

Ed. Wilde nim. Tallinna Pedagoogiline Instituut

**KUNSTILISE VÕIMLEMISE
KLASSIFIKATSIOONI-
PROGRAMM**

NOORTEJÄRGUD

Koostaja L. PALMSE

**ENSV RMN Tehnilise Informatsiooni Büroo
Tallinn 1962**

A-24806

Ed. Vilde nim. Tallinna Pedagoogiline Instituut

**KUNSTILISE VÕIMLEMISE
KLASSIFIKATSIOONI-
PROGRAMM**

NOORTEJÄRGUD

Koostaja L.Palmse

ARHIIVKOGU

Tallinn 1962

2

Tartu Riikliku Ülikooli
Raamatukogu
54676

ARHIIVKOGU

Kunstilise võimlemise klassifikatsiooniprogrammi on koostanud kunstilise võimlemise treenerite kollektiiv. Noorte klassifikatsiooniprogramm on, arvestades võimlejate vanust ja ettevalmistusastet, jaotatud kolme ossa.

1. Harjutuskompleks "Noor võimleja"

Harjutuskompleks "Noor võimleja" on mõeldud algajatele. Vastavalt programmi nõuetele tuleb sooritada kahevõistlus: vabaharjutus ja harjutus hüpitsaga. Võimlejale, kes saavutab kahevõistluses 15 punkti, omistatakse nimetus "Noor võimleja".

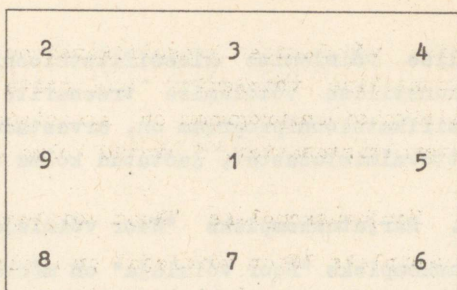
2. Noorte II järk

Noorte II järku võivad sooritada 12-aastased ja vanemad tütarlapsed. Programmi järgi on noorte II järgus nõutav neljavõistlus: vabaharjutus, harjutus palliga, harjutus akrobaatiliste elementidega ja hüpped hüpitsaga. Noorte II järk omistatakse võimlejatele, kes neljavõistluses saavutavad 30 punkti.

3. Noorte I järk

Noorte I järku võivad sooritada 13-aastased ja vanemad tütarlapsed. Programmis on ette nähtud neljavõistlus: vabaharjutus, harjutus vahendiga /pall või hüpitse/, harjutus akrobaatiliste elementidega ja võimlemishüpe üle lati. Noorte I järk omistatakse võimlejatele, kes neljavõistluses saavutavad 32 punkti.

Harjutuste kirjelduses on kõik asendid antud võimleja suhtes, välja arvatud võimleja asetus väljaku suhtes, mis on antud vaadatuna treeneri poolt.



○
Treener

1. Keskel
2. Vasakul ülemises nurgas
3. Taga keskel
4. Paremal ülemises nurgas
5. Paremal keskel
6. Paremal alumises nurgas
7. Ees keskel
8. Vasakul alumises nurgas
9. Vasakul keskel

Kompleks „Noor võimleja“

Vabaharjutus

Autor: G. Bobrova

Muusika: J. Haydn, "Laul"

Võimlejate arv: 8

Võimlejad on rivistatud saali kaudgemasse serva kahte viirgu maleasetusse, näoga põhisuunas. Viirgude kaugus on 1 samm, võimlejate kaugus üksteisest - käteulatus.

v	v	v	v
1	v	2	v
	1	2	3
		3	4
			4

Takt	Takti-osa	Harjutuse kirjeldus	Märkused
------	-----------	---------------------	----------

Lähteasend: algseis.

1.-4. taktini sooritab harjutust esimene viirg, teine viirg seisab paigal. 5.-8. taktini sooritab harjutust teine viirg, esimene viirg seisab paigal.

ja Parem käsi ette, vasak kõrvale.

1. Samm vasaku jalaga ette ja põlvetoostehüpis paremaga ette, vahetada käte asend /alt/. 1.-8.takt 1,0

2. Korrata 1. takti teise jalaga, vahetada käte asend.
- 3.-4. Alustades vasaku jalaga, kuus kerget jooksusammu ette, väike kerekallutus ette, käed kõrval-all. Lõpetada algseisus.
- 5.-8. Teine viirg, korrates 1.-4. takti harjutusi, jookseb esimese viiru vahelt läbi ja lõpetab ees.
- 9.-12. Pöördega 90° saali keskme poole /võimlejad nr. 1 ja 2 vasakule, nr. 3 ja 4 paremale/ korrata 1.-4. takti /möödumine vasakult/.
- 13.-16. Pöördega põhisuunda korrata 1.-4.takti, eesmine viirg sooritab jooksu taha. Lõpetada algseisus.
- ja Käed kõrvale.
17. Sirutushüpe, käed alla ja 17.-18.takt kaarega seest üles. 1,2
18. 1. Kõverdada käed õlgade juurde, pihud väljapoole, sõrmed kergelt kõverdatud.
2. Sirutada käed pingega kõrvale, labakäed painutada randmest üles /vedrutusliigutus kätega/.

- 19.-20. Korrata 17.-18. takti.
21. 1. Parem jalg ette varbale,
käed kõrvale.
2. Parem jalg juurde. 21.-24.takt
0,8
22. 1. Parem jalg kõrvale varbale.
2. Parem jalg juurde.
23. 1. Parem jalg taha varbale.
2. Parem jalg juurde.
24. Pööre 90° /võimlejad nr. 1
ja 3 - vasakule, nr. 2 ja 4 -
paremale/, käed üles.
- 25.-26. Laskuda sulgkükki ja tõus-
ta põlvitusse /käed ülal/.
- 27.-28. Käed kergelt kõverdada ja
istuda ülesirutusega kandade-
le, järgnevalt langetada õlad
ja pea, käed eest alla, käe-
labad painutada ette. 27.-28.takt
1,2
- 29.-30. Tõus põlvitusse, sirutus,
kerepainutus taha, käed eest
üles /käed paralleelselt põ-
randaga/. 29.-30.takt
0,8
- 31.-32. Keresirutus, käed ette.
ja Kõverdada varbad.
33. Tõus püsti, käed alt kaa-
rega kõrvale.
34. 1. Samm ette: võimlejad nr. 1

ja 3 parema jalaga, nr.2 ja 4
- vasaku jalaga.

2. Pöördega põhisuunda jalg
juurde pakkseisu. Võimlejad
võtavad paarikaupa hoidega
vöökohast, välimised käed
kõrval-all.

35. Polkasamm parema jalaga
ette.

35.-36.takt
1,0

36. Polkasamm vasaku jalaga
ette.

37.-38. Vabastades võttest /võim-
lejad nr. 1 ja 3 pöördega 90°
vasakule, nr. 2 ja 4 - pare-
male/ kuus jooksusammu taha,
väike kerepainutus ette, käed
kõrvale-alla. Lõpetada pakk-
seisus, käed kõrval, sirutus.

37.-42.takt
1,2

39.-40. Neli jooksusammu ette,
jalg juurde pakkseisu, käed
üles, vaade kätele.

41.-42. Kuus jooksusammu taha,
käed eest kõrvale. Lõpetada
pakkseisus ülesirutusega.

Märkus. 41.-42. takti ajal
moodustatakse ring,
võimlejad jäävad näo-
ga ringi keskele.

43. 1. "Nöörike" parema jalaga
taha.

43.-46.takt
0,8

2. "Nöörike" vasaku jalaga
taha.

44. 1. "Nöörike" parema jalaga
taha.
2. Püsi.
45. Korrata 43. takti.
- 46.-49. Kaheksa galopisammu pare-
male, käed kõrval, vaade pa- 46.-49.takt
remale /liikumine ringjoo- 1,0
nel/.
- 50.-51. Vasak jalg juurde ja neli
sirutushüpet, käed all, sõr- 50.-52.takt
med painutatud ette. 1,0
52. 1. Sirutushüpe pöördega 180°
paremale.
2. Algseis.

Harjutus hübitsaga

Autor: L. Kudrjašova

Muusika: P. Tšaikovski, polka "Laste albumist"

Võimlejad on rivistatud saali keskele kahte kolonni
näoga põhisuunas, kolonnide vahe 3 sammu.

Takt	Takti- osa	Harjutuse kirjeldus	Märkused
		Lähteasend: päkkseis, käed kõrval, hübits taga.	
1.	1.	Hüpe paremale jalale, tii- rutades hübitsat ette.	
	2.	Samm vasaku jalaga ette.	
2.		Korrata 1. takti.	
3.		Hüpe kahele jalale pool- kükki, väike kerepainutus ette. vaade vasakule või pa- remale /teineteise poole/.	
4.		Korrata 3. takti, kuid vaade paremale või vasakule /teineteisest ära/.	
5.-8.		Korrata 1.-4. takti, lõ- petada, hübits ees.	
9.		Juurdevõttesamm kõrvale /eemaldudes teineteisest/, kerge peapainutus samale poole.	

10. Hüpe kahele jalale, tiirutades hübitsat taha.
- 11.-12. Korrata 9.-10. takti.
- 13.-16. Korrata 9.-12. takti teisele poole /liikudes teineteise poole/. Lõpetada, hübits taga /hübits hooga eest üles/.
- 17.-18. Alustades parema /vasaku/ jalaga kaks polkasammu ette /liikumine paremale või vasakule kaarega taha/, hübits taga.
19. Hübitsahoog alt ette, hübits taha kahele jalale poolkükki üle hübitsa.
20. Hübitsa hoog alt taha, hübits ette kahele jalale poolkükki üle hübitsa.
- 21.-24. Korrata 17.-20. takti.
- | | | |
|--------------------------|---|---|
| Märkus. Liikudes kaarega | V | V |
| välja moodustab | V | V |
| kumbki kolonn 17.- | V | V |
| -24. taktini oma | V | V |
| ringi. | V | V |
- 25.-26. Jooks saali keskele kokku, vasaku küljega tsentrisse, ühendada vasakud käed, paremad käed kõrval, hübits taga.
- 27.-28. Jooks vastupäeva, vasakud käed ühendatud.

29.-30.

Jooks radiaalselt ühte suurde ringi. Lõpetada päkkseisus vasaku küljega ringi keskme poole, käed kõrval, hüpits taga.

31.-37.

Korrata 1.-7. takti. Kolmandal ja neljandal taktil ettenähtud vaated sooritada ringi sisse ja ringist välja. Liikumine toimub ringjoonel vastupäeva.

38.

Pöördega paremale /kõik näoga põhisuunda/ hüpe päkkseisu, käed kõrvale, hüpitsa hoog ülalt ette.

Noorte II järk

Vabaharjutus

Autor: G. Bõbrova

Muusika: W. Mozart, "Kaks tantsu"

Võimlejate arv: 6

Võimlejad on rivistatud saali keskele kahte kolonni.

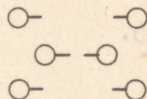
Takt	Takti- osa	Harjutuse kirjeldus	Märkused
		Lähteasend: algseis.	
	ja	Parem käsi kórvale-ette, vaade paremale käele.	
1.	1.-2.	Väike lainetus parema käe- ga.	
	3.	Vasak käsi kórvale-ette, vaade vasakule käele.	
2.	1.-2.	Väike lainetus vasaku käe- ga.	
	3.	Alustades parema jalaga	
3.	1.	neli jooksusammu ette päkk- kadel.	
	2.	Vasak jalg juurde.	
	3.	Väike kätelainetus.	
4.	1.-2.	Ülesirutus.	
	3.	Väljaaste parema jalaga vasakule, kerepainutus pare- male, käed üles.	
5.	1.-2.	Püsi.	

3. Tõus vasakule päkale ja väljaaste parema jalaga kõrvale, vasak jalg kõrvale varbale, kerepainutus vasakule, käed vasakult alla ja paremale, vaade vasakule.
6. 1.-2. Püsi.
3. Poolkükk vasakul ja tõus vasakule päkale, parem jalg kõrvale-alla, käed alt kaarega vasakule üles, vaade kätele.
7. Alustades parema jalaga kaks sammu vasakule, parem jalg juurde päkk-seisu, käed kõrvale.
- Märkus. 5., 6. ja 7. takti vältel kolonnide vahel väheneb.
8. 1.-2. Vasakpoolne kolonn: püsi. Parempoolne kolonn: pööre 180° vasakule. Kõrvuti seisvad paarilised ühendavad vasakud käed.
3. Tõus päkkadele.
9. 1.-2. Väike väljaaste vasaku jalaga ette, ülesirutus, parema käe pihk pöörata üles. 9.-12. takt
1,2
3. Tõus paremale päkale, vasak jalg libistada tugijala juurde.

10. 1.-2. Väike väljaaste vasaku jalaga taha, rindkerepainutus ette, parem käsi ette, pihk alla.
3. Keresirutus, viie jooksummuga kaarega vasakule vahetavad paarilised kohad.
11. 1.-2. Vasakud käed lahti, pööre 180° vasakule ja ühendada paremad käed /vasakpoolne kolonn on seljaga, parempoolne - näoga põhisuunas/.
3. Tõus päkkadele, käed kõrval.
13. Korrata 9. takti /parema jalaga/.
14. 1.-2. Korrata 10. takti 1.-2. taktiosa parema jalaga.
3. Keharaskus vasakule jala-
le.
15. Kätest lahti ja pöördega 90° vasakule parem jalg juurde päkkseisu.
16. 1.-2. Käed üles.
3. Kumerkükk, käed ülal.
17. 17.-20. takt
18. 1.-2. 1,0
3. Kehalainetus ette päkkseisu, kätering eest alla ja tagant üles, vaade üles.

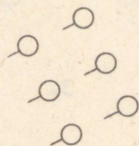
19.

20. 1.-2. Vasaku küljega /parema küljega/ põhisuunas seisev kolonn samm paremaga /vasakuga/ ette, käed eest kaarega kõrvale.
21. 1.-2. Jalatõstehüpe taha vasaku jalaga /paremaga/. 21.-22.takt
0,8
3. Samm vasaku jalaga /paremaga/ ette, käed alt kaarega ette.
22. 1.-2. Põlvetõstehüpe ette parema jalaga /vasakuga/.
3. Pööre 180° ja ümberrivistumine jooksuga kahte kolmnurka, mille tipud on saali keskel. Lõpetada päkkseisus, käed kõrval, küljega põhisuunas.
23. 1.-2. Märkus. Võimlejad, kes seisavad vasaku küljega põhisuunas, alustavad harjutust parema jalaga, teised - vasaku jalaga.
3. Väljaaste ette parema jalaga /vasakuga/, kerekallutus ette, käed alt kaarega üles.
25. 1.-2. Püsi. 25.-26.takt
1,0
3. Kerepainutus taha, vasak /parem/ käsi üles.
26. 1.-2. Püsi.



3. Ring vasaku /parema/ käega
taha.
- 27.
28. 1. Tõus paremale /vasakule/
päkale, vasak /parem/ jalg
taha, käed ette, ülesirutus.
2. Vasak /parem/ jalg juurde
pökkseisu, käed kõrvale.
3. Poolkükkk.
29. 1.-2. Sirutushüpe pöördega 180°
vasakule, käed hooga alla ja
seest kaarega üles.
3. Käte jõuline sirutamine
kõrvale, käelabad painutada
randmest üles /vedrutusliigu-
tus/.
30. 1.-2.
3. Poolkükkk.
31. Korrata 29.-30. takti
1.-2. taktiosa.
32. 1.-2.
3. Samm vasaku jalaga ette,
parem käsi ette, vasak käsi
kõrvale.
33. 1.-2. Sammhüpe parema jalaga et-
te, vahetada käte asend. 33.-34.takt
3. Samm vasaku jalaga ette,
vahetada käte asend. 1,2
34. 1.-2. Sammhüpe parema jalaga
ette, vahetada käte asend.

3. Sann vasaku jalaga ette poolkükki, parem käsi ette, vasak käsi kõrvale.
35. Parema jalg juurde päkkseisu, käed kõrvale.
36. 1.-2. Pööre vasakule /paremale/, näoga põhisuunas.
37. 1.-2. Sann parema jalaga ette päkale ja pööre 360° paremale, vasaku jala tald suruda vastu parema jala säärt, põlv ette, käed kõrvale. 37.-38.takt
0,8
3. Sann parema jalaga ette päkale.
38. 1.-2. Korrata 37. takti 1.-2. taktiosa.
39. 3. Kerge jooksuga rivistuda kahte kolonni, näoga paremasse nūrka.
40. 1.-2. Päkkseis, käed kõrval.
3. Vetrudes põlvist käed ette-risti, pea langetada.
41. 1.-2.
3. Vetrudes põlvist tõus vasakule päkale, parem jalg tahha, käed kõrvale, ülesirutus. 41.-44.takt
0,8
43. Korrata 41. takti.
44. 1.-2. Vetrudes põlvist tõus paremale päkale, vasak põlv ette, käed kõrvale.



3. Ristsamm vasaku jalaga ja pööre 450° paremale /näoga vasakusse alumisse nurka/, käed üles.
45. Valsisamm vasaku jalaga, kerepainutus vasakule.
46. Valsisamm parema jalaga, kerepainutus paremale.
- Märkus. 45.-46. takti harjutused sooritab eesmine viirg liikudes taha ja tagumine viirg liikudes ette /viirud vahetavad kohad/.
47. Alustades vasaku jalaga
48. 1.-2. seitse jooksusammu ette, parem jalg juurde algseisu, käed kõrvalt kaarega alla.
- Märkus. 47.-48. takti harjutused sooritab eesmine viirg liikudes taha, tagumine viirg liikudes ette.
49. 3. Kõverdada parem jalg /põlv väljapoole/ ja libistada põiaga mööda vasaku jala säärt üles, käed kõrvale.
3. Sirutada parem jalg ette. 49.-52.takt
1,2
50. 1.-2. 3. Parem jalg eest kõrvale, käed üles.
51. Parem jalg alla, käed kõrvalt alla.

52. 1.-2. Vasak jalg taha, ülesirutus, käed kõrvalt üles, vaade kätte. 53.-55.takt 1,0
53. 1.-3. Püsi.
54. 1.-2. Eestróhtseis.
3. Kóverdada vasak jalg ja laskuda vasakule põlvele, parem jalg ette, käed ette.
57. Kerepaimutus taha, käed ülalt kaarega kõrvale. 57.-60.takt 1,0
58. 1.-2. Keresirutus, käed üles, vaade kätte.
59. 1.-2. Kóverdada kergelt käed küünarliigestest alla ja randmetest üles ning istuda vasakule kannale, kerepaimutus ette, käed taha, vaade ette.
60. 1.-2. Tóus paremale päkale, vasak jalg taha, käed ette.
61. 1.-2. Vetrudes põlvist vasak jalg juurde päkkseisu, käed alt kaarega kõrvale.
62. 1.-2. Samm vasaku jalaga ette, põlvetóstehüpe parema jalaga ette, käed alla ja hooga üles.
63. 1.-2. Väljaaste parema jalaga ette, käed alt kaarega kõrvale, ülesirutus.
64. 1.-2.

3. Vasak jalg juurde, käed
alla.

Märkus. Viimased 4 takti
sooritada liitselt ja
energiliselt.

Harjutus keskmise palliga

Autor: T. Bobrova

Muusika: Prantsuse polka /autor teadmata/

Võimlejate arv: 4

Üheaegselt võib harjutust sooritada kaks nelikut. Võimlejad on rivistatud ruudukujuliselt, näoga ruudu keskele.

Takt	Takti-osa	Harjutuse kirjeldus	Märkused
		Lähteasend: seis paremal jalal, vasak jalg ees varbal, käed kõrval, vasak pihk on pööratud alla, parem üles, pall paremal peopesal, vaade pallile.	3 4 1 2
	ja	Võimlejad nr. 1 ja 4 poolkükk paremal, keharaskus kanda üle vasakule jalale, käed alla, väike painutus ette.	
1.	1.-2.	Alustades parema jalaga kaks sammu ette päkkadel, pall visata üles.	
	3.	Parem jalg juurde päkkseisu, käed üles, pütüdes palli kahe käega, käed ümaralt, vaade pallile.	

4. ja Korrata 1. takti. Soorita-
vad võimlejad nr. 2 ja 3.
2. 1.-3. Võimlejad nr. 1 ja 4 seisa-
vad paigal.
4. ja Poolkük. .
3. 1.-3. Kolm sammu päkkadel taha,
võimlejad nr. 1 ja 3 alusta-
vad vasaku, nr. 2 ja 4 parema
jalaga. Pöördega paremale,
/vasakule/ näoga põhisuunas,
samm parema jalaga /vasakuga/
kõrvale.
4. 1.-2. Vasak /parem/ jalg juurde
päkkseisu, käed kõrvale,
võimlejatel nr. 1 ja 3 on
pall vasakus, võimlejatel
nr. 2 ja 4 paremas käes.
3. Püsi.
- Märkus. Võimlejad nr. 1 ja 3
alustavad polkasammu
vasaku jalaga, nr. 2
ja 4 paremaga.
4. ja Polkasamm vasaku jalaga
5. 1.-4. /paremaga/, palli põrgatada
maha paremale /vasakule/,
püüda pall parema /vasaku/
käega.
6. 1.-3. Korrata 5. takti teise ja-
4. ja laga. Kolm galopisammu vasa-
7. 1.-4. kule, käed kõrval, vaade pal-
8. 1.-3. lile /võimlejad nr. 2 ja 4
sooritavad sama teise jalaga
teisele poole/.
4. ja Kolonnid vahetavad kohad.
9. 1.-4. Korrata 5. ja 6. takti.

10. 1.-3. 4. ja Pööre 90° vasakule /paremale/ /näoga saali keskme poole/, alustades parema jalaga kolm sammu tagasi, väike rindkerepainutus ette, käed ette, pall mõlemas käes.
11. 1.-3. 4. ja Vetrudes põlvist tõus pakkadele, käed kõrvale, pall paremal peopesal /näoga saali keskme poole/.
12. 1.-3. 4. ja Polkasamm vasaku jalaga, pall visata kaarega vasakusse kätte. Polkasamm parema jalaga, pall visata kaarega paremasse kätte.
13. 1.-3. 4. ja Kolm kergelt põlvetoestehüpist ette ja põrgatada palli kolm korda parema käega paremale maha, vasak käsi kõrvale.
14. 1.-3. 4. ja Vasak jalg juurde poolküüki, püüda pall parema käega, tõusta pakkseisu, käed kõrval, parema käe pihk pööratud üles, vasaku käe pihk alla /13.-16. taktini viirud vahetavad kohad/.
15. 1.-4. 4. ja Poolkükk.
16. 1.-2. 3.-4. Tõus pakkadele, pall visata kaarega üle pea vasakule. Poolkükk, püüda pall vasaku käega.
17. 1.-4. Korrata 17. takti teisele poole.

- 19.-20. 1.-4. Pöördega 180° paremale, alustades parema jalaga 5 jooksusammu taha. Parem jalg juurde pakkseisu, käed kõrvale, pall paremas käes /ümberrivistumine ruutu näoga ruudu keskele/.
21. 1.-4. Alustades parema jalaga viis jooksusammu keskele, vasak jalg juurde pakkseisu, käed alt kaarega üles, vaade pallile.
22. 1.-4. Püsi.
23. 1.-4. Alustades parema jalaga neli jooksusammu taha, järgneva pöördega vasakule või paremale näoga põhisuunda, käed alt kaarega kõrvale.
24. 1.-4. Püsi.
25. 1.-4. Viis juurdevõttesammu kõrvale /võimlejad nr. 1 ja 3 vasakule, nr. 2 ja 4 paremale/, käed üles.
26. 1.-4. Anda pall vasakusse /paremasse/ kätte, poolkükk pöördega vasakule /paremale/, väike kerepainutus ette, vasak käsi ette-alla, parem käsi taha-üles /võimlejad nr. 2 ja 4 annavad palli paremasse kätte, vasak käsi taha üles/.
27. 1.-4. Väikeste sammudega paigal

pööre 360° vasakule /paremale/, pall anda selja tagant ühest käest teise kätte.

28. 1.-2. Poolkük, käed ette, pall kahes käes.
3.-4. Tõus päkkadele.
29. 1.-2. Poolkük, pall põrgatada maha.
3.-4. Püüda pall kahe käega.
30. 1.-2. Tõus päkkadele, käed ette.
3.-4. Püsi.
31. 1.-2. Poolkük.
3.-4. Tõus päkkadele, pall visata üles.
32. 1.-2. Püüda pall kahe käega.
3.-4. Võimlejad 1 ja 3 pöördega vasakule, 2 ja 4 pöördega paremale samm parema jalaga taha, vasak jalg ette varbale, käed eest kaarega kõrvale, pall paremas käes.
33. 1.-2. Samm vasaku jalaga, parem jalg taha varbale, pall põrgatada /üks põrge/ paarilisele /keskjoonele/.
3.-4. Püüda pall kahe käega.
34. 1.-2. Samm parema jalaga taha, käed alt kaarega kõrvale, pall paremas käes.
3.-4. Püsi.

35. 1.-2. Vasak jalg juurde poolkük-
ki, põlved koos, pallipõrga-
tus maha.
- 3.-4. Tõus päkkadele, püüda pall
kahe käega ees.
36. 1.-4. Laskuda põlvitusse, näoga
ruudu keskele, istuda kanda-
dele, väike kerepainutus et-
te, käed paremale, vaade pal-
lile.
37. 1.-4. Võimlejal nr. 1 ja 4
tõusta põlvitusse väikese ke-
repainutusega ette ja veere-
tada pall teineteisele diago-
naaljoonel. Võimlejal nr. 2
ja 3 tõusta põlvitusse, pall
visata üles.
38. 1.-4. Püüda pall, istuda kanda-
dele, käed paremale, väike
kerepainutus ette.
- 39.-40. 1.-4. Korrata 37.-38. takti,
kuid võimlejad vahetavad
osad.
- 41.-42. 1.-4. Tõusta põlvitusse ning
võimlejal nr. 1 ja 2 ning 3
ja 4 veeretada omavahel pal-
li.
43. 1.-4. Tõus päkkadele, käed üles.
44. 1.-4. Püsi.
45. 1.-4. Alustades parema jalaga

polkasamm kõrvale pöördega
180° paremale.

46. 1.-4. Korrata 45. takti teise
jalaga.

47. 1.-4. Pöördega 360° paremale
kolm silvetõstehüpet, lõpeta-
da näoga ruudu keskele, päkk-
seis, käed kõrval.

48. 1.-3. Püsi.

Märkus. 45.-48. taktini toi-
mub liikumine parema-
le.

4. ja Poolkük.

49. 1.-2. Tõus päkkadele, visata
pall kaarega vasakule.

3.-4. Poolkük, püüda pall vasa-
ku käega.

50. 1.-4. Korrata 49. takti.

51. 1.-2. Alustades parema jalaga
kaks sammu taha, parem jalg
juurde poolkükki.

3. Poolkük.

4. Tõusta päkkadele, käed

52. 1.-3. kõrvale, pall paremas käes.

4. Polkasamm vasaku jalaga,

53. 1.-3. pallipõrgatus vasakule maha,
püüda pall vasaku käega.

4. Korrata 52. takti 4. osa

54. 1.-3. ja 53. takti 1.-3. osa teise
jalaga.

4. Polkasamm vasaku jalaga

55. taha, vasak käsi kõrvale, pa-
rem käsi ette, pihk pööratud
üles, pall paremas käes.
56. 1.-3. Polkasamm parema jalaga
taha.
4. Alustades vasaku jalaga
57. viis jooksusammu keskele, pa-
rem jalg juurde päkkseisu,
käed eest kaarega üles.
58. 1.-3. Püsi.
4. Alustades parema jalaga
59. 1.-3. kolm jooksusammu taha ühte
viirgu, parema küljega põhi-
suunda, kerepainutus parema-
le, käed kõrvale, pall pare-
mas käes.
4. Poolkükkk.
60. 1.-2. Tõus päkkadele.
- 3.-4. Püsi.

Harjutus akrobaatiliste elementidega

Autor: B. Sobinov

Võimlejad on rivistatud saali keskele neljakaupa kolonnidesse, näoga põhisuunas.

Takt	Takti-osa	Harjutuse kirjeldus	Märkused
		Lähteasend: algseis, käed puusal.	
1.	1.	Juurdevõttesamm vasaku jalaga kõrvale.	
	2.	Samm vasaku jalaga kõrvale ja rõhksamm parema jalaga vasaku jala ette.	
2.	1.-2.	Korrata 1. takti teisele poole.	
		Märkus. Paarisviirud sooritavad 1. takti paremale, 2. takti vasakule.	
3.	1.-2.	Samm vasaku jalaga taha /1. ja 3. kolonn/ või ette /2. ja 4. kolonn/, parem jalg juurde, laskuda toengkägarasse.	
4.	1.	Tõus püsti, käed kõrvalt üles, käteplaks pea kohal.	

2. Käed kõrvalt alla.
5. 1. Pöördega 90° vasakule samm parema jalaga ette, laskuda vasakule põlvele.
2. Toetada käed maha parema jala juurde.
6. 1.-2. Sirutada parem jalg taha, toengrõhtpõlvitus vasakul jalgal, ülesirutus.
7. 1.-2. Langetada parem jalg ja pöördega 180° paremale laskuda selili, käed alla.
8. 1.-2. Sild.
9. 1.-2. Püsi sillas.
10. 1.-2. Laskuda selili, käed alla.
11. 1. Käed ette ja käteplaks.
2. Käed kõrvale ja kaks lööki pihkudega vastu põrandat.
12. 1.-2. Turiseis.
13. 1.-2. Järgnev parema ja vasaku jala kõverdamine ja sirutamine /"jalgrattasõit"/.
14. 1.-2. Korrata 13. takti, kuid kaks korda kiiremini.
- ja Sirutada ja ühendada jalgad.
15. 1.-2. Kõverdada jalad ja pöördega 90° vasakule minna upp-

põlvitusistesse /näoga põhisuunas/, käed toetuvad küünarvartele.

16. 1.-2. Kolm lööki pihkudega vastu põrandat.
17. 1.-2. Kägartirel paremale.
18. 1.-2. Upp-põlvitusiste, käed taga, pihud pööratud üles.
19. 1.-2. Tõus põlvitusse, käed ette, sirutus.
20. 1. Tõus vasakule jalale, parem taha varbale, käed kõrvalle.
2. Parema jalg juurde.
21. 1. Juurdevõttesamm vasaku jalaga kõrvale.
2. Samm vasaku jalaga kõrvale, parem jalg taha-risti varbale, vaade vasakule kääle.
22. 1.-2. Korrata 21. takti teisele poole.
23. 1.-2. Alustades vasaku jalaga kaks sammu ette.
24. 1. Parema jala tõukega hüpe kahele jalale ja kahe jala tõukelt sirutushüpe pöördega 90° paremale /vasaku küljega põhisuunda/, käed üles.

2. Maanduda algseisu, käed
kõrvale-üles, vaade üles.

Hüpped hübitsaga

Takt	Hüpete kirjeldus	Märkused
1.-2.	Kaks põlvetoostehüpet paremal jalal, hübits tiirutada ette.	1.-2. takt 1,0
3.-4.	Korrata 1.-2. takti vasakul jalal.	3.-4. takt 1,0
5.-6.	Kaks sulghüpet, hübits tiirutada ette.	
7.	Sulghüpe, hübits tiirutada ette silmusena.	7. takt 2,0
8.	Sulghüpe, hübits tiirutada ette.	
9.	Samm parema jalaga ette, hüpe vasakule jalale /sammhüpe/, hübits tiirutada ette.	
10.-12.	Korrata 9. takti kolm korda.	9.-12. takt 4,0
13.-14.	Kaks sulghüpet, hübits tiirutada ette.	
15.-16.	Neli sulghüpet, hübits tiirutada ette.	15.-16. takt 2,0

Noorte I järk

Vabaharjutus

Autor: T. Markova

Muusika: Špaček, "Gavott"

Takt	Takti-osa	Harjutuse kirjeldus	Märkused
		Lähteasend: taga keskel.	
Eel-takt	3.	Samm parema jalaga kõrva- le /vetruvalt/, käed ette pihkudega alla, labakäed va- balt, küünarnukid kergelt kō- verdatud.	
	4.	Ristsamm vasaku jalaga ta- ha, poolkükkk, pihud pööratud sisse, käed kõrvale /pehmelt/.	
1.	1.	Samm parema jalaga kõrva- le, pihud alla.	
	2.	Vasak jalg ette varbale, käed alla.	
	3.	Juurdevõttesamm vasaku ja- laga ette päkkadele, käed et- te alla, pihud alla/pehmelt/.	
	4.	Samm ette vasakule päkale, käed ette.	
2.	1.	Samm paremale päkale, käed ette-kõrvale.	

2. Vasak jalg juurde päkkseisu, käed kõrvale.
- 3.-4. Pööre 360° päkkadel väikeste sammudega vasakule. Mõlemad pöörded 1,0
3. 1.-2. Poolkükk taldadel, põlved koos, väike kere pöördpainutus vasakule-ette, käed vasakule alla-taha /parem käsi eest kaarega/, vaade kätele.
- 3.-4. Pööre 360° väikeste sammudega päkkadel paremale, käed kõrval /parem käsi eest kaarega paremale/.
4. 1.-2. Poolkükk taldadel, põlved koos, väike kere pöördpainutus paremale ette, käed paremale alla-taha, vaade kätele.
3. Ristsamm parema jalaga taha, sirutus, vaade vasakule, vasak käsi üles /pehmelt/, parem käsi kõrvale.
4. Pöördega 90° vasakule, samm vasaku jalaga ette, vasak käsi kõrvale, parem käsi alt kaarega ette.
5. 1. Laskuda paremale põlvele, vasak käsi alt kaarega ette, parem ülalt kaarega taha.
2. Vasak jalg juurde põlvitusse, parem käsi alt kaarega ette.

- 3.-4. Käed ülalt kaarega kõrvalle, kerepainutus taha.
6. 1.-2. Kerepainutus taha, käed puudutatavad põrandat. 6. takt
1,5
3. Keresirutus, käed üles.
4. Käed eest kaarega taha, istuda kandadele, kerepainutus ette, selg kumer.
7. 1.-2. Kehahooga ette tõusta põlvitusse, käed alt kaarega ette-üles.
- 3.-4. Asetada parem jalg kõverdatuselt ette tallale, kerepöörde paremale, parem käsi alt kaarega kõrvale-alla, vaade paremale.
8. 1.-2. Pöördega 90° paremale tõusta püsti, vasak jalg juurde, käed kõrvale /näoga põhisuunas/.
Järgnevad 16 taktiosa sooritatakse liikudes kaarega ette paremale paremasse ülemisse nurka.
- 3.-4. Polkasamm parema jalaga ette, käed kõrval.
9. 1.-2. Polkasamm vasaku jalaga ette, käed kõrval.
- 3.-4. Alustades parema jalaga neli jooksusammu ette.
10. 1.-2. Väike kerekallutus ette, pihud pöörata taha. 10. takt
1,0

- 3.-4. Samm parema jalaga ette ja põlvetõstehüpe vasaku jalaga ette, parem käsi ette, pea kõrgemale, sirutus /jõuliselt/.
11. 1.-2. Alustades vasaku jalaga kaks jooksusammu, parem käsi alt kaarega kõrvale. 11. takt
1,0
- 3.-4. Samm vasaku jalaga ja põlvetõstehüpe parema jalaga ette /jõuliselt/.
12. 1.-2. Samm parema jalaga ette, vasak jalg juurde, käed kõrvale /paremas ülemises nurgas poolpöördega vasakule/.
Järgnevad 16 taktiosa sooritatakse liikumisega diagonaaljoonel paremast ülemisest nurgast vasakusse alumisse nurka.
- 3.-4. Kaks galopisammu paremale, käed kõrval.
13. 1.-2. Samm parema jalaga kõrvale ja hüpis paremal jalal, vasak jalg kõverdada ette-paremale, kõrgemale /nürinurk/, väike kerepainutus vasakule, parem käsi kõverdada pea kohale, vaade paremale käele.
- 3.-4. Samm vasaku jalaga paremale ja pöördega 360° paremale
14. 1.-2. neli hüpist vasakul jalal,

parem jalg taha, väike kerekallutus ette, parem käsi alt kaarega kõrvale, vaade üle parema õla.

- 3.-4. Samm parema jalaga kõrvale ja sirutushüpe pöördega 360° paremale, käed alt kaarega üles /hüppel on jalad koos, maanduda vasakule jalale/. 14. takti
3.-4. osa
1,5
15. 1. Samm parema jalaga kõrvale, vasak jalg kõrvale varbale, käed alla.
2. Käed paremale, vaade kätele.
- 3.-4. Pööre 360° vasakule vasakul jalal, parem jalg kõverdunud, põid surutud vastu vasaku jala säärt, käed kõrval. 15. takti
3.-4. osa
1,0
16. 1.-2. Laskuda tallale, parem jalg juurde, käed alla. 16. takti
- 3.-4. Pöördega 45° vasakule /parema küljega põhisuunas/ samm ja 3.-4. osa
17. 1.-2. Vasaku jalaga ette, parem jalg taga, käed tagant kaarega üles, ülesirutus. 17. takti
1.-2. osa
1,0
- 3.-4. Kerekallutus ette, käed kõrvale /rõhtseis/. 3.-4. osa
1,0
18. 1.-2. Püsi.
- 3.-4. Parema käsi alt kaarega üles.
19. 1.-2. Vasak jalg kõverdada, parem taha varbale, pea lange-

tada /väljaaste ette - parem käsi, parem jalg ja kere on ühel joonel/, vasak käsi ta- ha-alla.

- 3.-4. Samm parema jalaga ette, vasak jalg juurde päkkseisu, kerepöördega paremale vaheta- da käte asend, sirutus, vaade paremale käele.
20. 1. Samm vasaku jalaga ette päkale pöördega 90° paremale, käed kõrvale
2. Pöördega 45° paremale, samm parema jalaga taha, käed alla.
- ja Vasaku jalaga väike hoog taha, hüpis paremal, parem käsi kõrvale, vasak käsi et- te, pihk allapoole.
3. Samm vasaku jalaga taha päkale.
4. Parem jalg juurde. Kaks hüpet
1,0
21. 1.-2. Korrata 20. takti "ja", 3. ja 4. osa.
- 3.-4. Pöördega 90° vasakule samm
22. 1.-2. vasaku jalaga kõrvale ja pöö- re 315° väikeste sammudega paigal, käed alla /näoga põ- hisuunda/.
3. Juurdevõttesamm vasaku ja- laga ette päkkadel.

4. Sann vasaku jalaga ette päkale.
23. 1. Sann parema jalaga ette päkale.
2. Vasak jalg juurde päkkseisu /viimase nelja taktiosa vältel viia käed kõrvalt kaarega üles, pihud pöörata ette/.
3. Vetruv sann parema jalaga kõrvale, käed ette /pehmelt/.
4. Pöördega 45° vasakule ristsann vasaku jalaga taha, poolkük, käed alla /pehmelt/.
24. 1.-2. Tõusta vasakule jalale, parem ette varbale, kerepööre paremale /näoga põhisuunas/, vasak käsi ette-üles, parem taha-alla, vaade paremale käele.

Harjutus väikese palliga

Autorid: J. Mikko, L. Palmse

Muusika: R. Glier, "Tants väljakul" balletist
"Vaskratsanik"

Takt	Takti- osa	Harjutuse kirjeldus	Märkused
		Lähteasend: taga keskel näoga põhisuunas, käed kõr- val, pall paremas käes.	
1.	1.-2.	Polkasamm vasaku jalaga ette, pall visata parema käega ülalt kaarega vasakusse kätte, parem käsi kõrvale.	
2.	1.-2.	Sulghüpe, pall pörgatada maha ja püüda vasaku käega.	
3.	1.-2.	Polkasamm parema jalaga ette, pall visata ülalt kaarega paremasse kätte, vasak käsi kõrvale.	
4.	1.-2.	Pööre 90° vasakule, pörgatada pall maha, sulghüpe pöördega 270° vasakule, püüda pall parema käega.	4. takt 1,0
5.	1.	Alustades vasaku jalaga kolm jooksusammu kõrvale, visata pall ülalt kaarega vasakule.	5.-6. takt 1,0

2. Parem jalg juurde, püüda pall vasaku käega, poolkük, käed kõrval, rindkerepainutus vasakule.
6. 1. Alates paremaga kolm jook-susammu kõrvale, visata pall ülalt kaarega paremale.
2. Vasak jalg juurde, püüda pall parema käega, poolkük, käed kõrval, rindkerepainutus paremale.
7. 1.-2. Rindkeresirutus; laskudes kükki lasta pall langeda vasakusse, paremasse, vasakusse ja jälle paremasse kätte.
8. 1.-2. Tõustes päkkadele visata pall üles; pall püüda parema käega ülal, pihk pööratud üles /sõrmed suunatud taha/, vasak käsi kõrvale.
9. 1.-2. Alustades vasaku jalaga, teha väikeste sammudega pööre 405° vasakule, käed kõrval, pall paremal pihul. /Pöördel liikumine diagonaalsuunas paremasse ülemisse nurka/. 9.-10. takt
1,0
10. 1.-2. Vasak jalg juurde, väike pallivise ja kaks pallilööki kõrval üles /teine kord kõrgemale/.

11. 1.-2. Püüda pall parema käega, 11.-12.takt
siis korrata 9.takti pöördega 1,0
360° vasakule.
12. 1. Vasak jalg juurde, pool-
kükk, palli visata parema
käega õlavarre tagant.
2. Pöördega 45° paremale püü-
da pall vasaku käega, käed
kõrvale.
13. 1. Galopisamm parema jalaga
kõrvale, pörgatada palli ette
maha.
2. Samm parema jalaga kõrvale
ja jalatõstehüpe vasakuga
kõrvale, püüda pall parema
käega, käed kõrvale.
14. 1.-2. Korrata 13. takti teisele
poole.
15. 1.-2. Pöördega 135° paremale
/alustada parema jalaga/ neli
jooksusammu ette vasaku üle-
mise nurga suunas, visata
pall vasaku käega ette-üles.
16. 1. Alustades parema jalaga 16. takt
kaks jooksusammu ette, pör- 0,8
gatada pall parema käega üles
/pihk pööratud üles, sõrmed
suunatud taha/, vasak käsi
kõrvale.
2. Pöördega 180° paremale,
parem jalg juurde päkkseisu,

püüda pall vasaku käega ja
käed kõrvale.

17. 1. Samm parema jalaga ja põlvetõstevahetushüpe ette, pall anda selja tagant paremasse kätte. 17.-18.takt
1,2
2. Galopisamm parema jalaga ette, pall pörgatada parema käega maha, vasak käsi kõrvale.
18. 1. Galopisamm parema jalaga ette, pörgatada pall parema käega maha ja püüda pall parema käega.
2. Samm parema jalaga ette ja jalatõstehüpe vasaku jalaga taha, visata pall parema käega üles ja püüda vasaku käega.
19. 1. Samm vasaku jalaga ette poolkükki, parema jala põlvetõste ette nürinurga all /kõrgele/, visata pall põlve alt paremale. 19.-20.takt
1,0
2. Päkseis vasakul jalal, püüda pall parema käega ja käed kõrvale.
20. 1. Pöördega 90° paremale samm ette poolkükki, vasaku jala põlvetõste ette nürinurga all /kõrgele/, visata pall põlve alt vasakule.

2. Päkiseis paremal jalal, püüda pall vasaku käega, käed kõrvale.
21. 1. Samm vasaku jalaga ja põlv-
vetõstevahetushüpe ette, põr-
gatada pall vasaku käega ma-
ha.
2. Samm vasaku jalaga kükki,
parem kõverdatud taha varba-
le, püüda pall vasaku käega
ja asetada maha.
22. 1. Veeretada palli ja alusta-
des parema jalaga teha neli
jooksusammu ette /veerevale
pallile järele/, käed kõrva-
le.
2. Samm parema jalaga kükki,
vasak kõverdatud taha varba-
le, võtta pall maast parema
käega.
23. 1. Pöördega 45° vasakule
/näoga põhisuunda/ vasak
jalg juurde päkiseisu, visata
pall parema käega kõrvale-
üles.
2. Vetrudes põlvist püüda
pall parema käega ja käed al-
la.
24. 1. Visata pall parema käega
ülalt kaarega vasakule.
2. Samm vasaku jalaga kõrvale,
parem jalg juurde, püüda

- pall vasaku käega, käed kõr-
vale.
25. 1. Pöördega 45° paremale samm 25.-26.takt
vasaku jalaga ette ja jala- 1,0
tõstehüpe paremaga ette, pall
visata ette-üles.
2. Parema jalg juurde, kükk,
põrgatada pall parema käega
vasakule maha, vasak käsi
kõrvale.
26. 1.-2. Püüda pall vasaku käega ja
korrata 25. takti pöördeta.
27. 1. Püüda pall vasaku käega,
samm vasaku jalaga taha ja
põlvetõstehüpis paremaga et-
te, visata pall ülalt kaarega
paremasse kätte.
2. Samm parema jalaga taha ja
põlvetõstehüpis vasakuga et-
te, visata pall ülalt kaarega
vasakusse kätte.
28. 1. Samm vasaku jalaga taha ja
põlvetõstehüpis paremaga et-
te, visata pall ülalt kaarega
paremasse kätte.
2. Pöördega 45° vasakule pa-
rem jalg juurde, käed kõrva-
le.
29. 1. Pall visata parema käega 29.-30.takt
üles, kükk, käed kõrvale-alla, 1,0
sõrmed puudutavad põrandat.

2. Tõusta püsti, püüda pall mõlema käega.
30. 1. Visata pall parema käega üles, samm vasaku jalaga ette, käteplaks ees.
2. Parem jalg juurde, käteplaks selja taga, püüda pall mõlema käega.
31. 1. Pöördega 45° paremale galopisamm vasaku jalaga ette, visata pall parema käega ette-üles. 31.-32.takt
1,0
2. Samm vasaku ja jalatõste hüpis parema jalaga ette, käed kõrvale.
32. 1. Sulgüpe, pall pörkub maast.
2. Vetrudes põlvist, pörgatada palli vasaku käega maha; tõusta päkkadele, püüda pall vasaku käega ja käed kõrvale, rindkerepainutus vasakule.

Harjutus hübitsaga

Autor: B. Sobinov

Muusika: E. Miss, "Polka"

Takt	Takti-osa	Harjutuse kirjeldus	Märkused
		Lähteasend: Võimlejad seisavad päkkadel taga keskel, näoga põhisuunas, hübits taga.	
		Sissejuhatus 2 takti.	
1.	1.-2.	Alustades vasaku jalaga	
2.	1.	seitse jooksusammu ette, tõsta käed kõrvale.	
	2.	Tuua parem jalg juurde.	
1.	1.	Parema jala tõukelt hüpe vasakule jalale hübitsa tiirutamisega ette.	
	2.	Korrata 1. taktiosa hüppega paremale jalale.	1.-2. takt 0,8
2.	1.-2.	Korrata 1. takti, sooritades kolm hüpet järgnevalt vasakule, paremale ja vasakule jalale.	
3.	1.-2.	Kolm sulghüpet hübitsa tiirutamisega ette.	3.-4. takt 0,8

4. 1.-2. Hüpits tuua hooga ette, kallutus ette, käed kõrval-all.
5. 1. Kahe jala tõukelt hüpe vasakule jalale, parem kõverdatud ette, hüpits tiirutada taha. 5.-6. takt
0,8
2. Hüpe paremale jalale, vasak kõverdatult ette, hüpits tiirutada taha.
6. 1. Hüpe vasakule jalale, parem kõverdatult ette, hüpits tiirutada taha.
2. Korrata 6. takti 1. takti-osa.
- 7.-8. 1.-2. Korrata 5.-6. takti teise jalaga /hüppega paremale poole/. 7.-8. takt
0,8
9. 1.-2. Vasaku jalaga alustada polkasammu, käed kõrval, hüpits taga. Võimlejad nr. 1,3, 5, 7 sooritavad sama liikumise pöördega 180°.
10. 1.-2. Korrata 9. takti teise jalaga /paarilised vahetavad koha, paarisnumbrid paaritute numbritega/.
- 11.-12. 1.-2. Korrata 9. ja 10. takti.
13. 1. Sulghüpe hüpitsa tiirutamisega ette.

2. Sulghüpe hüpitsa tiiruta- 13.-14.takt
misega ette silmusena. 1,5
14. 1.-2. Korrata 13. takti.
- 15.-16. 1.-2. Hüpitsa hoog paremalt
üles, hüpits taha, ristsammu-
ga pööre paremale. Võimlejad
nr. 1, 2, 3, 4 sooritavad
pöörde 180° /seljaga põhi-
suunda/, võimlejad nr. 5, 6,
7, 8 pöörde 360°/näoga põhi-
suunda/.
17. 1.-2. Pööre 90° paremale parema
jala sammuga ette, jalatöste-
hüpe taha /vasak jalg taga/,
hüpitsa hoog paremale üles. 17.-18.takt
1,2
18. 1.-2. Parema jala tükelt põlve-
töstevahetushüpe pöördega pa-
remale, näoga põhisuunda, hü-
pits tiirutada taha.
- 19.-20. 1.-2. Korrata 17.-18. takti.
21. 1.-2. Alustades vasaku jalaga
22. 1. kolm jooksusammu, moodustada
2. väike ring. Tuua parem jalg
juurde, hüpits ette.
23. 1.-2. Alustades vasaku jalaga
24. 1. kolm jooksusammu taha, viia
hüpits parema käega taha
/suur ring/.
2. Tuua juurde parem jalg,
käed kõrvale.

25. 1. Galopisamm paremale /liikumine ringis/ hüpitsa tiirutamise ees.
2. Korrata 25. takti 1. taktiosa. 25.-26. takt 1,0
26. 1.-2. Korrata 25. takti 1. taktiosa.
27. 1. Sulghüpe hüpitsa tiirutamise ees. 27.-28. takt 0,8
2. Korrata 27. takti 1. taktiosa.
28. 1.-2. Korrata 27. takti.
- 29.-30. 1.-2. Korrata 25. ja 26. takti teisele poole. 29.-30. takt 1,5
31. 1. Hüpe paremale jalale, vasak jalg kõverdada taha, hüpitsat tiirutada ees.
2. Korrata 31. takti 1. taktiosa teise jalaga.
32. 1. Korrata 31. takti 1. taktiosa.
2. Tõusta paremale päkale, vasak jalg kõverdada ees, käed ees kõrval. 31.-32. takt 0,8

Harjutus akrobaatiliste elementidega

Autor: B. Sobinov

Muusika: I. Dunajevski, valsi lõpp operetist
"Klouni poeg"

Takt	Harjutuse kirjeldus	Märkused
	Lähteasend: päkkseis näoga ringi keskele, kätest kinni.	
	Sissejuhatus 8 takti.	
1.	Pöördega paremale samm vasaku jalaga ja põlvetoetuse hüppe parema jalaga.	1.-3. takt 1,0
2.	Korrata 1. takti teise jalaga.	
3.	Seis paremal päkal, vasak jalg taha.	
4.	Laskuda tallale ja tõusta paremale päkale, vasak jalg kõverdada ette.	
5.	Pöördega vasakule samm vasaku jalaga, parem taha varbale, käed kõrvale-alla.	
6.	Samm parema jalaga, vasak taha varbale, käed üles.	

7. Laskuda vasakule põlvele, käed alla.
8. Kerepainutus taha, käed kõrvale-taha.
1. Pöördega vasakule põlvitusiste küünarvarte toetusega /painutus ette/.
- 2.-3. Kägartirel vasakule 360°. 2.-3. takt
1,5
4. Korrata 1. takti, kuid ilma pöördeta.
5. Toetudes vasakule käele istuda vasakule puusale ja pöördega 180° /parema küljega põhisuunas/ kägariste, varbad toetuvad põrandale, käed kõrvale.
6. Sirutada jalad, kätering alt kaarega taha-üles, ülesirutus.
7. Kerepainutus ette.
8. Laskuda selili, turiseis kätte toenguga. 1.-10.takt
2,5
- 9.-10. Püsi.
11. Laskuda selili, käed kõrvale.
12. Püsi.

13. Kaarsild. 13.-16.takt
2,5
- 14.-16. Püsi.
17. Laskuda selili, käed alla.
18. Püsi.
19. Pööre kõhuli, käed kõver-
dada õlgade juurde, pihud
vastu põrandat.
20. Toengkägar.
- 21.-22. Püsi.
- 23.-24. Ümberrivistumine jooksuga
kahte viirgu külgmistesse
servadesse /vastavalt parema
ja vasaku küljega põhisuunas/
näod vastamisi, päkkseis,
käed kõrval.
25. Laskuda toengkägarasse ja 25. takt
kägartirel ette. 1,5
26. Toengkägar /viirud möödu-
vad teineteise vahelt/.
27. Korrata 25. takti. 27. takt
1,5
28. Tõusta, käed kõrvale.
29. Samm parema jalaga ja
põlvetoetehüpe vasakuga et-
te, parem käsi ette, vasak
käsi kõrvale.

30. Korrata 29. takti teise
jalaga.

31. Korrata 29. takti.

32. Samm vasaku jalaga, parem
taha varbale, käed kõrvale-
-üles.

Võimlemishüpe üle lati

Hinnete skaala

80 cm	2 punkti
85 cm	4 punkti
90 cm	6 punkti
95 cm	8 punkti
100 cm	10 punkti

Квалификационная программа
по художественной гимнастике

Составитель Л.Палмсе

На эстонском языке

Бюро технической информации СНХ ЭССР
Таллин, ул. Ломоносова, 29

Vastutav toimetaja R. Isok

ENSV RMN TIB rotaprint.MB-08308.X 1962. 238-1461.500.

Hind 8 kop.

Содержание

1. Введение

2. Описание

3. Технические характеристики

4. Заключение

Итого: 8 коп.

Hind 8 kop.

A-24806

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00446154 9