvale varbale, vasak käsi altkaarega kõrvalt üles (pihk sissepoole), parem käsi kõverdatult seljale.
- 3.—4. „ 90°-se pöördega paremale parem jalg juurde, parem käsi eest üles, vasak käsi kõrvalt alla ja eest üles.
- 13.—15. takt. Korrata 5.—7. takti harjutused.
16. takti 1. „ Kolm vastassuunalist väikese ulatusega käteviibutust, alustades paremaga alla.
2. „ Püsi kallutusasendis ees, käed ülal.
- 3.—4. „ Keresirutus ja 135°-se pöördega paremale laskuda vasakule põlvele, käed ülaltkaarega kõrvale.

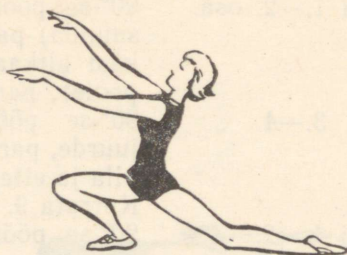
Viies harjutuste sari

Taktimõõt $\frac{3}{4}$.

1. takt. Tõus paremale jalale, vasaku jala hoog ette.
2. „ Laskuda vasakule põlvele.
3. „ Korrata 1. takti harjutus.
4. „ Vasak jalg taha varbale.
- 5.—6. „ Rõhtseis paremal jalal, vasak käsi alla, parem käsi altkaarega ette.
- 7.—8. „ Püsi rõhtseisus, vasak käsi ette.
- 9.—10. „ Laskuda põlvitusistesse vasakule jalale, parem jalg ees tallal, kerepainutus ette, käed eest alla (*joon. 13*).
- 11.—12. „ Keresirutus ja keharaskus paremale jalale, vasak käsi ette, parem käsi ette-üles (*joon. 14*).
- 13.—14. „ Korrata 9.—10. takti harjutused.
- 15.—16. „ Tõusta vasakule põlvele, käed kõrvale.
- 17.—30. „ Korrata 1.—14. takti harjutused.
- 31.—32. „ Tõusta paremale jalale, vasak jalg juurde päkkseisu, käed eest üles.



Joon. 13

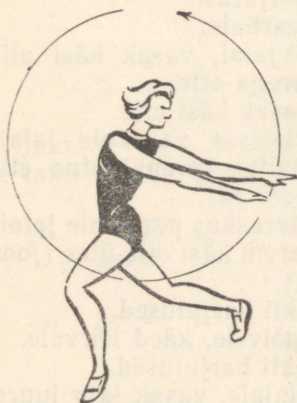


Joon. 14

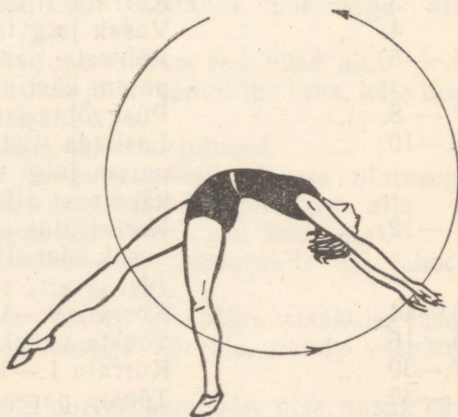
Kuues harjutuste sari

Taktimõõt $\frac{3}{4}$.

1. takt. Vetrudes põlvist väljaaste vasakuga ette, kerepööre vasakule, käte hooring vasakul külgpinnal eest alla (joon. 15).
2. „ Vetrudes põlvist vasak jalg juurde päkksesu, kerepööre otse ja ülesirutus, käte hooring eest alla.
3. „ Samm vasakuga taha, parem jalg ette varbale, käte hooring eest alla.
4. takti 1.—2. osa. Kerepainutus taha, käte hooring eest alla (joon. 16).



Joon. 15



Joon. 16

4. takti 3. osa. Keresirutus (käed ülal), tõus paremale päkale, vasak jalg juurde.
- 5—8. takt. Korrata 1.—4. takti harjutused.
9. „ Lõdvendus kägarasse, käed alla.
10. „ Püsi kägaras.
- 11.—12. „ Tõus päkkseisu, käed eest üles, ülesirutus.
- 13.—14. „ Korrata 9.—10. takti harjutused.
- 15.—16. „ 90°-se pöördega vasakule tõus päkkseisu, käed eest üles, ülesirutus.
17. „ Vetrudes põlvist väljaaste paremaga ette, kerepööre paremale, käte hooring paremal külgpinnal eest alla.
18. takt. Vetrudes põlvist parem jalg juurde päkkseisu, kerepööre otse, ülesirutus, käte hooring eest alla.
19. „ Samm paremaga taha, vasak jalg ette varbale, käte hooring eest alla.
20. takti 1.—2. osa. Kerepainutus taha, käte hooring eest alla.
3. „ Keresirutus (käed ülal), tõus vasakule päkale, parem jalg juurde.
- 21.—24. takt. Korrata 17.—20. takti harjutused.
- 25.—30. „ Korrata 9.—14. takti harjutused.
31. „ 45°-se pöördega vasakule (parema küljega põhisuunda) käed maha ja hüppega toenglamang.
32. „ Kõverdades käed laskuda kõhuli.

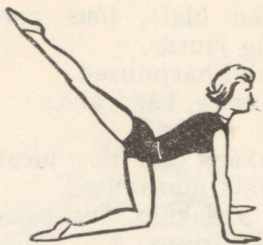
Seitsmes harjutuste sari

Taktimõõt $\frac{3}{4}$.

1. takti 1. osa. Säaretõste vasakuga (maksimaalses ulatuses) (joon. 17).
2. „ Säaretõste paremaga, vasak säär alla.
3. „ Säaretõste vasakuga, parem säär alla.
2. „ 1. „ Vasak säär alla.
- 2.—3. „ Püsi kõhuli.
- 3.—4. takt. Korrata 1.—2. takti harjutused.



Joon. 17



Joon. 18



Joon. 19

- | | |
|-----------|--|
| 5. takt. | Kätetõukega tõus toengrõhtpõlvitusse vasakule põlvele (<i>joon. 18</i>). |
| 6. „ | Kõhuli. |
| 7.—8. „ | Korrata 5.—6. takti harjutused. |
| 9. „ | Jalatõste paremaga taha. |
| 10. „ | Sirutades käed pöörata paremale toengkülgkääristesse (<i>joon. 19</i>). |
| 11. „ | Pöördega vasakule kõverdada käed, las koda kõhuli, parem jalg taha. |
| 12. „ | Parem jalg alla. |
| 13.—16. „ | Korrata 9.—12. takti harjutused. |
| 17.—28. „ | Korrata 1.—12. takti harjutused. |
| 29. „ | Jalatõste paremaga taha. |
| 30. „ | Sirutades käed pöörata paremale toengkülgkääristesse. |
| 31.—32. „ | 90°-se pöördega paremale (vasaku küljega põhisuunda) toengkägariste. |

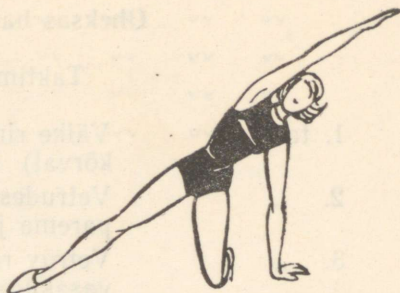
Kaheksas harjutuste sari

Taktimõõt $\frac{3}{4}$.

- | | |
|----------|--|
| 1. takt. | Toengnurkiste (<i>joon. 20</i>). |
| 2. „ | Iste, kerepainutus ette, käed tagant üles. |
| 3. „ | Toengnurkiste. |
| 4. „ | Toengkägariste. |
| 5.—8. „ | Korrata 1.—4. takti harjutused. |
| 9.—10. „ | 135°-se pöördega vasakule tõus vasakule põlvele, parem jalg sirutada kõrvale, vasak käsi toetub maha, parem käsi kõrvalt üles (<i>joon. 21</i>). |



Joon. 20



Joon. 21

11.—12. takt.

Laskuda toengpõlvitusistesse vasakule puusale, parem jalg kõverdada, parem käsi taha-alla maha, vaade paremale (joon. 22).

13.—14. „

Tõus vasakule põlvele, parem jalg sirutada kõrvale (vasak käsi toetub maha), parem käsi kõrvalt üles.



Joon. 22

15.—16. „

135°-se pöördega paremale (vasaku küljega põhisuunda) laskuda toengkägaristesse.

17.—30. „

Korrata 1.—14. takti harjutused.

31. „

45°-se pöördega paremale (näoga põhisuunda) kõverdada parem jalg tallale ja tõusta vasakule põlvele, käed kõrvale (parem käsi ülaltkaarega).

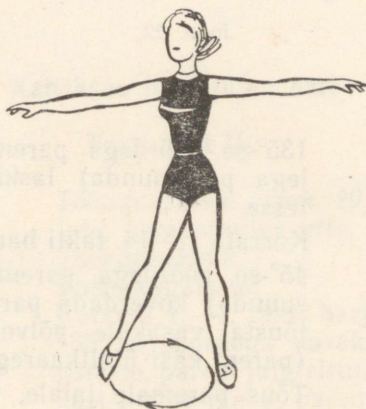
32. „

Tõus paremale jalale, vasak jalg juurde (käed kõrval).

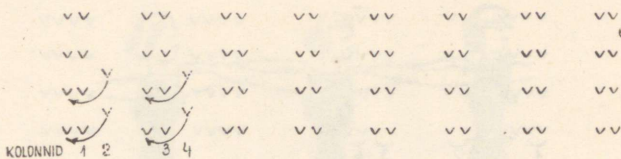
Üheksas harjutuste sari

Taktimõõt $\frac{3}{4}$.

1. takt. Väike ring parema jalaga eest taha (käed kõrval) (joon. 23).
2. „ Vetrudes tõus vasakule päkale, suur ring parema jalaga eest taha.
3. „ Vetruv ristsamm paremaga taha ja samm vasakuga kõrvale.
4. „ Vetruv ristsamm paremaga ette, vasak jalg taha varbale.
5. „ Väike ring vasaku jalaga eest taha.
6. „ Vetrudes tõus paremale päkale, suur ring vasaku jalaga eest taha.
7. „ Vetruv ristsamm vasakuga taha ja samm paremaga kõrvale.
8. „ Vetruv ristsamm vasakuga ette, parem jalg taha varbale.
9. „ Alustades parema jalaga kolme väikese sammuga paigal 180° -ne pööre paremale, parem käsi alt vasakule.
10. „ Vasak jalg juurde päkkseisu, kerepainutus paremale, käed alt paremale, vaade paremale.
11. „ Alustades vasaku jalaga kolme väikese sammuga paigal 180° -ne pööre vasakule (käed paremal).

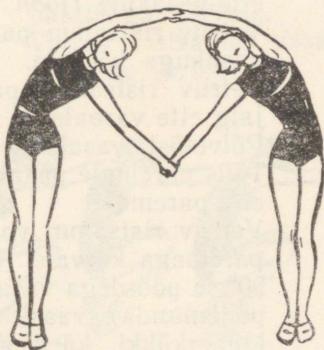


Joon. 23

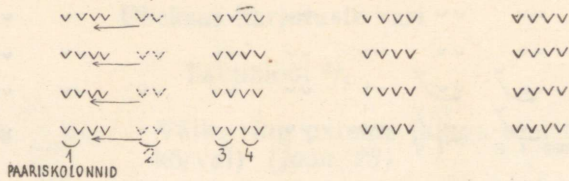


Skeem 3

12. takt. Parem jalg juurde pakkseisu, kerepainutus vasakule, käed alt vasakule, vaade vasakule.
- 13.—16. „ Paaritute kolonnide (1, 3, 5 jne.) võimlejad laskuvad taldadele ja seisavad paigal. Paariskolonnide (2, 4, 6 jne.) võimlejad liiguvad, alustades parema jalaga, kolme valsisammuga ette paaritutes kolonnides olevate võimlejate eest läbi nende paremale küljele (seljaga põhisuunda) ja sooritavad 180°-se pöörde paremale (näoga põhisuunda). Võimlejad viivad paremad käed kõrvale ja võtavad kätest kinni (skeem 3).
- 17.—24. „ Korrata 1.—8. takti harjutused.
25. „ Paarlised pöörduvad vastamisi, ühendavad käed ja kolme väikese sammuga paigal pööravad seljaga põhisuunda.
26. „ Tõus pakkadele, kerepainutus kõrvale (teineteise poole), painutusepoolsed käed kõrval-all, vastaspoolsed käed ülal.



Joon. 24



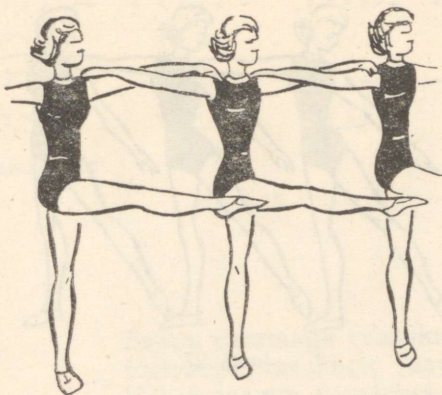
Skeem 4

27. takt. Paarilised pöörduvad vastamisi, toovad käed ette ja kolme väikese sammuga paigal pööravad näoga põhisuunda.
28. „ Tõus päkkadele, kerepainutus kõrvale (teineteise poole), painutusepoolsed käed kõrval-all, vastaspoolded käed ülal. (joon. 24).
- 29.—30. „ Keresirutus, ülal olevad käed lahti ja kõrvale. Paariskolonnade (2, 4, 6 jne.) paarid pöörduvad paremale ja, alustades parema jalaga, liiguvad kahe valsisammuga paaritute kolonnide (1, 3, 5 jne.) paaride vasakule küljele (skeem 4).
- 31.—32. „ Pöördega põhisuunda asetavad neljakaupa viirus olevad võimlejad käed kõrvale üksteise õlgadele (äärmiste võimlejate käed kõrval).

Kümnes harjutuste sari

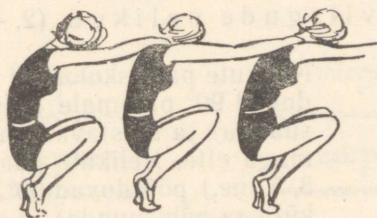
Taktimõõt $\frac{3}{4}$.

1. takt. Põlvetõste paremaga ette-vasakule.
2. „ Tõus vasakule päkale, parem jalg sirutada ette-vasakule (joon. 25).
3. „ Vetruv ristsamm paremaga ette ja samm vasakuga kõrvale.
4. „ Vetruv ristsamm paremaga taha, vasak jalg ette varbale.
5. „ Põlvetõste vasakuga ette-paremale.
6. „ Tõus paremale päkale, vasak jalg sirutada ette-paremale.
7. „ Vetruv ristsamm vasakuga ette ja samm paremaga kõrvale.
8. „ 90°-se pöördega vasakule (parema küljega põhisuunda) vasak jalg juurde, laskuda kumerkükki, käed ette üksteise õlgadele (esimese võimleja käed ees) (joon. 26).

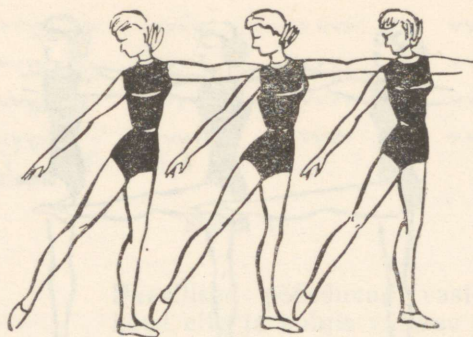


Joon. 25

- 9.—10. takt. Tõus vasakule jalale, parem jalg taha varbale, kerepööre paremale, parem käsi alt paremale-alla (joon. 27).
- 11.—12. „ Parem jalg juurde, kerepööre otse, laskuda kumerkükki, parem käsi ülalt ette (ees seisva võimleja õlale).
- 13.—14. „ Korrata 9.—10. takti harjutused.
- 15.—16. „ 90°-se pöördega paremale (näoga põhisuunda) asetada käed kõrvale üksteise õlgadele (äärmiste võimlejate käed kõrvale).
17. „ Põlvetõste vasakuga ette-paremale.
18. „ Tõus paremale päkale, vasak jalg sirutada ette-paremale.
19. „ Vetrurv ristsamm vasakuga ette ja samm paremaga kõrvale.
20. „ Vetrurv ristsamm vasakuga taha, parem jalg ette varbale.



Joon. 26



Joon. 27

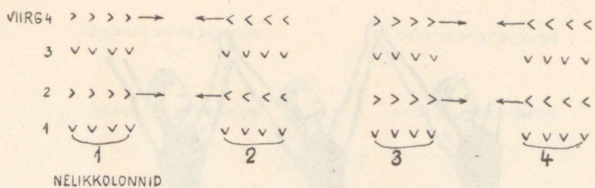
- 21.—23. takt. Korrata 1.—3. takti harjutused.
 24. „ 90°-se pöördega paremale (vasaku küljega põhisuunda) parem jalg juurde, laskuda kumerkükki, käed ette üksteise õlgadele (esimese võimleja käed ees).
 25.—26. „ Tõus paremale jalale, vasak jalg tahta varbale, kerepööre vasakule, vasak käsi alt vasakule-alla.
 27.—28. „ Vasak jalg juurde, kerepööre otse, laskuda kumerkükki, vasak käsi ülalt ette (ees seisva võimleja õlale).
 29.—30. „ Korrata 25.—26. takti harjutused.
 31.—32. „ 90°-se pöördega vasakule (näoga põhisuunda) ühendada käed kõrval-all (äär-
 miste võimlejate käed kõrval-all).

Üheteistkümmes harjutuste sari

Taktimõõt $\frac{3}{4}$.

Paarisviirgude nelikud (2, 4, 6 jne.).

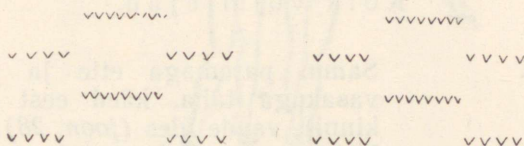
1. takt. Nelikute paariskolonnid (2, 4, 6 jne.) pöörduvad 90° paremale (vasaku küljega põhisuunda) ja alustavad vahetussammu paremaga ette. Nelikute paaritud kolonnid (1, 3, 5 jne.) pöörduvad 90° vasakule (parema küljega põhisuunda) ja alustavad vahetussammu vasakuga ette.



Skeem 5

- 2. takt. Samm paremaga (vasakuga) ette ja põlvetõstehüpe vasakuga (paremaga) ette.
- 3. „ Vahetussamm vasakuga (paremaga) ette.
- 4. „ Samm vasakuga (paremaga) ette ja põlvetõstehüpe paremaga (vasakuga) ette.

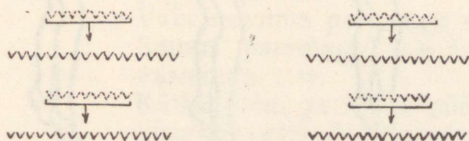
Märkus. 1.—4. taktini liiguvad nelikud vastamisi ning pöörduvad 4. takti lõpul kaheksalisse viirgu näoga põhisuunda (skeem 5 ja 5-a).



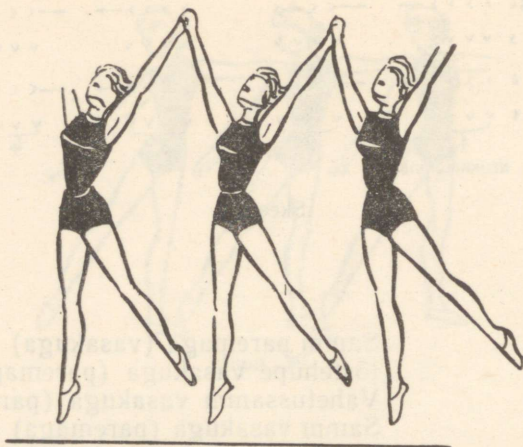
Skeem 5-a

- 5.—8. takt. Alustades parema (vasaku) jalaga liigub kaheksaline viirg kätest kinni hoides nelja valsisammuga ette paaritute viirgude nelikute vahele, moodustades kuuteistkümneline viiru (skeem 6).

Märkus. Paaritute viirgude nelikud seisavad kätest kinni hoides 1.—8. taktini paigal.



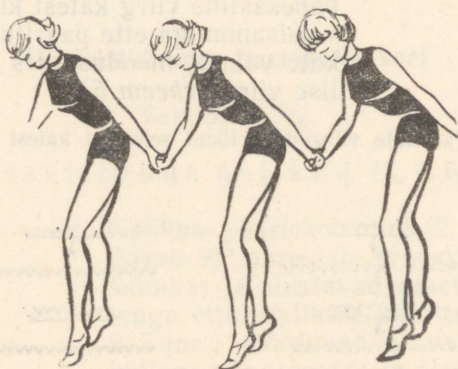
Skeem 6



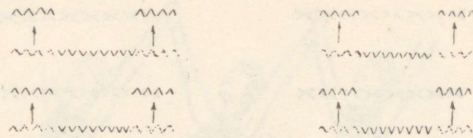
Joon. 28

Kõik võimlejad.

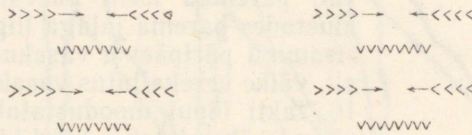
9. takt. Samm paremaga ette ja jalatõstehüpe vasakuga taha, käed eest üles (kätest kinni), vaade üles (joon. 28).
10. „ Valsisamm vasakuga taha, väike kerepainutus ette, käed alla, vaade alla (joon. 29).
- 11.—12. „ Korrata 9.—10. takti harjutused.
- 13.—16. „ Ühes viirus olevad võimlejad pöörduvad paarikaupa vastamisi (skeem 7), ühenda-



Joon. 29



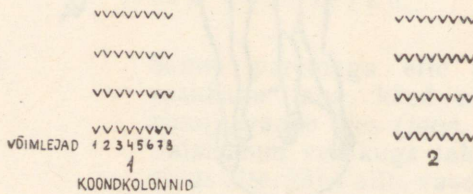
Skeem 8



Skeem 8-a

24. takt. Pööre põhisuunda (kätest kinni).

Märkus. Kuueistkümmeliste viirgude keskmised nelikud seisavad kätest kinni hoides 17.—24. taktini paigal. 24. takti lõpuks on moodustunud viis koondkolonni, 8 võimlejat viirus (skeem 9).



Skeem 9

Kõik võimlejad.

25.—32. takt. Korrata 9.—16. takti harjutused.

Kaheteistkümnes harjutuste sari

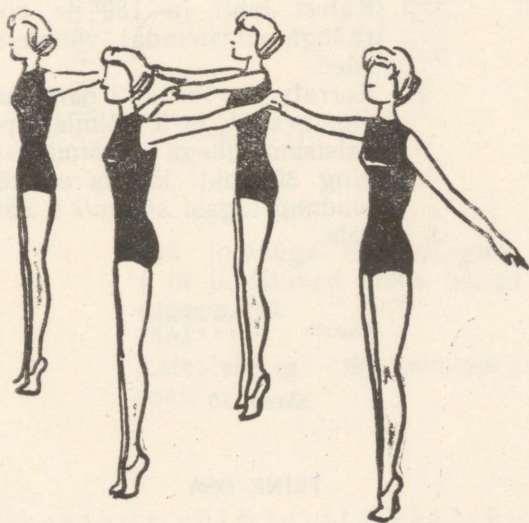
Taktimõõt $\frac{3}{4}$.

Kaheksaliste viirgude paari-
tud võimlejad (1, 3, 5 jne.) (skeem 9).

- 1. takt. Valsisamm vasakuga ette (joon. 31).
- 2. „ Valsisamm paremaga taha.
- 3.—8. „ Korrata 1.—2. takti harjutused 3 korda.

Kaheksaliste viirgude paarisvõimlejad (2, 4, 6 jne.) (skeem 9).

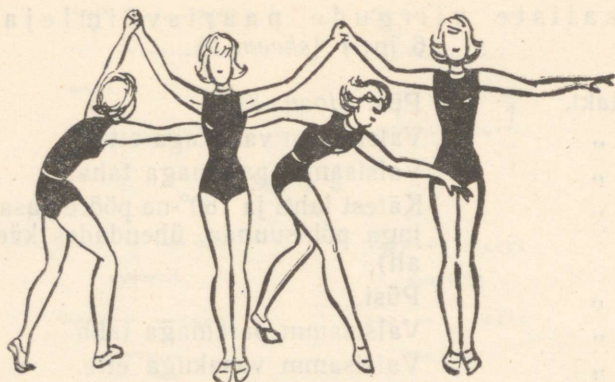
1. takt. Püsi (joon. 31).
2. „ Valsisamm vasakuga ette.
3. „ Valsisamm paremaga taha.
4. „ Kätest lahti ja 180°-ne pööre vasakule (seljaga põhisuunda, ühendades käed kõrvalall).
5. „ Püsi.
6. „ Valsisamm paremaga taha.
7. „ Valsisamm vasakuga ette.
8. „ Kätest lahti ja 180°-ne pööre vasakule (näoga põhisuunda, ühendada käed).



Joon. 31

Kõik võimlejad.

- 9.—15. takt. Kaheksaliste viirgude 1. ja 5. võimleja alustavad vasaku jalaga valsisammudega «põimimist» vasakule samas nelikviirus olevate võimlejate käte alt läbi (joon. 32). 15. takti lõpuks on võimlejad jäänud seljaga põhisuunda (skeem 10).



Joon. 32

16. takt.

Kättest lahti ja 180°-ne pööre vasakule (näoga põhisuunda), võimlejad ühendavad käed.

17.—32. „

Korrata 1.—16. takti harjutused. 25. taktil alustavad 1. ja 5. võimleja parema jalaga valsisammudega «põimimist» paremale ning 32. takti lõpuks on kõik võimlejad jõudnud tagasi *skeemil 9* näidatud kohtadele.

VÕIMLEJAD ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^
4 3 2 1 8 7 6 5

Skeem 10

TEINE OSA

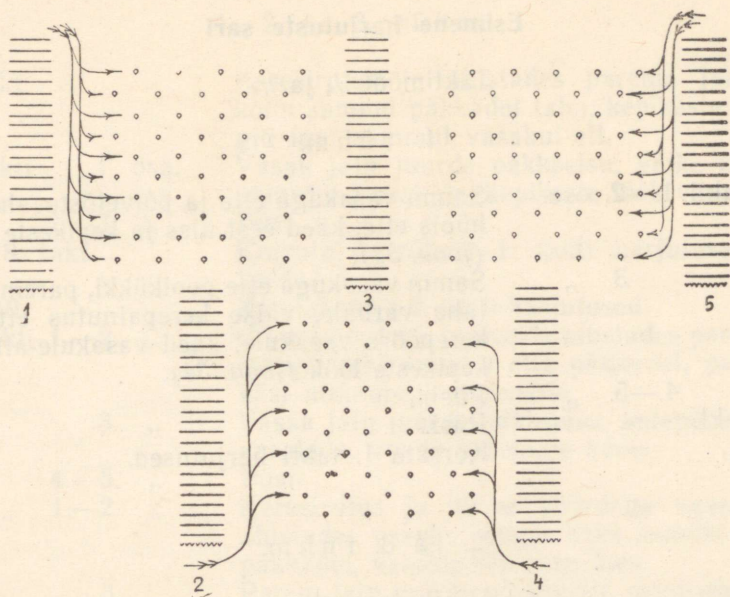
HARJUTUSED RÜTMIKEPIKESTEGA

Rütmikepikestega võimlejad on väljakule jooksuks jaotatud nelja rühma. Kaks rühma (à 50 võimlejat) on rivistatud väljaku tagaservale, üks paremale, teine vasakule poole. Kaks rühma (à 25 võimlejat) on rivistatud väljaku esiservale, paremale ja vasakule poole.

Põhivõimlejad.

1.—16. takt.

Koondkolonnid 1, 3 ja 5 pöörduvad seljaga põhisuunda; kõik koondkolonnid koond-



Skeem 11

vad jooksuga ette viirgude kaugustele 1 m ja istuvad maha näoga põhisuunas (skeem 11).

17.—24. takt.

25.—38. „

Püsi.

Käteplaks iga takti esimesel ja kolmandal osal.

Rütmikepikestega võimlejate väljakule jooks.
Taktimõõt $\frac{4}{4}$.

1.—16. takt.

17.—24. „

25.—38. „

Püsi lähteasendis.

Võimlejad jooksevad kepikeste löökidega, mis toimuvad üheaegselt vasaku jala jooksusammuga.

Võimlejad jätkavad jooksu oma kohtadele maleasetusse kolme rühma, kuid ilma kepikeste löökideta (skeem 11).

Esimene harjutuste sari

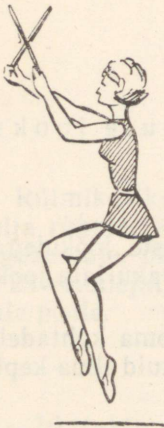
Taktimõõt $\frac{5}{4}$ ja $\frac{3}{4}$.

1. rühm.

1. takti 1.—2. osa. Samm vasakuga ette ja põlvetõstevahetushüpis ette, käed eest üles ja kepikeste löök (joon. 33).
3. „ Samm vasakuga ette poolkükki, parem jalg taha varbale, väike kerepainutus ette ja kerepööre vasakule, käed vasakule-alla ja kepikeste löök (joon. 34).
4.—5. „ Püsi.
2. takt. Püsi.
3. „ Korrata 1. takti harjutused.

2. ja 3. rühm.

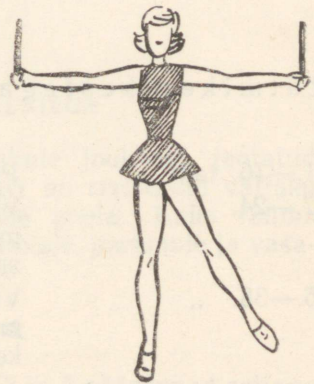
1. „ Püsi algseisus.
2. takti 1.—2. osa. Samm vasakuga ette ja põlvetõstevahetushüpis ette, käed eest üles ja kepikeste löök.
3. „ Samm vasakuga ette poolkükki, parem jalg taha varbale, väike kerepainutus ette ja kerepööre vasakule, käed vasakule-alla, kepikeste löök.
4.—5. „ Püsi.
3. takt. Püsi.



Joon. 33



Joon. 34



Joon. 35

1., 2. ja 3. rühm.

4. takt. Keresirutus ja alustades parema jalaga kolm sammu päkkadel taha, kepikeste löögid igal sammul vasakul-all.
5. takti 1. osa. Vasak jalg juurde päkkseisu, väike kerepainutus vasakule, kepikeste löök vasakul. Püsi.
- 2.—3. „
- 6.—8. takt. „ Korrata 1. rühma 1. takti harjutused 3 korda.
- 9.—10. „ Korrata 4. ja 5. takti harjutused.
11. takti 1.—2. „ 45°-se pöördega paremale alustades parema jalaga kaks sammu ette päkkadel, parem käsi altkaarega paremale.
3. „ Vasak jalg juurde päkkseisu, kerepainutus vasakule, vaade paremale käele. Püsi.
- 4.—5. „
12. „ 1.—2. „ Keresirutus ja 90°-se pöördega vasakule alustades vasaku jalaga kaks sammu ette päkkadel, vasaku käe ring üles.
3. „ Parem jalg juurde päkkseisu, kerepainutus paremale, vaade vasakule käele. Püsi.
- 4.—5. „
13. „ 1.—2. „ Keresirutus ja 45°-se pöördega paremale päkksamm parema jalaga kõrvale, vasak jalg kõrvale-alla, kepikesed vertikaalselt üles (joon. 35).
- 3.—5. „ Ristsamm vasakuga ette ja samm paremaga kõrvale, vasak jalg kõrvale-alla (käed kõrval, kepikesed vertikaalselt ülal). Vasakul päkal 360°-ne pööre vasakule, põlvetõste paremaga ette (käed kõrval). Parem jalg juurde päkkseisu.
14. takt. Korrata 11.—15. takti harjutused.
15. „
- 16.—20. „

1. rühm.

21. takti 1.—2. osa. Ristsamm vasakuga ette ja põlvetõste-vahetushüpis ette (liikumine kõrvale), käed eest üles ja kepikeste löök.
3. „ Ristsamm vasakuga ette poolkükki, parem jalg taha varbale, väike kerepainutus ette ja kerepööre vasakule, käed vasakule-alla ja kepikeste löök. Püsi.
- 4.—5. „
- 22.—23. takt. „ Korrata 21. takti harjutused 2 korda.

2. ja 3. rühm.

21. takti 1.—2. osa. Püsi.
3.—4. „ Ristsamm vasakuga ette ja põlvetõsteva-
hetushüpis ette (liikumine kõrvale), käed
eest üles ja kepikeste löök.
5. „ Ristsamm vasakuga ette poolkükki, parem
jalg taha varbale, väike kerepainutus ette
ja kerepööre vasakule, käed vasakule-alla
ja kepikeste löök.
22.—23. takt. Korrata 21. takti harjutused 2 korda.

1., 2. ja 3. rühm.

24. „ Keresirutus, 90°-se pöördega paremale
alustades parema jalaga kolm sammu päk-
kadel taha, igal sammul kepikeste löögid
ees.
25. takti 1. „ 90°-se pöördega vasakule (põhisuunda)
vasak jalg juurde päkkseisu, kerepainutus
vasakule, käed vasakule-alla ja kepikeste
löök.
2.—3. „ Püsi.

1. rühm.

26. „ 1.—2. „ Ristsamm paremaga ette ja põlvetõsteva-
hetushüpis ette (liikumine kõrvale), käed
eest üles ja kepikeste löök.
3. „ Ristsamm paremaga ette poolkükki, vasak
jalg taha varbale, väike kerepainutus ette
ja kerepööre paremale, käed paremale-alla
ja kepikeste löök.
4.—5. „ Püsi.
27.—28. takt. Korrata 26. takti harjutused 2 korda.

2. ja 3. rühm.

26. takti 1.—2. „ Püsi.
3.—4. „ Ristsamm paremaga ette ja põlvetõsteva-
hetushüpis ette (liikumine kõrvale), käed
eest üles ja kepikeste löök.
5. „ Ristsamm paremaga ette poolkükki, vasak
jalg taha varbale, väike kerepainutus ette
ja kerepööre paremale, käed paremale-alla
ja kepikeste löök.
27.—28. takt. Korrata 26. takti harjutused 2 korda.

1., 2. ja 3. rühm.

29. takt.

Keresirutus, 90°-se pöördega vasakule alustades vasaku jalaga kolm sammu päkkadel taha, igal sammul kepikeste löögid ees.

30. takti 1. osa.

90°-se pöördega paremale (põhisuunda) parem jalg juurde päkkseisu, kerepainutus paremale, käed paremale-alla ja kepikeste löök.

2.—3. „

Püsi.

Teine harjutuste sari

Taktimõõt $\frac{2}{4}$.

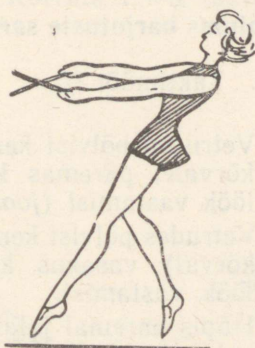
1. takti 1. osa. 45°-se pöördega paremale hüpis paremal, vasak jalg ette-alla, väike kerekallutus taha, käed ees ja kepikeste löök (joon. 36).

2. „ Hüpis vasakul jalal, parem jalg ette-alla, kepikeste löök (käed ees).

2. takti 1. „ Vasaku jala tõukega põlvetohevahetus-hüpis ette, väike kerepainutus ette, käed vasakule-alla, vaade vasakule.

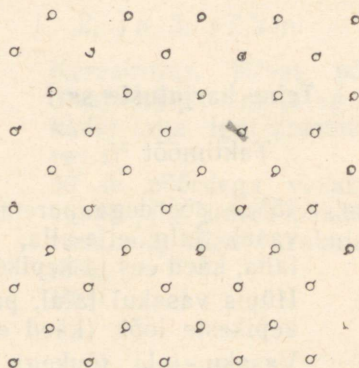
2. „ Vasaku jala tõukega põlvetohevahetus-hüpis ette, väike kerepainutus ette, käed vasakule-alla, vaade vasakule.

3.— 6. takt. Korrata 1. ja 2. takti harjutused 2 korda, kuid alustada ilma 45°-se pöördeta.



Joon. 36

7. takti 1. osa. Sulghüpis taha poolkükki, väike kerepainutus ette, käed ette-alla ja kepikeste löök.
2. „ Püsi.
8. „ 1. „ Sulghüpis taha, keresirutus, käed ette ja kepikeste löök.
2. „ 180°-se pöördega vasakule sulghüpis, kepikeste löök (käed ees).
- 9.—16. takti. Korrata 1.—8. takti harjutused, kuid 9. takti algul ei toimu 45°-st pööret ja 16. takti lõpul iga rühma 1., 3., 5. jne. viirg



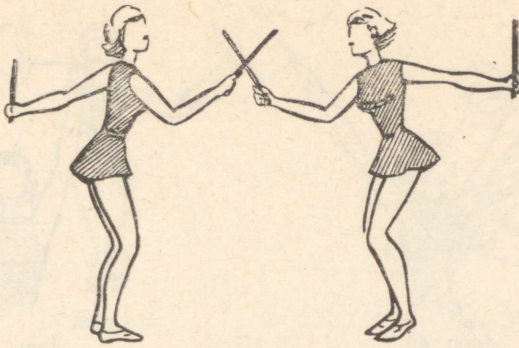
Skeem 12

ei soorita 180°-st pööret. Paaris- ja paari- tud viirud jäävad poolpöördes nägudega vastamisi (skeem 12).

Kolmas harjutuste sari

Taktimõõt $\frac{2}{4}$.

1. takti. Vetrudes põlvist kerepööre vasakule, käed kõrvale, paremas käes olevate kepikeste löök vastamisi (joon. 37).
2. „ Vetrudes põlvist kerepööre paremale (käed kõrval), vasakus käes olevate kepikeste löök vastamisi.
3. takti 1. osa. Hüpis paremal jalal, vasak jalg taha varbale, kerekallutus ette, käed taha-alla (joon. 38).



Joon. 37

3. takti 2. osa. Hüpis vasakul jalal, parem jalg taha varbale (kerekallutus ees, käed taga-all).
4. takt. Korrata 3. takti harjutused.
5. „ Parem jalg juurde, laskuda kükki, vasak kepike vertikaalselt maha, parema kepikesega löök vastu maas olevat keppi (joon. 39).
6. „ Parema kepikesega löök vastu maas olevat keppi.
7. „ Parem jalg ette risti ja 180°-ne pööre vasakule, keresirutus, kaks kepikeste lööki (esimene löök ees-all, teine ees).
8. „ 180°-ne pööre vasakule, käed üles, kolm kepikeste lööki.
- 9.—16. „ Korrata 1.—8. takti harjutused.



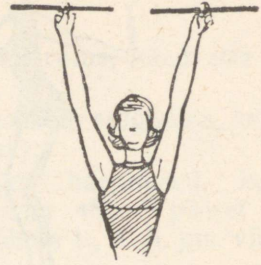
Joon. 38



Joon. 39



Joon. 40



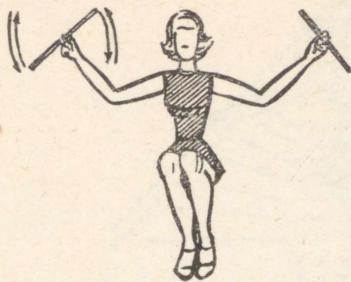
Joon. 41

- 17.—18. takt. Pöördega põhisuunda alustades vasaku jalaga neli sammu ette, kätering kõrvalt alla ja käed üles-kõrvale.
19. „ Keskmise ringi parema kepikelega üles käe ees, vaade paremale käele (joon. 40).
20. „ Keskmise ringi vasaku kepikelega üles käe ees, vaade vasakule käele.
- 21.—22. „ Alustades vasaku jalaga neli sammu tagasi, kätering kõrvalt alla.
- 23.—24. „ Korrata 19.—20. takti harjutused. 24. takti lõpul haarata kepikesed sõrmedega keskelt (kepikeused horisontaalselt ülal) (joon. 41).

Neljas harjutuste sari

Taktimõõt $\frac{2}{4}$.

- 1.— 2. takt. Laskudes kükki tuua käed kõrvalt alla ja samaaegselt liigutada kepikesi kiiresti üles-alla (üks ots tõuseb ja teine langeb) (joon. 42).
- 3.— 4. „ 90°-se pöördega paremale haarata kepikesed otstest ja tõustes püsti käed eest üles, kepikete kääritamine üles-alla (joon. 43).
- 5.— 6. „ 90°-se pöördega vasakule haarata kepikesed keskelt ja korrata 1.—2. takti harjutused.
- 7.— 8. „ Korrata 3.—4. takti harjutused.



Joon. 42



Joon. 43

Überrivistumine kolmandaks osaks

Taktimõõt $2/4$.

1.— 4. takt.

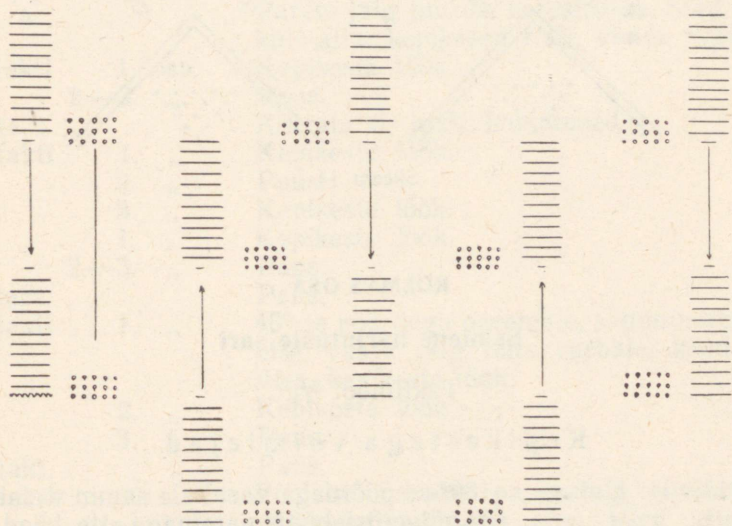
Kepikestega võimlejad jooksevad üleminekuasetusse (*skeem 13*).

5.— 8. „

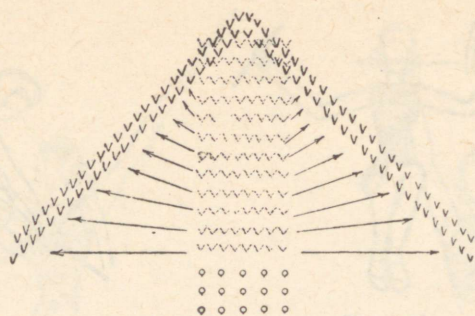
Kepikestega võimlejad jätkavad, põhivõimlejad alustavad jooksu (*skeem 13 ja 13-a*).

9.—16. „

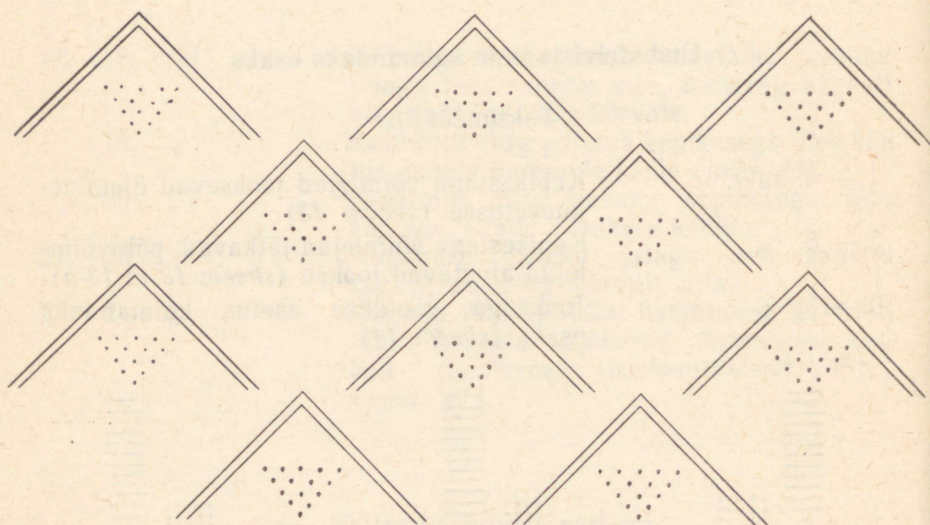
Jooksuga võetakse asetus kolmandaks osaks (*skeem 14*).



Skeem 13



Skeem 13-a



Skeem 14

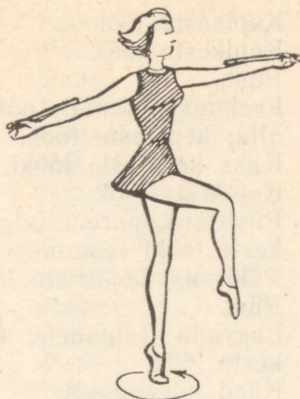
KOLMAS OSA

Esimene harjutuste sari

Taktimõõt $\frac{3}{4}$.

Kepikestega võimlejad.

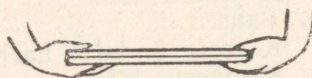
1. takti 1. osa, 180°-se pöördega vasakule samm vasakuga ja põlvetohtehüpis paremaga ette, käed kõrvale, kepikesed käsivarrel (joon. 44).



Joon. 44

- | | | |
|-----------|---------|--|
| 1. takti | 2. osa. | 180°-se pöördega vasakule hüpis vasakul jalal, parem põlv ees, käed kõrval, kepikesed käsivarrel. |
| | 3. „ | Rõhksamm paremaga ette, kepikesed vertikaalselt üles. |
| 2. takt. | | Korrata 1. takti harjutused. |
| 3. „ | | Alustades vasaku jalaga kolm sammu taha, käed alla, kepikesed vertikaalselt üles. |
| 4. „ | | Parem jalg juurde, keresirutus, käed vasakule-alla, kepikesed risti, vaade vasakule. |
| 5. takti | 1. osa. | Kepikeste löök. |
| | 2.—3. „ | Paus. |
| 6. takt. | | Korrata 5. takti harjutused. |
| 7. takti | 1. „ | Kepikeste löök. |
| | 2. „ | Paus. |
| | 3. „ | Kepikeste löök. |
| 8. „ | 1. „ | Kepikeste löök. |
| | 2.—3. „ | Paus. |
| 9. takt. | | Paus. |
| 10. takti | 1. „ | 45°-se pöördega paremale, samm paremaga ette, vasak jalg taha varbale, käed ette-üles, kepikeste löök. |
| | 2. „ | Kepikeste löök. |
| | 3. „ | Paus. |
| 11. takt. | | Paus. |
| 12. takti | 1. „ | Poolkük vasakul, parem jalg taha varbale, väike kerepainutus ette, käed ette-alla, kepikeste löök. |

12. takti	2. osa.	Kepikeste löök.
	3. „	Kepikeste löök.
13. takt.		Paus.
14. takti	1. „	Laskuda paremale põlvele, käed vasakule- alla, kepikeste löök.
	2. „	Kaks kepikeste lööki.
	3. „	Kepikeste löök.
15. takt.		Püstitõus, parem jalg juurde, kolm kepi- keste lööki eest üles.
16. takti	1. „	Päkkseis, kepikeste löök ülal.
	2.—3. „	Püsi.
17. „	1. „	Laskuda taldadele, käed ette-alla, kepi- keste löök.
	2.—3. „	Käed kõrvale-alla.
18. „	1. „	Paus.
	2.—3. „	Käed ette-alla, kaks kepikeste lööki.
19. „	1. „	Kepikeste löök.
	2.—3. „	Käed kõrvale-alla.
20. takt.		Korrata 18. takti harjutused.
21.—22. takt.		Korrata 19.—20. takti harjutused.
23. takt.		Käed kõrvale-alla.
24. takti	1. „	Paus.
	2.—3. „	Käed ette-alla, kaks kepikeste lööki.
25. „	1. „	Käed ees-all, kepikeste löök.
	2.—3. „	Käed kõrvale-alla.
26.—32. takt.		Korrata 18.—24. takti harjutused.
33.—48. „		Korrata 1.—16. takti harjutused. 48. takti lõpul käed ette, kepikesed kokku, hoida ots- test (kepikesed horisontaalselt) (joon. 45).

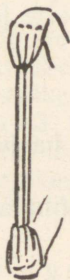


Joon. 45

Põhivõimlejad.

1. takti	1. osa.	Käteplaks.
	2.—3. „	Paus.
2. takt.		Korrata 1. takti harjutused.
3. takti	1. „	Käteplaks.
	2. „	Paus.
	3. „	Käteplaks.
4. takt.		Korrata 1. takti harjutused.
5.—8. takt.		Kättest kinni, alustades vasaku jalaga neli labajala valsisammu paigal.

9. takti	1.—2. osa.	Kaks käteplaksu.
	3. „	Paus.
10. takt.		Paus.
11. „		Kolm käteplaksu.
12. „		Paus.
13. takti	1. „	Käteplaks.
	2. „	Kaks käteplaksu.
	3. „	Käteplaks.
14. takt.		Paus.
15. „		Kolm käteplaksu.
16. takti	1. „	Käteplaks.
	2.—3. „	Paus.
17. takt.		Paus.
18. takti	1. „	Käteplaks.
	2.—3. „	Paus.
19. takt.		Paus.
20. takti	1. „	Käteplaks.
	2.—3. „	Paus.
21. takt.		Paus.
22. takti	1. „	Käteplaks.
	2.—3. „	Paus.
23. takt.		Kolm käteplaksu.
24. takti	1. „	Käteplaks.
	2.—3. „	Paus.
25.—32. takt.		Korrata 17.—24. takti harjutused.
33.—48. „		Korrata 1.—16. takti harjutused.



Joon. 46

Teine harjutuste sari

Taktimõõt $\frac{2}{4}$.

Kepikestega võimlejad.

1. takti 1. osa. Kepikesed vertikaalselt ette, vasak käsi kõrgemal (joon. 46).

- | | | |
|-----------|---------|--|
| 1. takti | 2. osa. | Kepikesed horisontaalselt ette (<i>joon. 45</i>). |
| 2. takti | 1. „ | Kepikesed vertikaalselt ette, parem käsi kõrgemal. |
| | 2. „ | Kepikesed horisontaalselt ette. |
| 3. „ | 1. „ | Kepikesed vertikaalselt ette, vasak käsi kõrgemal. |
| | 2. „ | Kepikesed vertikaalselt ette, parem käsi kõrgemal. |
| 4. takti. | | Korrata 3. takti harjutused. |
| 5.— 8. „ | | Korrata 1.—4. takti harjutused. 8. takti lõpul võtta kepikesed teine teise kätte, hoida otstest. |

Põhivõimlejad.

- | | | |
|-----------|------|--|
| 1. „ | | 90°-se pöördega vasakule (paremale) alustades vasaku jalaga kaks sammu ette. |
| 2. takti | 1. „ | Samm vasakuga ette. |
| | 2. „ | Parem jalg juurde. |
| 3. takti. | | 90°-ne pööre paremale (vasakule). |
| 4. „ | | Korrata 3. takti harjutused. |
| 5. „ | | Alustades vasaku jalaga kaks sammu ette. |
| 6. takti | 1. „ | Samm vasakuga ette. |
| | 2. „ | Parem jalg juurde. |
| 7. takti. | | 90°-ne pööre nägudega vastamisi. |
| 8. „ | | Käed ette ja kätest kinni. |

Kolmas harjutuste sari

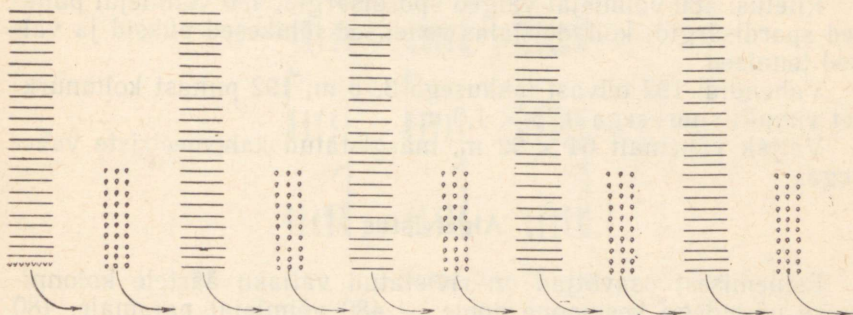
Taktimõõt $\frac{2}{4}$.

Kepikestega võimlejad.

- | | | |
|---------------|---------|---|
| 1.— 2. takti. | | Alustades vasaku jalaga neli sammu ette, käed eest üles. |
| 3. takti | 1. osa. | Samm vasakuga ette, põlvetõstehüpis paremaga ette, käed kõrvale-üles. |
| 3. „ | 2. „ | Samm paremaga ette, põlvetõstehüpis vasakuga ette, käed kõrvale. |
| 4. takti. | | Korrata 3. takti harjutused, lõpetada käed all. |
| 5.— 8. „ | | Korrata 1.—4. takti harjutused. |

Põhivõimlejad.

1. takt. Hüpis paremale jalale, vasak jalg ette varbale.
 2. „ Hüpis vasakule jalale, parem jalg ette varbale.
 3.— 4. „ Alustades parema jalaga neli põlvetõste-hü pist ette liikumisega päripäeva (kohtade vahetus).
 5.— 8. „ Korrata 1.—4. takti harjutused.



Skeem 15

Koondumine (kõik võimlejad).

- 1.—32. takt. Koondumine jooksuga (*skeem 15*).
 33. takti 1. osa. Kaks kepikeste lööki ja kaks käteplaksu.
 2. „ Kaks kepikeste lööki ja kaks käteplaksu.
 34. takt. Korrata 33. takti harjutused.
 35. takti 1. „ Kepikeste löök ja käteplaks.
 2. „ Kaks kepikeste lööki ja kaks käteplaksu.
 36. „ 1. „ Kepikeste löök ja käteplaks.
 2. „ Paus.

Äramarss väljakult (*skeem 15*).

POEGLASTE ESINEMISKAVA

Võimlejate arv 960.

Riietus: 480 võimlejal valged spordisärgid, 480 võimlejal punased spordisärgid; kõikidel jalas rohelised lühikesed püksid ja valged tennisid.

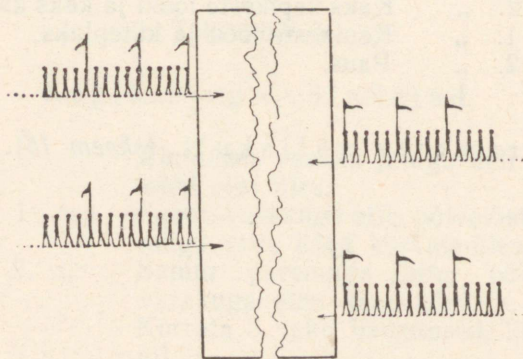
Vahendid: 192 teivast pikkusega 3,75 m; 192 punast kolmnurset vimplit suurusega $0,25 \times 1,0$ m.

Väljak vähemalt 64×92 m, märgistatud kahemeetrise vahedega.

Algrivistus

Esinemisest osavõtjad on rivistatud väljaku äärtele kolonni-
desse nägudega keskjoone poole — 480 võimlejat paremale, 480
vasakule äärde. Kolonnide arv mõlemal väljakupoolel on 8, kolon-
nide vahe 8 m, kusjuures vasakpoolsed kolonnid on rivistatud 4 m
võrra peatribüünile lähemale. Kolonnis on 60 võimlejat, kellest iga
1., 6., 11., 16. jne. hoiab teivast vimpliga. Peatribüüni poolt vaada-
tes on võimlejad riietatud järgmiselt: 4 esimest kolonni — 20 võim-
lejat punastes spordisärkides, 20 valgetes särkides, 20 jälle punas-
tes; 4 järgmist kolonni — 20 valgetes spordisärkides, 20 punastes,
20 valgetes särkides (*skeem 1*).

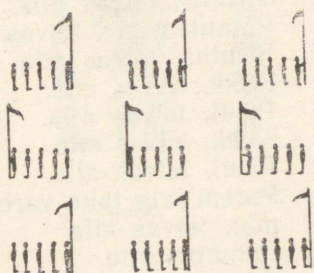
Märkus. Skeemidel on näidatud osa esinejate arvust, välja arvatud
skeem 24.



Skeem 1

Sissejooks

Kõlab fanfaar, sellele järgneb trummipõrin. Kohe pärast signaali jooksevad võimlejad hurraahüüetega väljakule keskjoone suunas (esimene võimleja kuni väljaku vastaspoolse servani), möödavad üksteisest ja võtavad põhiasetuse, moodustades 16 rida à 60 õpilast. Esinejad on koondatud viiekaupa rühmadesse — äärmised ja keskmine igas rühmas seisavad märkidel, ülejäänud võimlejad märkide vahel. Rühmade ja viirgude vahe on 4 m (skeem 2).



Skeem 2

ESIMENE OSA

Taktimõõt $\frac{4}{4}$.

Sissejuhatus — 6 takti.

1. takt.

2. „

3. „

4. „

5.—6. takt.

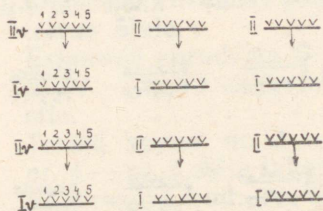
Algseis.

Pööre näoga põhisuunda.

Teivas rõhtsalt alla (koonduda keskmise suunas!).

Püsi (skeem 3).

Iga rühma viimane võimleja võtab vimpli teiba küljest ja peidab särgi alla.



Skeem 3

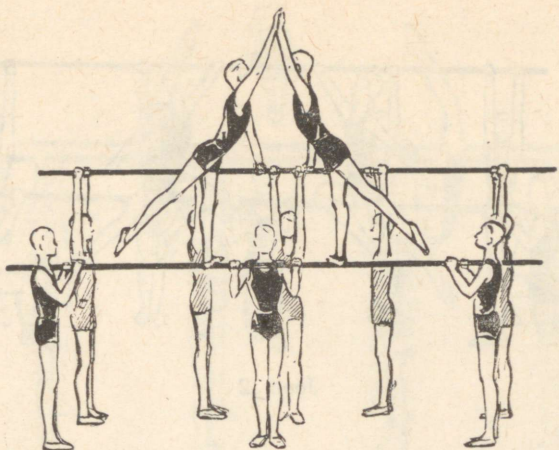
Märkus. Edaspidi nimetatakse viirge 1, 3, 5 jne. esimesteks viirgudeks, viirge 2, 4, 6 jne. teisteks viirgudeks, rühmade võimlejaid aga paremalt alates nr. 1, 2, 3, 4, 5 (*skeem 3*).

*

- | | | |
|--------------|------------|---|
| 1. takti | 1.—2. osa. | Teivas ette. |
| | 3.—4. „ | Teivas üles. |
| 2. „ | 1.—2. „ | Teivas ette. |
| | 3.—4. „ | Teivas alla. |
| 3. „ | 1.—2. „ | Painutus ette, teivas ette. |
| | 3.—4. „ | Sirutus, teivas alla. |
| 4. „ | 1.—2. „ | Painutus ette, teivas ette. |
| | 3.—4. „ | Sirutus, teivas alla. |
| 5. „ | 1.—2. „ | Kükk, teivas ette. |
| | 3.—4. „ | Püsti, teivas alla. |
| 6. „ | 1.—2. „ | Kükk, teivas ette. |
| | 3.—4. „ | Püsti, teivas alla. |
| 7. „ | 1.—2. „ | Parem jalg taha varbale ja põlvitus paremal, teivas ette. |
| | 3.—4. „ | Painutus ette. |
| 8. „ | 1.—2. „ | Sirutus. |
| | 3.—4. „ | Püstitõus, parem jalg juurde, teivas alla. |
| 9.—10. takt. | | Esimesed viirud — püsi. |
| | | Teised viirud — 7 sammu ette ja jalg juurde (<i>skeem 4</i>). |
| 11. takti | 1.—2. „ | Teivas üles (kõik). |
| | 3.—4. „ | Ümberhaardega pööre: nr. 1 ja 2 — vasakule; nr. 5 ja 4 — paremale ja teivas õlgadele (sissepoole); nr. 3 — teivas rinna- |
| 12. takt. | | Esimesed viirud: nr. 2 ja 4 astuvad teivaste vahele (nägudega vastamisi); nr. 1, 3 ja 5 — põlvitus paremal. |
| 13. „ | | Esimesed viirud: nr. 2 — toetudes teivas-tele parem jalg alumisele teibale; nr. 4 — sama vasaku jalaga. |
| 14. „ | | Esimesed viirud: nr. 2 ja 4 — haardega ülemisest teibast seis ühel jalal, teine taha, vabad käed ette-üles (kätest kinni) |



Skeem 4



Joon. 1

(*joon. 1*); nr. 1, 3 ja 5 — püsti.
Teised viirud — teivas üles.

15. takt.

Püsi.

16. „

Esimeste viirgude nr. 2 ja 4 — mahahüpe (keskele).

17. „

Esimesed viirud: nr. 1, 3 ja 5 — põlvitus paremal.

18. „

Esimeste viirgude nr. 2 ja 4 — toetudes teivastele reisiste (nr. 2 — vasakul reiel, nr. 4 — paremal).

19. „

Teiste viirgude nr. 3 — tireltõus toengusse.

20. „

Püsi (*joon. 2*).

21. „

Esimeste viirgude nr. 2 ja 4 — maha (nr. 2 paremale, nr. 4 vasakule).

22. „

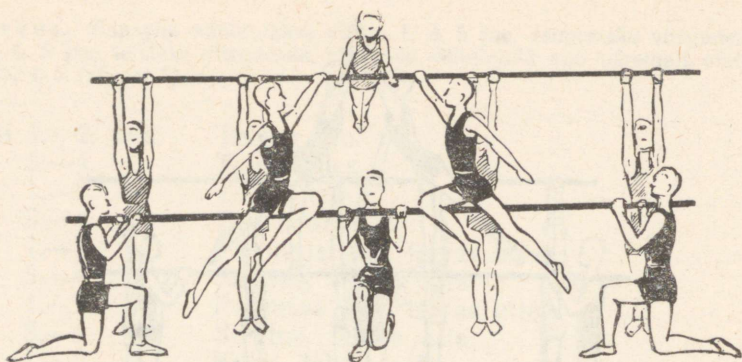
Teiste viirgude nr. 3 — maha (tahapoole).
Esimesed viirud — püsti; teised viirud — teivas õlale.

23. „

Esimesed viirud: nr. 3 — nr. 1 selja taha; nr. 2 — nr. 3 selja taha; nr. 4 — samm ette.

Teised viirud: nr. 3 — nr. 5 selja taha; nr. 4 — nr. 3 selja taha; nr. 2 — samm ette.

Esimesed viirud: nr. 3 — haare teivaste otstest, parem jalg kõverdatud taha; nr. 2 — haare mõlema käega nr. 3 jalast.



Joon. 2

24. takt.

Teised viirud: nr. 3 ja 4 — sama, mis esimese viiru nr. 2 ja 3 (nr. 3 — vasak jalg taha).

Esimesed viirud: nr. 3 — jalatõukega rõhutoeng, vasak jalg taha, ülesirutus; nr. 2 tõstab nr. 3 jalast üles.

Teised viirud: sama; nr. 3 — parem jalg taha.

25. „

Püsi (joon. 3).

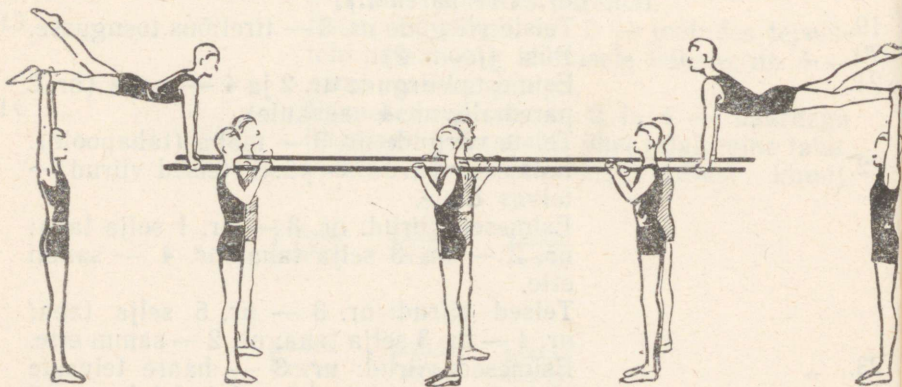
26. „

Esimeste viirgude nr. 3 — mahahüpe.

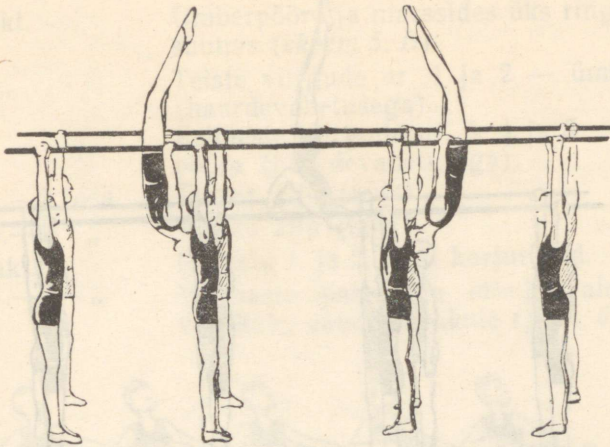
Teiste viirgude nr. 3 — mahahüpe.

27. „

Esimesed viirud: nr. 2 — oma kohale; nr. 4 — samm taha.

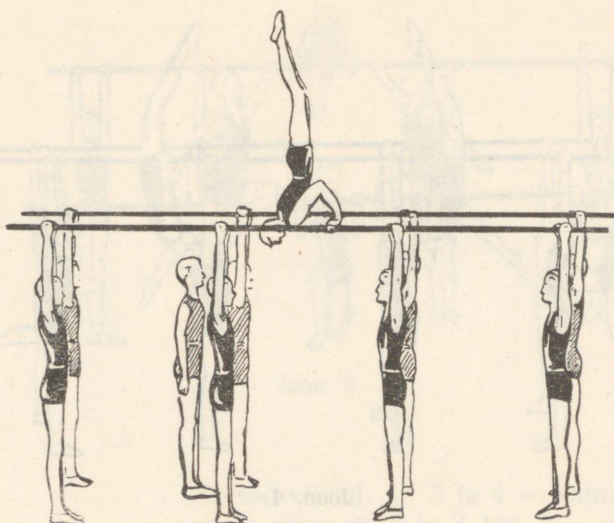


Joon. 3



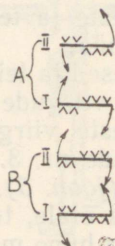
Joon. 4

- Teised viirud: nr. 4 — oma kohale; nr. 2 — samm taha.
 Esimeste viirgude nr. 3 — teivaste vahele (nr. 2 kõrvale).
 Teiste viirgude nr. 3 — teivaste vahele (nr. 4 kõrvale).
 Nr. 3 — tiriripe, jalad harki.
 Nr. 1, 2, 4 ja 5 — teibad üles; nr. 3 — jalad kokku.
 Püsi (joon. 4).
 Nr. 3 — uppripe ja maha.
 Esimesed viirud: nr. 1, 2, 4 ja 5 — põlvitus paremal.
 Teised viirud: nr. 1, 2, 4 ja 5 — põlvitus paremal.
 Teiste viirgude nr. 3 — harkiste.
 Esimeste ja teiste viirgude nr. 1, 2, 4 ja 5 — püsti.
 Esimesed ja teised viirud — teivas üles.
 Teiste viirgude nr. 3 — tiriseis õlgadel.
 Esimeste viirgude nr. 3 julgustab teiste viirgude nr. 3.
 Püsi (joon. 5).
 Teivas õlale, teiste viirgude nr. 3 — läbi toengu hüpe maha.
 Nr. 3 — oma kohale.
28. takt.
 29. „
 30. „
 31. „
 32. „
 33. „
 34. „
 35. „
 36. „
 37. „
 38. „
 39. „



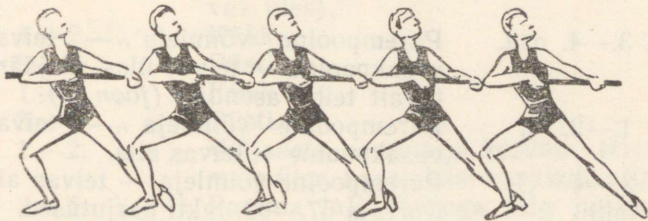
Joon. 5

40. takt. Esimesed viiруд — teivas üles, pööre näoga põhisuunda ja teivas alla;
Teised viiруд — teivas üles, pööre seljaga põhisuunda, teivas alla.
- 41.—42. „ Teised viiруд — 7 sammu ette ja jalg juurde (oma endisele kohale).
43. „ Teivas üles (kõik).
44. „ Nr. 1 ja 2 — ümberpööre (haardevahetusega).
- 45.—48. „ Teised viiруд — marssides üks ring vastu-päeva (nr. 3 paigal).
Esimesed viiруд — marssides üks ring päripäeva (nr. 3 paigal) (skeem 5, A).



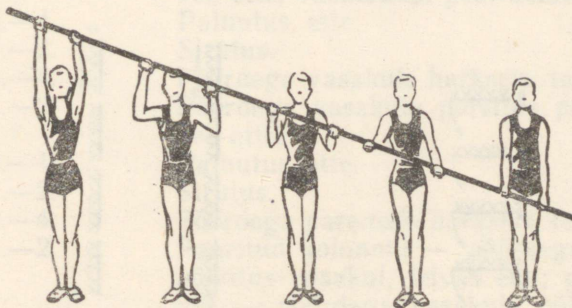
Skeem 5

- 49.--52. takt. Ümberpööre ja marssides üks ring vastasuunas (*skeem 5, B*).
53. „ Teiste viirgude nr. 1 ja 2 — ümberpööre (haardevahetusega).
Esimeste viirgude nr. 3, 4 ja 5 — ümberpööre (haardevahetusega).
Teivas ette (kõik).
Teivas alla (kõik).
54. takti 1.—2. osa.
3.—4. „ Teivas alla (kõik).
- 55.—56. takt. Korrata 1. ja 2. takti harjutused.
57. takti 1.—2. „ Väljaaste paremaga ette-kõrvale, teivas vasakule, vaade vasakule (*joon. 6*).

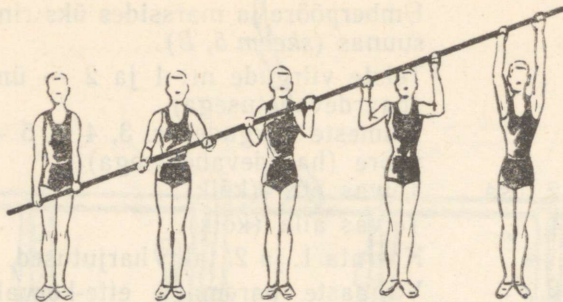


Joon. 6

57. takti 3.—4. osa. Algseis (parema jala tõukega), teivas alla.
58. „ 1.—2. „ Väljaaste vasakuga ette kõrvale, teivas paremale, vaade paremale.
3.—4. „ Algseis (vasaku jala tõukega), teivas alla.
59. „ 1.—2. „ Parempoolne võimleja — teivas üles, ülejäänud vastavalt teiba asendile (*joon. 7*).



Joon. 7



Joon. 8

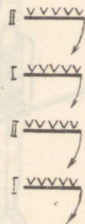
59. takti 3.—4. osa. Parempoolne võimleja — teivas alla, vasakpoolne — teivas üles, ülejäänud vastavalt teiba asendile (joon. 8).
60. „ 1.—2. „ Parempoolne võimleja — teivas üles, vasakpoolne — teivas alla.
- 3.—4. „ Parempoolne võimleja — teivas alla.
- 61.—64. takt. Korrata 57.—60. takti harjutused.

TEINE OSA

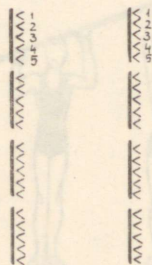
Taktimõõt $\frac{4}{8}$.

Ümberrivistus — 6. takti.

- 1.—4. takt. Nr. 1 — üleastumistega pööre paremale. Nr. 5 liigub kaarega ette 90°; teised liiguvad vastavalt teiba asendile (skeem 6 ja 7).
5. „ Haare parema käega althoidesse ja pööre vasakule, vasak käsi lahti.
6. „ Püsi.



Skeem 6



Skeem 7

1. takti 1.—2. osa. Vasak käsi kõrvale (peopesa üles).
 3.—4. „ Parem käsi kõrvale (teivas kõrvale).
 2. „ 1.—2. „ Vasak käsi üles.
 3.—4. „ Parem käsi üles (haare mõlema käega).
 3. „ 1.—2. „ Nr. 1, 3 ja 5 — väljaaste paremaga kõrvale,
 käed kõrvale (teivas vasakus).
 Nr. 2 ja 4 — väljaaste vasakuga kõrvale,
 käed kõrvale (teivas paremas).
 3.—4. „ Algseis (jalatõukega), teivas üles.
 4. takt. Korrata 3. takti harjutused vastassuunas
 (lõpul teivas üles ja alla paremale).
 5.—6. „ Korrata 1.—2. takti harjutused.
 7.—8. „ Korrata 3.—4. takti harjutused (lõpul tei-
 vas üles).
 9. takti 1.—2. „ Kukk.
 3.—4. „ Püsti.
 10. „ 1.—2. „ Kukk.
 3.—4. „ Püsti.
 11. „ 1.—2. „ Väljaaste paremaga kõrvale, teivas pare-
 male üles, vasak käsi vasakule alla.
 3.—4. „ Parema jala tõukega jalg juurde, teivas
 alla, vasak käsi alla.
 12. „ 1.—2. „ Väljaaste vasakuga kõrvale, vasak käsi
 kõrvale üles, teivas kõrvale alla.
 3.—4. „ Algseis (vasaku jala tõukega), vasak käsi
 alla, teivas alla.
 13. „ 1.—2. „ Kukk, teivas kõrvalt üles, vasak käsi kõr-
 valt üles.
 3.—4. „ Püsti.
 14. „ 1.—2. „ Kukk.
 3.—4. „ Püsti.
 15.—16. takt. Korrata 11.—12. takti harjutused, paarisko-
 lonnid vastassuunas (lõpul jääb harkseis).
 17. takti 1.—2. osa. Pöördega paremale põlvitus vasakul, tei-
 vas ette, vasak käsi pealhoidega.
 3.—4. „ Painutus ette.
 18. „ 1.—2. „ Sirutus.
 3.—4. „ Pöördega vasakule harkseis, teivas üles.
 19. „ 1.—2. „ Pöördega vasakule põlvitus paremal, tei-
 vas ette.
 3.—4. „ Painutus ette.
 20. „ 1.—2. „ Sirutus.
 3.—4. „ Pöördega paremale harkseis, teivas üles.
 21. „ 1.—2. „ Paaritud kolonnid — pöördega paremale,
 põlvitus vasakul, teivas ette; paariskolon-
 nid — pöördega vasakule põlvitus pare-
 mal, teivas ette.

21. takti 3.—4. osa. Painutus ette.
 22. " 1.—2. " Sirutus.
 3.—4. " Paaritud kolonnid — pöördega vasakule harkseis, teivas üles (paariskolonnid pöördega paremale).
 23. takt. Korrata 21. takti harjutused vastassuunas.
 24. takti 1.—2. " Pöördega põhisuunda harkseis, teivas üles.
 3.—4. " Teivas paremale alla, vasak käsi alla, paaritud kolonnid vasak jalg juurde, paariskolonnid parem jalg juurde.
 25. " 1.—2. " Teivas kõrvalt üles, vasak käsi kõrvalt üles.
 3.—4. " Teivas kõrvalt alla vasakule, parem käsi kõrvalt alla.
 26. takt. Sama teisele poole.
 27. takti 1.—2. osa. Pöördega paremale toengkägar.
 3.—4. " Püsti, teivas all.
 28. " 1.—2. " Toengkägar.
 3.—4. " Pöördega vasakule püsti, teivas paremale alla.
 29.—30. takt. Korrata 25.—26. takti harjutused.
 31.—32. " Korrata 27.—28. takti harjutused (lõpul ilma pöördeta vasakule).
 33. " Teivas üles; nr. 2 ja 4 — kaks sammu ette ja ümberpööre.
 34. " Nr. 2 ja 4 — tiriseis kätel toetudes vastu teivast; teised — teivas ette.
 35. " Püsi.
 36. " Nr. 2 ja 4 — algseis ja ümberpööre; teised — teivas rinnale.
 37. " Nr. 2 ja 4 — toengkükk vasakul jalal, parem jalg taha; teised — põlvitus paremal.
 38. " Nr. 2 ja 4 — parem jalg teibale, vasak jalg taha.
 39. " Teivas üles.
 40. " Püsi.
 41. " Teivas rinnale.
 42. " Nr. 2 ja 4 — püsti ja ümberpööre.
 43. " Nr. 1, 3 ja 5 — püsti ja teivas üles; nr. 2 ja 4 — oma kohtadele ja ümberpööre.
 44. " Nr. 1 ja 2 — ümberpööre (haardevahetussega).
 45. " Nr. 1, 2, 4 ja 5 — põlvitus paremal, teivas rinnale.
 46. " Nr. 3 — samm taha.
 47. " Nr. 3 — käärtöng teibal (parem jalg ees); nr. 1, 2, 4 ja 5 — püsti, teivas rinnal.

48. takt. Nr. 1, 2, 4 ja 5 — teivas üles.
 49.—52. „ Marssides üks ring päripäeva (nr. 3 on keskpunktiks).
 53. „ Nr. 1, 2, 4 ja 5 — teivas rinnale.
 54. „ Nr. 3 — kääruppripe ja maha.
 55. „ Nr. 2, 4 ja 5 — käed teibast lahti; nr. 1 — teivas püsti.
 56. „ Nr. 1, 2, 4 ja 5 koonduvad ümber teiba ja hoiavad seda püstasendis, toetudes ühe jalaga vastu alumist otsa.
 57. „ Nr. 3 ronib kahe võimleja abil üles ja jääb toetuma teiste kätele.
 58. „ Püsi.
 59. „ Nr. 3 ronib üles kuni teiba otsani.
 60. „ Püsi.
 61. „ Nr. 3 laskub alla kuni teiste käteni.
 62. „ Nr. 3 — hüpe maha.
 63. „ Kõik võtavad teise osa põhiasetuse vasaku küljega põhisuunda, teivas all.
 64. „ Püsi.

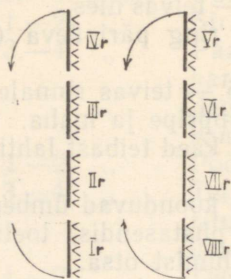
KOLMAS OSA (ÜMBERRIVISTUMISED)

Selles osas on palju ümberrivistumisi. Iga rühm (5 võimlejat) liigub kas parem või vasak õlg ees (üks äärmistest teeb pöörde marssides väikeste sammudega, peaaegu paigal; teine äärmine kohandab oma sammud vastavalt taktide arvule ja tee pikkusele; ülejäänud liiguvad joondudes äärmistega). Kaarliikumist päripäeva märgitakse edaspidi «kaar pp.», kaarliikumist vastupäeva — «kaar vp.». Kuna tegevus toimub peamiselt 8 rühma kaupa ja on rühmade vahel tihti erinev, märgitakse rühmad vastavalt rivistusele järgmiselt (*skeem 8*):

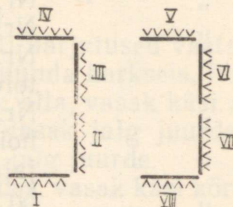
IV rühm	V rühm	IV rühm	V rühm
III „	VI „	III „	VI „
II „	VII „	II „	VII „
I „	VIII „	I „	VIII „
IV „	V „	IV „	V „
III „	VI „	III „	VI „
II „	VII „	II „	VII „
I „	VIII „	I „	VIII „

Peatribüü n

*



Skeem 8



Skeem 9

Taktimõõt $\frac{4}{4}$.

Sissejuhatus — 2 akordi.

1.—2. takt.

IV ja V rühm — kaar vp. 90° ;
I ja VIII rühm — kaar pp. 90° (moodustada «klambrid») (skeem 8 ja 9).

*

3. takti 1.—2. osa.

Kõik: toengkägar.

3.—4. „ „ toenglamang.

4. „ 1.—2. „ „ kõverdada käed.

3.—4. „ „ sirutada käed.

5. „ 1.—2. „ „ kõverdada käed.

3.—4. „ „ sirutada käed.

6. „ 1.—2. „ „ toengkägar.

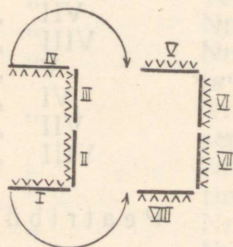
3.—4. „ „ püsti, teivas alla.

7. „ 1.—2. „ „ teivas ette.

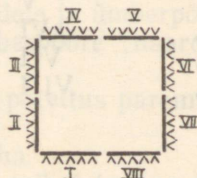
3.—4. „ „ teivas üles.

8. „ 1.—2. „

I, II, III ja IV rühm — ümberpööre (haardevahetusega); teised — püsi (skeem 9 ja 10).



Skeem 10



Skeem 11

8. takti 3.—4. osa.
9.—12. takt.

Kõik: teivas alla.
I rühm — kaar vp. 180° (moodustada «ruut»);
IV rühm — kaar pp. 180° (*skeem 10 ja 11*).

13. takti 1.—2. „

Kõik: toengkägar.

3.—4. „

„ toenglamang.

14. „ 1.—2. „

„ toengkägar.

3.—4. „

„ püsti, teivas alla.

15. „ 1.—2. „

„ teivas ette.

3.—4. „

„ teivas üles.

16. „ 1.—2. „

II, III, VI ja VII rühm — ümberpööre (haardevahetusega).

3.—4. „

Kõik: teivas alla.

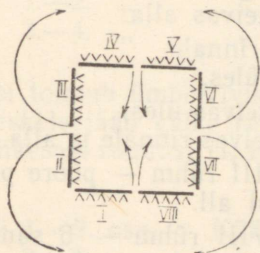
17.—20. takt.

I ja V rühm — kaar vp. 45°;

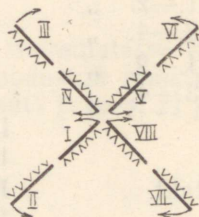
IV ja VIII rühm — kaar pp. 45°;

III ja VII rühm — kaar pp. 135°;

II ja VI rühm — kaar vp. 135° (moodustada «diagonaalid») (*skeem 12 ja 13*).



Skeem 12



Skeem 13

21.—24. takt.

I, II, V ja VI rühm — ring vastupäeva (360°);

III, IV, VII ja VIII rühm — ring päripäeva (360°) (*skeem 13*).

25. takti 1.—2. osa.

Kõik: teivas ette.

3.—4. „

„ teivas üles.

26. „ 1.—2. „

I ja V rühm — ümberpööre (haardevahetusega);

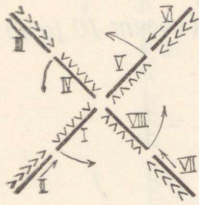
III ja VII rühm — pööre paremale;

II ja VI rühm — pööre vasakule.

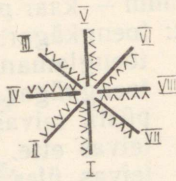
3.—4. „

I, IV, V ja VIII rühm — teivas alla;

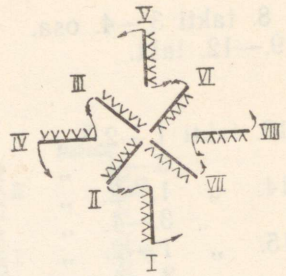
II, III, VI ja VII rühm — teivas paremale alla, vasak käsi alla (*skeem 13 ja 14*).



Skeem 14



Skeem 15



Skeem 16

27.—28. takt.

29. takti 1.—2. osa.
3.—4. „

30. „ 1.—2. „
3.—4. „

31. „ 1.—2. „
3.—4. „

32. takt.

33.—34. takt.

35.—38. „

39.—40. „

41.—44. „

45. takti 1.—2. osa.
3.—4. „

I, IV, V ja VIII rühm — kaar vp. 45°;
II, III, VI ja VII rühm — 6 sammu ette
(koonduda keskele 2 märgi võrra) ja pööre
paremale (mõlemad käed pealthoides),
moodustades «tähed» (skeem 14 ja 15).

Kõik: toengkägar.

„ püsti, teivas alla.

„ teivas rinnale.

„ teivas üles.

„ kükki (teivas üles).

„ püsti, teivas rinnale ja alla.

I, IV, V ja VIII rühm — pööre paremale,
teivas vasakul all.

I, IV, V ja VIII rühm — 6 sammu ette
(harveneda keskelt 4 m — 2 märgi võrra)
ja pööre vasakule (haare mõlema käega —
pealthoie) (skeem 15 ja 16).

I, IV, V ja VIII rühm: nr. 3 pöörleb paigal
(«telg»), teised ümber «telje» 2 ringi vastu-
päeva;

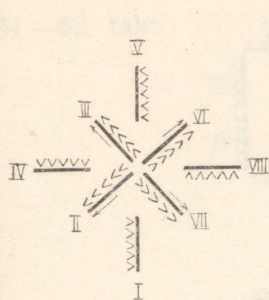
II, III, VI ja VII rühm — üks ring vastu-
päeva (360°), lõpul pööre paremale — tei-
vas vasakul all (skeem 16).

II, III, VI ja VII rühm — 6 sammu ette
(harveneda keskelt 2 märgi võrra) ja pööre
vasakule (haare mõlema käega) (skeem
17 ja 18).

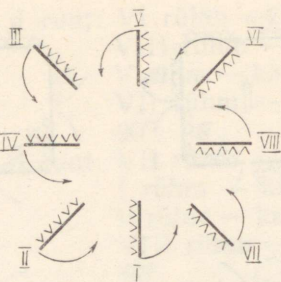
I, IV, V ja VIII rühm — kaar 90° vp.;
II, III, VI ja VII rühm — kaar vp. 135°,
moodustades «ruudud» (skeem 18 ja 19).

Kõik: toengkägar.

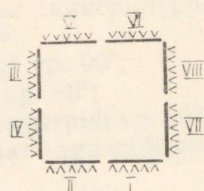
„ toenglamang.



Skeem 17



Skeem 18

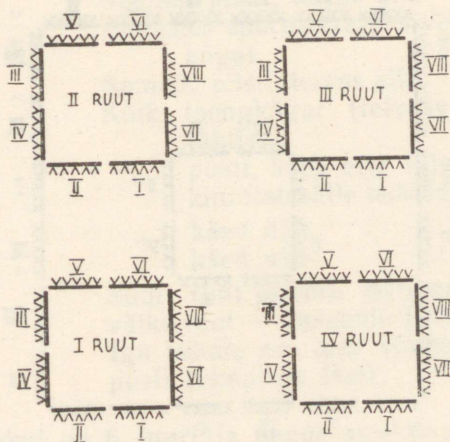


Skeem 19

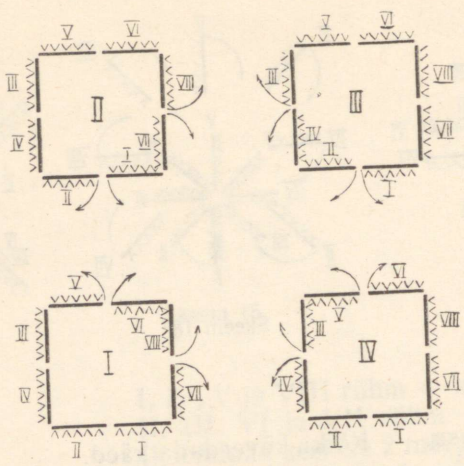
- | | | | |
|-----------|------------|-------|---------------------|
| 46. takti | 1.—2. osa. | Kõik: | kõverdada käed. |
| | 3.—4. „ | „ | sirutada käed. |
| 47. „ | 1.—2. „ | „ | kõverdada käed. |
| | 3.—4. „ | „ | sirutada käed. |
| 48. „ | 1.—2. „ | „ | toengkägar. |
| | 3.—4. „ | „ | püsti, teivas alla. |

Edasi toimub ümberrivistus 3 korda suurematesse ruutudesse, mille keskele jääb väike ruut. Seega moodustub nimetatud kujutus 4 väikesest ruudust (I, II, III ja IV ruut) (skeem 21 ja 22).

- | | | | |
|-----------|------------|-------|--------------|
| 49. takti | 1.—2. osa. | Kõik: | teivas ette. |
| | 3.—4. „ | „ | teivas üles. |

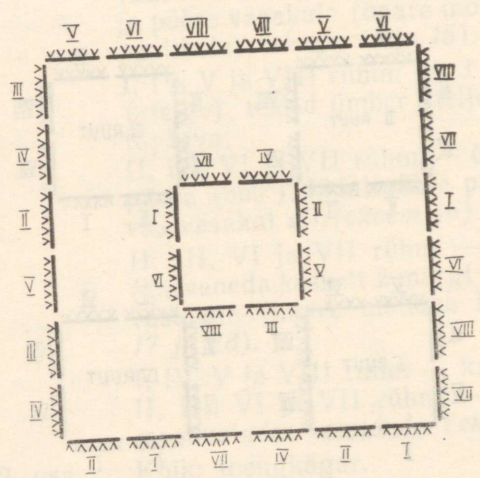


Skeem 20



Skeem 21

50. takti 1.—2. osa. I ruudu VI ja VIII rühm } ümberpööre
 II „ I ja VII „ } (haarde-
 III „ IV ja II „ } vahetusega)
 IV „ III ja V „ }
 (skeem 20 ja 21).
 3.—4. „ Kõik: teivas alla.



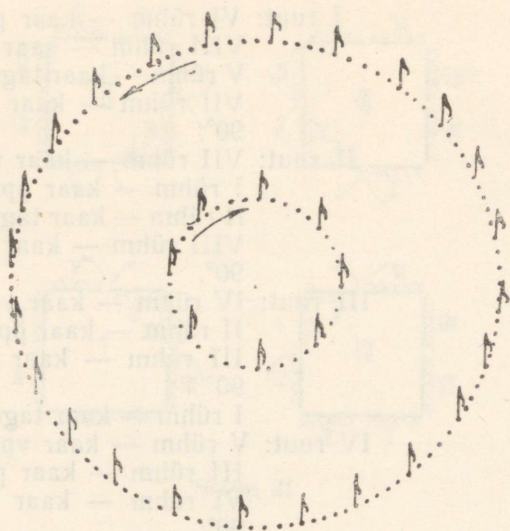
Skeem 22

- 51.—52. takt.
- I ruut: VI rühm — kaar pp. 90°;
VIII rühm — kaar vp. 90°;
V rühm — kaar tagurpidi vp. 90°;
VII rühm — kaar tagurpidi pp. 90°.
- II ruut: VII rühm — kaar vp. 90°;
I rühm — kaar pp. 90°;
II rühm — kaar tagurpidi vp. 90°;
VIII rühm — kaar tagurpidi pp. 90°.
- III ruut: IV rühm — kaar vp. 90°;
II rühm — kaar pp. 90°;
III rühm — kaar tagurpidi pp. 90°.
I rühm — kaar tagurpidi vp. 90°.
- IV ruut: V rühm — kaar vp. 90°;
III rühm — kaar pp. 90°;
VI rühm — kaar tagurpidi pp. 90°;
IV rühm — kaar tagurpidi vp. 90°.

(skeem 21 ja 22).

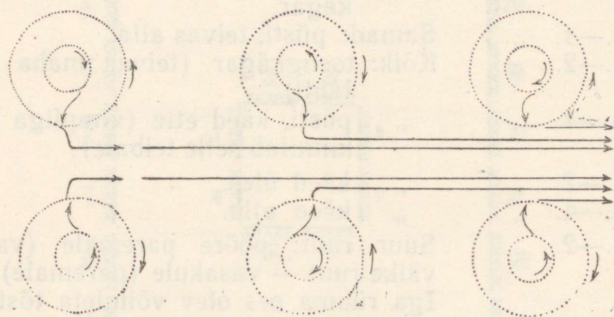
53. takti 1.—2. osa. Valgetes spordisärkides võimlejad: toengkägar.
- 3.—4. „ Samad: toenglamang.
54. „ 1.—2. „ Punastes spordisärkides võimlejad: toengkägar.
- 3.—4. „ Samad: toenglamang.
55. „ 1.—2. „ Valgetes spordisärkides võimlejad: toengkägar.
- 3.—4. „ Samad: püsti, teivas alla.
56. „ 1.—2. „ Punastes spordisärkides võimlejad: toengkägar.
- 3.—4. „ Samad: püsti, teivas alla.
57. „ 1.—2. „ Kõik: toengkägar (teivas maha — käed lahti).
- 3.—4. „ „ püsti, käed ette (vimpliga võimleja kinnitab selle teibale).
58. „ 1.—2. „ „ käed üles.
- 3.—4. „ „ käed alla.
59. „ 1.—2. „ Suur ruut: pööre paremale (vasakule); väike ruut — vasakule (paremale). Iga rühma ees olev võimleja tõstab teiba püsti (vimpliga ülal).

(Kogu väljakul on 6 suurt ja nende sees 6 väikest ruutu — kõrvuti olevad ruudud pöörduvad vastassuunas.)



Skeem 23

59. takti 3.—4. osa ja 60. takt. Ruudud rivistuvad ümber juurdevõtusamudega keskele ringideks (skeem 22, 23 ja 24).
 Marssides ringis:
 61. takti 1.—2. „ Käed kõrvale (vimplikandja ei tee harjutusi kaasa).
 3.—4. „ Käed üles.
 62. „ 1.—2. „ Käed kõrvale.
 3.—4. „ Käed alla.
 63.—64. takt. Korrata 61.—62. takti harjutused.



Skeem 24

V = valgetes spordisärkides võimlejad
 P = punastes „ „

Ä r a m a r s s i alustavad kaks vasakpoolset ringi (vaadatuna peatribüüni poolt). Ringide keskpunkti joonele jõudnud vimplikandjad liiguvad algul üksteisele vastu, 1 m kaugusel pöörduvad väljaku keskjoone poole ja liiguvad siis otse. Nende järel liigub algul suur ring, siis väike. Kui esimesed vimplikandjad jõuavad väljaku keskjoonele, alustavad äramarssi ka keskmised ringid, kusjuures nende suunajad peavad liikuma vasakpoolsete ringide suunajatega kõrvuti. Kui kolonn jõuab parempoolsete ringide keskpunkti joonele, alustavad liikumist ka viimased ringid. Võimlejad lahkuvad väljakult kuuekaupa kolonnis (*skeem 24*).

TÜTARLASTE MASSIVÕIMLEMISE SAATEMUUSIKA

Fosa
Pidulikult

Väljakule tulek

The musical score is written for piano and consists of five systems of music. Each system contains a grand staff with a treble clef on the upper staff and a bass clef on the lower staff. The key signature is one flat (B-flat major or D minor), and the time signature is 4/4. The first system includes dynamic markings *ff* and *f*. The second system includes a *mf* marking. The score features a variety of textures, including dense chords, arpeggiated figures, and melodic lines with accents and slurs. The piece is divided into two sections: 'Fosa' (marked 'Pidulikult') and 'Väljakule tulek'.

The first system of music consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of one flat (B-flat). It contains a melodic line with eighth and sixteenth notes, some with accents. The lower staff is in bass clef and provides a piano accompaniment with chords and eighth notes.

The second system continues the piece and includes two endings. The first ending is marked '1.' and the second ending is marked '2.'. The tempo is marked 'Moderato'. The dynamics are marked 'mf' (mezzo-forte). The system concludes with a change in time signature to 3/4.

The third system begins with a circled '1' and the tempo marking 'Kergelt. Liikuv polka' (Lightly. Moving polka). The dynamics are marked 'f' (forte) and 'mf'. The system includes a change in time signature to 2/4.

The fourth system continues the piano accompaniment with chords and eighth notes in the bass staff, and a melodic line in the treble staff.

The fifth system concludes the piece. It features a melodic line in the treble staff and a piano accompaniment in the bass staff. The dynamics are marked 'f'.

First system of musical notation, featuring a treble and bass clef. The music consists of several measures with notes and rests, including a dynamic marking of *f*.

Second system of musical notation, including first and second endings. The music features a treble and bass clef, with notes and rests. A dynamic marking of *f* is present. The second ending leads to a key signature change to two flats and a time signature change to 3/4.

② Vals

Third system of musical notation, starting with a circled "2" and the word "Vals". The music features a treble and bass clef, with notes and rests. A dynamic marking of *mf* is present.

Fourth system of musical notation, continuing the piece with various notes and rests.

Fifth system of musical notation, including a first ending. The music features a treble and bass clef, with notes and rests. A dynamic marking of *allarg.* is present. The first ending leads to a key signature change to two flats and a time signature change to 3/4.

3 Raulik jõuline

Musical score for 'Raulik jõuline'. It consists of two staves. The first staff has a treble clef and a key signature of two flats. It begins with a first ending bracket, followed by a second ending bracket. The second staff has a bass clef and a key signature of two flats. The piece concludes with a dynamic marking of *sf*.

Second system of the musical score, consisting of two staves with treble and bass clefs and a key signature of two flats. It features various musical notations including slurs and accents.

Third system of the musical score, consisting of two staves with treble and bass clefs and a key signature of two flats. It includes a dynamic marking of *sf*.

Fourth system of the musical score, consisting of two staves with treble and bass clefs and a key signature of two flats. It features a first ending bracket and a dynamic marking of *sf*.

4 Aeglase jooksupolka tempos

Musical score for 'Aeglase jooksupolka tempos'. It consists of two staves. The first staff has a treble clef and a key signature of two flats. It begins with a second ending bracket, followed by a first ending bracket. The second staff has a bass clef and a key signature of two flats. The piece concludes with a dynamic marking of *sf* and the word 'ALISE' written above the final notes.

sf

sf

sf

First system of a piano score in G major, 3/4 time. It features a melody in the right hand and accompaniment in the left hand. Dynamics include *sf* (sforzando) and accents.

1. sf

2. rit.

5. **Rahulik valss** mp

Second system of the piano score. It contains first and second endings. The first ending is marked *sf*. The second ending is marked *rit.* (ritardando). The section titled "5. Rahulik valss" (Lullaby Waltz) begins with a *mp* (mezzo-piano) dynamic and a change in key signature to E-flat major and 3/4 time.

Third system of the piano score, continuing the accompaniment for the "Rahulik valss" section.

1. p

Fourth system of the piano score, continuing the accompaniment. It includes a first ending marked *p* (piano).

Fifth system of the piano score, concluding the piece with a final cadence.

2.

6 Kindlalt

1.

First system of musical notation, consisting of two staves (treble and bass). The music features a series of eighth notes in the treble staff, often beamed together, and corresponding chords or single notes in the bass staff. There are several accents and slurs throughout the system.

Second system of musical notation, consisting of two staves. It begins with a first ending bracket labeled "1." that spans across several measures. The notation includes various rhythmic values and chordal structures.

Third system of musical notation, consisting of two staves. It features a second ending bracket labeled "2." at the end of the system. The music continues with similar rhythmic and harmonic patterns.

Fourth system of musical notation, consisting of two staves. This system includes dynamic markings such as *v* (pizzicato) and *f* (forte). The notation shows a mix of chords and moving lines.

Fifth system of musical notation, consisting of two staves. It begins with a tempo marking *rit.* (ritardando). A section header "9. Suur valss" is circled and placed above the staff. The system concludes with a double bar line.

mp

mf

f

10 Pidulik

f

The first system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. Both are in the key of B-flat major (two flats) and 2/4 time. The music features a melody in the right hand with eighth and quarter notes, and a bass line in the left hand with quarter notes and chords. A fermata is placed over the first measure of the right hand.

The second system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. Both are in the key of B-flat major (two flats) and 2/4 time. The music features a melody in the right hand with eighth and quarter notes, and a bass line in the left hand with quarter notes and chords. A fermata is placed over the first measure of the right hand. A dynamic marking 'f' (forte) is present in the first measure of the right hand.

The third system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. Both are in the key of B-flat major (two flats) and 2/4 time. The music features a melody in the right hand with eighth and quarter notes, and a bass line in the left hand with quarter notes and chords. A fermata is placed over the first measure of the right hand. A dynamic marking 'f' (forte) is present in the fourth measure of the right hand. A 'v' (accendo) marking is present in the fifth measure of the right hand.

The fourth system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. Both are in the key of B-flat major (two flats) and 2/4 time. The music features a melody in the right hand with eighth and quarter notes, and a bass line in the left hand with quarter notes and chords. A fermata is placed over the first measure of the right hand. A dynamic marking 'f' (forte) is present in the fourth measure of the right hand. A 'v' (accendo) marking is present in the fifth measure of the right hand.

The fifth system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. Both are in the key of B-flat major (two flats) and 2/4 time. The music features a melody in the right hand with eighth and quarter notes, and a bass line in the left hand with quarter notes and chords. A fermata is placed over the first measure of the right hand. A dynamic marking 'f' (forte) is present in the fourth measure of the right hand. A 'v' (accendo) marking is present in the fifth measure of the right hand.

First system of musical notation. The right hand features a long, expressive melodic line with a fermata over the final measure, which is circled and labeled '11'. The left hand provides a steady accompaniment. Dynamics include *ff*.

Second system of musical notation. The right hand continues the melodic line with various articulations. The left hand accompaniment consists of chords and moving lines. Dynamics include *ff*.

Third system of musical notation. The right hand has a melodic line with a *triss* (trill) marking. The left hand accompaniment features chords and moving lines. Dynamics include *sf*.

Fourth system of musical notation. The right hand has a melodic line with a first ending bracket labeled '1.'. The left hand accompaniment features chords and moving lines.

Fifth system of musical notation. The right hand has a melodic line with a second ending bracket labeled '2.'. The system concludes with a circled measure labeled '12'. Dynamics include *mf*.

First system of a piano score. The right hand features a melodic line with eighth and sixteenth notes, while the left hand provides a steady accompaniment of eighth notes. The key signature has three sharps (F#, C#, G#).

Second system of the piano score. The right hand continues with a melodic line, and the left hand has a more active accompaniment. A *cresc.* (crescendo) marking is present in the right hand.

Third system of the piano score. The right hand has a complex, rapid passage with many beamed notes. The left hand has a steady accompaniment. A *ff* (fortissimo) marking is present in the right hand.

Fourth system of the piano score. The right hand has a melodic line with some grace notes. The left hand has a steady accompaniment. A *ff* (fortissimo) marking is present in the right hand.

Fifth system of the piano score. The right hand has a melodic line with some grace notes. The left hand has a steady accompaniment. A *rit.* (ritardando) marking is present in the right hand.

II osa
Väljakule jooks

The musical score is written for piano in 2/4 time. It consists of five systems of music. The first system is marked *mf* and features a melodic line in the right hand with accents and a steady accompaniment in the left hand. The second system is marked *f* and continues the melodic and accompanimental lines. The third system continues the piece with similar notation. The fourth system includes a *gliss.* marking in the right hand. The fifth system is marked *f* and includes 'x' marks above the notes in the left hand, indicating a specific performance technique.

x - kepikeste löök

First system of a piano score. The right hand has a melodic line with eighth and sixteenth notes. The left hand has a bass line with chords and some notes marked with 'x'.

Second system of a piano score. The right hand has a melodic line with eighth notes. The left hand has a bass line with chords. A dynamic marking 'mf' is present.

Third system of a piano score. The right hand has a melodic line with eighth notes. The left hand has a bass line with chords. A dynamic marking 'f' is present.

Fourth system of a piano score. The right hand has a melodic line with eighth notes. The left hand has a bass line with chords. A dynamic marking 'cresc.' is present.

Seda takti vajaduse
korral korralis kuni
jõuavad kohtadele

① Labajala tempos

Fifth system of a piano score. The right hand has a melodic line with eighth notes. The left hand has a bass line with chords. A dynamic marking 'f' is present. The system ends with a double bar line and a 5/4 time signature change.

O - käteplak

mf

2 Polka tempos

3

1. 2.

ff

First system of musical notation, featuring a grand staff with treble and bass clefs. The music is in a key with three sharps (F#, C#, G#) and a common time signature. The upper staff contains chords with accents, and the lower staff contains a melodic line. The dynamic marking *ff* is present.

Second system of musical notation, continuing the piece. It features a grand staff with treble and bass clefs. The upper staff contains chords with accents, and the lower staff contains a melodic line. The dynamic marking *ff* is present.

Third system of musical notation, starting with a circled number 4. It features a grand staff with treble and bass clefs. The upper staff contains chords with accents, and the lower staff contains a melodic line. The dynamic marking *mf* is present.

Fourth system of musical notation, featuring a grand staff with treble and bass clefs. The upper staff contains chords with accents, and the lower staff contains a melodic line. The dynamic marking *f* is present, and *sf* appears at the end of the system.

Umberrivistumine

Fifth system of musical notation, featuring a grand staff with treble and bass clefs. The upper staff contains chords with accents, and the lower staff contains a melodic line. The dynamic marking *sf* is present.

mf

First system of a piano score. It consists of two staves: a treble clef staff and a bass clef staff. The music is in a minor key and 3/4 time. The first staff has a dynamic marking of *mf*. The second staff has a dynamic marking of *f*.

cresc. f

Second system of a piano score. It consists of two staves: a treble clef staff and a bass clef staff. The music is in a minor key and 3/4 time. The first staff has a dynamic marking of *cresc.* and the second staff has a dynamic marking of *f*.

poco rit. sf sf

Third system of a piano score. It consists of two staves: a treble clef staff and a bass clef staff. The music is in a minor key and 3/4 time. The first staff has a dynamic marking of *poco rit.* and the second staff has dynamic markings of *sf* and *sf*.

III osa
① Labajalg
ff mp (kaja)

Fourth system of a piano score. It consists of two staves: a treble clef staff and a bass clef staff. The music is in a minor key and 3/4 time. The first staff has a dynamic marking of *ff* and the second staff has a dynamic marking of *mp (kaja)*.

f mp

Fifth system of a piano score. It consists of two staves: a treble clef staff and a bass clef staff. The music is in a minor key and 3/4 time. The first staff has a dynamic marking of *f* and the second staff has a dynamic marking of *mp*.

First system of a piano score. The right hand plays chords and moving lines, while the left hand provides harmonic support. Dynamics include *f*, *mp*, and *f*. There are circled 'x' marks in the right hand and circled 'o' marks in the left hand.

Second system of the piano score. It features a repeat sign at the beginning. Dynamics include *f* and *mp*. Circled 'x' and 'o' marks are present.

Third system of the piano score, divided into two parts labeled '1.' and '2.'. Dynamics include *f* and *mp*. Circled 'x' and 'o' marks are present.

Fourth system of the piano score. It begins with a treble clef and a 2/4 time signature. A circled '2' is above the first measure. The tempo marking 'Marsi tempos' is written above the staff. Dynamics include *ff*. Circled 'x' and 'o' marks are present.

Fifth system of the piano score. Dynamics include *ff*. Circled 'x' and 'o' marks are present.

⊙ - kepikeste löök ja käteplaks

3 Finaal

Koondumine

First system of musical notation. The treble staff contains a melodic line with eighth-note patterns, accented notes, and trills. The bass staff provides a harmonic accompaniment with eighth-note chords. A forte (*f*) dynamic marking is present at the beginning.

Second system of musical notation, continuing the melodic and harmonic patterns from the first system. It includes trills and triplet markings in the treble staff.

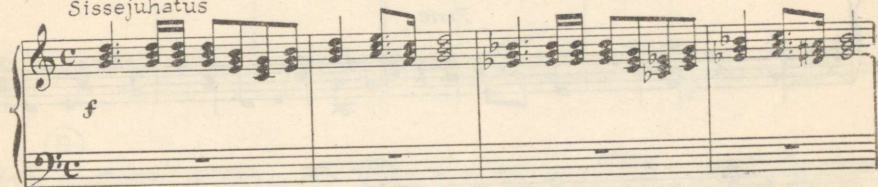
Third system of musical notation, labeled "Coda". The treble staff features a series of chords with a fortissimo (*ff*) dynamic marking. The bass staff continues with harmonic accompaniment.

Fourth system of musical notation, featuring a piano (*p*) dynamic marking. The treble staff has complex chordal textures with accents and trills. The bass staff continues with harmonic accompaniment.

Fifth system of musical notation, concluding the piece. The treble staff features a final melodic phrase with a trill. The bass staff provides a final harmonic accompaniment.

POEGLASTE MASSIVÕIMLEMISE SAATEMUSIKA

I osa
Sissejuhatus



C
Fine

Umberrivistus
f

II Osa
A 2x

(B)

(C)

Ülemineku takt
3. - osale

(A) (B) III osa 2x

1. (A)

2. (B) Fine

(C)

III osa algeust 2 volti



Tasuta

A-24154

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00359586 7