ENN LOO

AKROBAATIKA ESTRAADIL

A-23974

Enn Loo

AKROBAATIKA ESTRAADIL

EESTI RIIKLIK KIRJASTUS * TALLINN 1961

7 A 1
L 72

Kaane kujundanud: G. Pant
Fotod: A. Traks
Joonised: M. Kernumees ja E. Peebo

2
Tartu Riikliku Ülikooli
Raamatukogu
52272

Kommunistliku kasvatuse üheks lahutamatuks osaks on kunstiline isetegevus oma rohkete žanridega. Laulu, tantsu ja instrumentaalmuusika kõrval on siin viimasel ajal tekkinud suur huvi ka estraadiakrobaatika vastu. Saavutatud on sel alal aga suhteliselt vähe. Selle põhjuseks on peamiselt akrobaatikažanri komplitseeritus, mis nõuab erinevaid tingimusi nii selle ala õppimisel kui ka esitamisel. Eriti raskes olukorras on noored akrobaadid rajoonides, kuna seal puuduvad vajalike eelteadmistega estraadiakrobaatika treenerid. Ometi peaks see ilus ala, mis esteetilise naudingu kõrval arendab ka vastupidavust, jõudu, reageerimisvõimet, julgust ja painduvust, leidma isetegevuslaste hulgas samasuguse koha nagu teisedki kunstilise isetegevuse alad.

*

Käesoleva «Akrobaatika estraadil» koostamisel mõtlesin ma peamiselt rajoonide abrobaatidele-isetegevuslastele, kellel on raskusi vastava materjali hankimisel ja kes on seni tegutsenud täiesti omapead, igasuguste juhtnööride ja abita. Loodan, et toodud näpunäited aitavad neil nii mõndki küsimust lahendada.

Raamatus toodud vabaharjutused ei ole mõeldud võimlejatele OVTK ja VTK normide täitmiseks, vaid estraadil tegelevatele akrobaatidele-isetegevuslastele eel- ja soojendusharjutusteks, keha ettevalmistamiseks akrobaatiliste elementide kiiremaks omandamiseks.

Õpiku koostamisel kasutasin järgmisi materjale:

1. A. Tiik, «Akrobaatika algajaile», Eesti Riiklik Kirjastus, Tallinn 1951. a.

2. A. Kalamees, «Valik vabaharjutusi», Eesti Riiklik Kirjastus, Tallinn 1950. a.

3. H. Aassalu, «Treeningharjutused isetegevuslikele rahvatantsukollektiividele», Eesti Riiklik Kirjastus, Tallinn 1955. a.

4. А. М. Игнатенко, «Акробатика, Физкультура и спорт», Москва 1956.

Avaldan südamlikku tänu oma õpilastele ja kõigile teistele, kes mulle õpiku koostamisel kaasabi osutasid.

Enn Loo

SISSEJUHATUS

MÕNI SÕNA MINEVIKUST

Nagu olemasolevad andmed meile näitavad, tunti akrobaatikat juba 2000 aastat e. m. a. On säilinud jooniseid, mis on leitud Egiptuse püramiididest, vanadelt Kreeka vaasidelt ja losside seintelt ning mis annavad tunnistust nende rahvaste kehaliste harjutuste iseloomust. Kuigi vanaaja kultuurrahvaste tantsude kohta on meieni säilinud vähe materjali, näeme juba kasinaistki andmeist, et tants oli neil väga tihedasti seotud akrobaatikaga.

Edasised andmed akrobaatika kohta pärinevad varasest keskajast. Seda ala viljelesid just rändnäitlejad, kellede esinemispaigaks olid peamiselt feodaalide lossid.

Hilisemad andmed näitavad, et 16. saj. lõpul ja 17. saj. algul saab akrobaatika juba laialdasema leviku. 1599. a. ilmub isegi tolleaegse Prantsuse kuninga Charles IX õpetaja Dargo akrobaatika-alane õpperaamat, pealkirjaga «3 dialoogi harjutustest, hüpetest ja voltižeerimisest õhus». Veelgi hiljem tegelevad selle küsimusega prantsuse humanistid M. de Montaigne ja F. Rabelais, mainides oma kasvatuslikke küsimusi käsitlevates teostes ka akrobaatikat. Nagu nimetatud teoseist selgub, viljelesid akrobaatikat peamiselt tänavanäitlejad, kes käisid trupina mööda maad ringi ja kelledest hiljem kujunesid tsirkused, kust akrobaatika kandus estraadile ja viimasel ajal ka sporti.

Akrobaatilisi elemente leiame peaaegu kõikide rahvaste tantsudes. Ka ballett, mis rahvatantsudest võttis peamiselt tantsulise osa, on viimasel ajal täienenud paljude akrobaatiliste võtetega.

AKROBAATIKALIIGID

Kautšuk-inimesed, ekvilibristid, parterakrobaadid, õhuakrobaadid, antipoodid, ekstsentrikud, kaskadöörid (muusikalised ekstsentrikud) — kõik need erinimelised akrobaadid esindavad selle ala mitmesuguseid liike. Allpool vaatleme neid üksikult.

Nn. **kautšuk-inimesel** on eriti välja arenenud painutused, peamiselt tahapoole.

Ekvilibristid on tasakaalukunstnikud, kes sooritavad tasakaaluharjutusi kas laudadel, toolidel ja muudel olemasolevatel või spetsiaalselt selleks valmistatud esemetel. Peamiselt sooritatakse kätel tiriseisude kombinatsioone, mis nõuavad head tasakaaluoskust.

Parterakrobaadid, nn. jõupaarid ja kolmikud, on tavaliselt mehed, kuna see akrobaatikaliik nõuab palju kehalist jõudu ning sealjuures ka tasakaaluoskust. Tavaliselt on üks esinejatest alumine ja teine (teised) ülemine.

Õhuakrobaadid sooritavad oma harjutusi õhus rippuvatel trapetsitel, rõngastel või spetsiaalselt selleks ehitatud aparaadil.

Antipoodid on akrobaadid, kes žonglöörivad jalgadega. Olles selili vastaval alusel, loobivad nad jalgadega esemeid õhku ja püüavad neid siis jälle jalgadega kinni. Kui aga žonglöörimiseks kasutatakse esemete asemel inimesi (peamiselt lilliputte), siis nimetatakse seda **ikaristikaks.**

Ekstsentrika tähendab akrobaatiliste harjutuste koomilist ettekandmist, kusjuures see ala haarab peaaegu kõiki akrobaatikaliike ning nõuab seega keha täielikku valitsemist. Ekstsentrikaga tegelevad peamiselt mehed.

Harva esineb meie isetegevuslaste hulgas nn. **klišnikuid.** See on akrobaatikaliik, mis nõuab tugevat paindumisvõimet ette, kusjuures ka käed ja jalad peavad olema liigeseist hästi liikuvad.

Kõige enam on meie isetegevuslaste seas poolehoidu leidnud segapaarharjutused, kus ülemise osas esineb naine ja alumise osas mees. See akrobaatikaliik nõuab viljelejailt peale akrobaatikaelementide tundmise ka tantsulist liikumist, balletilist käte ja jalgade väljatöötlust ning liigutuste väljendusrikkust.

Levinumate akrobaatikaharjutuste hulka kuuluvad püramiidid ja grupietüüdid, kuna nende ettekandmine ei nõua esinejatelt pikemaajalist akrobaatika-alast ettevalmistust.

Akrobaatika eri liikide eelharjutused ja keha väljatöötlus on erinevad. Küll aga on kõikidele akrobaatikaliikidele ühised harjutused, mis arendavad tasakaalu, kiirust, kiiret reageerimisvõimet, oskust oma keha täielikult valitseda ja julgust.

Antipoodidel on peamine jalgade töö, klišnikutel painutused ette, kautšuk-inimestel painutused taha. Ekvilibristidelt nõutakse peamiselt tasakaaluoskust, jõupaaridelt ja -kolmikutelt-parterakrobaatidelt jõudu ja tasakaalutehnikat. Segapaarid peavad tundma balletti ja lavalist liikumist. Ekstsentrikutel on vaja omada kehavalitsemist, reageerimiskiirust ning hüpete tehnikat. Vastavalt akrobaatiliste harjutuste liigile tuleb üles ehitada ka treeningutund.

Kui õpilasel on eriline talent painutamiseks, hüpete sooritamine aga tekitab raskusi, siis paneme peamise rõhu painduvust arendavatele eelharjutustele.

Paarisharjutuste puhul tuleb peale tõstetehnika, jõu- ja painduvuseelharjutuste panna rõhku ka hüpete sooritamisele, eriti äratõukega pöiast, mis teeb tõstete juures hooandmise vähemärgatavaks.

ESTRAADIAKROBAATIKA TREENINGU JA ÕPETAMISE METOODIKA

Ainult kindla plaani järgi läbiviidud treening annab akrobaadile üldise ja erialase kehalise ettevalmistuse, tagab küllaldase kindluse raskemate ja keerukamate akrobaatiliste harjutuste sooritamisel. Olenevalt osavõtjate koosseisust, soost, vanusest, kehalisest ettevalmistusest ja õppe-treeningutöö läbiviimise võimalustest ning tingimustest tuleb kasutada töö planeerimisel järgmisi vorme: 1) õppeprogramm, 2) õppetreeninguplaan, 3) tööplaan, 4) üksiku läbiviidava tunni konspekt.

Õppeprogramm kujutab endast õpitava materjali loetelu ning on koostatud teatavatele kindlatele gruppidele (hüppajad, paarisesinejad, painutajad jne.). Programmis tuleb iga grupi kohta ära märkida kindlad ülesanded planeeritud perioodil (materjali läbitöötamine, üksikelementide omandamine, etüüdide lavastamine jne.).

Õppe-treeninguplaanis kajastub õpitava materjali metoodiliselt õige järgnevus, materjali läbitöötamise aeg kuni etüüdi lavastamiseni. Otstarbekohane on välja töötada tööplaan kvartali või veel parem kuu kohta, sest lühemaajaline plaan on painduvam ja annab võimaluse, arvestades kollektiivi edasijõudmist õppetöös, koostada järgnevat tööplaani enam läbimõeldult ja konkreetsemalt.

Plaanis olgu märgitud ka ajad poliitharidusliikuks ja kultuuriliseks tööks. Siia kuuluvad: 1) vestlused seoses riiklike tähtpäevadega, 2) vestlused seoses õppetööga, 3) ekskursioonid, kohtumised, ühiskülastused, esinemised jne. Organisatsioonilise töö alalt tuleb plaani märkida kollektiivi üld- ja arutluskoosolekud, büroo koosolekud jm. Muidugi ei tohi unustada ka õpitava repertuaari kindlaksmääramist. Õppe-treening tuleb jagada kolme perioodi: ettevalmistav, põhi- ja üleminekuperiood. Ettevalmistava perioodi ülesandeks on niihästi akrobaatide üldine kui ka žanridele vastav spetsiaalne kehaline ettevalmistus, füüsiliste ja moraalsete omaduste väljaarendamine, põhiliste elementide ning harjutuste tehnika omandamine. Sõltuvalt harjutuste omandamisest õpilaste poolt, suurendame järk-järgult harjutuste koormust. Põhiperioodil jätkame füüsiliste ja moraalsete omaduste täiustamist, akrobaatikaelementide ja harjutuste edasist õppimist ja tehnika viimistlemist, aegamööda üle minnes

etüüdide lavastamisele muusika järgi, lavaproovidele ja esinemistele. Üleminekuperioodil läheme üle väiksemale koormusele. Võimaldame õpilastele aktiivset puhkust, kasutades selleks harjutusi vabas vormis.

Akrobaatika õppimist tuleb alata kergemate ja lihtsamate harjutustega, siirdudes kord-korralt keerukamatele ja raskematele ning hiljem juba liitharjutustele. Algharjutusteks võiksid olla tasakaaluharjutused, kägar- ja sirge seljaga kükid ühes käteliigutustega, hüpped, hüpped pöördega (ette, taha, küljele), tiriseisud (tiritamm) ja painutused.

Neid harjutusi sooritades tutvub õpilane esmakordselt temale veel ebaharilike asenditega ja puutub kokku võõra ruumitajuga. Ruumitajul on aga akrobaatikas eriline tähtsus, sest akrobaat peab tunnetama oma keha mitmesugustes olukordades ning asendites.

Harjutusvara tuleb valida mitmekülgne ja see hoolikalt läbi töötada. Igas tunnis tuleb lihased läbi töötada nende reageerimisvõime, jõu ja painduvuse arendamise seisukohalt.

Harjutusi on soovitav läbi viia juba algusest peale muusika saatel, sest see õpetab tegutsema sisemise rütmi alusel. Muusika tõstab elamuslikku momenti ja kergendab harjutuste täitmist.

Õpetaja-treener, kes töötab naiste või segapaaridega, peab arvestama naise kehaehituse ja organismi iseärasusi. Võrreldes naise kehaehitust mehe omaga, leiame, et naise liigesed on painduvamad, kuid lihaste jõud väiksem. Naise kere on pikem kui meestel, jalad aga lühemad, mistõttu on nende keha raskuskese madalamal. See raskendab selliste akrobaatiliste harjutuste täitmist, mis on seotud raskuskeskme tõstmisega. Et naise luustik on peenem ja nõrgem, tuleb olla äärmiselt ettevaatlik jõuharjutuste sooritamisel. Harjutuste koormus kasvagu pikkamööda, harjutused, mis nõuavad suuremat pingutust, ärgu olgu kauakestvad ning vaheldugu pikemate puhkustega (eriti segapaarisharjutuste juures). Õpetades naistele selliseid harjutusi, mis on seotud pöörlemisega õhus ja nõuavad mõnede lihasgruppide jõu kiiret koondamist, tuleb samuti arvestada naise keha anatoomilisi iseärasusi ja sellest tingituna lasta neil sellelaadilised harjutused omandada pikema aja kestel.

Kuna naistel tuleb segapaaris täita enamasti ülemise partneri osa, siis on vaja neis arendada julgust. Kui esineb ebaõnnestumisi, tuleb harjutust proovida uuesti õpetaja-treeneri juuresolekul. Seejuures ei ole soovitav vahetada partnerit, kuna see tekitab kartust eelmise partneri suhtes. Alata tuleb lihtsamate tõstetega, kusjuures õpetaja-treener selgitagu põhjalikult tõste tehnikat. Võimaluse korral on soovitav, et õpetaja-treener tõste ka praktiliselt ette näitaks. Algajad võivad paarisharjutusi sooritada ainult õpetaja-treeneri juuresolekul. Enne üleminekut paarisharjutustele peab tutvustama naisi harjutustega, mis nõuavad neilt tasa-

kaaluoskust, õigeaegset keha pingutamist tõste juures ning õiget kehahoiakut. Kuna paarisharjutuste juures on väga tähtis hoo andmine alus-pinnalt äratõukeks, siis tuleb erilist rõhku panna pöidade sirutamisele ja tugevdamisele.

Õpetaja-treener peab jälgima, et harjutused sel alal sooritataks juba algusest peale õieti.

Menstruatsiooni ajal tuleb treening katkestada.

Õpilastel tuleb meeles pidada, et treeningutundidest üksi (mis toimuvad tavaliselt nädalas 2—3 korda à 2—3 tundi) on vähe selleks, et saada heaks akrobaadiks. Tingimata on vaja igal hommikul 15—20 minutit võimelda, kasutades selleks tundides varem läbivõetud lihtsamaid harjutusi. See tagab kogu päevaks hea tuju ja on teeks kiiremale edule.

*

Tegeldes akrobaatika õpetamisel 7—15 aasta vanuste lastega (alla 7 aasta vanustele lastele ei ole soovitav õpetada akrobaatikat), peab õpetaja-treener esmajoones pöörama tähelepanu laste üldisele kehalisele arengule, lapse organismi tugevdamisele, eriti lihastesüsteemi arendamisele ja õigele kehahoiakule.

Õpetaja-treener, kes töötab lastega, peab tundma laste organismi anatoomilisi ja füsioloogilisi iseärasusi, eriti aga 11—15 aasta vanuste osas, sest sellel ajavahemikul toimuvad lastes suured muutused nii organismi ehituses ja funktsioonides kui ka psüühikas. Tüdrukute kehavorm muutub, vaagen suureneb, arenevad lihased jne. Poisid on selles vanuses tavaliselt äärmiselt julged ja kindlad enesele ning sooritavad isegi väga keerulisi ja julgust nõudvaid harjutusi kartmatult ning kindlalt, sageli oma võimeid ülehinnates. Julgus viib neid ülemeelikusele ja hoolimatusele enese vastu, mistõttu võib ette tulla kukkumisi ja vigastusi.

Kõikide harjutuste sooritamisel tuleb olla äärmiselt ettevaatlik, sest lapsed (eriti nooremad) ei oska end hoida ja seda just painutus-, jõuja osavust arendavate harjutuste juures. Eriti järjekindel peab olema nende harjutustega, mis on suunatud üldise füüsilise ettevalmistuse, distsipliini ja enesevalitsemise arendamisele. Algharjutusteks võib kasutada võistlusmänge, mis nõuavad distsiplineeritud liikumist ja kuhu on sisse põimitud mõned akrobaatilised elemendid (tirelid, tiritammed, kägarkäik, painutused ette-taha, paigalseis ühel jalal jne.).

Lastega tegeldes peab õpetaja-treener tundma igaühe iseloomu. Ei tohi tõrelda, kui harjutus hästi välja ei tule; kui aga laps sooritab harjutuse või täidab temale määratud ülesande enam-vähem rahuldavalt, mainime tema saavutusi kiitvalt, kuna see innustab. Kiitusega ei tohi aga liialdada, mis teeb lapse isekaks ja isoleerib teda kollektiivist.

Kergematelt harjutustelt järk-järgult raskematele üle minnes peab õpetaja-treener olema ettevaatlik just venitus- ja painutusharjutuste juu-

res, sest need võivad esile kutsuda selgroo kõverdumist. Hingamist takistavate harjutuste koormus olgu väike. Ei tohi lubada lastel (nooremate) kaua seista asendis, pea allpool.

Laste akrobaatilised harjutused on samad mis täiskasvanutelgi, kuid nende õpetamisel tuleb olla tagasihoidlikum. Harjutuse või elemendi iseloom tuleb enne selle sooritamist põhjalikult selgeks teha.

Et laps saaks harjutusest selge kujutluse, laseme kogu kollektiivil harjutuse üksikute faaside kaupa lugemise järgi läbi võtta, kusjuures õpetaja-treener näitab ise harjutuse ette või kasutab selleks mõnd õpilast. Viimane moodus on parem, kuna õpetaja-treener saab siis paremini õpilaste tähelepanu juhtida harjutusele ja selle õigele täitmisele.

Kui oleme harjutust selliselt paar korda korranud, laseme selle õpilastel üksikult või paari-kolmekaupa läbi võtta, kusjuures vead parandame kohe. Samal ajal peavad teised õpilased harjutuse sooritamist tähelepanelikult jälgima, et teiste vigu mitte korrata.

Kiiretempolisi, keerukamaid harjutusi või elemente (tirelring taha, salto) tuleb mitu korda ette näidata, võttes võimaluse korral abiks joonised ja fotod, et laps saaks täieliku pildi sooritatavast elemendist. Ettenäitamisega kaasnegu põhjalik seletus keha ja jäsemete liikumisest, hoovõtmisest ning vigadest, mis võivad esineda, ja nendega seoses olevatest tagajärgedest.

Harjutused tunnis vaheldugu mängude ja vabaharjutustega. On soovitav lasta lastel iseseisvalt kergema muusika järgi mõned harjutused kokku seada ja analüüsida neid pärast kogu kollektiiviga. Sellega kasvatame nendes kompositsioonivõimet, leidlikkust ja tähelepanelikkust.

HÜGIEENILISED NÕUDED

Akrobaatikatunni läbiviimise efektiivsust suurendab harjutuste läbiviimine hügieenilistes tingimustes.

Akrobaatilised harjutused peavad toimuma ruumides, mille temperatuur olgu 16—20° C ja kus puudub tõmbetuul. Võimlemismatid ja -vaibad peavad olema puhtad ning tolmuvabad. Treeninguriietus olgu vaba, tavaliselt trikoo või trussikud (meestel olgu all bandaaž) ja lühikeste varrukatega pluus. Paaris- ja segapaarisharjutuste ajal on meestel parem kanda pikki dressipükse ja pikkade varrukatega särki, mis kaitseb nahka kriimustuste ja mustuse eest. Laste riietus on sama. Jalanõudeks olgu pehmed nahast või riidest sussid.

Treeninguriietus peab olema materjalist, mis imeb kehast eralduva higi endasse. Pärast treeningut tuleb vabaneda kiiresti kehaaurust niiskeks muutunud riietusest ja higist. Võimaluse korral pesta sooja duši

all ja seejärel hõõruda kareda frotee- või linase rätikuga keha kuivaks. Pärast pesemist tuleb hoiduda külmetumisest ja tõmbetuulest. Kui dušš puudub, tuleb tingimata käed ja jalad pesta vee ja seebiga ning keha niiske rätikuga üle hõõruda. Niisked treeninguriided tuleb riputada sooja õhurikkasse ruumi, et nad kuivaksid ja tuulduksid järgmiseks treeningutunniks. Iga akrobaat peab hoolitsema oma treeninguriietuse puhtuse eest.

Harjutusi ei tohi teha kohe pärast söömist, sest see võib põhjustada südamepööritust, raskus- ja loidustunnet kehas ning esile kutsuda vigastusi siseorganites. Samuti ei ole soovitav harjutusi teha päris tühja kõhuga. Harjutuse ajal ei tohi juua ega hoida ka midagi suus. Süüa on soovitav 1,5—2 tundi enne treeningut ja mitte varem kui pool tundi pärast treeningut.

Pärast harjutuste sooritamist tuleb veidi kõndida, et tasakaalustada südametegevust. Eriti tuleb hoiduda külma kehaga painutuste tegemisest (kaarsild, spagaat jne.), mis põhjustab lihaste rebestumist ja kõõluste väljavenitamist.

ÜLDMETOODILISI NÕUDEID ESTRAADIAKROBAATIKA TREENINGUTUNNI LÄBIVIIMISEKS

Harjutusi tuleb läbi viia järjekindlalt ja pidevalt. Alates algharjutustest kuni elemendi põhjaliku kätteõppimiseni ei tohi ühtegi harjutust, veel vähem harjutustundi vahele jätta.

Harjutusi tuleb sooritada alati õige pingega ja ettevaatlikult, juhtides kogu tähelepanu sellele tegevusele. Olles mitmekesi harjutusruumis, ei tohi harjutuse sooritaja tähelepanu ootamatult kõrvale juhtida, mis võib põhjustada kukkumisi. Harjutust sooritades ei tohi hinge kinni pidada, eriti kui harjutus nõuab pingutust või peaga allapoole olekut. Paarisharjutuste juures ei tohi tõstetav (ülemine) ootamatult oma keha lõdvendada. Tõste juures peab tõstja (alumine) alati jälgima tõstetavat (ülemist). Tõstetava (ülemise) vaade on suunatud otse ette või pisut üles (olenevalt tõstest).

Olenevalt õpilaste võimetest ja edasijõudmisest, tuleb valida elemendid ja koostada harjutused. Siinjuures tuleb aga kindlalt ja rangelt nõuda, et õpilased omandaksid akrobaatika põhiharjutused täpselt ja puhtalt, sest eelmine harjutus on algastmeks järgnevale, ühe elemendi eeskujulik omandamine tagab teise kiiremat äraõppimist. Õpitavad harjutused tuleb põhjalikult läbi töötada kõikides võimalikes variatsioonides. Õpetaja-treener jälgib tähelepanelikult harjutuste sooritamist, tehes ühtlasi parandusi harjutuste käigus. Harjutuste sooritamisel tuleb arves-

tada õpilaste füüsilist ja tervislikku seisundit. Kui on märgata väsimust või esineb peavalu, tuleb vähendada kordamiste arvu või lõpetada harjutuste sooritamine.

On soovitav lasta harjutusi sooritada (vastavalt žanrile) vaheldumisi, mis annab võimaluse puhkuseks.

Akrobaatikaharjutused rajanevad teatud kindlatel reeglitel, millest õppemetoodikas tuleb põhiliselt kinni pidada, ehkki iga õpetaja-treener läheneb asjale erinevalt. Kuid tõstete juures oleneb kõik peamiselt õpilaste kehaehituse iseärasustest, mis dikteerivad meile akrobaatika tõstetehnika põhireeglites erinevaid olukordi.

Õpetaja-treener peab õpilastelt nõudma harjutuste õiget ja täpset sooritamist, sest valesti õpitud harjutuse ümberõppimine võtab hiljem rohkem aega ja jõudu.

Harjutuste, eriti suure koormusega harjutuste ja elementide sooritamisele järgnegu kindlasti lõdvendusliigutused ja väike puhkus, mis on tarvilik vereringe reguleerimiseks ja normaalse südametegevuse taastamiseks.

Hingata tuleb harjutuste kestel normaalselt, vastavalt harjutuste rütmile. Käte tõstmisel hingame sisse, käte langetamisel välja, kere sirutamisel sisse, kere painutamisel ette aga välja.

Treeningutunnis antavad käsklused, mis on tarvilikud lähteasendi võtmiseks ja harjutuse alustamiseks, tuleb anda kehtivate oskussõnadega. Käsklus jaguneb tavaliselt kolme ossa: 1) eelkäsklus, 2) paus, 3) täitekäsklus. Näit.: Rühm — joondu! Rühm — valvel! Rühm — parem pool! jne. Käsklus antakse lühidalt, selge ja kõlava häälega, harjutuse täitmisel aga tarvidust mööda venitatud häälega ja mitmesuguse intonatsiooniga.

Estraadiakrobaatika treeningutund tuleb üles ehitada kindla plaani järgi. Selleks peab õpetaja-treener koostama vastavalt tunni sisule konspekti. Tunni konspekt on väljavõte tööplaanist ja sisaldab treeningutunnis läbivõetava materjali üksikasjalise kirjelduse. Tööplaanis näidatud teema detailiseeritakse üksikute harjutuste ja elementideni, kusjuures tuleb arvestada osavõtjate kehalisi võimeid ja omadusi.

Tund koosneb põhiliselt neljast osast: sissejuhatav, ettevalmistav, põhiline ja lõpetav osa. Need tunniosad on omavahel tihedalt seotud.

Tunni sissejuhatavasse ossa kuulub kollektiivi ülesrivistamine, raport õpetaja-treenerile kollektiivi vanemalt kohalolijate ja puudujate kohta. Sellele järgneb informatsioon ja tutvumine eeloleva tunni sisuga, seejärel harjutused balleti treeningharjutuste süsteemist. Edasi rakendame liikumist ja harjutusi, mis koondavad õpilaste tähelepanu ning loovad pinna emotsionaalsusele. Tähelepanu koondavaid harjutusi õpetaja-treener ette ei näita, piisab nende kirjeldamisest. Sissejuhatavad harjutused koostame nii, et kõik lihasgrupid oleksid tegevuses.

Harjutused tunni sissejuhatavas osas ei tohi väsitada õpilasi, vaid peavad mõõdukalt soojendama organismi ja viima töösse kõik peamised lihasgrupid. Tunni sissejuhatava osa lõpetame lõdvendatud käiguga.

Tunni ettevalmistava osa ülesandeks on organismi läbitöötamine. Rööbiti vabaharjutustega tarvitame siin akrobaatikaelementide õppimist soodustavaid harjutusi. Harjutuste eesmärgiks on keha üldine ettevalmistamine. Selleks kasutame jõuharjutusi lihaste mahu suurendamiseks, nende vastupidavuse ja tugevuse saavutamiseks. Jõuharjutused vaheldugu venitus-, lõdvendus- ja painduvusharjutustega.

Lõdvendusharjutused õpetavad meid kõrvaldama üleliigset pinget lihasgruppides, eesmärgiga võimaldada lihastele puhkust. Vaheldudes pingutustega, kindlustavad lõdvendusharjutused jõu ökonoomsemat kasutamist ja arendavad lihaste tundlikkust.

Harjutused tuleb valida selliselt, et ühtede ja samade lihaste koormus vahelduks puhkusega, milleks peavad harjutustele kätega järgnema harjutused jalgadele, siis harjutused õlavööle, kerele jne. Muutes pidevalt harjutuste koormust algasendi muutmise, kordamise, rütmi muutmise jne. abil, on meil võimalik harjutuste kompleksi kasutada mitme tunni vältel. Ühesuguste harjutuste kasutamine pikema aja vältel kahandab nende mõju organismile ning vähendab õpilastes huvi, sellepärast tuleb harjutused koostada mitmekesised ja huvitavad.

Et põia- ja randmeliigestel on väga oluline tähtsus akrobaatiliste harjutuste sooritamisel (eriti hüpete juures, maandumisel kätele ja jalgadele, paarisharjutuste juures hoo andmisel), siis pöörame tunni ettevalmistavas osas põia- ja randmeliigeste tugevdamisele erilist tähelepanu.

Tunni põhilise osa ülesandeks on julguse ja osavuse kasvatamine, orienteerumisvõime, tasakaalu ja kiiruse arendamine, tõstetehnika omandamine, õige kehahoiak tõstetel. Tunni põhilisse ossa kuuluvad veel painutuste õige sooritamine ja üksikute elementide põhjalik omandamine nii üksikult, paaris, triodes, gruppides kui ka püramiidides, samuti liikumistel koordinatsiooni omandamine mitmesugustes tingimustes, koostöö ja liikumised partneriga ning akrobaatilised harjutused riistadel. Tunni põhilises osas jätkame elementide õppimist ja viimistlemist individuaalselt, vastavalt žanrile ning läheme üle etüüdide lavastamisele muusika järgi faaside kaupa kuni täieliku lavastamiseni, millele järgnevad lavaproovid ja esinemine.

Tunni lõpetava osa ülesandeks on hingamisorganite, vereringe ja närvisüsteemi normaalse tegevuse pikaldane taastamine, keha jahutamine enne pesemist. Selleks kasutame aeglast kõndi, lõdvendus- ja hingamisharjutusi ning mõõdukaid jõuharjutusi.

Tunni lõpetame kollektiivi ülesrivistamise ja tervitusega.

ABISTAMINE

Abistamisel ja julgestamisel on akrobaatika õppimisel suur tähtsus. Abistada on vaja kuni elemendi laitmatu sooritamiseni. Abistamine harjutuste sooritamisel õpilaste edasijõudmise kiirendamise eesmärgil omab järgmised faasid:

1. Täielik abistamine, mille eesmärgiks on algajale harjutuse täitmise kergendamine (elementide ja etüüdide üksikosade õppimisel).

2. Toetamine, mis seisneb hetkelises abistamises kas hoidega või puudutusega.

3. Julgestamine või moraalne abi, kus õpetaja-treener seisab kõrval, olles kukkumisel iga hetk abistamas.

4. Endaabistamine.

Töötades algajatega või õpetades täiesti uusi elemente, tuleb kasutada peamist abistamise varianti — täielikku abistamist. Hiljem läheme abistamiselt järk-järgult üle toetamisele. Julgestusperioodil peab õpetaja-treener olema veendunud, et õpilane on suuteline ülesannet iseseisvalt täitma. Õpetaja-treener on ainult valvel, et katse ebaõnnestumise korral õpilast abistada.

Abistamine asetab treenerile küllaltki keerukaid nõudeid. Et seda hästi teha, peab õpetajal-treeneril olema küllaldaselt füüsilist jõudu, leidlikkust, kiiret reageerimisvõimet jne. Õpetaja-treener peab teadma ja oskama laitmatult täita abistamise tehnilisi võtteid, peab hästi tundma sooritatava harjutuse täitmise tehnikat ning kardetavaid hetki, peab oskama valida abistamiseks õige koha, seisaku jne.

Õpetaja-treener kui abistaja peab olema kindel ja usaldustäratav. Juba ainuüksi tema juuresolek peab looma õpilases kindlusetunde. Abistada saab haardega randmest, küünar- või õlavarrest, kaenla alt, selja või õla alt, kerest jne., olenevalt harjutuse iseloomust ja õpilase asendist.

Abistamise neljas faas — endaabistamine — on rajatud iga õpilase poolt praktilises töös omandatud teadmistele ja kogemustele.

Harjutuse täitmisel tuleb välkkiirelt reageerida, õigeaegselt kõverdada käsi ja jalgu, sooritada mõni lisapööre või -liigutus, hüpe, tõuge või haare paarisharjutuste juures jne. Kõik need on igale akrobaadile hädavajalikud endaabistamise võtted. Paarisharjutuste juures ei tohi ülemine kukkudes lõdvendada oma keha. Selliste harjutuste sooritamisel, kus ülemine seisab alumise õlgadel või kätel, ei tohi alumine kukkumisohu korral hoida kinni ülemise jalgadest, vaid peab need kohe vabastama.

Akrobaatiliste hüpete õppimisel aluspinnal kasutatakse abistamiseks saltovööd. Kaks abistajat, kes seisavad õpilase külgedel, hoiavad nööridest kinni ning pidurdavad kukkumise või maandumise kiirust. Salto grupeerimist (kägardumist) harjutades, abistame õpilast kukla tagant

hoides (joon. 1). Selliste akrobaatiliste liitharjutuste puhul, mis on seotud ümberpööramisega, peab pöörama tähelepanu saltovöö nööride õigele asetusele (seletused on toodud tagapool, vastavate harjutuste juures). Jõu- ja segapaarisharjutuste, samuti raskemate elementide õppimisel, mis sooritatakse paigal, kasutame rippuvat saltovööd. Ülemiste osatäitjate julgeoleku kindlustamiseks kasutame grupiliste harjutuste õppimisel rippuvat vööd ühe nööriga. Harjutuse täitmisel riistadel kasutame julgestamiseks rippuvat vööd kahe nööriga.

Abistamist grupiliste harjutuste juures vaata peatükk «Püramiidid ja grupietüüdid».



Joon. 1.

ESTRAADIAKROBAATIKA MUUSIKALISEST SAATEST

Saatemuusika on estraadiakrobaatika lahutamatuks koostisosaks. See arendab akrobaadi üldist musikaalsust, sisendab rütmitunnet ning süvendab akrobaatilise harjutuse või etüüdi esituse emotsionaalsust. Sellepärast tuleb harjutusi juba esimesest tunnist alates sooritada muusika saatel.

Muusikaline saade peab olema kunstipärane ja kooskõlas vastava harjutuse iseloomuga. Saatemuusika ei tohi olla ainult taustaks, vaid peab aitama avada akrobaatilise harjutuse olemust, peegeldama liigutuste või neist koosneva kombinatsiooni rütmi, reguleerima täitmise tempot.

Kui harjutusi sooritatakse aeglaselt ja graatsiliselt, ilma järskude liikumisteta, siis peab ka muusika olema sujuv, pikaldane ning rahulik. Ja vastupidi, tehes uljaid, ülemeelikuid või koomilisi liigutusi, peab ka saatemuusika olema kiire, rõõmsa ja hoogsa rütmiga.

Etüüdide ja lavastuste koostamisel peame kindlasti meeles, et elemendi sooritamine ei algaks ega lõpeks poolel taktil ega läheks ühe muusikalise lause lõpptaktidelt üle järgneva algtaktidele. Elemendi sooritamist alustame alati muusikalise lause esimese, kolmanda, viienda või seitsmenda takti esimesel osal, vastavalt elemendi sooritamise vältusele.

Kui etüüd on seotud saatemuusikaga, siis ei saa ebaõnnestunud elementi enam korrata, kuna see viiks järgnevate elementide sooritamise

n. ö. muusikast välja. Viimast juhtumit arvestades tuleb nii esinejal kui ka lavastajal juba varakult sellele mõelda ning esineja aegsasti varustada liikumisega elemendi ebaõnnestumise korral.

Sisuliselt ja tehniliselt meisterlikult esitatud akrobaatiline harjutus või etüüd haarab ja mõjub vaatajaskonnale usutavalt ja aktiviseerivalt ainult sel juhul, kui seda toetab hoolikalt valitud ja ettevalmistatud väljendusrikas saatemuusika. Kunstipärasemadki akrobaatilised etüüdid halva, kas liialt ruttava või tugeva, kas ebakindla rütmi või ebaõige harmoonia ja «kulunud» saatemuusikaga mõjuvad segavalt, ei haara vaatajaskonda ega anna elamusi.

Alustades estraadiakrobaatika kollektiiviga õppetööd, tehku kollektiivi juht endale selgeks isetegevuslaste mitmekülgseks kasvatuseks vajalik töö kogu ulatuses, koostades selleks perspektiivplaani kogu aastaks. Üksikute õppetööga seotud akrobaatika-alaste küsimuste lahendamisel peab plaan haarama ka elementaarsel kujul muusika-alaseid teadmisi (vt. «Estraadiakrobaatika treeningu ja õpetamise metoodika» p. 2 «Vestlused seoses õppetööga»). Juba esimene vestlus kollektiivi juhi ja isetegevuslaste vahel peab hõlmama õppetunni muusikalist saadet; analüüsi teel tuleb selgeks teha põhilisemad muusika-alased terminid ja mõisted: noot, paus, rütm, rõhk, taktimõõt, takt, eeltakt, tempo, dünaamilised varjundid. Ei tohi mööduda muusikateose algelisematest vormidest: motiiv, fraas, lause, periood.

Nende küllaltki tähtsate elementaarsete muusika-alaste teadmiste selgitamine teoreetiliselt on ühekülgne ja õpilased suhtuvad nendesse sageli passiivselt. Aktiivsuse äratamiseks on otstarbekas need läbi töötada praktiliselt — kollektiivi liikmetele tuntud muusikapala või rahvalaul ette mängida. Lapsi tuleb õpetada rütmis kaasa lugema, näit.: 1, 2, 3, (I takt); 2, 2, 3, (II takt); 3, 2, 3, (III takt); 4, 2, 3. (IV takt) jne. (taktimõõt $^3/_4$).

Muusika rütmi lugemist teostame algul kõrvasti kogu kollektiiviga, rõhutades esimest (rõhulist) taktiosa, hiljem aga vaikselt omaette. Sulgedes silmad, laseme kontrolli mõttes lastel käe üles tõsta varem kindlaksmääratud taktil või taktiosal.

Selline läbitöötamine loob ühtlasi osavõtjaile soodsa kujutluse muusikateose olemusest, tema jagunemisest osadeks, kasvatab ja süvendab tugevasti rütmitunnet.

Muusikateose olemuse tundmine aitab teost mõista, mis omakorda kindlustab akrobaatilise harjutuse esitamise ilmekalt ja sisemise veenvusega.

Estraadiakrobaatika õppetundideks ja harjutuste ning etüüdide lavastamiseks valitud muusika peab olema meloodiline ja kindla rütmiga.

Muusikalise saate ülesandeks on kasvatada isetegevuslastes oskust väljendada akrobaatika kaudu muusikateose sisu ja iseloomu. Ei tohi

kasutada sisutut, ideetut, «halli» muusikat, mis rikub isetegevuslaste kunstimaitset. Muusikalise teose valik on sama tähtis kui akrobaatilise harjutuse või etüüdi idee, tema valik ja koostamine. Tuleb meeles pidada, et muusika määrab loomingulise töö edu. Edu on kõige suurem siis, kui etüüdi idee täiel määral kajastub muusikas. Kui muusika ei vasta etüüdi ideele, kui ta on valitud juhuslikult, muutub akrobaatiline etüüd sisutuks, tundevaeseks. Vastupidi, valides heliteose, peab püüdma harjutuste või etüüdiga võimalikult täielikumalt avada muusikateose sisu.

VAJALIK INVENTAR AKROBAATIKA ÕPETAMISEKS

Akrobaatika õpetamisel siseruumis on peamisteks abinõudeks võimlemismatid ja saltovöö, neile lisanduvad võimaluse korral käsipuud seina ääres, mida võivad asendada ka toolid. Need on vajalikud balleti eelharjutuste sooritamiseks ning selleks, et läbi viia harjutusi jalgade liigestest lahtiseks tegemiseks ning seljapainutusteks. Suveperioodil võib tunni läbi viia vabas õhus, valides selleks pehmema pinnasega muru. Rippuva saltovöö kasutamiseks vabas õhus võib kahe posti vahele üles seada ristpuu, millest saltovöö pikendatud nöörid või 3 mm jämedused terasvaierid üle jooksevad. Ristpuu on soovitav katta pealt plekiga. Sama ristpuu külge on võimalik kinnitada ka rõngad ja trapets jõuharjutusteks.

Matid võib valmistada ka ise. Võimlemismattide sobivamaks suuruseks on 2 × 3 m.

Võimlemismati valmistamiseks asetame vastava suurusega linasele riidele 4—5 sm paksuselt ühtlase kihina takku, meriheina või vilti (rangivilti). Kihi katame teise linase riidega ja õmbleme alumise ning ülemise riide ääred kokku. Õmblemist teostame nii, et mati ääred jääksid enamvähem kandiliseks. Täidise stepime pealisriide külge kinni. Selliselt valmistatud võimlemismatt on soovitav pealt katta presendi või kummeeritud riidega, et takistada mati kiiret määrdumist.



Joon. 2.

Saltovöö (joon. 2) kujutab endast 12—15 sm laiust mitmekordset presen- või nahkvööd, mis kinnitatakse eest kahe pandla abil. Soovitav on vöö

seestpoolt katta vildiga. Vöö otsad peavad teineteist katma. Vöö külge õmmeldakse kaks 2—3 sm läbimõõduga metallist rõngast, mis vöö kasutamisel jäävad puusadest veidi selja poole. Rõngaste külge kinnitame nöörid, millest abistajad kinni hoiavad. Edukalt võib saltovööna kasutada vähese ümberkohendamisega ka tuletõrjevööd.

Akrobaatikavahendite hulka kuuluvad veel hoolaud-trampliin, viskevõrk (batuut), võimlemisratas ja kõik teised abinõud, mis on vajalikud vastava harjutuse või etüüdi sooritamiseks.

I. HARJUTUSI KLASSIKALISE TANTSU (BALLETI) TREENING-HARJUTUSTE SÜSTEEMIST

Kuna estraadiakrobaatika on tihedalt seotud tantsulise ja lavalise liikumisega, mis nõuab sujuvaid ja viimistletud liigutusi, siis tuleb tunda klassikalise tantsu (balleti) võtteid. Et akrobaatiliste etüüdide esitamise juures lavaline liikumine ei oleks puine ega liigutused väljendusvaesed, tuleb akrobaatide treeningutund tihedalt siduda klassikalise tantsu treeninguga. See arendab organismi ja erinevaid lihasgruppe, muudab kõõlused tugevaks ja elastseks, tõstab liikumise tehnilist külge ja aitab välja töötada liigutuste täpsust ning esineja väljendusrikkust.

Allpool on kirjeldatud vajalikumaid harjutusi klassikalise tantsu treeningharjutuste süsteemist.

Klassikalise tantsu treening toimub muusika järgi. Saatemuusika tuleb valida vastavalt harjutuse iseloomule.

Harjutusi algame tugipuu juures, millele järgnevad harjutused toetuseta. Eelkõige õpime ära jalgade ja käte positsioonid.

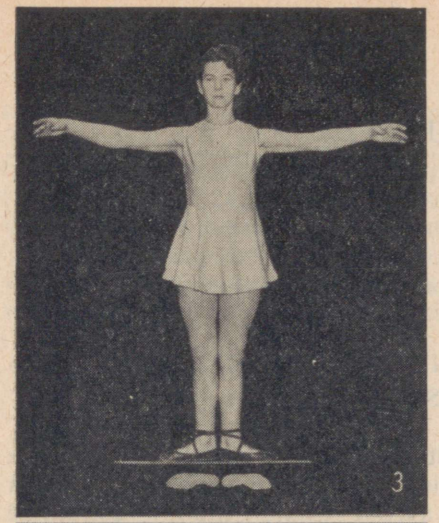
JALGADE POSITSIOONID

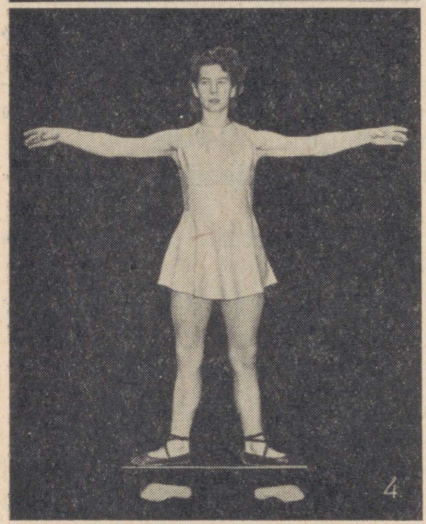
E s i m e n e p o s i t s i o o n. Asetame kannad kokku, pöörame varbad (päkad) ja põlved teineteisest eemale (külje suunas) ja surume jalad põlvist sirgeks (joon. 3).

T e i n e p o s i t s i o o n. Võtame väikese harkseisu nii, et kandade vahe võrdub labajala pikkusega, pöörame varbad ja põlved teineteisest eemale (külje suunas) ja surume jalad põlvist sirgeks (joon. 4).

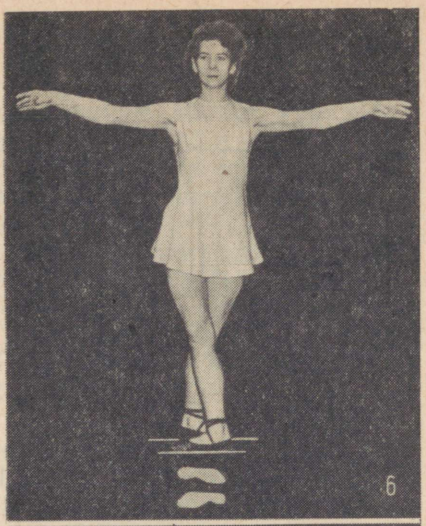
K o l m a s p o s i t s i o o n. Olles teises positsioonis, libistame parema (või vasaku) jala ette teise jala juurde (kand ees) nii, et tugijala juurde toodud jala kand on selle laba keskkohal, ja surume selle vastu. Jalad on põlvist sirged ja varbad suunatud väljapoole (joon. 5).

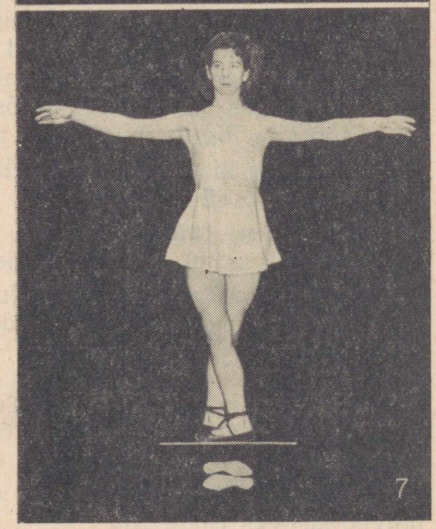
N e l j a s p o s i t s i o o n. Viime ühe jala teise ette nii, et vahemaa jalgade vahel on labajala laiune. Parema jala kand on vasaku jala varvaste kohal ning vasaku jala kand parema jala varvaste kohal. Jalad on











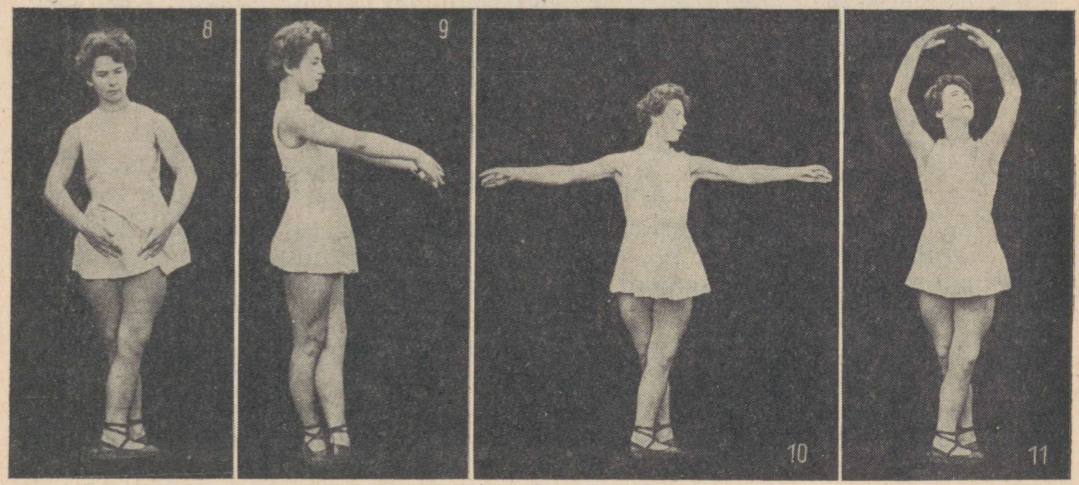
põlvist sirged ja varbad väljapoole pööratud (joon. 6).

Viies positsioon. Toome neljandas positsioonis eespool oleva jala teise juurde nii, et selle laba väliskülg on surutud vastu tagapool oleva jala laba sisekülge. Mõlema jala varbad on suunatud väljapoole nii, et parema jala kand puudutab vasaku jala varbaid. Jalad on põlvist sirged (joon. 7).

KÄTE POSITSIOONID

Ettevalmistav positsioon. Viime käed ette-alla nii, et nad ei toetuks vastu keha, kõverdame nad kumeralt kergelt õlast kuni sõrmedeni (joon. 8). Peopesad on pööratud üles-sissepoole ja sõrmed grupeeritud nii, et pöial asub keskmise sõrme kohal. Ühe käe sõrmed on teise omadest 3—4 sm kaugusel. Selg on sirutatud ja rindkere ees.

Esimene positsioon. Ümaralt kõverdatud käed on tõstetud ette kehast eemale diafragma kõrgusele (joon. 9). Peopesad on pööratud sisse- (enda) poole ja püsivad esimeses positsioonis õla- ja õlavarrelihaste abil. Küünarliiges on kumeralt kõverdatud ega ripu alla. Käte kaugus teineteisest on sama mis ettevalmistavas positsioonis.



Teine positsioon. Käed on pisut kõverdatult kõrval õlajoonest natuke allpool ja rindkerest veidi eespool (joon. 10). Küünarliiges on kumeralt kõverdatud, peopesad pööratud randmest ette-sissepoole. Tuleb hoolega jälgida, et kätehoid ei oleks kramplik ega õlad üles tõstetud ning küünarliigesed ei ripuks alla.

Kolmas positsioon. Küünarliigestest kumeralt kõverdatud käed on tõstetud ette-üles nii, et pead tõstmata on võimalik näha peopesi (joon. 11). Käte tõstmise ajal ei tohi õlad tõusta. Peopesad on pööratud alla-sissepoole. Käte kaugus teineteisest on sama mis esimeses positsioonis.

Eelakordi ajal tõstame käed (mis ei toetu tugipuule) ettevalmistavast positsioonist esimesse positsiooni ja esimesest positsioonist teise positsiooni. Harjutust lõpetades langetame käed kahe akordi saatel ettevalmistavasse positsiooni.

Tuleb jälgida, et rindkere püsiks õiges asendis, õlad oleksid otse, selg sirge, kõht sisse tõmmatud ja rind ees. Rinnakorv ei tohi olla sisse tõmmatud, õlad ees ega selgroog (lülisammas) «S»-kujuline.

Algul hoiame tugipuust kinni kahe käega ning õpime harjutuse selgeks kõigepealt külje suunas. Hiljem, kui saame harjutust sooritada juba igas suunas, hoiame tugipuust kinni ühe käega (kui hoiame tugipuust kinni parema käega, siis sooritame harjutust vasaku jalaga, kui hoiame vasaku käega, siis sooritame harjutust parema jalaga). Käsi asetseb tugipuul vabalt, kehast natuke eemal.

Harjutust tuleb sooritada vahelduvalt mõlema jalaga 4—8 korda.

1. Harjutus. Poolkükk.
(Demi-plié. Taktimõõt $^3/_4$)

Lähteasend. Kõik jalgade positsioonid.

Täitmine. Laskume poolkükki. Põlved on suunatud kõrvale, paralleelselt õlgadega nii, et keharaskus on jagatud võrdselt mõlema jala tervele tallale, kannad ei tõuse aluspinnalt üles, ülakeha on sirge ja vaade otse (joon. 12).

1. takti vältel sooritame poolküki, kusjuures vaba käsi liigub teisest positsioonist ettevalmistavasse positsiooni;

2. takti vältel surume jalad põlvist sirgeks, vaba käsi liigub ettevalmistavast positsioonist esimesse positsiooni, seejärel teise positsiooni;

3. ja 4. takti vältel toimub sama mis 1. ja 2. taktil.

2. Harjutus. Täiskükk.
(Grand plié. Taktimõõt $^3/_4$)

Lähteasend. Kõik jalgade positsioonid.

Täitmine. *1. takti* vältel laskume poolkükki nii, et kannad ei tõuseks aluspinnalt. Põlved on suunatud külgedele õlgade suunas. Keharaskus on mõlema jala tervel tallal, veidi väikese varba peal, ülakeha jääb sirgeks;

2. takti vältel jätkub allalaskumine. Nüüd tõusevad kannad aluspinnalt üles (joon. 13), jalgade teise positsiooni ajal jäävad ka täisküki ajal kannad aluspinnale;



3. takti I osal alustatakse tõusu täisküküst. Kui alustame tõusmist, asetame kannad kõigepealt aluspinnale;

4. taktil jalgade sirutamine jätkub ja takti lõpuks on jalad põlvist täiesti sirged.

Vaba käsi liigub kükki laskudes teisest positsioonist ettevalmistavasse positsiooni ja püsti tõustes läbi esimese positsiooni teise positsiooni.

Harjutuse kestel tuleb kontrollida, et rindkere ei kalduks ette ega puusad ei liiguks taha. Poolküki ajal ei tohi kannad kerkida aluspinnalt. Täisküki ajal ei tõusta varvastele, vaid jalad toetuvad päkkadele. Pool- ja täisküküde ajal on eriti tähtis, et põlved oleksid tugevasti surutud väljapoole, paralleelselt õlgadega.

Pool- ja täisküki seome pärast ühiseks harjutuseks. Esimese nelja takti vältel sooritame kaks poolküki (kahe takti vältel üks poolküki) ja järgneva nelja takti vältel ühe täisküki.

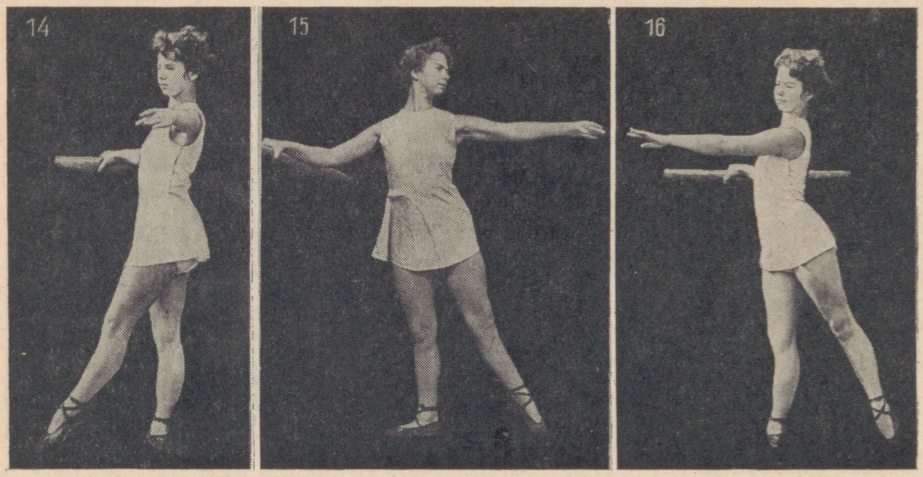
3. Harjutus. Jala sirutamine aluspinnalt tõstmata.

(Battements tendus simples. Taktimõõt $^2/_4$)

Lähteasend. Jalad esimeses positsioonis. Vaba käsi tugipuul.

Täitmine. *1. taktil* kanname keharaskuse paremale jalale ja libistame vasaku jala mööda aluspinda ette.

Harjutuse juures jäävad puusad otse. Liigutuse ajal töötab kogu sirutatud jalg. Jalalaba olgu väljapoole, et oleks tunda, nagu alustaks liikumist kand. Takti lõpuks on vasak jalg põlvest ja põiast täiesti välja siru-



tatud ning, toetudes suurele ja keskmisele varbale, asetseb parema jala ees (joon. 14).

2. taktil libistame vasaku jala tagasi esimesse positsiooni nii, et jääb mulje, nagu alustaksid tagasiliikumist kõigepealt varbad;

3. taktil libistame vasaku jala kõrvale nii, et põiast ja põlvest hästi sirutatud jalg asetseb ühel joonel parema jalaga (joon. 15). Jalga kõrvale viies tuleb jälgida, et see liiguks nagu mööda joont ja oleks tugevasti välja pööratud;

4. taktil libistame vasaku jala tagasi lähteasendisse;

5. taktil libistame vasaku jala mööda aluspinda taha nii (joon. 16), et sirutamise ajal ja väljasirutatult vasaku jala kand ei oleks püsti, vaid võimalikult alla surutud;

6. taktil toome vasaku jala tagasi lähteasendisse;

7. taktil korrata kolmanda takti tegevust;

8. taktil korrata neljanda takti tegevust.

Harjutust võib alustada parema jalaga. Soovitav on harjutust sooritada veel kolmandast ja viiendast positsioonist lähtudes. Harjutust esimeses positsioonis lõpetades toome vasaku jala kaheksandal taktil ette kolmandasse positsiooni. Harjutust kolmandas positsioonis lõpetades toome vasaku jala kaheksandal taktil ette viiendasse positsiooni. Harjutust viiendas positsioonis lõpetades toome vasaku jala kaheksandal taktil uuesti esimesse positsiooni ja nüüd kordame harjutust parema jalaga.

Harjutus õpetab meile jala õiget sirutamist põiast ja muudab põialiigese tugevaks, mis on tarvilik hüpete sooritamisel.

4. Harjutus. Jala libistamine, heide ja peatamine 45° kõrgusel.
(Battements tendus jetés. Taktimõõt $^2/_4$)

Lähteasend. Jalad viiendas positsioonis, vasak jalg ees.

Täitmine. Libistame vasaku jala ette (nagu esimesel harjutusel). Kui jalg on väljasirutatult jõudnud ette, heidame ta 45° nurga all ette-üles (joon. 17) ja säilitame hetkeks selle asendi.

Harjutust sooritame kordamööda ette (joon. 17), kõrvale (joon. 18) ja taha (joon. 19) ning vaheldumisi mõlema jalaga.

Harjutuse ajal tuleb jälgida, et jalg oleks õhus põlvest ja põiast täiesti sirge, puusad otse ja jala asend väljapoole säiliks juba puusast alates. Samuti peab ka tugijalg olema põlvest sirge. Harjutuse ajal jääb rindkere paigale, liigub ainult jalg. Jala tagasitoomise juures maanduvad esmalt varbad ning jalg tuuakse tagasi positsiooni nii, nagu liiguksid varbad ees.

See harjutus õpetab meid tundma jalgade täpseid asendeid heitel ette, kõrvale või taha ja aitab välja arendada jala tugevust ning kergust, kusjuures harjutuse ajal töötavad peamiselt põia- ja reielihased.

5. Harjutus. Jala libistamine, heide ja peatamine 90° kõrgusel.
(Grand battements jetés. Taktimõõt $^4/_4$)

Lähteasend. Jalad viiendas positsioonis, vasak jalg ees.

Täitmine. Libistame vasaku jala ette (nagu eelmises harjutu-


17


18


19



ses). Kui vasak jalg on väljasirutatult ette jõudnud, heidame ta 90° nurga all ette-üles (joon. 20) ja säilitame selle asendi.

Harjutust sooritame kordamööda ette (joon. 20), kõrvale (joon. 21) ja taha (joon. 22) ning vaheldumisi mõlema jalaga. Harjutust sooritades töötavad reie- ja kõhulihased. Harjutuse juures tuleb säilitada rindkere esialgne hoiak. Jalg peab liikuma hästi väljasirutatult ja vabalt nii, et ükski teine kehaosa ei tohi olla pinge all. Ka ei tohi tugipuul olevat kätt ümber asetada. Kui aga jala heide ja peatumine toimuvad taha (joon. 22), on lubatud rindkere kerge kallutus ette. Taha-üles heidetud jala toomisel viiendasse positsiooni tuleb ka rindkere viia uuesti algasendisse.

Harjutuse ajal tuleb jälgida, et jalg oleks pööratud väljapoole ja ülesviidud jala puus püsiks kogu harjutuse kestel algasendis. Puusi ei tohi suruda ette ega lasta alla vajuda. Tugijalg on välja pööratud ja põlvest sirge.

Harjutus õpetab meile jalgade õiget asendit heitel, täpset peatumist, arendab jalgade väljapööratust ning tugevdab kõhu- ja reielihaseid.

6. Harjutus. Jalgade tõstmine tugijala põlveni ja väljasirutamine 90° kõrgusele.

(Battements développés. Taktimõõt $^4/_4$)

L ä h t e a s e n d . Jalad viiendas positsioonis.

T ä i t m i n e. *1. taktil* libistame põiast sirutatud ja põlvest kõverdatud vasaku jala mööda parema jala säärt eestpoolt üles kuni parema

jala põlveni (joon. 23). Vasaku jala põlv on suunatud kõrvale ja asub õlaga ühel joonel. Üleslibistatav jalg ei tohi toetuda tugijala vastu. Tugijalg on välja pööratud ja põlvest sirge.

2. taktil sirutame vasaku jala 90° nurga all ette (puusaga ühele joonele) (joon. 20). Säilitades jala väljapööratuse, peab vasaku jala põlv jääma puusa kõrgusele.

3. taktil hoiame vasakut jalga sirgelt ees 90° nurga all.

4. takti I osal asetame vasaku jala sirgelt ette aluspinnale nii, et vasak jalg toetub suurele ja keskmisele varbale. Takti II ja III osal libistame vasaku jala ette viiendasse positsiooni. Takti IV osal paus.

5. takti tegevus on sama mis esimesel taktil.

6. taktil sirutame vasaku jala kõrvale (joon. 21). Sirutamise ajal ei tohi põlv langeda allapoole puusajoont.

7. taktil hoiame vasaku jala väljasirutatult kõrval puusa kõrgusel ja õlaga ühel joonel. Tugijalg on põlvest sirge. Rindkere jääb algasendisse.

8. takti I osal asetame vasaku jala kõrvale aluspinnale nii, et ta asub tugijalaga ühel joonel ja toetub keskmisele ja suurele varbale. Takti II ja III osal libistame vasaku jala parema jala taha viiendasse positsiooni. Takti IV osal on paus.

9. taktil libistame põiast sirutatud vasaku jala mööda parema jala säärt tagantpoolt üles parema jala põlveõnaruseni (joon. 24). Vasaku jala põlv on suunatud kõrvale. Tugijalg on välja pööratud ja põlv sirge.


23


24

10. taktil sirutame vasaku jala taha (joon. 22), jälgides, et varbad ei ripuks. Kand tuleb suruda alla, et ta eest vaadates poleks nähtav. Jala tahasirutamisel on lubatud rindkere kergelt ette kallutada.

11. taktil hoiame vasaku jala sirgelt taga, väljapööratuna.

12. takti I osal asetame vasaku jala sirgelt taha aluspinnale nii, et jalg toetub suurele ja keskmisele varbale (kand on suunatud alla). Takti II ja III osal libistame vasaku jala viiendasse positsiooni parema jala taha. Takti IV osal on paus.

13. takti tegevus on sama mis üheksandal taktil.

14. takti tegevus on sama mis kuuendal taktil.

15. takti tegevus on sama mis seitsmendal taktil.

16. takti tegevus on sama mis kaheksandal taktil, kuid nüüd libistame takti II ja III osal vasaku jala viiendasse positsiooni parema jala ette. Takti IV osal paus.

Harjutust sooritame vaheldumisi mõlema jalaga.

Harjutuse ajal tuleb jälgida, et tugijalg oleks põlvest täiesti sirge, säiliks väljapööratus ja liikuva jala põlv jääks puusajoonele.

Harjutus õpetab jala õiget väljasirutamist ja liikumist 90° nurga all ning võimaldab meil ärapööratud kannaga hästi sirutatud jala ja põiaga sooritada arabeske.

Harjutust tuleb teha väga aeglases tempos.

7. Harjutus. Jalaringid aluspinnal päripäeva.
(Rond de jambe par terre en dehors. Taktimõõt $^3/_4$)

L ä h t e a s e n d. Jalad esimeses positsioonis.

T ä i t m i n e. *1. taktil* libistame parema jala mööda aluspinda ette (joon. 25).

2. taktil libistame parema jala, mis toetub keskmisele ja suurele varbale, kaares mööda aluspinda kõrvale teise positsiooni (joon. 25).

3. taktil libistame parema jala mööda aluspinda kaarega taha (joon. 25). Jalga libistades hoiame jala hästi väljapööratult ja sirgelt.

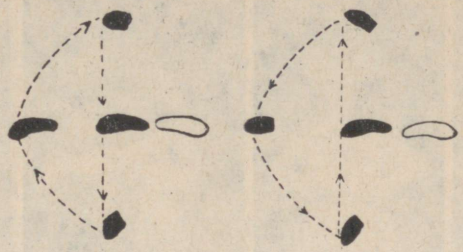
4. taktil libistame parema jala sirgelt tagasi esimesse positsiooni (joon. 25). Jalg toetub tervele tallale ja keharaskus langeb võrdselt mõlemale jalale.

Harjutust kordame kaheksa takti kestel. Hiljem kordame sama harjutust ka vasaku jalaga alustades.

8. Harjutus. Jalaringid aluspinnal vastupäeva.
(Rond de par terre en dedans. Taktimõõt $^3/_4$)

L ä h t e a s e n d. Jalad esimeses positsioonis.

T ä i t m i n e. *1. taktil* libistame parema jala mööda aluspinda taha (joon. 26).



Joon. 25. ja 26.

2. taktil libistame parema jala, mis toetub suurele varbale, kaares mööda aluspinda kõrvale teise positsiooni (joon. 26).

3. taktil libistame parema jala, mis toetub keskmisele ja suurele varbale, kaarega mööda aluspinda kõrvalt ette (joon. 26).

4. taktil libistame parema jala sirgelt mööda aluspinda tagasi esimesse positsiooni (joon. 26).

Harjutust kordame kaheksa takti kestel. Hiljem kordame sama harjutust ka vasaku jalaga alustades.

Harjutust täites jälgime, et rindkere oleks sirge, tugijalg kogu aeg esimeses positsioonis ja põlvest sirge. Liikuv jalg hästi välja sirutatud nii põlvest kui ka põiast. Tahaviidud jalg peab olema hästi välja pööratud. Tugipuul olev käsi pingevaba ning kõrval olev vaba käsi teises positsioonis.

Harjutus õpetab meile jala õiget sirutamist, arendab väljapööratust, kuna selle harjutuse ajal liigub jalg peamiselt puusaliigesest.

Harjutust lõpetades ei tooda jalga enam esimesse positsiooni, vaid päripäeva jalaringe sooritades tagant taha ja vastupäeva ringe sooritades eest ette viiendasse positsiooni.

HARJUTUSI KÄTE JA RINDKERE LIIKUVUSE VÄLJATÖÖTAMISEKS
(Port de bras. Taktimõõt $^3/_4$)

9. Harjutus.

Lähteasend. Käed ettevalmistavas positsioonis (joon. 27). Harjutuse ajal jälgime parema või vasaku käe liikumist. Antud juhul jälgime parema käe liikumist.

Täitmine. *1. taktil* tõstame käed esimesse positsiooni, kusjuures kallutame pea pisut vasakule ja suuname vaate parema käe labale (joon. 28 ja 29).











2. taktil tõstame käed kolmandasse positsiooni (joon. 30), pöörame pea pisut vasakule ja suuname pilgu parema käe labale.

3. taktil viime käed teise positsiooni (joon. 31), kusjuures vaade on suunatud parema käe labale.

4. taktil liiguvad käed teisest positsioonist ettevalmistavasse positsiooni. Pilk saadab käe liikumist. Kui käsi on jõudnud ettevalmistavasse positsiooni, pööratakse pea otse (joon. 27).

Korrates harjutust, jälgime vasaku käe liikumist.

10. Harjutus.

Lähteasend. Jalad kolmandas positsioonis, eelakordi ajal viime käed ettevalmistavast positsioonist esimesse positsiooni ja edasi teise positsiooni (joon. 32).

Täitmine. *1. taktil* viime käed esimesse positsiooni. Samal ajal kallutame ülakeha ja pea ette (joon. 33), kusjuures selgroog (lülisammas) peab jääma sirgeks. Samuti peavad jalad jääma põlvist sirgeks. Keha kallutame puusadest ette.

2. taktil sirutame keha puusadest, käed jäävad esimesse positsiooni (joon. 34).

3. taktil painutame rindkere taha-paremale; kusjuures käed liiguvad kolmandasse positsiooni (joon. 35).

4. taktil surume keha sirgeks, viies käed teise positsiooni (joon. 32).

Harjutust täites tuleb jälgida, et jalad jääksid positsiooni ja oleksid põlvist sirged.

Need harjutused arendavad käte liikumise ilu, väljendusrikkust, koordinatsiooni, aitavad muuta liikumist harmooniliseks ja keha painduvaks.

Märkus. On soovitav, et kõiki harjutusi, eriti õppima hakkamisel, aeg-ajalt kontrolliks selle ala spetsialist, kes näitab, kuidas üht või teist harjutust täpselt ja õieti sooritada. Eriti tuleb seda teha käte- ja rindkereharjutuste õppima hakkamisel, kus käed liiguvad kolmandast positsioonist teise ja teisest positsioonist ettevalmistavasse positsiooni, kuna siin kiputakse kätega sooritama igasuguseid (liialt plastilisi) lisaliigutusi.

Toodud harjutused on vajalikud jalgade õigeks sirutamiseks ja käte õige asendi omandamiseks akrobaatiliste etüüdide esitamisel. Ükski akrobaat, kes soovib esineda estraadil, ärgu piirdugu ainult siin toodud harjutustega, vaid täiendagu end pidevalt klassikalise tantsu treeninguga, siirdugu järjekindlalt kergematelt raskematele harjutustele ja kombinatsioonidele.

II. KÄTE, JALGADE JA KEHA LÕDVENDUSHARJUTUSED

Käte, jalgade ja keha lõdvendusharjutuste eesmärgiks pärast pingutust ja harjutuste täitmist on vereringe reguleerimine ning liigutuste ökonoomse sooritamise õppimine. Lõdvendusharjutused arendavad lihase- ja liigesetunnetust ning kõrvaldavad harjutustel tekkinud pinge.

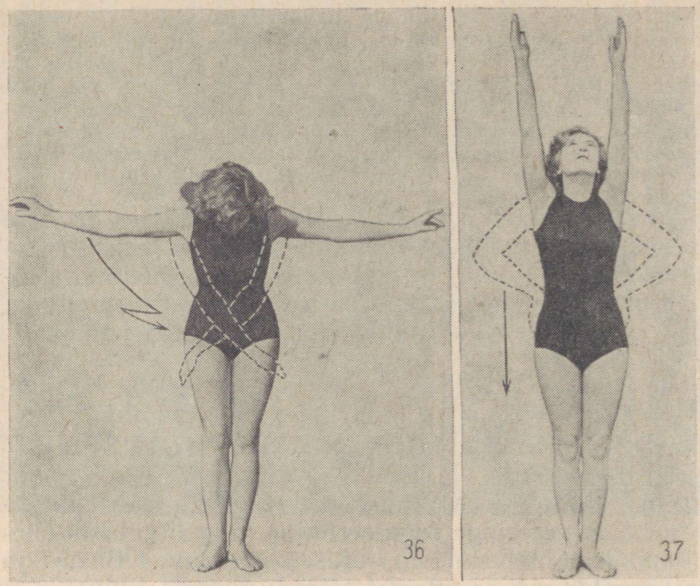
Lõdvendusharjutusi sooritame täiesti pingevabalt, jäsemete ja keha omaraskusega. Nende harjutuste sarja kuuluvad käte, jalgade ja keha vabad pendeldamised (kõigutamised) ja raputamised, keha pingeta langetamised, kallutused ja painutused.


32


33


34


35



1. Harjutus. Käte pingeta langetamine kõrvalt.

Lähteasend. Algseis, käed kõrval õlajoone kõrgusel, peopesad allapoole, keha sirge, vaade otse.

Täitmine. Laseme käed rindkere painutuse ja pea langetamisega lõdvalt ette-alla (joon. 36), ees-all pendeldada käsi hoo vaibumiseni.

2. Harjutus. Käte langetamine lõdvalt mööda külgi ülevalt alla.

Lähteasend. Käed paralleelselt üleval, pihkudega sissepoole.

Täitmine. Laseme käed lõdvalt nende enda raskusega rulluvalt mööda külgi alla (joon. 37).

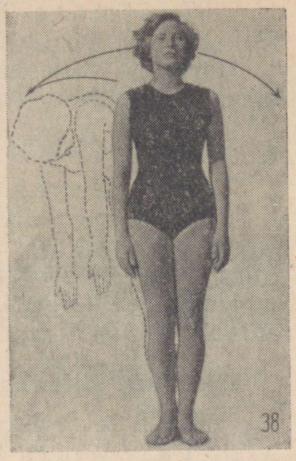
Harjutust täites kontrollime, et liiguksid ainult käed.

3. Harjutus. Käte lõdvendushoog ülakeha järsu pööramisega puusadest.

Lähteasend. Algseis, käed all, pihkudega sissepoole.

Täitmine. Ülakeha järsu pööramisega puusadest heidetakse kõrval lõdvalt rippuvad käed vaheldumisi hooga kord paremale, kord vasakule. Suurema hoo saavutamiseks kordame harjutust harkisjalu.

4. Harjutus. Lõdvendatud kätega ülakeha langetamine ette-alla.



Lähteasend. Algseis, käed all, pihkudega sissepoole.

Täitmine. Pöörates ülakeha puusadest paremale või vasakule, langetame ülakeha pingevabalt, lõdvalt rippuvate kätega alla (joon. 38).

Harjutust täites kontrollime, et jalad jääksid põlvist sirgeks.

5. Harjutus. Ülakeha järsk ettelangetamine koos käte lõdvalt ristamisega ette-alla.

Lähteasend. Algseis, käed all, pihkudega sissepoole.

Täitmine. Rindkeret järsult pingeta ette kallutades ristame käed hoogsalt ja lõdvalt ees-all (joon. 39). Ülakeha ette kallutades hingame suu kaudu välja ning ülakeha sirutades nina kaudu sisse.

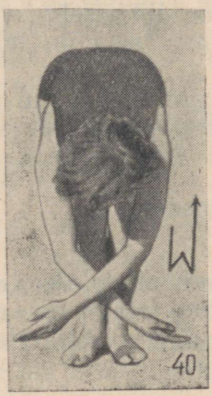
Harjutust täites kontrollime, et ülakeha oleks kuni puusadeni täiesti pingevaba. Ülakeha ette langetades ei tohi jalad põlvist vetruda.

6. Harjutus. Keha lõdvendamine koos käte pendeldamisega ees-all.

Lähteasend. Algseis, käed kõrval õlajoone kõrgusel, pihkudega allapoole.

Täitmine. Langetades lõdvalt käed hooga kõrvalt ette-alla (rindkere kallutusega ette), laskume pingeta poolkükki (joon. 40), kus toimub põlvist väike vetrumine (üles-alla). Seejärel tõuseme sirutusega püsti ja viime käed endiselt kõrvale õlajoone kõrgusele.





Harjutust täites kontrollime, et poolkükki laskudes oleks kogu keha lõtv. Poolkükki laskudes hingame suu kaudu tugevalt välja ja püsti tõustes nina kaudu sisse.

7. Harjutus. Lülisamba (selgroo) lõdvendamine ette.

Lähteasend. Sulgseis, käed all.

T ä i t m i n e. Langetame pea lõdvalt rinnale ja seejärel kogu ülakeha järk-järgult lülihaaval ette.

Harjutust täites ei tohi ülakeha kalduda kõrvale ega puusad liiga taha.

8. Harjutus. Ülakeha ringne lõdvendamine.

L ä h t e a s e n d. Harkseis, käed lõdvalt all.

T ä i t m i n e. Ülakeha pingeta ette kallutades ringitame seda aeglaselt ja lõdvalt eest kõrvale (küljele), taha ja teiselt poolt jälle ette. Käed ripuvad lõdvalt all.

Harjutust täites on alakeha pingeta ning ülakeha ringitamisele antakse põlvist hoogu.

9. Harjutus. Käte raputamine.

L ä h t e a s e n d. Harkseis, käed all.

T ä i t m i n e. Väikese rindkere painutusega ette raputame kõrvalrippuvaid käsi kas õlgade väristamise või õlgade tõstmise ja langetamise teel.

10. Harjutus. Erisuunaline pingeta kätehoog.

L ä h t e a s e n d. Harkseis, käed ees.

T ä i t m i n e. Jalgade järsu vetrumisega põlvist langeb parem käsi eest alla-taha. Vasaku käe viime samal ajal lõdvalt eest üles-taha. Järgneva jalgade vetrumisega liigub vasak käsi õlajoonel lõdvalt ülevalt eest alla-taha ja parem käsi samaaegselt alt-tagant üles tahapoole õlajoont.

11. Harjutus. Seljalihaste lõdvendamine selililamangus.

L ä h t e a s e n d. Selililamang, käed lõdvalt all.

T ä i t m i n e. Pingutame seljalihaseid (selg on kumer), millele järgneb selja langetamine lõdvalt tagasi (selg on täies ulatuses vastu aluspinda).

Harjutuse õigel täitmisel toetuvad pingutusel aluspinnale puusad ja õlad, lõdvendamisel kogu selg. Suurema pingutuse juures kerkib kogu keha, sel juhul jääb raskuspunkt kandadele ja õlgadele.

12. Harjutus. Jalgade lõdvendamine puusast.

L ä h t e a s e n d. Sulgseis, käed all.

T ä i t m i n e. Lastes keharaskuse ühele jalale, viime teise jala ette-alla, lõdvendame jala ja sooritame lõdva jalaga hoo ette ja taha. Jalga võib lõdvendatult kõigutada ka kaheksa-kujuliselt. Harjutust sooritame vaheldumisi mõlema jalaga.

13. Harjutus. Pea langetamine.

L ä h t e a s e n d. Harkseis, käed puusal.

T ä i t m i n e. Langetame pea lõdvalt ette, taha ja kõrvale või ringitame eest kõrvale, taha ja teiselt poolt uuesti ette.

14. Harjutus. Jala lõdvendamine altpoolt põlve.

L ä h t e a s e n d. Sulgseis, käed all.

T ä i t m i n e. Laseme keharaskuse ühele jalale, tõstame teise jala põlvest kõverdatult ette-üles ning hoiame tõstetud jalga kätega reie alt kinni. Tugijala järsu vetrumisega põlvest peab tekkima ülestõstetud jalasääre vaba pendeldumine ette-taha.

Harjutust täites peab ülestõstetud jalg olema kuni puusani täiesti pingeta.

Lõdvendusharjutused peavad täitma oma otstarvet, neid sooritades peab kogu keha või harjutuses ettenähtud kehaosa olema võimalikult lõtv.

III. KÄTE JÕUHARJUTUSED

Käte jõuharjutuste eesmärgiks on tugevdada käelihaseid ja õlavöö lihasgruppe. Nad annavad jõudu ja mõjuvad tugevdavalt ka suurtele rinnalihastele, deltalihastele ning toenglamangus sooritatavate harjutuste korral ka kõhu- ja seljalihastele.

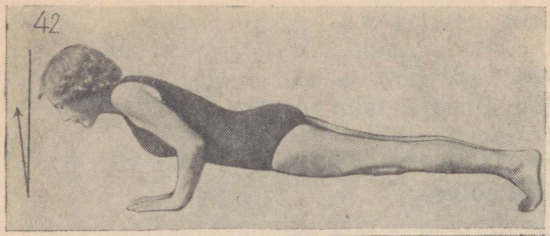

41

1. Harjutus. Abilisega käte surumine kõrvalt.

L ä h t e a s e n d. Õpilane seisab seljaga õpetaja-treeneri poole, käed all. Õpetaja-treener asetab oma käed õpilase kätele randme kohta (joon. 41).

T ä i t m i n e. Õpilane püüab käsi sirgelt kõrvalt üles tõsta, õpetaja-treener surub aga õpilase kätele (joon. 41).

Harjutust täites tuleb jälgida, et õpilasel oleksid jalad koos ja selg sirge. Õpilane ei tohi harjutust täites hingamist katkestada. Surve õpilase kätele peab olema ühtlane kuni õpilase käte õlajoonele ja õlajoonelt algasendisse tagasijõudmiseni. Enne harjutuse kordamist tehtagu





käte lõdvendamist (raputamist). Harjutuse koormuse suurendamiseks avaldame hiljem tugevamat vastusurvet.

2. Harjutus. Käte kõverdamine toenglamangus.

Lähteasend. Toenglamang, käed õlgade laiuselt toengus, sõrmed eespool.

Täitmine. Kõverdades käsi küünarliigestest, viime keha sirgena alla, paralleelselt aluspinnale (joon. 42). Käsi sirutades viiakse keha sirgelt lähteasendisse (toenglamangusse) tagasi.

Harjutuse koormust suurendame, kui pöörame sõrmed sissepoole või kui õpetaja-treener avaldab vastusurvet, asetades oma käe õpilase seljale.

Harjutust täites tuleb jälgida, et lülisammas (selgroog) oleks kogu keha ulatuses sirge. Puusad ei tohi olla üles viidud (uppseis).

Õige toenglamangu asendi saame siis, kui laskume kõhuli aluspinnale, kusjuures jalad on välja sirutatud ja vaade otse. Soovitav on toenglamangut sooritada nii, et põiad oleksid välja sirutatud, mitte varvasseisus. Järgnevalt kõverdame käed küünarliigestest nii, et kämblad asuvad õlgade kohal, pihkudega vastu aluspinda, sõrmedega ettepoole. Sellest asendist viime pinge all oleva keha ühtlaselt surudes toenglamangusse.

3. Harjutus. Käte kõverdamine toenglamangus koos jala tõstmisega.

Lähteasend. Toenglamang, sõrmed eespool.

Täitmine. Käsi küünarliigestest kõverdades tõstab õpilane samaaegselt ühe jala sirgelt taha-üles (joon. 43). Üheaegselt käte sirutamisega tuuakse jalg aluspinnale tagasi. Harjutust korrates vahetuvad ka jalad. Harjutuse koormust suurendame, kui pöörame sõrmed sissepoole või õpetaja-treener avaldab õpilase seljale toetudes vastusurvet. Harjutuse koormust suurendame veelgi, kui pöörame sõrmed kord sisse- ja kord tahapoole.

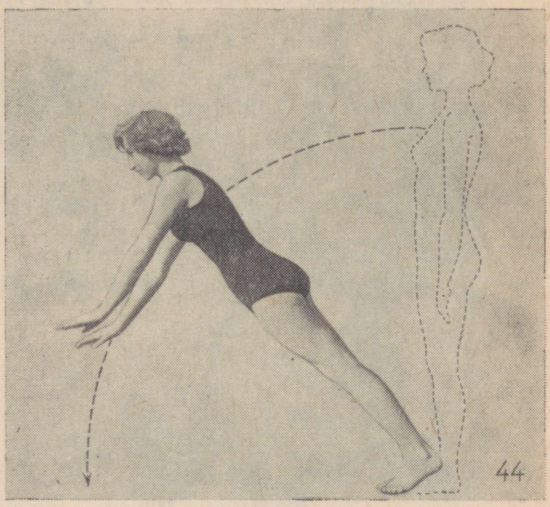
Harjutust täites jälgime, et rindkere ja lõug ei puudutaks aluspinda. Harjutuse ajal ei tohi hinge kinni pidada.

4. Harjutus. Laskumine toenglamangusse.

Lähteasend. Sulgseis, käed all.

Täitmine. Lastes keharaskuse ette, laskume sirge kehaga toenglamangusse (joon. 44).

Harjutust täites kontrollime, et keha oleks langedes sirge ja esimesena puudutaksid aluspinda sõrmed.

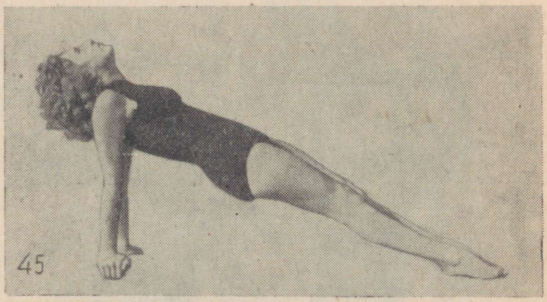


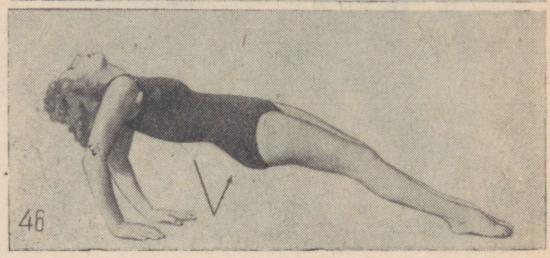
5. Harjutus. Käte kõverdamine tagatoenglamangus.

Lähteasend. Tagatoenglamang (selg on aluspinna poole), käed õlgade laiuselt toengus, jalad koos ja hästi välja sirutatud ka põiast (joon. 45).

Täitmine. Kõverdame ja sirutame käsi küünarliigestest (joon. 46). Harjutuse koormust suurendame, kui pöörame sõrmed vahelduvalt sisse-, välja- ja tahapoole.

Harjutust täites kontrollime, et keha oleks sirge, puusad pisut üles surutud ja pea mitte taha langetatud.





6. Harjutus. Käte ja jalgade tugevdamine kaarsillas.

Lähteasend. Kaarsild.

Täitmine. a) õõtsume jalgade ja käte suunas (joon. 47);

b) kõverdame käsi;

c) liigume käte või jalgade suunas (seda harjutust kasutame ka orienteerumisharjutuseks eriolukorras);

d) pöörded kaarsillast toenglamangusse ja uuesti toenglamangust tagasi kaarsilda;

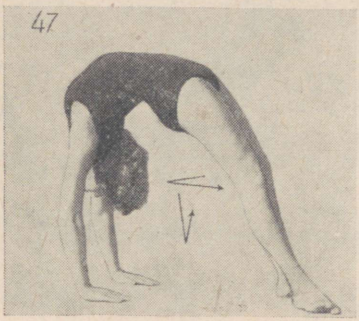
e) tõstame vaheldumisi kätt ja jalga (harjutus on ka tasakaalu omandamiseks eriolukorras);

f) tõuseme püsti ja laskume alla.

7. Harjutus. Sõrmede hoogne kõverdamine ja sirutamine.

Lähteasend. Sulgseis, käed ees, pihkudega allapoole.

Täitmine. Kõverdame sõrmed (surume sõrmed tugevasti rusikasse) ja sirutame sõrmed rusikast tugevasti sirgeks, võimalikult laiali (harali). Harjutust kordame käed kõrval, üleval, ees (ülespoole pööratud pihkudega) ja all ning teeme seda kõikidel juhtudel vähemalt kaheksa korda.



Harjutust täites kontrollime, et käed oleksid ees ja kõrval õlajoone kõrgusel, üleval aga paralleelselt ja hästi välja sirutatud.

8. Harjutus. Käte surumine vastamisi.

Lähteasend. Kaaslased sulgseisus rinnati, käed ühendatud põikseongus ees.

Täitmine. Mõlemad viivad vasaku jala põiki ette ja suruvad teineteise käsi vaheldumisi kõveraks (joon. 48), kusjuures samanimelised käed suruvad ja teised avaldavad vastusurvet.



9. Harjutus. Toenglamang abilise poolt jalgade hoidmisega.

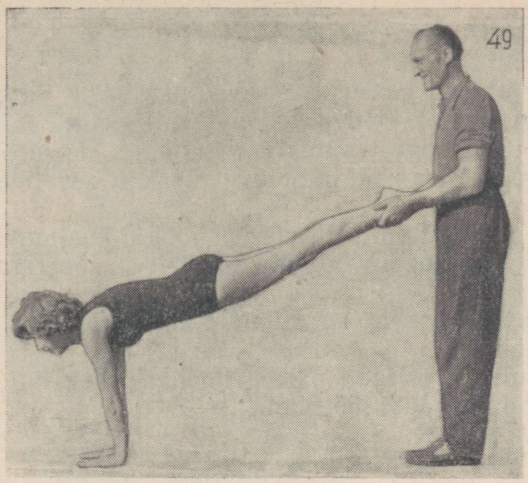
Lähteasend. Toenglamang.

Täitmine. Õpetaja-treener tõstab õpilase sirged jalad üles, kusjuures õpilase keha on sirge (joon. 49). Selles asendis võib sooritada:

a) kätel käimist (edasiliikumist),

b) «jalgrattasõitu»,

c) käte kõverdamist koos selja painutamisega (joon. 50),



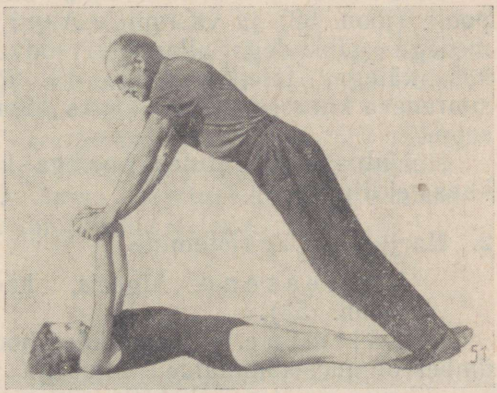


d) käte aluspinnalt lahtilükkamist või hüppeid edasiliikumisega ja paigal.

10. Harjutus. Käte kõverdamine paaris.

Lähteasend. Sulgseis rinnati, käed ühendatud põikseongus.

Täitmine. Õpilane laskub õpetaja-treeneri kaasabil istuli ja edasi selili, kusjuures õpetaja-treener annab järjest järele. Kui õpilane on selili, laskub õpetaja-treener õpilase kohale kaldtoenglamangusse (joon. 51). Selles asendis võivad mõlemad korraga või kumbki eraldi sooritada käte kõverdamist.



Käte jõuharjutuste juures kasutame kergemate harjutuste läbiviimiseks kaasõpilaste abi, kuna harjutused on enam-vähem ohutud. Õpetaja-treener kontrollib, et harjutused täidetaks õieti.

IV. KÄTE HOO- JA VENITUSHARJUTUSED

Käte hoo- ja venitusharjutused tagavad teovõimelise lihastiku, mis on suuteline vaheldumisi pingutuma ja lõdvenduma. Peale selle harjutavad need kasutama käte raskust ja hoogu, valmistavad ette kõõluseid ja liigeseid järskudeks liigutusteks, muutes neid painduvateks ja tugevateks, ning arendavad reageerimisvõimet.

Käte hooharjutusi tuleb täita rütmiliselt, võrdse hooga, kusjuures alustame väikeste ringidega, läheme aegamööda üle suurtele ja lõpetame jälle väikestega.

Käte hooharjutusi tuleb algul teha tagasihoidlikumalt, lõdvalt, tõstes järk-järgult liigutuste intensiivsust.

Käte venitusharjutusi tuleb sooritada pärast hooharjutusi, kui kõõlused ja liigesed on juba soojad ning läbi töötatud.

1. Harjutus. Käte ringitamine.

Lähteasend. Algseis, käed kõrval (joon. 52).

Täitmine. Sooritame suurenevaid ringe tagantpoolt ettepoole (joon. 52) ja vastupidi. Algul sooritame ringe väljasirutatud sõrmedega (pihkudega allapoole) lõdvalt; hiljem kordame harjutust rusikas kätega, täieliku pinge all. Ringitamist tuleb sooritada järjest suureneva kiirusega ning lõpuks kiiruse vaibumise ja ringide vähenemisega.

Harjutust täites tuleb hoolega kontrollida, et ringitamisel ülakeha kaasa ei liiguks.

2. Harjutus. Käte ristamine.

Lähteasend. Algseis, käed kõrval, pihkudega allapoole (joon. 53).

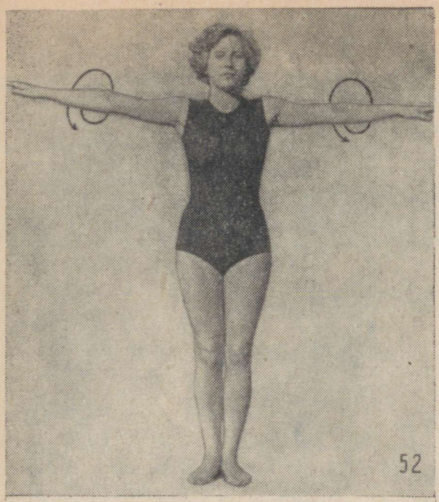
Täitmine. Ristame käed hooga eest altpoolt õlajoont (joon. 53) ümber õlgade, kämmalde ulatusega võimalikult kaugele taha (tarvilik seljalihaste venitamiseks). Harjutus tuletab meelde «Kalamehe kätesoojendamist».

3. Harjutus. Kõverdatud käte sirutamine.

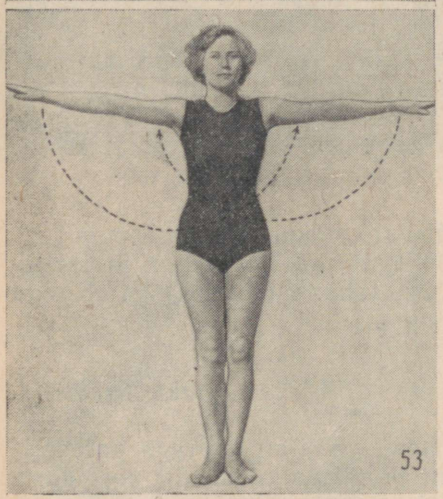
Lähteasend. Käed kõverdatult rinnal, pihkudega allapoole (joon. 54), küünarliigesed võimalikult taha surutud, õlavars õlaga ühel joonel.

Täitmine. Rebime kõverdatud kätega õlavarsi taha ja sirutades hooga käed küünarliigestest sirgeks, viime käed hooga õlajoone kõrgusel võimalikult kõrvale-taha.

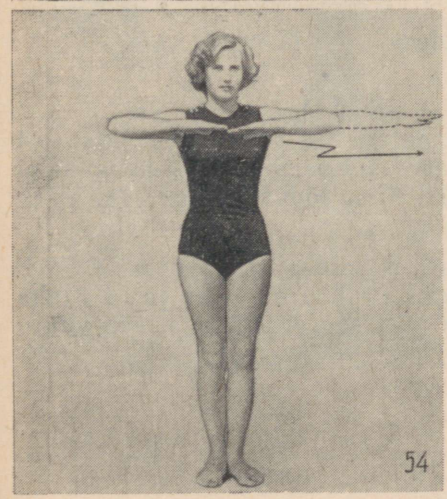
Tuleb vältida käte liikumist allpool õlajoont ja jalgade tõusmist aluspinnalt.



52



53



54

4. Harjutus. Käte ringid.

Lähteasend. Algseis, üks käsi pingeta üleval, teine all, peopesaga sissepoole.

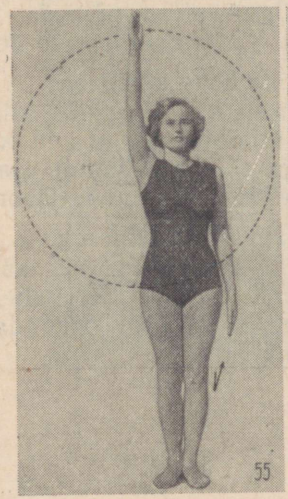
Täitmine. Jalgade järsu vetrumisega põlvist langetame sirge käe kõrvalt alla ja viime kaarega eest-vasakult üles (käe liikumine joonistab ringi (joon. 55), ühtlase või kiireneva hooga. Harjutust sooritame ka vastassuunas ja vaheldumisi mõlema käega.

5. Harjutus. Käte langetamine eest taha-üles.

Lähteasend. Algseis, käed ees õlajoone kõrgusel (joon. 56).

Täitmine. Langetame käed lõdvalt kaarega alla ja alt taha-üles kokku, võimalikult kõrgele.

Harjutuse täitmisel ei tohi kõverdada keha ega jalgu põlvist vedrutada. Sama harjutust kordame rusikas ja pingutatud kätega.

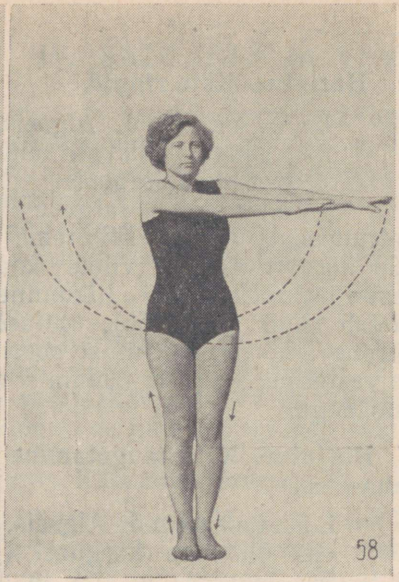


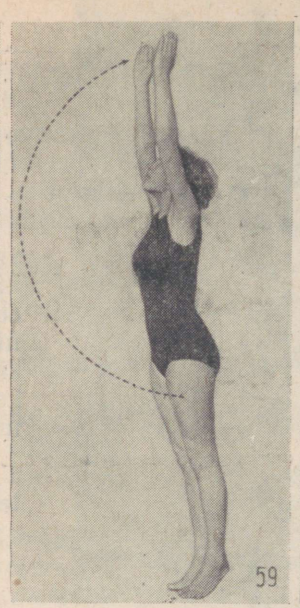
55



56









6. Harjutus. Käte vibutamine.

L ä h t e a s e n d. Algseis, käed üleval, pihkudega sissepoole.

T ä i t m i n e. Vibutame käsi lõdvalt üleval (joon. 57) ja langetame nad siis pingeta hooga kaares eest alla-taha. Vibutame käsi all-taga (joon. 57), tõstame nad uuesti lõdvalt üles jne.

7. Harjutus. Käte langetamine kaarega.

L ä h t e a s e n d. Sulgseis, käed vasakul-kõrval, pihkudega allapoole (joon. 58).

T ä i t m i n e. Viime käed tugeva hooga eest-alt kaarega paremale kõrvale. Käte langetamisel laskume pisut põlvist alla ja käsi eest paremale-kõrvale viies sirutame põlved.

Harjutust täites kontrollime, et selg oleks sirge ja vaade otse.

8. Harjutus. Käte hoog alt üles.

L ä h t e a s e n d. Sulgseis, käed all, pihkudega tahapoole.

T ä i t m i n e. Viime sirged käed paralleelselt tugeva hooga eest kaarega üles ja tõuseme samal ajal varvasseisu. Sirutades keha hästi välja, suuname vaate pihkudele (joon. 59). Käed lõdvalt langetada.

9. Harjutus. Vahelduv käte hoog.

L ä h t e a s e n d. Sulgseis, käed all, pihkudega tahapoole.

T ä i t m i n e. Sooritame vahelduva käte hoo ette-üles ja alla-taha (joon. 60). Harjutust võib sooritada ka põlvist vetrumisega. Harjutuse ajal on käed pinge all.

10. Harjutus. Käte hoog kaarega üles, koos hüppega.

Lähteasend. Algseis, käed all, pihkudega sissepoole.

Täitmine. Sooritame sulghüppe ja viime käed eest kaarega paralleelselt üles (joon. 61). Harjutust sooritades peab olema tunne, nagu rebiksid käed keha üles.

11. Harjutus. Käte hoog põlvitusistes üles.

Lähteasend. Põlvitusiste kandadel, käed sirgelt taga (joon. 62).

Täitmine. Tõuseme puusade sirutusega põlvitusse ja viime käed hooga eest üles. Lähteasendisse langeme pingeta.

Harjutust täites jälgime, et käed oleksid täiesti sirged ja üleval paralleelselt.

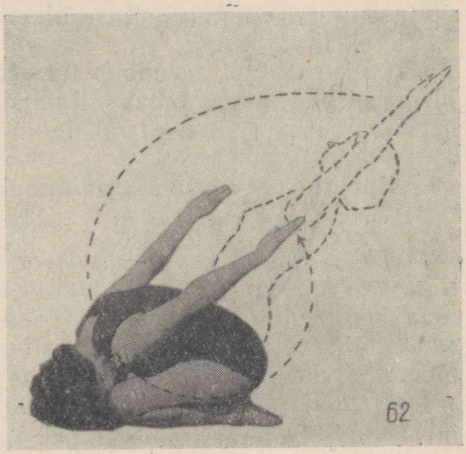
12. Harjutus. Käte hoog taha-üles ülakeha kallutusega ette.

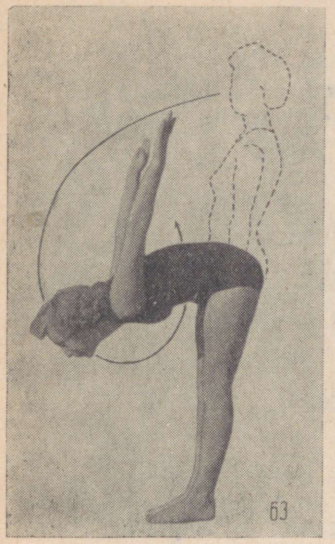
Lähteasend. Sulgseis, käed all.

Täitmine. Kallutades ülakeha ette, viime käed hooga võimalikult taha-üles (joon. 63).

Harjutuse täitmisel on käed lõdvad. Rindkeret puusadest ette langetades ei tohi jalad põlvist kõverduda ega kannad aluspinnalt üles kerkida.


61


62







13. Harjutus. Käte venitamine eraldi.

L ä h t e a s e n d. Algseis, seljaga õpetaja-treeneri poole, käed all.

T ä i t m i n e. Õpetaja-treener võtab ühe käega õpilase randmest, teise käe asetab õpilase õlale ja viib õpilase lõdva käe õlajoonel eest kaarega üles-taha (joon. 64). Õpetaja-treener, surudes ühe käega tugevasti õpilase õlale, venitab õpilase ülesviidud kätt ettevaatlikult taha, kus seda vetruvalt liigutatakse.

Rindkere tuleb suruda pisut ette ja puusad pisut taha. Jalad peavad olema sirged ja käe tahavenitamisel ei tohi keha kaasa liikuda. Harjutust sooritame mõlema käega vaheldumisi.

14. Harjutus. Mõlema käe venitamine.

L ä h t e a s e n d. Algseis seljaga õpetaja-treeneri poole, käed all.

T ä i t m i n e. Õpetaja-treener võtab õpilasel pisut altpoolt küünarliigest kinni, viib tema lõdvad käed taha-üles ning venitab neid taha, oma küünarliigeseid vastu õpilase õlgu surudes (joon. 65). Samal ajal surub õpilane pea võimalikult rinnale ja puusad pisut taha. Jalad peavad olema põlvist sirged.

Käte venitamine õlaliigesest taha suurendab õlaliigese paindenurka, mis oli vajalik kaarsildade ja paralleelide sooritamisel.

15. Harjutus. Käte venitamine koos selja painutamisega.

Lähteasend. Algseis seljaga õpetaja-treeneri poole, käed üleval.

Täitmine. Õpetaja-treener võtab randmeseongu ja venitab õpilase käsi õlaliigestest taha, kusjuures õpilane painutab end seljast taha ja surub puusad ette, kuid nii, et jalad jääksid põlvist sirgeks ning kannad ei kerkiks aluspinnalt (joon. 66). Õpetaja-treener venitab selle harjutuse juures õpilase käsi paralleelselt enese poole.

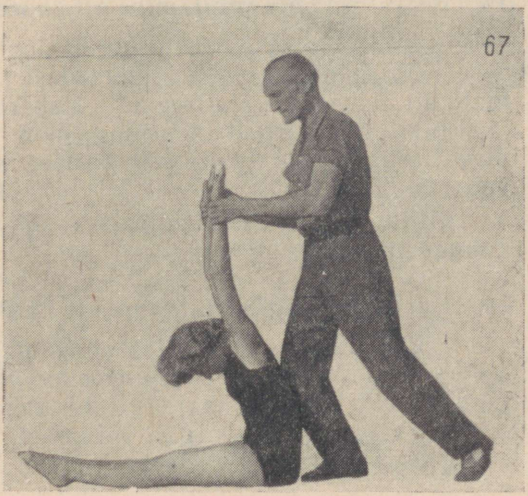
Harjutust täites kontrollime, et jalad põlvist ei kõverduks ja õpilase pea oleks hästi taha surutud.


66

16. Harjutus. Käte venitamine eest taha-üles isteasendis.

Lähteasend. Isteasend, jalad hästi välja sirutatud, põiad sirged, käed ees õlajoone kõrgusel.

Täitmine. Õpetaja-treener hoiab õpilast randmeist. Toetudes ettevaatlikult põlvega õpilase seljale (abaluude vahele), venitab ta õpilase sirgeid käsi taha. Õpilane surub pea rinnale (joon. 67).


67

17. Harjutus. Käte venitamine kõhulilamangus koos selja painutamisega.

Lähteasend. Kõhulilamang, käed üleval.

Täitmine. Õpetaja-treener võtab õpilase randmetest ja veab õpilase käed koos rindkere painutamisega eest taha-üles. Kui rindkere on paindes ja käed taha-üles venitatud, surub õpilane oma pea rinnale (joon. 68).

Harjutuse täitmise juures tuleb jälgida, et õpilase jalad



oleksid koos ja puusad ei kerkiks aluspinnalt. Kui käed on viidud üles-taha, vabastab õpetaja-treener õpilase käed ja õpilane, pingutades oma seljalihaseid, laskub aeglaselt lähteasendisse tagasi.

Sooritanud harjutust 2—3 korda, teeb õpilane aluspinnal sirgete jalgadega istudes paar painutust ette, surudes ülakeha võimalikult sirge seljaga vastu jalasääri, kusjuures jalad peavad olema põlvist täiesti sirged.

18. Harjutus. Käte venitamine iseseisvalt.

Lähteasend. Algseis, käed all.

Täitmine. Viies küünarliigesest kõverdatult ühe käe ülevalt ja teise alt selja taha ning ühendades nad konks- või randmeseongus, venitab õpilane kord ülemist kätt alla, kord alumist kätt üles (joon. 69). Harjutust sooritame vaheldumisi.

Harjutust täites tuleb jälgida, et selg oleks sirge ja puusad ei oleks ees. Jalad peavad olema põlvist sirged ning kannad ei tohi aluspinnalt üles kerkida.

19. Harjutus. Käte venitamine alt kaarega.

Lähteasend. Algseis esipoolega õpetaja-treeneri poole.

Täitmine. Tuues puusadest rindkere ette, viib õpilane käed võimalikult taha. Õpetaja-treener võtab randmeseongus õpilase kätest kinni ja venitab neid sirgelt taha-üles (joon. 70). Kui käed on võimalikult taga-üleval, surub õpetaja-treener õpilase kätele nii, et ülakeha teeb kergelt vetruvaid liigutusi.

Harjutust täites kontrollime, et õpilase jalad oleksid põlvist sirged ja kannad ei kerkiks aluspinnalt.

20. Harjutus. Käte venitamine alt kaarega taha-üles, istes.

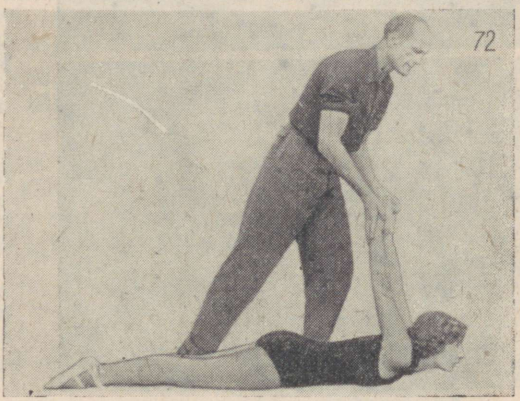
Lähteasend. Isteasend, jalad ja käed on sirgelt ees.

Täitmine. Õpetaja-treener võtab õpilase kätest randme kohalt kinni ja viib nad alt kaarega taha-üles (joon. 71). Õpetaja-treener surub taha-üles viidud käed sirgelt võimalikult taha, surudes ühtlasi õpilase ülakeha mitmel korral vastu tema reisi.









21. Harjutus. Käte venitamine alt taha-üles kõhulilamangus.

Lähteasend. Kõhulilamang, käed all.

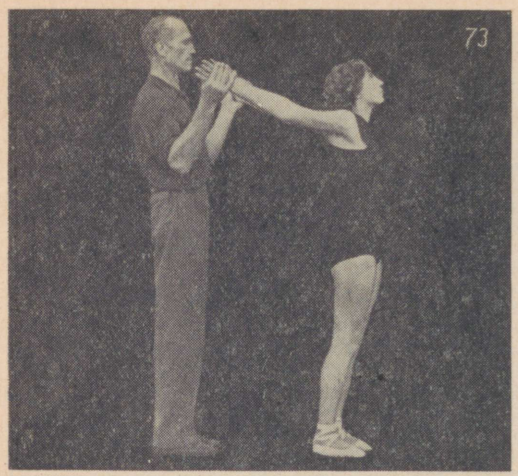
Täitmine. Õpetaja-treener võtab õpilase kätest randme kohalt kinni ja surub need õlajoonel kaarega alt taha-üles (joon. 72). Lõug ei toetu aluspinnale.

22. Harjutus. Käte venitamine kõrvalt taha-üles.

Lähteasend. Algseis seljaga õpetaja-treeneri poole, käed kõrval, pihkudega ettepoole.

Täitmine. Õpetaja-treener võtab õpilase pihkudest kinni, surub ta käed õlajoone kõrgusel taha ja tõstab need siis õlajoonest pisut kõrgemale (joon. 73).

Harjutust täites tuleb kontrollida, et käed kõrvalt taha viies liiguksid õlajoone kõrgusel, et õpilase ülakeha







ja jalad oleksid võimalikult sirged, et õlad ei tõuseks liialt üles ja pea ei langeks rinnale.

23. Harjutus. Käte venitamine abilisega kõhulilamangus.

Lähteasend. Kõhulilamang, käed kõrval.

Täitmine. Õpetaja-treener võtab õpilase käsivartest (küünarliigeste kohalt) kinni, libistab oma käed mööda õpilase käsivarsi randmeseongusse (ehk hoidega kämblast), viib õpilase käed taha ja rindkere paindesse. Õpilane surub pea rinnale (joon. 74).

Harjutust täites tuleb õpetajal-treeneril jälgida, et õpilase jalad oleksid koos ning puusad ei tõuseks aluspinnalt.

24. Harjutus. Ülakeha vibutamine ette.

Lähteasend. Sulgseis esipoolega õpetaja-treeneri poole.

Täitmine. Asetades käed teineteise õlgadele, kallutatakse ülakeha puusadest ette. Jalad jäävad põlvist sirgeks (joon. 75). Survega kaaslase õlgadele (taha) vibutame ülakeha alla-üles.

Märkus. Käte venitusharjutustega tuleb olla väga ettevaatlik. Harjutusi ei tohi teha enne, kui oleme sooritanud käte ringitamisi ja hooharjutusi. Käte venitusharjutuste juures tuleb rangelt kinni pidada tunnis valitsevast distsipliinist, s. t. et keegi õpilastest ei teeks käte venitusharjutuste ajal muid ettenägematuid liigutusi (järske pöördeid ja nõksatusi), mis võivad põhjustada käte väljavenitamist õlaliigestest ja liigeste rebestumist. Venitusharjutusi sooritades peab teadlik olema venituse ulatusest. Algul ei tohi venitus olla suure ulatusega. Venitada võib seni, kuni õpilane hakkab tundma õlaliigeses või käsivarres venitusvalu, millest ta peab kohe häälega märku andma. Kui õpilane on märku andnud, peatab õpetaja-treener venitamise, hoiab käsi hetkeks selles asendis kinni ja vabastab siis nad, mis-

järel õpilane lõdvendab ja raputab neid pingeta. Käte venitusharjutuste ajal on käed täiesti lõdvad. Harjutuste täitmisel tuleb hingata vabalt harjutuse rütmis.

Kui käte venitusharjutuste juures kasutatakse kaasõpilase abi, tuleb õpetajal-treeneril hoolega jälgida, et harjutused sooritataks õieti.

V. JALGADE JÕUHARJUTUSED

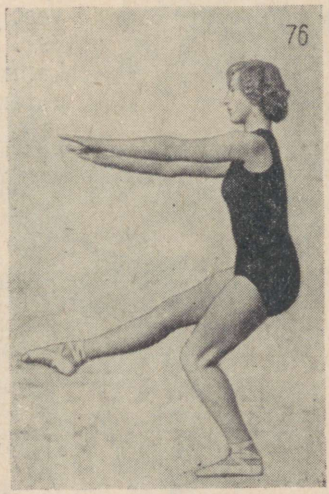
Jalgade jõuharjutuste ülesandeks on jalalihaste tugevdamine ja vastupidavuse suurendamine, siia kuuluvad ka hüpped ja hüplemised, mille eesmärgiks on arendada närvisüsteemi kiiret reageerimisvõimet ja tugevdada jalgade, puusavöö ja vaagna põhilihaseid. Hüplemist võib kasutada ka lõdvendusharjutusteks.

1. Harjutus. Kükkilaskumine ja tõusmine koosjalu.

Lähteasend. Sulgseis, käed all.

Täitmine. Viime käed paralleelselt õlajoonele ja laskume sirge seljaga aeglaselt kükki. Käte langemine alla lõpeb samal ajal, kui jalad on täiesti sirged. Harjutust võib sooritada ka nii, et käte liikumine alt üles ja ülevalt alla lõpeb koos jalgade kõverdamise ja sirutamisega. Hiljem sooritame harjutust nii, et toetume ainult ühele jalale ning teise jala viime ette-üles (joon. 76).

Harjutuse sooritamise juures jälgime, et käte liikumise kiirus üles ja alla oleks võrdne jalgade kõverdamise ja sirutamise kiirusega, et selg oleks sirge ja reied paralleelselt aluspinnaga. Et harjutus täidaks samal ajal ka tasakaaluharjutuse ülesannet, siis oleme kükkis varvasseisus.


76

2. Harjutus. Laskumine poolkükki.

Lähteasend. Sulgseis, käed all.

Täitmine. Käsi ette õlajoonele viies laskume sirge seljaga poolkükki, tõustes samaaegselt varvasseisu. .Vaade jääb otse. Jõudnud aeglaselt, kahe takti vältel, poolkükki, peatume selles asendis neli takti ja tõuseme kahe takti vältel uuesti üles. Käed langetame lähteasendisse. Harjutust kordame ühel jalal, teist sirgelt ette-üles viies (joon. 76).

3. Harjutus. Kõnd poolkükkis.

Lähteasend. Poolkükk, käed ees, puusal, kõrval või kuklal.

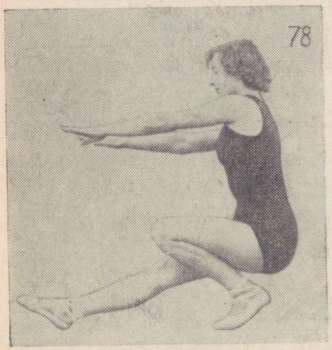
Täitmine. Kõnnime (jala viimisega otse ette või kaarega kõrvalt) edasi ja tagurpidi. Sama harjutust sooritame ka täiskükkis ettekallutatud ülakeha (joon. 77) või sirge seljaga.


77

4. Harjutus. Jalgade vahetus kükkasendis.

Lähteasend. Kükk, üks jalg sirgelt ees (kand puudutab aluspinda, kuid pöid on hästi välja sirutatud), käed ees (joon. 78), kõrval, puusal, üleval või kukla taga.

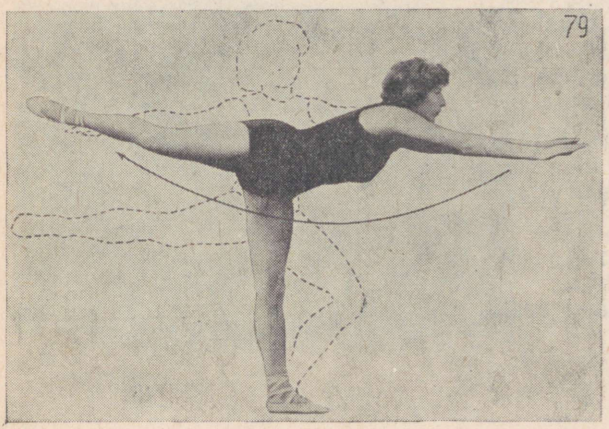
Täitmine. Vahetame aeglaselt jalad, antud juhul libiseb mööda aluspinda parem jalg. Toome selle kõverdatult vasaku jala kõrvale, libistame vasaku jala ette jne. Kui oleme saavutanud tasakaalu, sooritame jalgade vahetust kiiremini ja hüpeldes nii, et eteviidud jala kand enam ei puuduta aluspinda. Harjutust kasutame ka tasakaaluharjutusena, eriti siis, kui sooritame jalavahetust hüpeldes, kusjuures käed on viidud üles.


78

5. Harjutus. Tugijala kõverdamine ja ülakeha pööramine arabeskis.

Lähteasend. Arabesk vasakul jalal, käed ees, vaade otse (joon. 79).

Täitmine. Pöörates ülakeha ülestõstetud (parema) jala suunas, kõverdame vasaku jala põlvest ja viime käed kõrvale õlajoone kõrgusele (joon. 79). Järgnevalt asetame parema jala aluspinnale, kanname (jalgu põlvist sirutamata) keharaskuse üle paremale jalale ja, jättes parema jala tugijalaks ning põlvest kõveraks, surume vasaku jala sirgeks, kõrvale. Pöörates keha paremale, viime käed ette ja sirutame tugijala.


79

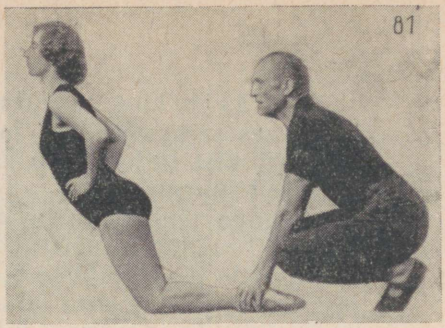
Harjutus on ka tasakaaluharjutuseks.

6. Harjutus. Sirge ülakeha kallutamine taha põlvituses.

Lähteasend. Põlvitus, käed pihkudega vastu reisi, vaade otse.

Täitmine. Kallutame ülakeha sirgelt põlvist taha (joon.





80), võimalikult aluspinna lähedale. Harjutust kordame harkpõlvituses ja nii, et selg puudutaks aluspinda.

Harjutuse koormust suurendame, kui viime käed kõrvale või üles.

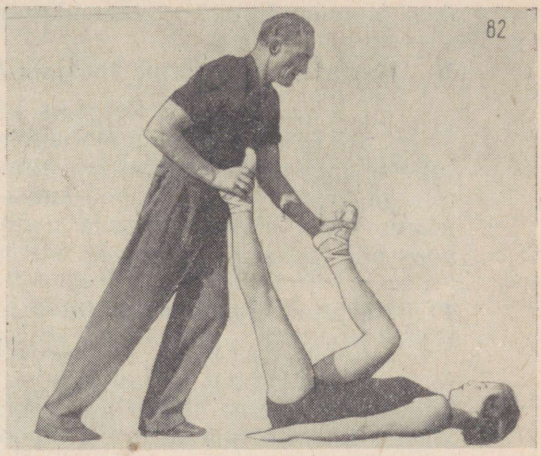
Harjutuse täitmisel peab ülakeha olema sirge ja puusad paigal.

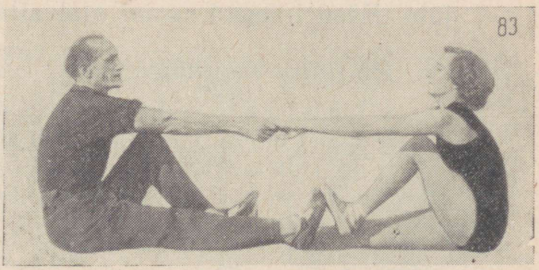
7. Harjutus. Ülakeha sirge ettekallutamine partneri abil.

Lähteasend. Põlvitus, käed puusal.

Täitmine. Õpetaja-treener surub kätega õpilase säärtele ja see kallutab oma ülakeha korduvalt ette (joon. 81). Harjutuse koormust suurendame, kui viime käed kõrvale või üles.

Ülakeha peab ettekallutamise ajal olema sirge, puusad paigal ja vaade otse.





8. Harjutus. Jalgade kõverdamine ja sirutamine selililamangus.

Lähteasend. Selililamang, käed all, pihkudega vastu aluspinda, jalad üleval.

Täitmine. Õpetaja-treener asetab käed õpilase jalataldadele (joon. 82). Õpilane kõverdab ja sirutab jalgu kordamööda põlvist, kusjuures õpetaja-treener surub tema jalgadele, avaldades seega vastusurvet. Vastusurve jalgadele olgu küllalt tugev ja ühtlane.

9. Harjutus. Jalgade kõverdamine ja sirutamine istes.

Lähteasend. Õpilane ja õpetaja-treener istuvad vastamisi, jalatallad vastamisi, käed konks- või pihkseongus (joon. 83).

TRÜ Raamatukogu

T ä i t m i n e. Surutakse teineteise jalgu vaheldumisi kõveraks, kusjuures samanimelised jalad suruvad ja teised avaldavad vastusurvet. Harjutust täites tuleb kontrollida, et surumine ja vastusurve oleksid ühtlaselt sujuvad.

Jalgade jõuharjutuste läbiviimiseks võib rakendada edukalt ka igasuguseid mänge ja võistlusi, eriti laste ja noorte tundides.

Jalgade jõuharjutuste hulka kuuluvad veel hüplemised ja hüpped, millest samas peatükis oli juba juttu. Algul sooritame hüplemisi igasugustes variantides ja igasuguse kiirusega, kusjuures peamiseks nõudeks on hooandmine põidadest, põidade tugev väljasirutamine, maandumine päkkadele ja maandumishoo vähendamine põia- ja põlveliigeste abil.

10. Harjutus. Hüplemine koosjalu (sulghüpe).

L ä h t e a s e n d. Sulgseis, käed puusal.

T ä i t m i n e. Sulghüplemine kergelt nõtkuvate põlvedega ja põia tugeva väljasirutamisega. Harjutust võib sooritada ka koos käte ringitamisega kõrval või keha pööramisega ümber püsttelje. Viimase toimingu juures tuleb algul sooritada poolpööre ja hiljem täispööre. Hüplemisel koos pöörlemisega peab keha olema õhus täiesti sirge ja pinge all.

11. Harjutus. Harkhüplemine.

L ä h t e a s e n d. Sulgseis, käed all, pihkudega sissepoole.

T ä i t m i n e. Jalgu põlvist pisut kõverdades anname tugeva tõuke põiast ja hüppame üles, viies ühtlasi jalad hooga harkasendisse ning käed sirgelt kõrvale, pihkudega allapoole. Maandume taas aluspinnale koosjalu. Käed tulevad samal ajal alla. Hüppe sooritamisel jääb vaade otse.

12. Harjutus. Käärhüplemine.

L ä h t e a s e n d. Sulgseis, käed puusal, vaade otse.

T ä i t m i n e. Õpilane viib ühe jala sirgelt ette-üles puusa kõrgusele ning vahetab hüppega jalad õhus, maandudes sellele jalale, mis enne oli viidud ette-üles. Sama harjutust kordame nii, et käärhüpe toimub jalgade vahetusega taga.

Harjutust täites kontrollime, et jalad vahetuksid sirgelt ja puusade kõrgusel ning maandumine toimuks päkkadel.

13. Harjutus. Hüplemine koos kannalöökidega.

L ä h t e a s e n d. Sulgseis, käed puusal.

T ä i t m i n e. Sooritame sulghüppe üles nii, et jalgu põlvist tahapoole kõverdades lööme kandadega vastu tuharaid. Harjutuse koormust suurendame, kui vaatame hüppe ajal taha, kord üle parema, kord üle vasaku õla.

14. Harjutus. Hüplemine ühel jalal.

Lähteasend. Sulgseis, käed puusal, vaade otse.

Täitmine. Kõverdades ühe jala põlvest, võtame samapoolse käega säärest kinni ja sooritame tugijalal hüppeid.

15. Harjutus. Hüplemine kükkasendis.

Lähteasend. Kükkasend.

Täitmine. Sooritame järgmisi hüplemisi:

a) koosjalu, käte toetusega põlvedele;
b) käsi ümber põlvede hoides;
c) paaris, käteseongus, ka ringeldes;
d) kätega ringe sooritades;
e) käed puusal, vahelduvalt ühe ja teise jala etteviimisega ning kanna toetamisega aluspinnale; või ette-üles sirutatud jalaga nii, et ettevііdud jalg ei toetu aluspinnale.

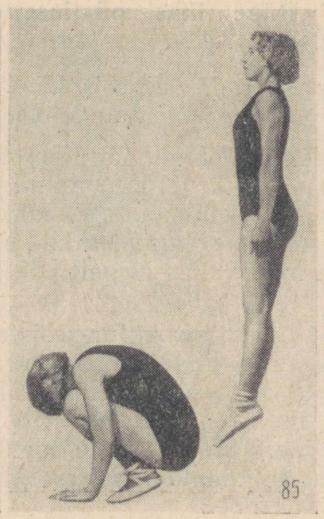
16. Harjufus. Üleshüpe poolkükist.

Lähteasend. Poolkükk, käed sirgelt taga, vaade otse.

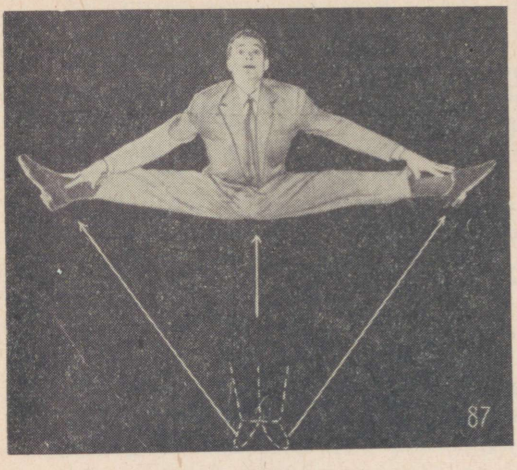
Täitmine. Käte hooga tagant kaarega eest üles-taha sooritame ülesirutusega hüppe koosjalu üles (joon. 84), maandudes samasse kohta; sama kordame toengkägarast.

Harjutust täites kontrollime, et jalad ja põiad oleksid hüppe ajal täiesti sirutatud, keha ülesirutatud, käed paralleelselt üles viidud ning vaade suunatud käelabadele.


84


85


86



17. Harjutus. Hüpe toengkägarast sirge kehaga taha.

Lähteasend. Toengkägar.

Täitmine. Hüpe keha sirutusega taha-üles (joon. 85) nii, et maandume sammu võrra algkohast tahapoole. Maandumisel laskume lõdvendatud kehaga tagasi toengkägarasse. Harjutust kordame üleshüppega ette.

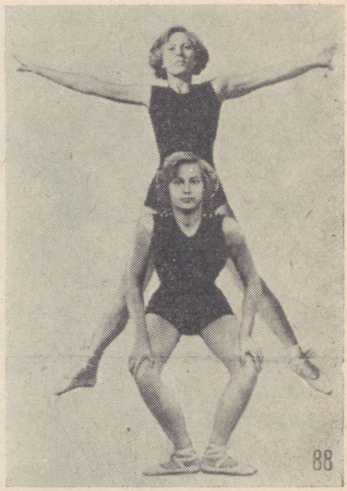
Kontrollime, et keha oleks hüppe ajal täiesti sirge ja pinge all, vaade otse ja käed sirgelt all (joon. 85).

18. Harjutus. Harkhüpe.

Lähteasend. Poolkükk, käed toetuvad põlvedele, vaade otse (joon. 86).

Täitmine. Sooritame hüppe üles, viies ühtlasi käed hooga kõrvale ja jalad harkasendisse. Harjutuse koormust suurendame, kui hüppel sooritame õhus pool- (180°) või täispöörde (360°) ning maandume endisele kohale. Samast asendist sooritame hüppe üles, viies ühtlasi jalad puusast nurkselt ette-kõrvale (joon. 87) haarates kätega säärtest.

19. Harjutus. Hüpe üles püstiasendist pöördega õhus.



Lähteasend. Sulgseis, käed all, pihkudega sissepoole, vaade otse.

Täitmine. Sulghüpe üles, asetame käed puusadele, kõverdame jalad põlvist nii, et põlved oleksid suunatud kõrvale (joon. 88), ja sooritame õhus veerand-, pool- või täispöörde. Maandume sirgelt endisele kohale.

Hüppeid on soovitav mitmekesistada, kasutades selleks hüpitsaid, hüppeid üle kraavi, üle tõkke või korduvate tõkete, kõrgustelt maha, maast kõrgustele (toolile, pingile, lauale jne.), üle kaaslaste, toetudes kätega kaaslase seljale, kaugushüpet, hüp-

peid jalgadelt kätele, hüppeid pöördega jalalt jalale, jalgade vahetusega õhus, hüppeid läbi kaaslase poolt hoitava rõnga jne. Hüppeid saame kasutada edukalt ka etüüdide lavastamisel.

VI. JALGADE HOO- JA VENITUSHARJUTUSED

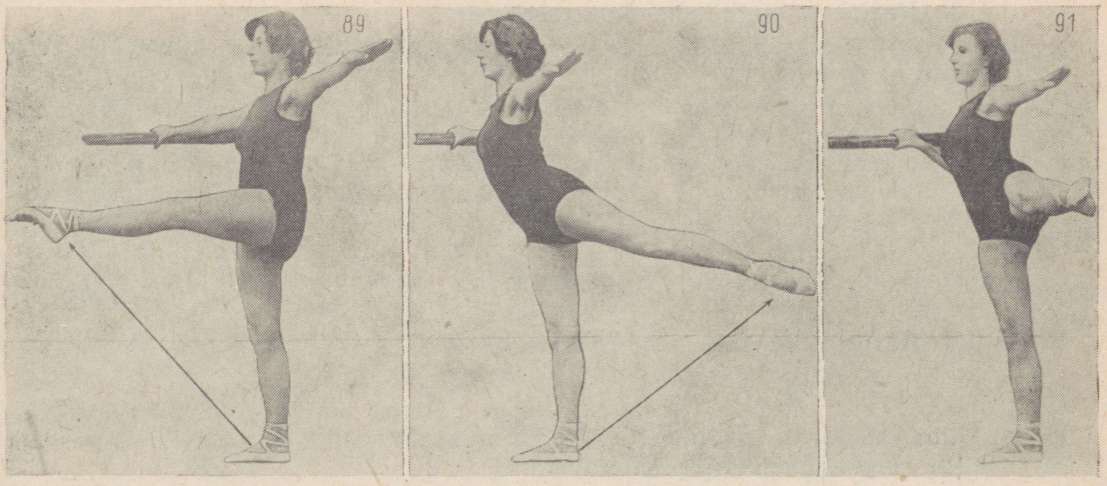
Jalgade hoo- ja venitusharjutuste eesmärk on muuta jalgade lihasgrupid, liigesed, köidikud ja kõõlused elastsemaks, anda jalgade liikumisele suuremat ulatust, samuti kõhu sisemise põiklihase ja nimme ruutlihase tugevdamine ja nende venitamine.

Neid harjutusi, mis hõlmavad kõiki jalalihaseid ja lihasgruppe ning osaliselt ka kõhu-, selja- ja tuharalihaseid, peab lihaskiudude rebestumise vältimiseks algul sooritama väiksema ulatusega ja aeglaselt, hiljem aga juba suurema hooga, järsemalt. Jalgade hoo- ja venitusharjutusi sooritame vaheldumisi mõlema jalaga ja keha lõdvendusharjutustega. Kõik harjutused sooritame algul algseisust, hiljem aga lähtume juba eespool mainitud jalgade positsioonidest. Kirjelduses on aluseks võetud algseis.

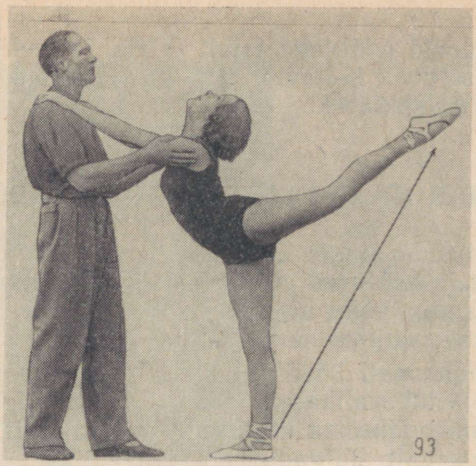
1. Harjutus. Jalgade hood.

Lähteasend. Algseis, tugipuupoolne käsi tugipuul, vaba käsi kõrval, peopesaga allapoole.

Täitmine. Algul sooritame välimise jalaga väiksema ulatusega hoo (löögi) ette-üles (joon. 89), taha (joon. 90) ja kõrvale-üles (õla suunas) (joon. 91). Hiljem suurendame jalahoogu ja löögi ulatust. Harjutust









sooritame vaheldumisi mõlema jalaga. Hiljem sooritame harjutust esimesest, kolmandast ja viiendast jalgade positsioonist, ainult mitte 90° ulatuses, vaid suurema ulatusega ja ilma seisakuta.

Harjutust täites kontrollime, et mõlemad jalad oleksid hoo ja löögi sooritamisel põlvist sirged ja jalg oleks välja pööratud, et ülakeha lõdvalt jala hooga kaasa ei liiguks. Ülakeha peab olema paigal ja täiesti sirge, välja arvatud jalahoo sooritamisel taha, mil surume rindkere võimalikult taha. Jalahoogu taha sooritame hiljem põlvest kõverdatud jalaga ja rindkere järsu surumisega taha, nagu tahaks jalga tagantpoolt vastu pead lüüa.

2. Harjutus. Jalgade hood partneri abil.

L ä h t e a s e n d. Seistakse õpetaja-treeneri (või abilisega) rinnati.

T ä i t m i n e. Õpetaja-treener asetab käed õpilase õlgadele (väljapoole). Õpilane asetab oma käed õpetaja-treeneri õlgadele ja sooritab jalahoo ette- (joon. 92), taha- (joon. 93) ja kõrvale- (joon. 94) üles.

Harjutust kordame, lähtudes esimesest, kolmandast ja viiendast jalgade positsioonist.

Kasutades harjutuse sooritamise ajal kaasõpilase abi, on õpilased vastamisi ja, asetanud käed teineteise õlgadele, võivad sooritada jalalööke vaheldumisi või korraga samanimeliste jalgadega.

3. Harjutus. Jalgade hood risti ette-üles.

L ä h t e a s e n d. Algseis, käed kõrval-ees.

T ä i t m i n e. Sooritame löögi parema jalaga eest risti vasakule-üles vasaku käe suunas (joon. 95) ja vasaku jalaga eest risti-üles parema käe suunas, kuni jalg puudutab kätt.

Harjutust täites kontrollime, et jalad oleksid põlvist sirged, käed õlajoone kõrgusel, vaade otse. Tugijala kand ei tohi aluspinnalt tõusta ning ülakeha ei tohi jalahooga kaasa liikuda. Harjutust korrates lähtume esimesest ja viiendast jalgade positsioonist.

4. Harjutus. Jalahoog ette-üles, koos kätehooga kõrvale.

Lähteasend. Algseis, käed all, pihkudega sissepoole.

Täitmine. Sooritades jalahoo eest põiki vasakule-üles, viime samaaegselt käed paralleelselt hooga paremale kõrvale-üles (joon. 96). Harjutust sooritame vaheldumisi mõlema jalaga.

Harjutust täites tuleb kontrollida, et jalad ja käed oleksid sirged ning hoogu sooritav jalg ka põiast välja sirutatud, et jalad liiguksid ainult puusast. Keha peab olema sirge ja vaade otse. Harjutust korrates lähtume esimesest ja viiendast jalgade positsioonist.

5. Harjutus. Kõverdatud jala sirutamine.

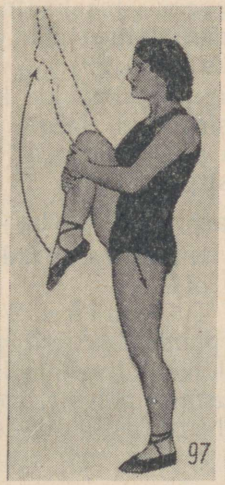
Lähteasend. Seis ühel jalal, teine jalg on kõverdatud vastu ülakeha, hoidega säärest (joon. 97).

Täitmine. Algul surume kõverdatud jalga tugevasti vastu ülakeha (joon. 97), mille järel vabastame jala hoidest ja surume ta põlvest sirgeks. Käed langevad alla, pihkudega sissepoole, või hoiame jalga säärest ja tõmbame teda enda poole (joon. 98). Jalga taas kõverdades surume ta uuesti vastu ülakeha. Harjutust sooritame vaheldumisi mõlema jalaga.

Jalga sirutades ei tohi ülakeha kalduda taha, selg peab olema sirge ja vaade otse.

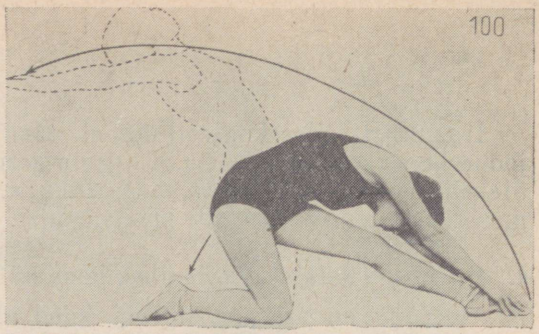

95

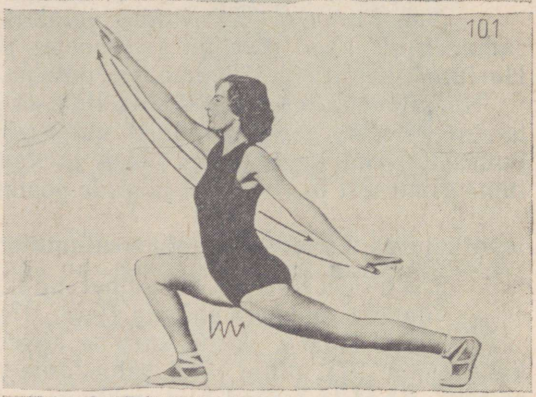

96

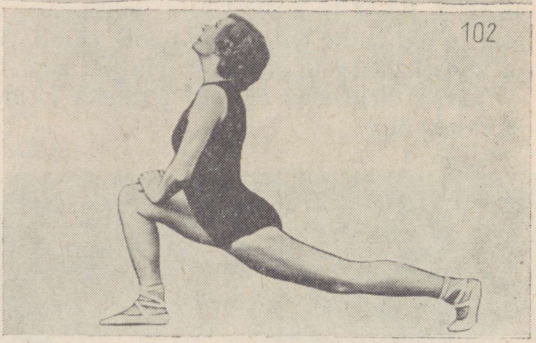

97


98









6. Harjutus. Kõverdatud jala sirutamine kõrvale.

Lähteasend. Seis ühel jalal, teine jalg kõverdatult ees, samapoolse käega hoida kannast seestpoolt (joon. 99). Vaba käsi on sirgelt kõrval, pihuga allapoole.

Täitmine. Saavutanud seisus tasakaalu, surume kõverdatud jala põlvest sirgeks (joon. 99).

Tugijalg kui ka kõrvale väljasirutatud jalg peavad olema põlvest sirged ja vaba käsi sirgelt kõrval.

7. Harjutus. Ülakeha kallutus ette.

Lähteasend. Põlvitus, käed üleval, pihkudega ettepoole, vaade otse.

Täitmine. Vasakut jalga ette sirutades kallutame ülakeha ette, kuni puudutame kätega jalga. Samaaegselt laskume kogu keha raskusega kõverdatud jala kannale (joon. 100). Pärast ülakeha ettekallutamist ja tõusmist põlvele, sooritame ülakeha painutuse taha ja viime käed kõrvale. Harjutust kordame teise jala etteviimisega.







Kontrollime, et etteviidud jalg oleks põlvest sirge, põiast hästi välja sirutatud ja keharaskus toetuks kõverdatud jala kannale.

8. Harjutus. Suur väljaaste ette käte vahelduva hooga.

Lähteasend. Suur väljaaste ette (joon. 101).

Täitmine. Sooritame puusade vibutamist (üles-alla) koos käte tugeva hooga ette-üles ja eest ülevalt taha-alla. Sama harjutust kordame käte toetusega kõverdatud jala põlvele ja rindkere painutusega taha (joon. 102). Hiljem sooritame harjutust nii, et taha väljaviidud jalg oleks põiast sirge, mis raskendab harjutuse täitmist.

Kontrollime, et taha väljaviidud jalg puusade vibutamisel ei kõverduks põlvest, et puusade vibutamine alla oleks küllalt sügav.

9. Harjutus. Jala tõmbamine taha-üles.

Lähteasend. Toengpõlvitus.

Täitmine. Hoides ühe käega samapoolse jala põiast, tõmbame jala taha-üles (joon. 103) ning surume ta võimaluse korral põlvest sirgeks. Sama harjutust sooritame tugipuu juures püsti seistes (joon. 104). Hiljem kordame harjutust püstiseisus (tugipuuta) jala kõverdamisega ja hoidega põlvest (eest väljastpoolt), sirutame jala taha (joon. 105).

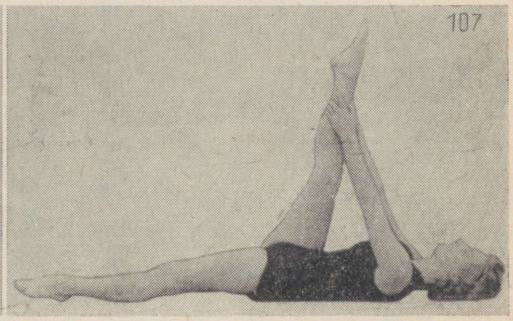
10. Harjutus. Jala venitamine isteasendis.

Lähteasend. Isteasend, jalad sirgelt ees.

Täitmine. Tõstes jalgu kordamööda sirgelt ette-üles ja haarates kätega säärest, surume jala sirgelt vastu ülakeha (joon. 106). Sama harjutust kordame selililamangus (joon. 107).

Kontrollime, et mõlemad jalad oleksid põlvest täiesti sirged. Vaba jalg ei tohi aluspinnalt üles tõusta.











11. Harjutus. Jala venitamine (abilisega).

L ä h t e a s e n d. Seistakse rinnati, käed randmeseongus (õpetaja-treeneri vasak ja õpilase parem käsi).

T ä i t m i n e. Õpilane tõstab parema jala ette-üles, õpetaja-treener võtab jalast kinni ja surub selle õpilasele vastu ülakeha (joon. 108). Sama harjutust võib sooritada ka nii, et abistamine toimub selja tagant (joon. 109). Samal viisil sooritame jalavenitust kõrvale (joon. 110). Jalga kõrvale venitades ühendatakse paremad käed randmeseongus (s. o. õpilase parema jala venitamise korral, vasaku jala venitamise korral aga vasakud käed). Jala venitamist kõrvale võib teha ka abistamisega selja tagant (joon. 111). Võib kasutada ka tugipuud. Mõlema käega tugipuule toetudes surub õpilane rindkere taha, samal ajal kui õpetaja-treener surub tema jalga taha-üles; või hoiab õpetaja-treener käega õpilase vasaku käe õlavarrest või kaenla alt ja surub oma parema käega õpilase parema jala taha-üles (joon. 112 ja 113). Harjutust korratakse vaheldumisi mõlema jalaga.







12. Harjutus. Jala venitamine lamades.

Lähteasend. Kõhulilamang, käed üleval, pihkudega vastu aluspinda.

Täitmine. Õpilane tõstab ühe jala taha-üles, millest õpetaja-treener võtab kinni ning, toetudes õrnalt oma jalalabaga õpilase teisele jalale (et jalg ei kõverduks ega tõuseks üles), surub õpilase ülestõstetud jala taha-üles (joon. 114). Õpilane surub pea selga ja jätab vaate otse. Harjutust sooritades ei tohi aluspinnale jäänud jalg kõverduda ja sama jala puus aluspinnalt üles tõusta.

Jala venitamisel kõrvale on õpilane külililamangus nii, et toetudes parema või vasaku käe küünarvarrele, surub ta rindkere kõrvale (küljele) ülesviidava jala suunas (joon. 115). Vaade jääb otse.

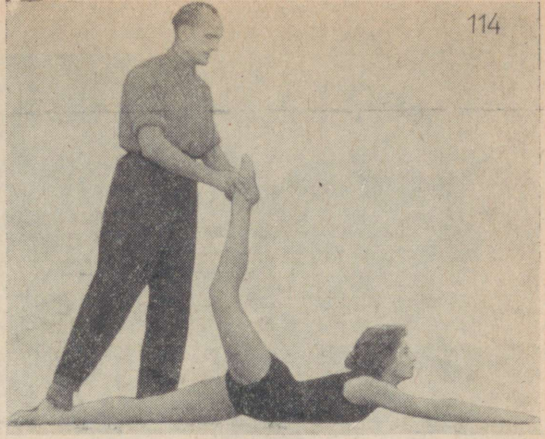
Jala ette-üles surumisel on õpilane selililamangus (joon. 116). Käed on all, pihkudega vastu aluspinda, või üleval, pihkudega ettepoole.

Jala venitamist taha võib teha ka üksi (joon. 117 ja 118). Harjutust sooritame vaheldumisi mõlema jalaga, kusjuures õpilase jalad peavad olema täiesti pingevabad.

13. Harjutus. Jala venitamine keha pööramisega.

Lähteasend. Selililamang, käed all, pihkudega vastu aluspinda.

Täitmine. Õpilane tõstab ühe jala 90° nurga all ette-üles

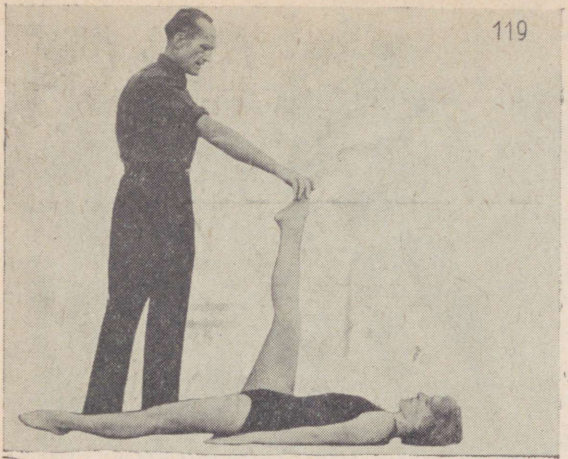


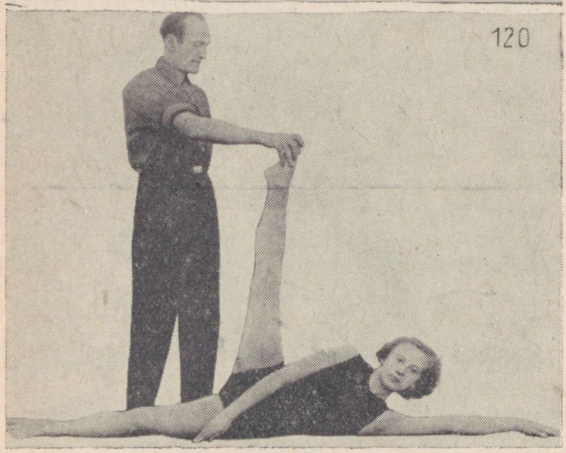


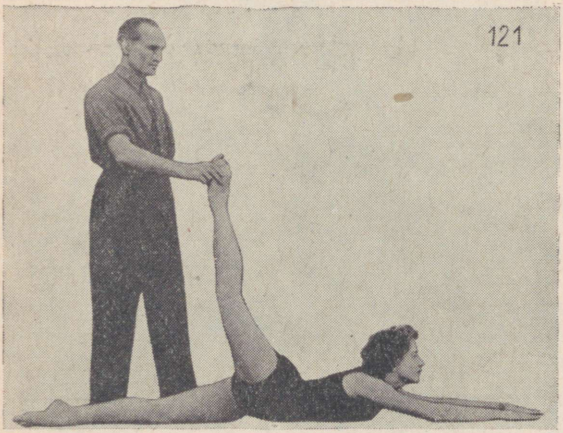












(antud juhul parema jala). Õpetaja-treener võtab õpilase ülesviidud jalast kinni (joon. 119). Õpilane pöörab end küljele (joon. 120), edasi kõhulilamangusse (joon. 121) ja tuldud teed tagasi lähteasendisse. Õpetaja-treener peab harjutuse vältel hoidma õpilase jalga tema puusa kohal. Harjutust sooritame vaheldumisi mõlema jalaga.

Harjutust täites tuleb olla ettevaatlik, eriti küljelt kõhulilamangusse pööramisel. Harjutust täites peavad jalad pööramise ajal olema põlvist sirged.

14. Harjutus. Jala kõverdamine põlvest poolspagaadis.

L ä h t e a s e n d. Poolspagaat, käed kaldasendis, parem kõrval-üleval, vasak kõrval-all, vaade otse (joon. 122).

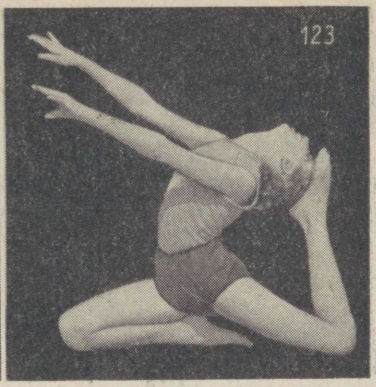
T ä i t m i n e. Käsi paralleelselt ette-üles viies surume rindkere ja pea võimalikult taha, kõverdame tagaoleva jala põlvest ning surume selle vastu pead (joon. 123). Kui reie esilihased on omandanud suurema venivuse, surume kõverdatud jala laba vastu selga, õlga või asetame selle lõua alla. Harjutust kordame vaheldumisi mõlema jalaga.

Kontrollime, et käed jääksid rindkere tahapainutamisel endisesse asendisse ja puusad ei tõuseks liiga üles.

15. Harjutus. Spagaat (kääriste).

Kui oleme eespool kirjeldatud harjutuste varal saavutanud küllaldase jalalihaste paindlikkuse ja kõõluste venivuse, võime hakata õppima spagaati. Teeme seda algul kahe tooli vahel.





L ä h t e a s e n d. Sulgseis kahe tooli vahel, küljega toolide poole, käed all.

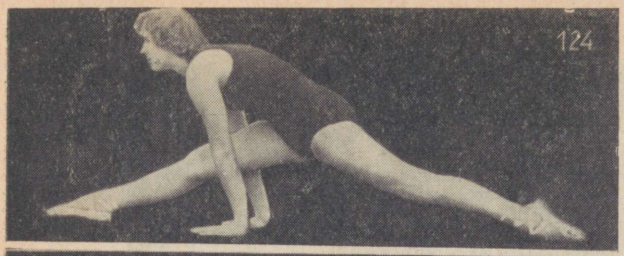
T ä i t m i n e. Toetudes kätega toolidele, libistame ühe jala ette ja teise jala taha, lastes keharaskuse aeglaselt kätelt jalgadele, kuni tunneme etteviidud jala põlveõnaruses väikest venitusvalu. Hetkelise peatuse järel surume (kätega toolidele toetudes) keha püsti ning vahetame jalgu, viies tagaoleva jala ette ja eesoleva jala taha. Kordame harjutust.

Kui oleme süstemaatilise harjutamise järel saavutanud tuharalihaste, säärèmarja kolmpea-, reie kakspea- ja teiste jalalihaste gruppide ning kõõluste suurema venivuse, sooritame harjutust kätetoenguga aluspinnale (joon. 124). Hiljem laskume spagaati kätega aluspinnale toetamata.

Käte abita spagaati laskudes viime käed kõrvale õlajoone kõrgusele. Kui oleme laskunud spagaati, pöörame ülakeha tahaviidud jala suunas (joon. 125), mis raskendab harjutust. Samuti raskendame harjutust, kui surume ülakeha etteviidud jalale nii, et paralleelselt ülesviidud käed puudutavad etteviidud jala laba (joon. 126). Spagaati sooritame ka nii, et rindkere taha painutades kõverdame tahaviidud jala põlvest ja surume selle vastu pead või õlga (joon. 127).

Veelgi suurema lihaste ja ülakeha paindlikkuse juures sooritame spagaati ülakeha suurema paindega taha. Kui parem jalg on ees, viime vasaku käe ette ja parema eest taha (joon. 128). Rindkeret taha painutades kontrollime, et etteviidud jalg ei kõverduks põlvest ja reis ei tõuseks aluspinnalt. Rindkeret veelgi rohkem taha surudes, võtame parema käega tahaviidud jala säärest (altpoolt) kinni (joon. 129), hiljem viime kaares ka vasaku käe parema käe juurde tahaviidud jala säärele (joon. 130).

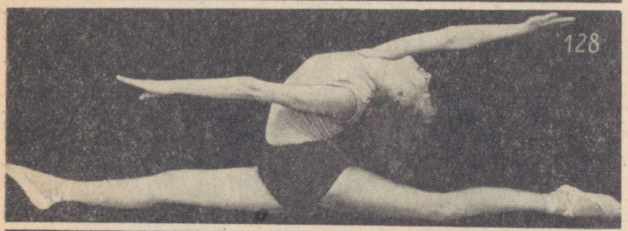
Spagaati võime sooritada ka püstiseisus, milleks tõmbame ühe jala tagant ühe (joon. 131) või kahe (joon. 132) käega üles, kusjuures hea painduvuse juures võime taha-üles tõmmatud jala põlvest kõverdada (joon. 133) või ülakeha ette kallutada, kuni see puudutab tugijalga. Viimast



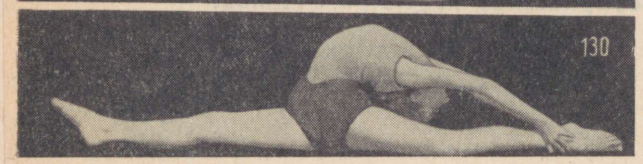












elementi võib teha käega aluspinnale toetumata (joon. 134) või toetudes (joon. 135).

16. Harjutus. Jalgade venitamine harkistes.

Lähteasend. Harkiste (võimalikult suur hark, ülakeha hästi sirge, käed üleval, pöidlad konksseongus (joon. 136).

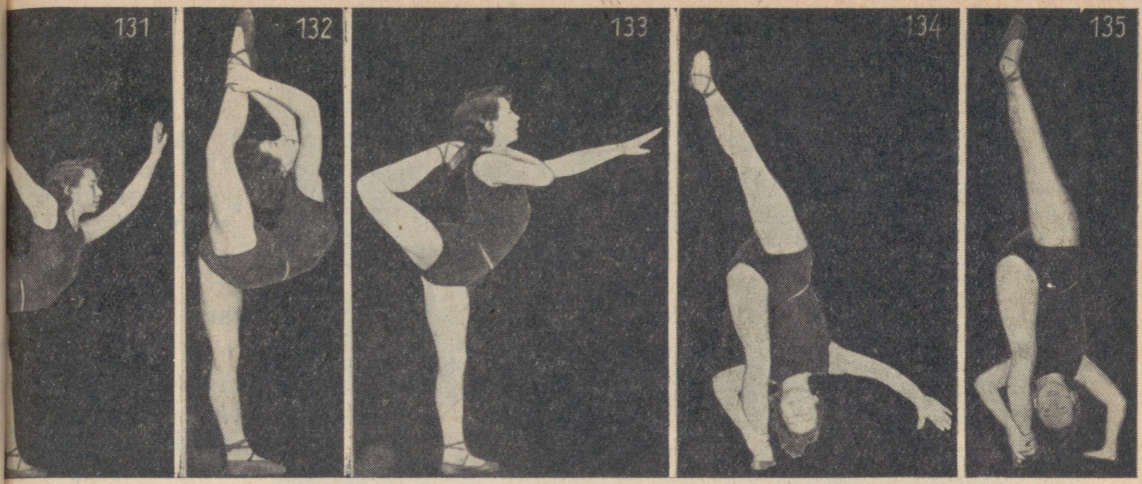
Täitmine. Sooritame võimalikult sirge ülakehaga kallutuse kordamööda paremale (joon. 137) ja vasakule.

Harjutust täites kontrollime, et ülakeha oleks võimalikult sirge, et ülakeha kallutamisel paremale ei tõuseks vasaku jala reis aluspinnalt ja vastupidi, et jalad oleksid põlvest ja pöiast hästi välja sirutatud ja tugevasti vastu aluspinda surutud.

Samast lähteasendist kallutame ülakeha sirgelt ette, asetades käed jalapöidadele (joon. 138), surume rindkere vastu aluspinda ja pea kuklasse (joon. 139).

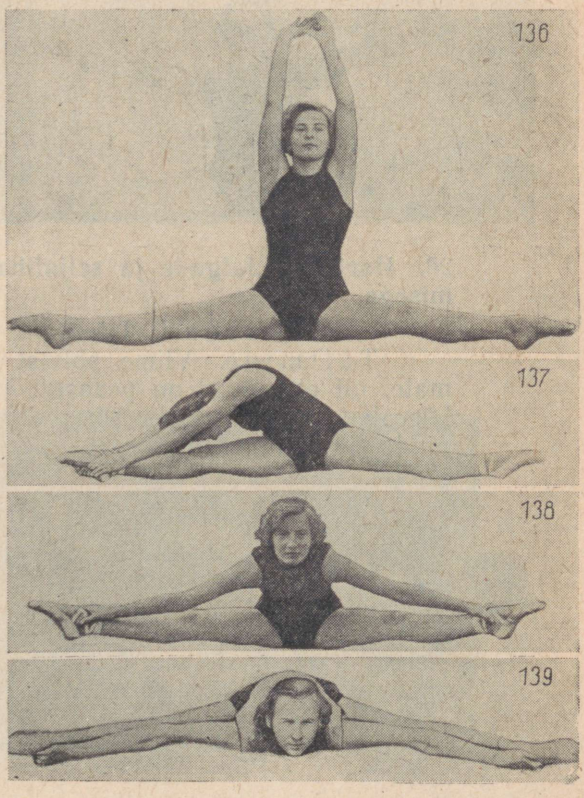
17. Harjutus. Harkspagaat (inglise spagaat).

Harkspagaat nõuab selle sooritajalt kõhu alalihaste ja puusaliigeste kõõluste suurt elastsust ja paindlikkust. Harkspagaadi eelharjutusteks on peamiselt jalgade hargitamised, jalalöögid ning venitused kõrvale. Kui eelmainitud harjutustega on jalad küllaldaselt ette valmistatud, võime spagaati laskuda püstiseisust. Viime käed kõrvale õlajoonele, pihkudega allapoole. Õpetaja-treener asetab oma käed õpilasele selja tagant kaenla alla. Õpilane hargitab jalad, libistades neid mööda aluspinda kõrvale



õlgade suunas (joon. 140). Õpetaja-treener abistab järk-järgult õpilast ülakeha raskuse langetamisel jalgadele. Samuti abistab õpetaja-treener õpilast tõusmisel. Hiljem sooritame sama harjutust iseseisvalt, käte toetumisega aluspinnale (joon. 141), kuni saavutame elemendi sooritamise täielikult (joon. 142).

Harkspagaati võib õppida ka pöördega harilikust spagaadist (kääristest), kuid see on ohtlikum ja raskem. Harkspagaadi õppimisel peavad jalalihased olema küllaldaselt eelsoojendatud ka siis, kui harkspagaat on juba täielikult käes. Õppimise ajal ei tohi mingil tingimusel sooritada spagaati järsklaskumisega ega tohi ka abistaja suruda õpilast jõuga spagaati.

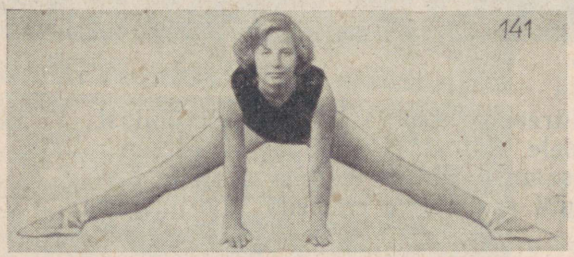


18. Harjutus. Sääre ja reie tagalihaste venitamine.

Lähteasend. Väike harkseis, käed ees, vaade otse.

Täitmine. Ülakeha kallutus ette nii, et sõrmed puudutavad aluspinda, jalad jäävad põlvist sirgeks ja kannad ei tõuse aluspinnalt. Harjutust sooritame algul kumera seljaga ja ülakeha väikese vetrumisega, kuni suudame pihkudega puudutada aluspinda. Hiljem sooritame harjutust







koosjalu (joon. 143). Sama harjutust sooritame ka kõrvaleviidud kätega ja täiesti sirge seljaga, kusjuures vaade on suunatud ette (joon. 144 ja 145).

19. Harjutus. Jalgade ja seljalihaste venitamine.

Lähteasend. Algseis, käed ees.

Täitmine. Õpilane kallutab ülakeha ette, mille juures õpetaja-treener teda abistab, asetades käed õpilase kaelale ja reiele ning tehes tema ülakehaga vetruvaid liigutusi (joon. 146).

Harjutust sooritades peavad jalad olema sirged ja koos, keharaskus peab langema kandadele ja käed peavad olema õlajoonel.

Sama harjutust sooritame isteasendis sirgete jalgadega ees, kusjuures käed on asetatud sirgelt põidadele. Õpetaja-treener asetab käed õpilase seljale ja surub ta ülakeha vetruvate liigutustega ette vastu reisi (joon. 147).

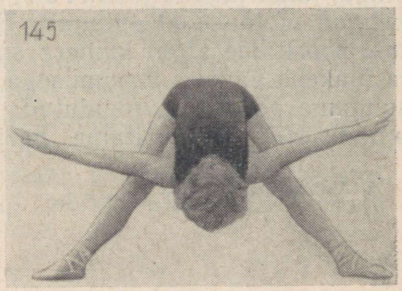
20. Harjutus. Jalgade ja seljalihaste venitamine käte ja jalgade ristamisega.

Lähteasend. Isteasend põlvist kõverdatud jalgadega.

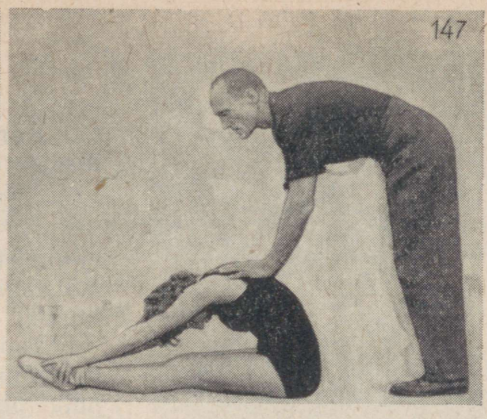
Täitmine. Viime põlvist kõverdatud jalad puusaliigestest laiemale, nii et põlved on peaaegu õlajoonel. Käed toome põlvede alt läbi kõrvale-taha. Jalgu ette-kõrvale sirutades surume rindkere vastu aluspinda (joon. 148).









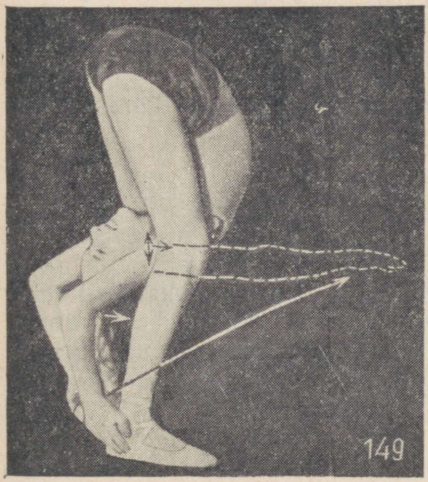


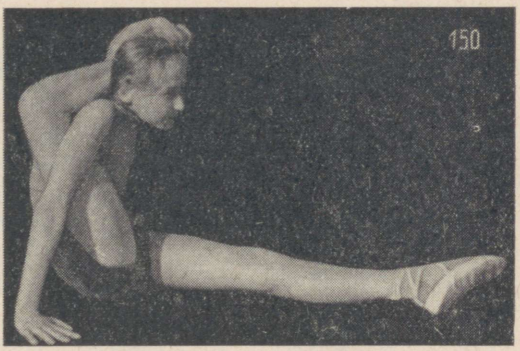


21. Harjutus. Jalgade ja seljalihaste venitamine ülakeha surumisega jalgade vahelt läbi.

L ä h t e a s e n d. Algseis, käed all.

T ä i t m i n e. Ülakeha ette kallutades võtame kätega sisemiselt säärepoolelt jalakandadest kinni (joon. 149). Pugedes õlgadega jalgade vahelt läbi, surume küünarliigesed hästi taha ning jalad põlvest sirgeks. Harjutuse koormust suurendame, kui jalgu põlvest sirutades viime käed sirgelt kõrvale.







22. Harjutus. Lihaste venitamine isteasendis.

Lähteasend. Isteasend.

Täitmine. Üht õlga ette surudes viime ühe (joon. 150) või õlgu ette surudes mõlemad jalad (joon. 151) õlgade taha ristamisi.

Eespool toodud harjutuste täitmise juures võib kasutada kaasõpilase abi, kuid sel juhul peab õpetaja-treener suure tähelepanuga jälgima, et ei tehtaks ebaõigeid liigutusi. Harjutus toimugu aeglaselt ja väikese pausiga momendil, mil jalgades (põlveõnaruses) tekib nõrk venitusvalu tunne. Nendele harjutustele järgnegu kohe jalgade ja keha lõdvestus.

VII. KÕHULIHASTE HARJUTUSED

Hästi arenenud, jõulistel ja elastsetel kõhulihastel on tervishoius suur tähtsus, sest need aitavad kaitsta kõhukoopa elundeid, hoida neid normaalasendis ning soodustavad seedimist. Akrobaatiliste harjutuste täitmine nõuab jõulisi ja elastseid kõhulihaseid.

Spetsiaalharjutuste täitmisel on kõhulihased kestvalt pinge all, mis raskendab hingamist. Seepärast peame harjutuse koormust järk-järgult tõstes pidevalt jälgima, et õpilased hingaksid vabalt harjutuse rütmis.

Kõhulihaste töölerakendamine toimub peamiselt jalgade ja kere lähendamisega teineteisele. Nii rakendame kõhulihaseid tööle osaliselt ka jalgade hoo- ja venitusharjutustega, samuti arendavad kõhulihaste elastsust ja painduvust ka painutusharjutused.

Allpool on esitatud mõned spetsiaalsed kõhulihaste tugevdamise harjutused.

1. Harjutus. Põlvetõstekõnd ja -jooks.

Lähteasend. Sulgseis, käed all.

Täitmine. Kõnd või jooks võimalikult kõrge põlvetõstega, põlvede toomisega võimalikult rindkere lähedale, kusjuures ülakeha ei tohi ette kallutada. Harjutust võib täita nii paigal kui ka liikumisel või vaheldumisi hüpetega, kusjuures kõverdame jalad nii, et reied puudutavad kõhtu.

2. Harjutus. Põlve tõstmine vastusurvega.

Lähteasend. Sulgseis, käed all.

Täitmine. Asetame mõlemad käed ette-üles tõstetud jala põlvele. Jalga ülespoole surudes avaldame kätega vastusurvet. Sama harjutust sooritame põlvest kõverdatud jalga puusajoonel hoides ja seda korduvalt ette-üles sirutades. Viimase harjutuse juures on käed kõrval ja vaade otse.

3. Harjutus. Kallutus taha põlvituses.

Lähteasend. Põlvitus, käed puusal, ees, kõrval või üleval.

Täitmine. Kallutame ülakeha põlveliigestest sirgelt taha, võimalikult aluspinna lähedale. Harjutuse koormust suurendame vahetult käte asendite muutmisega.

Harjutust täites kontrollime, et puusad ei liiguks ette ega taha.

4. Harjutus. Jalgade tõstmine isteasendis.

Lähteasend. Isteasend, käed toetuvad aluspinnale (joon. 152).

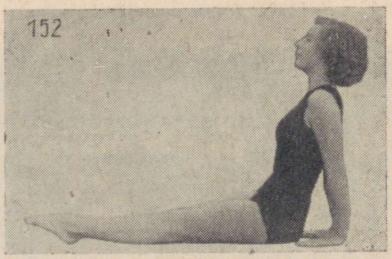
Täitmine. Tõstame jalad koos sirgelt ette-üles.

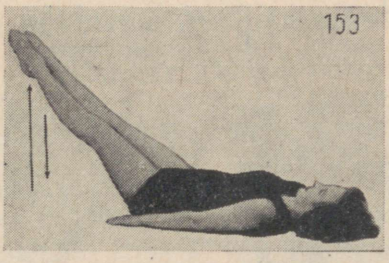
Harjutust sooritades kontrollime, et jalad ja selg oleksid sirged ning vaade otse.

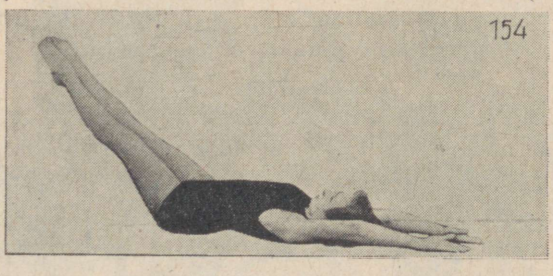
5. Harjutus. Jalgade tõstmine selililamangus.

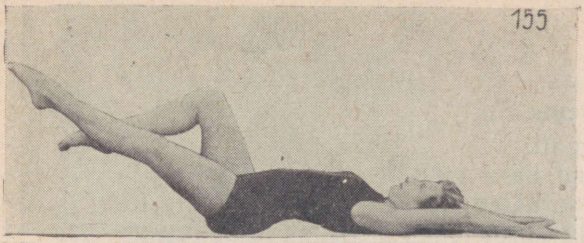
Lähteasend. Selililamang, käed all, pihkudega vastu aluspinda.

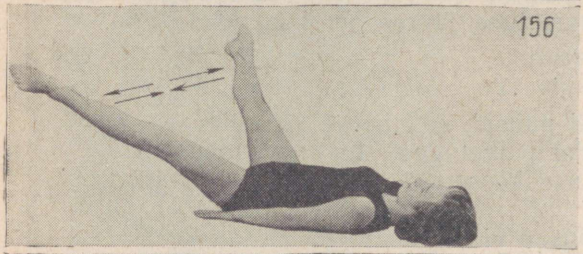
Täitmine. Viime jalad väljasirutatult aeglaselt 45° all üles (joon. 153) ja langetame nad sama tempoga tagasi. Harjutuse koormust suurendame, kui viime käed sirgelt kõrvale või üles, pihkudega ülespoole (joon. 154). Samas asendis sooritame vaheldumisi jalgade kõverdamist, nn. «jalgrattasõitu» (joon. 155), jalgade hargitamist (joon. 156) ja ringitamist (joon. 157).

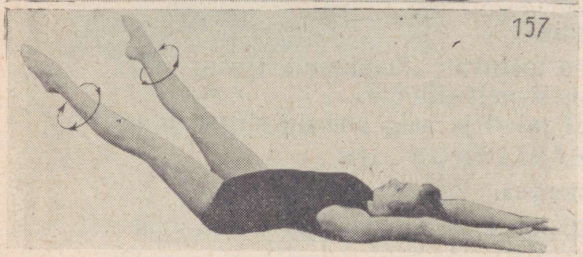












6. Harjutus. Säärte tõstmine isteasendis.

Lähteasend. Isteasend, käed ees (joon. 158).

Täitmine. Tõstame sääred üles paralleelselt kätega (joon. 159). Käte haardega säärtest surume jalad põlvist sirgeks (joon. 160) ja lähendame neid rinnale.

Harjutus on ühtlasi ka tasakaaluharjutuseks.

7. Harjutus. Jalgade kääritamine.

Lähteasend. Isteasend, käed või küünarvarred toetuvad aluspinnale.

Täitmine. Kääritame (liigutame jalgu sirgelt vaheldumisi üles-alla) 45° nurga all sirgelt ette-üles viidud jalgu (joon. 161).

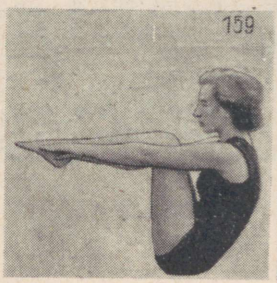
8. Harjutus. Jalgade kõverdamine ja sirutamine turiseisus.

Lähteasend. Kägarturiseis, käed taga, pihkudega vastu aluspinda (joon. 162).

Täitmine. Sirutame jalad ja asetame käed puusale (joon. 163). Olles turiseisus, viime käed paralleelselt taha, pihkudega vastu aluspinda (joon. 164). Kallutame jalad puusadest ette (joon. 165), kuni varbad puudutavad aluspinda.

Kontrollime, et puusad oleksid turiseisus hästi ette surutud ja jalad põlvest ning põiast välja sirutatud.





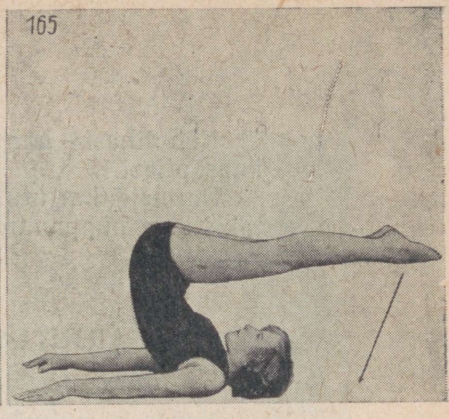










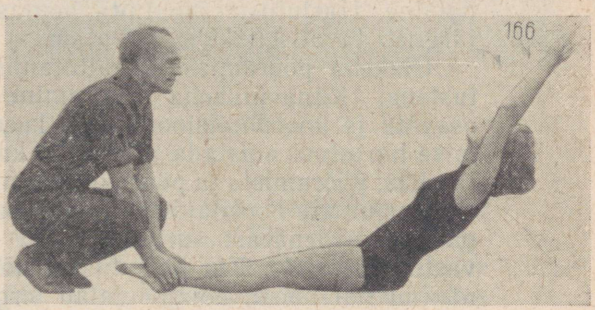


9. Harjutus. Ülakeha langetamine taha isteasendis.

Lähteasend. Isteasend, käed ees.

Täitmine. Õpetaja-treener toetub õpilase säärtele. Õpilane langetab oma ülakeha puusadest sirgelt taha, võimalikult aluspinna lähedale ning tõuseb tagasi isteasendisse. Harjutuse koormust suurendame, kui viime käed sirgelt kõrvale või üles (joon. 166).

Harjutuse täitmisel peab õpilase selg olema täiesti sirge ja rindkere pisut ette surutud.

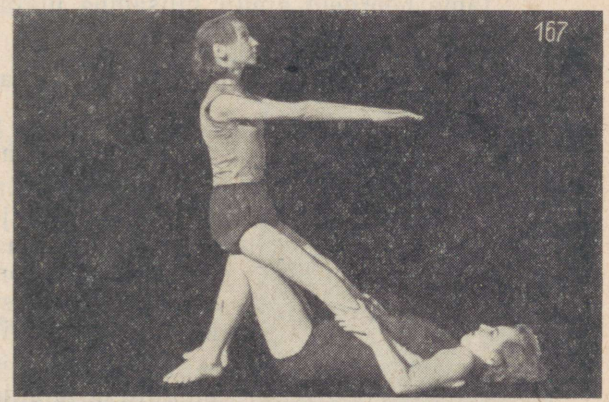


10. Harjutus. Ülakeha painutamine taha.

Lähteasend. Õpetaja-treener on kõverdatud põlvedega selililamangus. Õpilane istub tema põlvedel, käed ees (joon. 167) ja põiad abilise kaenla all.

Täitmine. Õpilane langetab keha taha (joon. 168) ja tõuseb uuesti isteasendisse.

Sama harjutuse läbiviimiseks võime kasutada pinki või tooli, kusjuures õpetaja-treener hoiab painutuse ajal õpilast jalgadest.





Kõhulihaste harjutusi tunnis läbi viies võime kasutada abilistena kaasõpilasi.

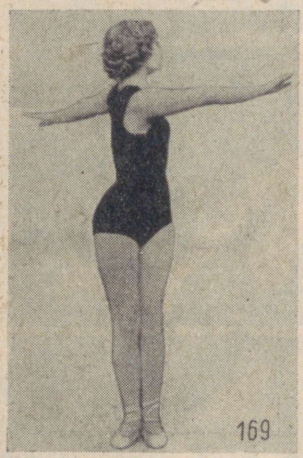
Paljusid harjutusi võib siduda mängude ja võistlustega, nagu üle takistuste hüppamine koosjalu, «mustlasmaadlus», kägarjooks võidu jne.

VIII. HARJUTUSED ÜLAKEHA LIHASTIKU TUGEVDAMISEKS

Nende harjutuste eesmärgiks on kõhu- ja küljelihastiku tugevdamine ja painduvamaks muutmine ning lülisamba (selgroo) painduvuse suurendamine. Harjutusi võib täita aeglaselt või hooga. Ülakeha pööramisele järgneb tavaliselt keha kallutamine ja sellele keha ringitamine.

Ülakeha pööramise ja kallutamise harjutusi võib kasutada liitharjutustena. Kuna ülakeha ringitamine on raskendatavate lihastegruppide osavõtu ja koordinatsiooni tõttu keerukas tegevus, tuleb ülakeha ringitamise harjutusi alustada alles siis, kui oleme juba tuttavad ülakeha kallutamiste, pööramiste ja pöördkallutamistega.

Harjutuste sooritamisel tuleb kontrollida, et kannad ei tõuseks aluspinnalt, sellepärast surume tallad (eriti keha pööramisel) tugevasti vastu aluspinda. Kui harjutus ei nõua jalgade kõverdamist ega ole ette nähtud harkseisu, hoiame jalad sirged ja koos. Pööramisel hoiame pea otse, et mõjutada täielikumalt lülisammast. Pööramist võib sooritada kas ainult lülisamba ulatuses või aidata kaasa ka jalaliigestest. Kui sooritame pöördeid ainult lülisamba ulatuses, siis peavad vaagen ja alakeha jääma liikumatuks.


169

1. Harjutus. Ülakeha pööramine puusadest.

Lähteasend. Algseis, käed sirgelt kõrval, pihkudega allpool.

Täitmine. Pöörame ülakeha puusadest (joon. 169), kusjuures käed annavad pöörde suurendamiseks hoogu. Hiljem sooritame sama harjutust harkseisus ja kontrollime, et käed oleksid õlast liikumatud. Harjutust kordame ka lähtudes esimesest, kolmandast ja viiendast jalgade positsioonist.

Harjutust täites kontrollime, et jalad ei liiguks paigalt, et jalaliigesed pöördele kaasa ei liiguks ja et jalad oleksid põlvist sirged.

Harjutust sooritame algul aeglaselt, üksikute osade järel peatudes — pööre vasakule, otse jne., hiljem aeglaselt ilma peatusteta ja siis hoogsalt.

2. Harjutus. Ülakeha pööramine, käed kukla taga.





Lähteasend. Algseis, käed kukla taga, sõrmed vaheldumisi, küünarliigesed hästi taha surutud.

Täitmine. Surudes pea tugevasti vastu käsi, pöörame keha puusadest vaheldumisi paremale ja vasakule.

Harjutuse täitmisel on jalad põlvist sirged ega tee pöörlemist kaasa. Harjutust kordame, lähtudes kolmandast ja viiendast jalgade positsioonist.

3. Harjutus. Ülakeha pööramine ristkõnnil.

Lähteasend. Algseis, käed puusal.

Täitmine. Kõnd pikendatud sammudega. Kui astume ette vasaku jalaga, pöörame ülakeha puusadest vasakule (joon. 170), surudes tugevasti paremat õlga ette ja puusa ette-alla. Parema jala sammul pöörame ülakeha paremale, surume vasaku õla ette ning puusa ette-alla. Sama harjutust sooritame lõdvalt rippuvate kätega nii, et astudes vasaku jalaga ette viime käed vasakule põiki alla, võimalikult taha (joon. 171) ja suuname vaate käelabadele.

Harjutust täites kontrollime, et ühe jalaga sammu ette astudes vastaspuus ja -õlg oleksid hästi ette surutud ning tagaolev jalg põlvest sirge.

4. Harjutus. Ülakeha järsk pööramine.

Lähteasend. Harkseis, käed rinnal, küünarliigesed võimalikult taha surutud.

Täitmine. Ülakeha järsk pööramine vaheldumisi paremale ja vasakule, järelvibutustega.

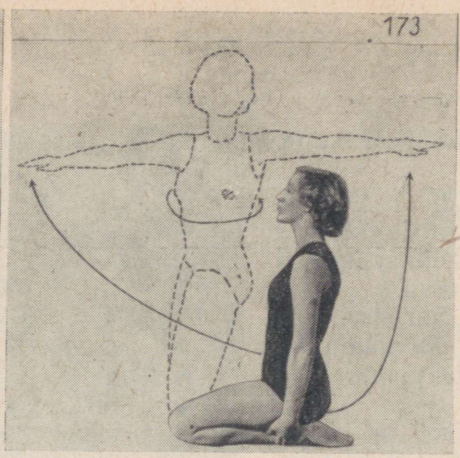
5. Harjutus. Ülakeha pööramine käte tõstmisega.

Lähteasend. Harkseis, käed all, pihkudega sissepoole.

Täitmine. Pöörates ülakeha puusadest paremale või vasakule, viime käed sirgelt kõrvale, pihkudega üles- või allapoole. Ülakeha pööramisel on vaade pöördepoolsel käel.

Harjutuse sooritamisel jälgime, et jalad oleksid põlvist sirged, kuid annaksid põlvist pööramisele järele.







6. Harjutus. Ülakeha pööramine käte langetamisega.

Lähteasend. Sulgseis, käed üleval, pihkudega sissepoole.

Täitmine. Pöörates ülakeha vasakule või paremale, langetame käed samas tempos ülevalt kõrvale õlajoone kõrgusele, pihkudega allapoole.

Harjutust täites jalad liigeseist pööret kaasa ei tee ja jäävad sirgeks.

7. Harjutus. Rindkere pööramine kätehooga.

Lähteasend. Harkseis, ülakeha kallutatud ette, käed ees.

Täitmine. Koos käte tugeva hooga kõrvale pöörame rindkere vaheldumisi paremale ja vasakule (joon. 172).

Kontrollime, et ülakeha oleks pöörde sooritamisel ühesuguse nurga all ette kallutatud ning jalad oleksid sirged ega liiguks paigalt.

8. Harjutus. Ülakeha pööramine puusadest.

Lähteasend. Põlvitusiste, käed all.

Täitmine. Tõustes põlvitusse, viime käed samaaegselt kõrvale, pihkudega ülespoole. Pöörame ülakeha puusadest vaheldumisi vasakule (joon. 173) ja paremale. Vaade jääb otse.

Kontrollime, et keha oleks põlvituses täiesti sirge ja käed pööramisel sirgelt õlajoonel.

9. Harjutus. Ülakeha pööramine toengpõlvituses.

Lähteasend. Toengpõlvitus.

Täitmine. Vasaku (joon. 174) või parema käe hoogsa tõstmisega kõrvale pöörame ülakeha puusadest samale poole.

10. Harjutus. Ülakeha kallutamine kõrvale.

Lähteasend. Algseis, käed üleval sõrmseongus.

Täitmine. Sirutades keha hästi välja, sooritame ülakeha kergeid kallutusi paremale ja vasakule (joon. 175), järelvibutustega.

Kontrollime, et paine toimuks ainult puusadest ja hästi väljasirutatud ülakehaga, ilma et jalad järele annaksid. Harjutuse ajal jääb vaade otse.

11. Harjutus. Ülakeha kallutamine ette, kõrvale ja taha.

Lähteasend. Alg- või harkseis, käed puusal, üleval või kõrval.

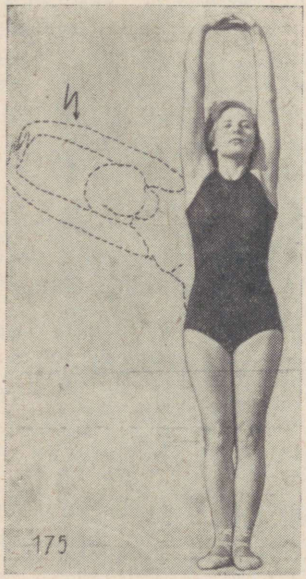
Täitmine. Kallutame ülakeha puusadest kordamööda ette, taha ja mõlemale poole kõrvale. Harjutust sooritame harkseisus või koosjalu osade kaupa — kallutus ette, algseis, kallutus taha, algseis jne.

Kontrollime, et keha kallutamine toimuks puusadest ja pea oleks normaalasendis. Jalad jäävad põlvist sirgeks ega tohi kallutamise ajal järele anda. Kallutamisel kõrvale peab vastaspoolne jalg püsima paigal, s. t. aluspinnal.

12. Harjutus. Ülakeha kallutamine väljaastes.

Lähteasend. Algseis, käed all, pihkudega sissepoole.

Täitmine. Astume parema jalaga suure sammu paremale, viies samaaegselt käed üles, pihkudega sissepoole (joon. 176); kõverdame parema jala põlvest, laseme keharaskuse sellele ja kallutame ülakeha puusadest vasakule; vasak käsi sooritab väljasirutatult suure ringi eest alt üles (joon. 176); viime keha ja jalad lähteasendisse.


175


176

Kontrollime, et käering sooritataks pinge all ja hästi väljasirutatult, kusjuures vaade saadab kätt.

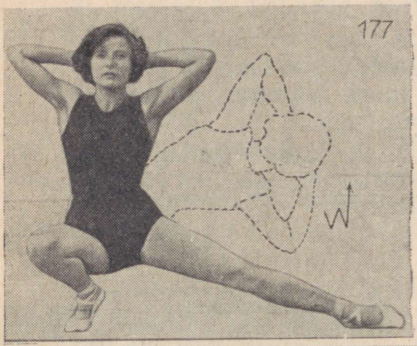
13. Harjutus. Ülakeha kallutamine kõrvale kükkis.

Lähteasend. Kükkasend, väljaseades vasaku jalaga kõrvale, käed sõrmseongus kukla taga (joon. 177).

Täitmine. Surudes pea tugevasti taha, sooritame ülakeha kallutuse vasakule, järelvibutusega vasaku jala suunas.

Harjutust sooritame vaheldumisi mõlemale poole.

Harjutust täites peab kontrollima, et kõrvaleviidud jalg oleks põlvest sirge, küünarliigesed hästi taha surutud ja et pea surve kukla taha viidud kätele oleks küllalt tugev.



14. Harjutus. Ülakeha sügav kallutamine põlvituses.

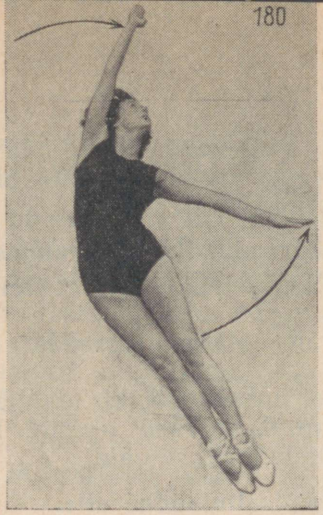
Lähteasend. Põlvitus, käed kõrval, pihkudega allapoole.

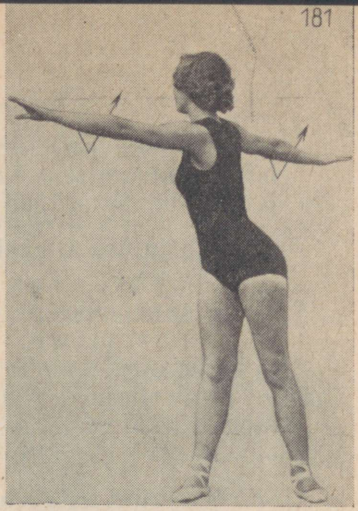
Täitmine. Kallutame ülakeha vaheldumisi puusadest paremale (joon. 178) ja vasakule, kuni käsi puudutab aluspinda.

Harjutust täites peavad käed jääma õlajoonele ja vaade otse.













15. Harjutus. Ülakeha kallutus põlvest kõverdatud jalaga.

Lähteasend. Algseis, käed all, pihkudega sissepoole.

Täitmine. Lastes keharaskuse ühele (antud juhul vasakule) jalale, viime teise jala põlvest kõverdatult põiki ette-üles (joon. 179). Samaaegselt viime käed kaldasendisse, vasaku üles-kõrvale ja parema kõrvale-alla, ühtlasi kallutame keha etteviidud jala (külje) suunas. Vaade suunatakse vasakule või paremale käele.

Harjutust sooritame vaheldumisi mõlemale poole. Hiljem sooritame harjutust tugijala päkale tõusuga ja peatumisega. Harjutus täidab ka tasakaaluharjutuse otstarvet. Harjutust kordame lähtudes balleti esimesest, kolmandast ja viiendast jalgade positsioonist.

Kontrollime, et tugijalg oleks põlvest hästi välja sirutatud ja et hiljem päkal seistes püsiksime asendit muutmata vähemalt kaks takti.

16. Harjutus. Ülakeha kallutamine hüppega üles.

Lähteasend. Sulgseis, käed all, pihkudega sissepoole.

Täitmine. Laskudes põlvist pisut alla (hoovõtuks), sooritame sulghüppe üles, painutades keha vasakule või paremale, kusjuures painutusepoolne käsi liigub alt kõrvale-alla ja teine käsi kõrvalt kaarega üles, pihuga sissepoole (joon. 180).

Maandudes puudutavad kõigepealt aluspinda päkad. Maandumishoo tasandamiseks laskume põiast ning põlvest pisut alla ja uuesti sirutades langetame käed kaarega kõrvalt alla.

17. Harjutus. Ülakeha pööramine ja kallutamine taha.

Lähteasend. Harkseis, käed paralleelselt üleval, pihkudega sissepoole.

Täitmine. Pöörame ülakeha puusadest paremale või vasakule ja kallutame siis taha.

Kontrollime, et jalad ei annaks pöörde ajal järele, oleksid sirged ja tugevasti aluspinnale surutud, et käed oleksid kogu harjutuse kestel paralleelselt üleval ja pea ei langeks rinnale.

18. Harjutus. Ülakeha pöördkallutamine ette.

Lähteasend. Harkseis, käed kõrval, pihkudega allapoole.

Täitmine. Keha pisut ette kallutades, pöörame vaheldumisi paremale (joon. 181) ja vasakule, vibutades samaaegselt sirgeid käsi kõrval üles-alla.

Harjutust täites kontrollime, et jalad ei annaks pöörde ajal põlvist järele, oleksid sirged ja tugevasti aluspinnale surutud.

19. Harjutus. Ülakeha pöördkallutamine ette-kõrvale.

Lähteasend. Suur harkseis, käed kõrval, pihkudega allapoole.

Täitmine. Pöörates ülakeha vasakule, kallutame seda ette-vasakule nii, et parem käsi puudutaks vasaku jala varbaid (joon. 182). Harjutust sooritame vaheldumisi mõlemale poole. Harjutust sooritades peavad käed ette-kõrvale kallutuse ajal jääma kindlalt õlajoonele ja jalad põlvist sirgeks.

20. Harjutus. Ülakeha pöördkallutamine üle puusa.

Lähteasend. Algseis, käed all, pihkudega sissepoole.

Täitmine. Sooritades väljaaste vasaku jalaga vasakule, pöörame ülakeha vasakule ja viime käed kõrvalt üles parlleelasendisse (joon. 183). Kallutame ülakeha üle parema puusa parema jala suunas ja puudutame mõlema käega parema jala laba. Harjutust sooritame vaheldumisi mõlemale poole.

21. Harjutus. Jalgade kallutamine selililamangus.

Lähteasend. Selililamang, käed kõrval, pihkudega vastu aluspinda.

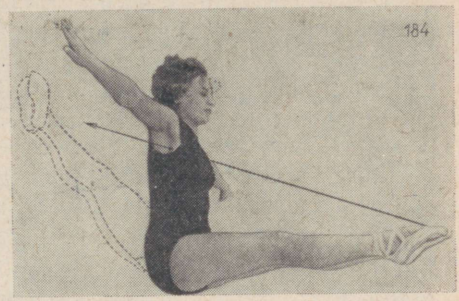
Täitmine. Viime tugevasti kokkusurutud jalad ette-üles (90° all). Järgnevalt kallutame jalad puusadest kõrvale (joon. 184), võimaluse korral kuni kämbla puudutamiseni.

Harjutust täites surume pihkudega kõvasti aluspinnale, et käed, õlad ja selg jääksid kallutuse ajal vastu aluspinda.

22. Harjutus. Ülakeha pöördkallutamine väljaseadepõlvituses.

Lähteasend. Väljaseadepõlvitus, parem jalg ees, keha kallutatud taha, käed kõrval, pihkudega allapoole.

Täitmine. Pöörates ülakeha paremale, kallutame seda ette-kõrvale nii, et saame vasaku käega puudutada ette väljaseatud paremat jalga (joon. 185). Harjutust sooritame vaheldumisi mõlemale poole.

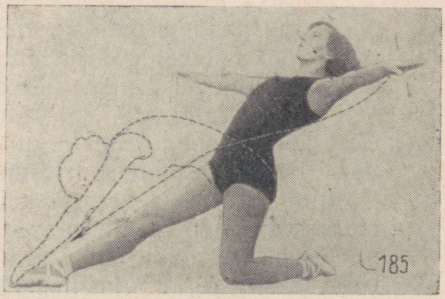


23. Harjutus. Puusade ja keskkeha ringitamine.

Lähteasend. Algseis, käed puusal, kõrval või üleval.

Täitmine. Sooritame keskkeha ringe (joon. 186) paremalt vasakule või vasakult paremale.

Harjutust täites hoiame pea ja jalad paigal. Hiljem sooritame keskkeha (puusade) ringe nii, et jääksid paigale ka õlad ja põlved.



24. Harjutus. Ülakeha ringid.

Lähteasend. Algseis, käed puusal või üleval (joon. 187).

Täitmine. Sooritame ülakehaga ringe paremalt vasakule või vasakult paremale.







Kontrollime, et ülakeha ringitamisel kannad ei tõuseks aluspinnalt üles. Harjutust sooritame nii, et käed (kui nad on viidud üles) jääksid paralleelasendisse ja vaade otse.

25. Harjutus. Ülakeha ringitamine pööramise ja kallutamisega.

Lähteasend. Suur harkseis, käed sirgelt üleval, pihkudega sissepoole.

Täitmine. Pöörame ülakeha puusadest vasakule ja kallutame ette-alla, kuni käed puudutavad vasaku jala laba. Kallutatud ülakeha liigub vasakult-alt parema jala juurde, siit kõrvalekallutatult kaarega taha ja vasakult poolt tagasi ette-alla (joon. 188). Harjutust sooritame vaheldumisi mõlemas suunas.

Kontrollime, et jalad oleksid ülakeha kallutamisel täiesti sirged ega kerkiks aluspinnalt üles.

Nende harjutuste hulka kuuluvad ka kombineeritud liitharjutused.

IX. PAINUTUSHARJUTUSED

Painutusharjutuste eesmärgiks on lülisamba painduvuse suurendamine ja kogu keha lihastiku ning kõõluste muutmine elastsemaks. Elastsed kõhulihased kaitsevad kõhuorganeid, abistavad otstarbekal hingamisel ja võimaldavad sooritada suurema ulatusega kehaliigutusi. Mitte üksi kõhulihaste, vaid kogu lihastiku painduvusel ja elastsusel on akrobaatiliste harjutuste sooritamisel suur tähtsus.

Lihaseid saab venitada ja painduvaks muuta küllaldase lihasmassi olemasolu korral. Et saavutada painduvuse maksimum, on painduvusharjutusi kõige parem alata 12—17 aasta vanuselt, millal noortel (eriti tütarlastel) algab lihasmassi kasv.


189


190

Et vältida igasuguseid ebameeldivusi, on painutusharjutuste sooritamine «külmade lihastega» lubamatu, eriti noorte ja laste juures.

Painutusharjutusi algame tavaliselt kallutustega ette, kõrvale ja taha («Harjutused ülakeha lihastiku tugevdamiseks»). Edasi järgnevad samaliiki harjutused, kuid juba suurema koormusega ja ulatuslikumalt.

1. Harjutus. Lihaste pingutamine kõhulilamangus.







Lähteasend. Kõhulilamang, käed sirgelt üleval, pihkudega ettepoole (joon. 189).

Täitmine. Viies keha pinge alla, tõstame käed, rindkere ja jalad aluspinnalt üles (joon. 190). Pea surume selga. Käsi ja jalgu üles viies toetub aluspinnale ainult kõhuosa.

Harjutust sooritame nii, et algul hoiame käsi ja jalgu üleval lühemat ja hiljem pikemat aega või viime käed ja jalad järskliikumisega üles ja toome lõdvestatult alla. Sama harjutust kordame hiljem nii, et vasak käsi ja parem jalg liiguvad korraga taha-üles ning parem käsi ja vasak jalg jäävad aluspinnale või liiguvad korraga samapoolne käsi ja jalg taha-üles.

Harjutust täites tuleb kontrollida, et käed ja jalad oleksid korralikult välja sirutatud ning pingutusest võtaks osa kogu keha. Hingata tuleb vabalt.

2. Harjutus. Rindkere painutamine kõhulilamangus.

Lähteasend. Kõhulilamang, lõug toetub kergelt vastu aluspinda, käelabad õlgade juures, pihkudega vastu aluspinda, küünarvarred surutud vastu külgi. Rindkere ei tohi olla aluspinnalt üles tõstetud (joon. 191), kuna selline asend asetab lülisamba ülemise osa eriolukorda ja tahapainutamise puhul jääb osa lülisamba köidikuid painutus- (venitus-) vabaks.

Täitmine. Surume pea aeglaselt ja sujuvalt taha, millele järgneb õlgade surumine taha koos rindkere painutamisega lülisambast lülide kaupa taha (joon. 192).

Harjutust sooritades peab olema selline tunne, et surume rindkere õlavarte vahelt ette, kusjuures alumine rinnaroie ei tohi aluspinnalt üles kerkida. Rindkeret vastu aluspinda tagasi lastes lõdvendame kõik lihased. Harjutuse sooritamisel peab keha olema täiesti pingeta.

Järgnevalt sooritame harjutuse juba suurema ulatusega ja nii, et rindkere on täielikult õlavarte vahelt ette-üles surutud ning käed küünarliigestest sirged (joon. 193). Puusad jäävad tugevasti vastu aluspinda

surutuks. Jalad on algul harkis, hiljem (harjutuse koormust suurendades) koos.

Kontrollime, et jalad oleksid hästi välja sirutatud (ka põiast). Ülakeha ei tohi kõrvale kallutada. Rindkere peab enne painutuse sooritamist olema tingimata vastu aluspinda surutud. Esmalt hakkab liikuma pea, siis õlad ja seejärel lülisammas lülide kaupa. Pead ei tohi pöörata kõrvale ega hoida küljele kallutatult, vaid tuleb hoida rangelt lülisamba joonel. Painutust sooritame aeglaselt nii, et tõus lähteasendist lõppfaasini toimuks nelja või isegi kaheksa takti vältel, samuti ka langus lõppfaasist lähteasendisse. Painutusele järgnegu ülakeha ettekallutamine isteasendis, lõdvendus ja puhkus kõhulilamangus, mis kestaks vähemalt kaheksa takti. Soovitav on painutuse vaheajal sooritada korralik väljasirutus (ringutamine). Harjutuse ajal ei tohi suud lahti hoida, hingamine toimugu läbi nina. Kõikide tahapainutuste puhul alustab liikumist pea.

3. Harjutus. Rindkere painutamine püstiasendis.

Lähteasend. Harkseis, käed all, pihkudega sissepoole.

Täitmine. Asetades käed tahapoole, pihkudega vastu reisi, surume puusad võimalikult taha ja painutame rindkeret nii, et liikumist alustab kõige enne pea, siis õlad, millele järgneb lülisamba painutamine lülide kaupa (joon. 194). Harjutust kordame hiljem sulgseisus. Harjutuse sooritamisel peab olema alakeha pinge all, ülakeha aga lõtv.


194


195

Harjutuse täitmisel peavad jalad olema põlvist sirged ja tugeva pinge all, käed küünarliigestest sirged, pea hästi selga surutud. Tuleb hoiduda pea pööramisest ja kõrvalekallutamisest.

Harjutust sooritame aeglaselt, pidevalt liikudes. Kui rindkere on jõudnud painde viimasesse faasi, hakkab ta kohe tagasi liikuma lähteasendisse. Toimub aeglane ülakeha ettekallutamine nii, et puusad jääksid paigale. Kui rindkere on ette-alla kallutatud, võtame kätega säärtest kinni ja tõmbame ülakeha paar korda tugevasti vastu reisi. Harjutust kordame 2—3 korda. Sellele järgnegu täielik lõdvendus, keha raputamine või temporikas jooks kohal.

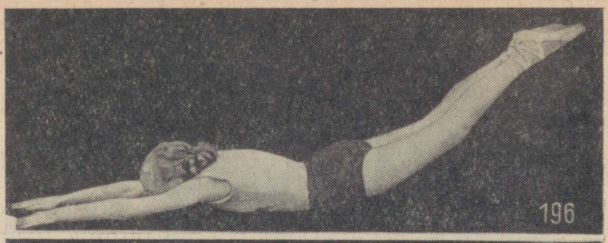
4. Harjutus. Ülakeha painutamine kõhulilamangus.

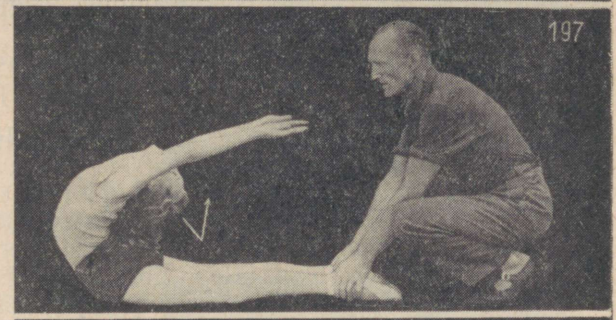
Lähteasend. Kõhulilamang, käed õlgade juures, pihkudega vastu aluspinda, jalad harkasendis.

Täitmine. Käsi küünarliigestest sirgu surudes, viime ülakeha tahapaindesse. Kui ülakeha on

jõudnud painde lõppfaasi, kõverdame jalad põlvist ja katsume neid suruda taldadega vastu pead (joon. 195). Kui jalad on jõudnud pea lähedale, kõverdame käed pisut küünarliigestest, et hõlbustada jalgade surumist vastu pead. Kui rindkere on omandanud küllaldase painduvuse, ei tohi enam käsi kõverdada. Harjutuse sooritamisel on keha pingevaba. Harjutust kordame vaheldumisi parema ja vasaku jala toomisega vastu pead, kusjuures vaba jalg on täiesti välja sirutatud ja aluspinnal pinge all.

Harjutust täites kontrollime, et suu oleks kinni ja hingamine toimuks vabalt läbi nina, et keha oleks painde sooritamisel pingevaba, pea ei kalduks kõrvale ning harjutuse lõppfaasis jääks raskus reitele ja kätele.


196


197


198

5. Harjutus. Jalgade tõstmine kõhulilamangus.

Lähteasend. Kõhulilamang, käed üleval, pihkudega vastu aluspinda.

Täitmine. Jõuga kergelt vastu aluspinda toetudes, tõstame väljasirutatud jalad puusast taha-üles (joon. 196).

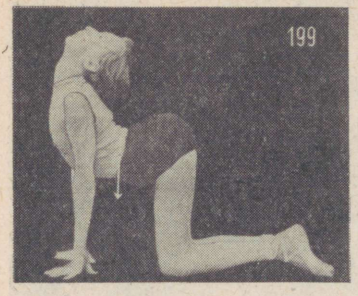
Harjutust sooritame algul aeglaselt ja hiljem järskliikumisega.

Harjutust täites kontrollime, et keha oleks täielikult pinge all ega kalduks kõrvale ning pea asend oleks otse.

6. Harjutus. Rindkere painutamine kõhulilamangus.

Lähteasend. Kõhulilamang, käed üleval, jalad koos.

Täitmine. Õpetaja-treener hoiab õpilast jalust, surudes neid kergelt vastu aluspinda ajal, kui õpilane sooritab rindkere painet taha (joon. 197). Harjutust sooritame seljalihaste abil, nii et ülesviidud käed hakkavad liikuma koos peaga, millele järgneb lülisamba paine lülide kaupa. Teeme seda algul aeglaselt ja hiljem järskliikumisega, painde



lõppfaasi jõudmisel (aeglase liikumise juures) sooritame ülakehaga järelvetrumist. 2—3 painutuse järel tuleb sooritada isteasendis ülakeha paine ette, millele järgnegu väike puhkus ja kogu keha lõdvendus.

Sama harjutust kordame hiljem ilma abiliseta, algul harkseisus ja hiljem koosjalu.

7. Harjutus. Jalgade ja käte tõstmine kõhulilamangus.

Lähteasend. Kõhulilamang, käed üleval, pihkudega vastu aluspinda, jalad väljasirutatult koos.

Täitmine. Pead pisut taha surudes, tõstame vaheldumisi paremat kätt ja vasakut jalga ning vasakut kätt ja paremat jalga taha-üles (joon. 198), algul aeglaselt, hiljem järskliikumisega.

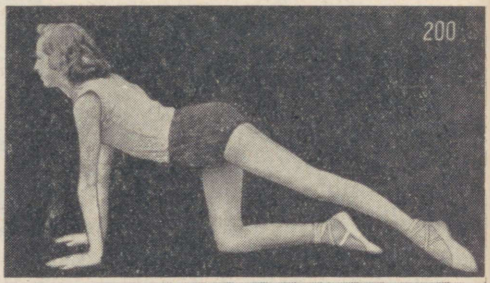
Kontrollime, et vaade jääks otse ning käed ja jalad oleksid tõste ajal sirged. Käte tõstmine toimub õlast ja jalgade tõstmine puusast.

8. Harjutus. Ülakeha painutamine toengpõlvituses.

Lähteasend. Toengpõlvitus.

Täitmine. Pead hästi selga surudes ja õlgu taha viies langetame keskkeha võimalikult alla (joon. 199). Järgnevalt langetame pea rinnale ja surume keskkeha võimalikult üles. Harjutust sooritame algul aeglaselt ja jõuliselt ning hiljem täiesti lõdvendatult järskliikumisega.

Kontrollime, et käed toetuksid aluspinnale õlgade laiuselt ja oleksid reitega rööbiti. Pea peab liikuma lülisamba joonel.



9. Harjutus. Rindkere painutamine taha toengpõlvituses.

Lähteasend. Toengpõlvitus, käed õlgade laiuselt ja paralleelselt reitega, üks jalg (antud juhul vasak) sirgelt taga, toetudes suure varbaga aluspinnale (joon. 200).





Täitmine. Sooritame hästi sirutatud jalaga tugeva hoo (löögi) taha-üles (joon. 201). Jalahoo ajal langetame keskkeha lõdvalt alla ja surume pea taha. Harjutust sooritame järskliikumisega, vaheldumalt mõlema jalaga ja lõdva keskkehaga.

Harjutuse ajal ei tohi pead kallutada ega vaadata kõrvale. Hingata tuleb vabalt läbi nina harjutuse rütmis.

Märkus: Harjutust sooritame toengpõlvitusest hiljem nii, et vaheldumisi paremat või vasakut jalga taha-üles viies surume jala hoo ajal sirgeks ja toome ta pärast hoogu lähteasendisse (põlvele) tagasi.



10. Harjutus. Rindkere painutamine jala tõstmisega.

Lähteasend. Kõhulilamang, jalad väljasirutatult koos, käelabad õlgade juures, pihkudega vastu aluspinda.

Täitmine. Käsi küünarliigeseist välja sirutades ja pead taha surudes viime rindkere taha paindesse. Samal ajal surub õpetaja-treener õpilasel ühe jala taha-üles (joon. 202).

Harjutust sooritame algul aeglaselt ja pideva liikumisega, hiljem aga peatusega lõppfaasis. Et harjutuse ajal õpilase vaba jalg aluspinnal põlvest kõveraks ei tõmbuks, surub õpetaja-treener labajalaga kergelt õpilase vaba jala säärele (joon. 202). Harjutust kordame 2—4 korda vaheldumisi kummagi jalaga, mille järel toimugu ülakeha ettekallutamine isteasendis.

Kontrollime, et õpilasel oleks suu kinni ja hingamine toimuks läbi nina, et käed ja jalad oleksid sirged ning pea ei kalduks ega pöörduks kõrvale, vaid oleks lülisamba joonel. Kui õpilane tunneb vaba jala põlveõnaruses venitusvalu, ei tohi ta end pöörata ega mingisugust ootamatut liigutust teha, vaid annab õpetajale-treenerile sellest häälega märku. Painutuse lõppfaasis on õpetajal-treeneril soovitav vabastada õpilase taha-üles viidud jalg hoidest, et õpilane langetaks ise jala aeglaselt lähteasendisse, sellega tugevdame ühtlasi ka seljalihaseid.

11. Harjutus. Rindkere painutamine mõlema jala tõstmisega.

Lähteasend. Kõhulilamang, jalad väljasirutatult koos, käed õlgade juures, pihkudega vastu aluspinda, küünarvarred surutud vastu külgi.

Täitmine. Õpilane surub pea selga, millele järgneb lülisamba painutamine taha. Samal ajal surub õpetaja-treener õpilase mõlemad jalad taha-üles (joon. 203). Painde lõppfaasi jõudmisel vabastab õpetaja-treener õpilase jalad ja õpilane langetab nad aeglaselt lähteasendisse. Kui õpilane tunneb kusagil valu, peab ta sellest kohe häälega märku andma. Paindele taha järgnegu isteasendis painutus ette ja seljalihaste tugev väljasirutus (ringutamine). Harjutust sooritame aeglaselt pideva liikumisega, ilma peatuseta lõppfaasis, hiljem aga peatusega.

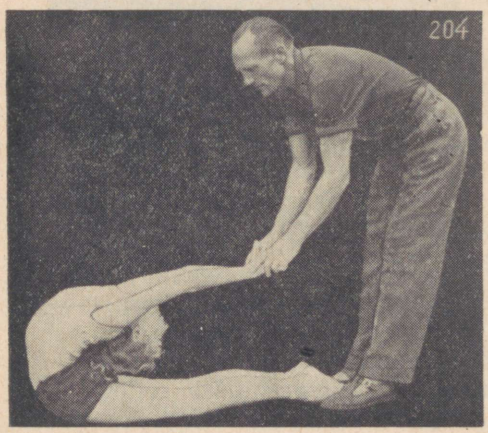
Harjutust täites peavad jalad olema võimalikult sirged ja pea lülisamba joonel.

12. Harjutus. Rindkere painutamine taha kõhulilamangus.

Lähteasend. Kõhulilamang, käed üleval, pihkudega vastu aluspinda, jalad väljasirutatult koos.

Täitmine. Õpilane tõstab seljalihaste abil rindkere koos ülesviidud kätega üles. Õpetaja-treener võtab õpilase pihkudest kinni ja venitab õpilase käsi ja rindkeret taha, nii et õpilase käed oleksid paralleelasendis tema jalgadega (joon. 204). Harjutuse sooritamisel peab õpilase keha olema täiesti pingevaba. Harjutust sooritame aeglaselt (nii painutusel kui ka tagasilaskumisel lähteasendisse).

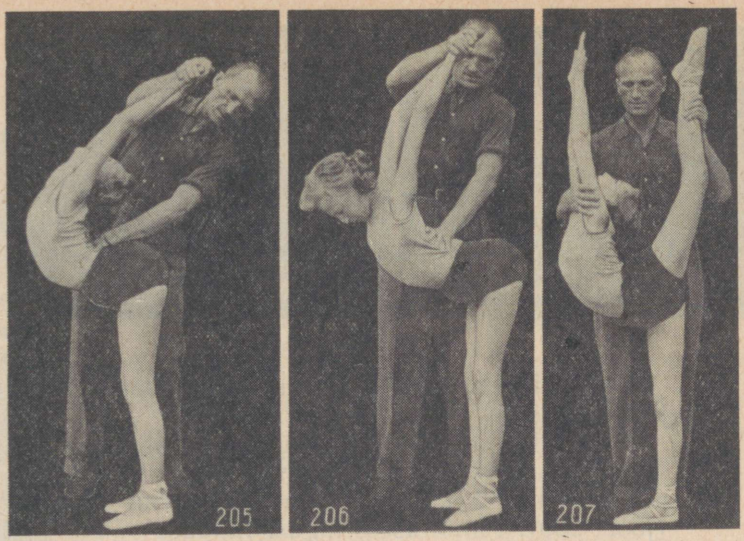
Kui õpilasel tekib kusagil valutunne, peab ta sellest kohe häälega märku andma. Pärast ühekordset painutamist taha tuleb isteasendis kallutada ülakeha ette, millele järgnegu tugev sirutus selililamangus.


204

13. Harjutus. Ülakeha kallutamine püstiasendis koos rindkere painutamisega taha.

Lähteasend. Harkseis õpetaja-treeneri ees, parema küljega tema poole, käed üleval, pihkudega ettepoole.

Täitmine. Õpilane kallutab ülakeha sirgelt 90° all ette, õpetaja-treener asetab parema käe õpilase seljale ja võtab vasaku käega õpilase pihkudest kinni. Vajutades kergelt parema käega õpilase seljale, surub ta oma vasaku käega õpilase rindkere ja käed taha-üles (joon. 205). Kui rindkere painutus on jõud-



nud lõppfaasi, viib õpilane pea rinnale (joon. 206). Harjutust sooritame aeglaselt ja väga ettevaatlikult. Harjutusele järgneb keha lõdvendamine või raputamine.

Kontrollime, et jalad oleksid sirged, et puusad ei liiguks paigalt ja jalad ei tõuseks aluspinnalt ning pea liiguks lülisamba joonel.

14. Harjutus. Ülakeha painutamine taha käte ja jalgade taha-üles surumisega.

Lähteasend. Algseis parema küljega õpetaja-treeneri poole, käed all.

Täitmine. Õpilane sooritab arabeski. Tugijalaks jääb parem jalg, käed viiakse ette. Õpetaja-treener asetab parema käe õpilase ette-viidud käte alla rindkere vastu, võtab vasaku käega tema taha-üles tõstetud vasaku jala säärest kinni ning surub õpilase rindkere ja ülesviidud jala aeglaselt taha (joon. 207), nii et võimaluse korral jalg ja käed oleksid paralleelselt. Harjutust sooritame vaheldumisi mõlema jalaga, kuid nii, et vahepeal võetakse lähteasend ja sooritatakse lõdvendatult ülakeha kallutus ette.

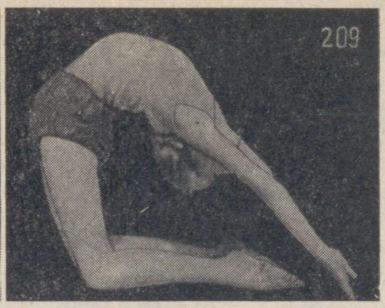
Kontrollime, et õpilasel oleksid mõlemad jalad põlvist sirged, et tugijala kand ei tõuseks aluspinnalt üles, et käed oleksid paralleelasendis ja hästi välja sirutatud ning pea liiguks lülisamba joonel. Kui õpilane tunneb venitusvalu, annab ta sellest kohe häälega märku.

15. Harjutus. Ülakeha painutamine taha põlvituses.

Lähteasend. Põlvitus, jalad väikeses harkasendis, käed puusal.

Täitmine. Puusi ette surudes viib õpilane oma ülakeha taha paindesse, nii et puudutab peaga aluspinda (joon. 208). Painutus toimub reie esilihaste abil. Harjutust sooritame hiljem ka koosjalu.





Harjutuse sooritamisel alustavad esmalt liikumist puusad ette, seejärel pea taha.

Sama harjutust sooritame ka nii, et käed liiguvad paralleelselt eest üles, kusjuures puusad hakkavad liikuma ette. Kui käed on jõudnud üles, painutame ülakeha koos kätega taha, nii et need puudutavad aluspinda (joon. 209). Painutusest tagasi liikudes võtame põlvitusiste ja langetame ülakeha ette.

16. Harjutus. Käte ja jalgade sirutamine taha-üles kõhulilamangus.

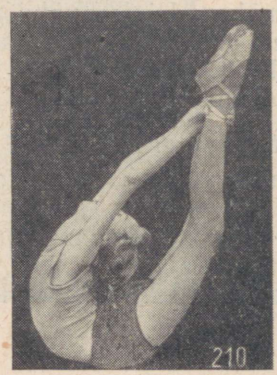
Lähteasend. Kõhulilamang.

Täitmine. Õpilane kõverdab jalad põlvist, võtab väljapoole pööratud pihkudega seestpoolt sääre allosast (joon. 210) või varvastest kinni (joon. 211) ning surub siis jalad põlvist sirgeks. Harjutuse sooritamisel on pea tasakaalu saavutamiseks otse; kui jalad on välja sirutatud, tasakaal leitud, surume pea taha.

17. Harjutus. Käte ja jalgade kokkusurumine taha.

Lähteasend. Kõhulilamang, jalad väljasirutatult koos, käed üleval, pihkudega vastu aluspinda.

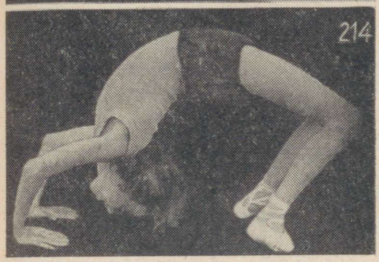
Täitmine. Õpilane tõstab ühtlase kiirusega rindkere koos käte ja jalgadega taha-üles. Õpetaja-treener võtab õpilase jalgadest ja kätest kinni ning jätkab samas tempos õpilase käte ja jalgade taha-üles surumist (joon. 212). Harjutust sooritame täiesti pingevaba keha ja kätega.











Pärast painutust sooritame kohe isteasendis, sirgete jalgadega tugeva ülakeha kallutuse ette ja hiljem keha täieliku sirutuse.

Harjutust täites tuleb olla väga ettevaatlik, pisemagi valu puhul seljas peab õpilane sellest häälega märku andma. Tuleb jälgida, et õpilase käed ja jalad oleksid välja sirutatud ning pea hästi taha surutud.

18. Harjutus. Kaarsild.

Lähteasend. Selililamang, käed üleval, jalad väljasirutatult koos.

Täitmine. Õpilane kõverdab käed küünarliigeseist ja asetab nad tagurpidi õlgade juurde, pihkudega vastu aluspinda (joon. 213). Seejärel toob ta jalad istmiku juurde, nii et varbad on pisut väljapoole pööratud ja kannad võimalikult tugevasti surutud vastu istmikku (joon. 213). Käte ja jalgade ühtlase sirgusurumisega (raskus on jagatud võrdselt neljale tugipunktile (joon. 214) ning puusade viimisega ette-üles surume end kaarsilda (joon. 215). Kaarsillas surume jalad põlvist sirgeks (joon. 216), nii et raskus kandub kätele, mis arendab rindkere tugevat painet ja õlaliigeste venitust. Viies käed ja jalad kokku, surume puusad hästi üles, nii et tõuseme varvastele. Käed toetuvad sõrmedega aluspinnale (joon. 217), mis arendab selja suurt painet.

19. Harjutus. Kaarsild püstiasendist.

Lähteasend. Väike harkseis, käed all, vaade otse, jalad põlvist sirged ja puusad pisut taha surutud.



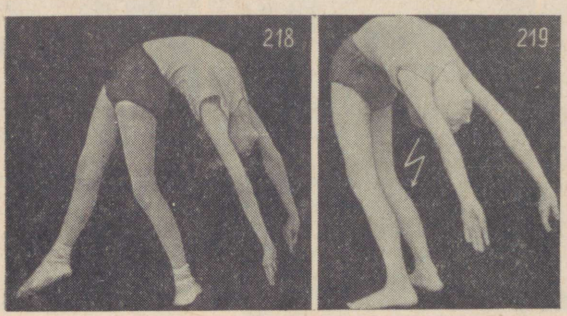




T ä i t m i n e. Viies käed paralleelselt eest üles (keharaskus toetub päkkadele), viime samal ajal ka pea taha. Käed liiguvad ühtlase kiirusega eest üles (pea peab olema juba kuklasse surutud). Üheaegselt käte liikumisega taha hakkame rindkeret lülisamba lülide kaupa taha painutama, ühtlasi puusi tasakaalu saavutamiseks ette surudes. Järjest ülakeha taha painutades anname kogu aja puusadest järele, surudes neid ette-üles. Käed on sirged ja pea hästi kuklasse surutud. Veidi enne käte maandumist aluspinnale kõverdame jalad põlvist. Sooritades kaarsilla püstiasendist, on keharaskus jalalaba esimesel osal, kuid nii, et kannad ei tõuseks aluspinnalt üles. Kui käed on puudutanud aluspinda, jagame keharaskuse kohe neljale tugipunktile.

Kaarsillast üles tõustes kõverdame jalad pisut põlvist ja kanname keharaskuse jalgadele, surudes selleks puusad ette, pisut jalgade poole. Keharaskus tuleb jalgadele jagada nii, et käed (väikese tõuke järel randmest) vabaneksid keharaskusest ja puusade ettesurumisega tõuseksid aluspinnalt üles. Jalgu põlvist sirgeks surudes peab tekkima tunne, nagu liiguksid põlveliigesed taha ja puusad ette (peaaegu paralleelselt aluspinnaga). Kui jalad on põlvist sirgeks surutud (keharaskus langeb reielihastele), hakkame ülakeha (lülisammast) lülide kaupa (altpoolt ülespoole) järk-järgult sirutama, viies samaaegselt puusad pisut taha. Keha on täielikult välja sirutatud momendil, mil käed on jõudnud paralleelselt üles. Käsi ülevalt paralleelselt eest alla langetades, toome pea vastavalt käte liikumise kiirusele normaalasendisse. Pea ja käte liikumine lõpeb üheaegselt, s. t. kui käed on all, siis on ka pea jõudnud lähteasendisse.

Kaarsilda püstiasendist sooritades peame kontrollima, et jalad oleksid võimalikult kaua sirged, et käed liiguksid paralleelselt alt eest-üles ja ülevalt rindkerega taha-alla. Käsi ei tohi viia kõrvalt aluspinnale ega üles tõustes kõrvalt lähteasendisse tagasi. Kaarsillast üles tõustes peab keha liikumine olema ühtlane. Liikumist alustavad põlved, puusad, seejärel ülakeha, paralleelasendis käed koos õlgadega (õlad veavad käed enda järel üles) ning viimasena liigub pea koos kätega lähteasendisse.



Harjutuse koormust suurendame, kui laskume kaarsilda sulgseisus või ühe jala etteviimisega (joon. 218). Lülisamba painduvust suurendame, kui sooritame poolsillas (käed ei puuduta aluspinda) ülakeha vetrumist taha (joon. 219).

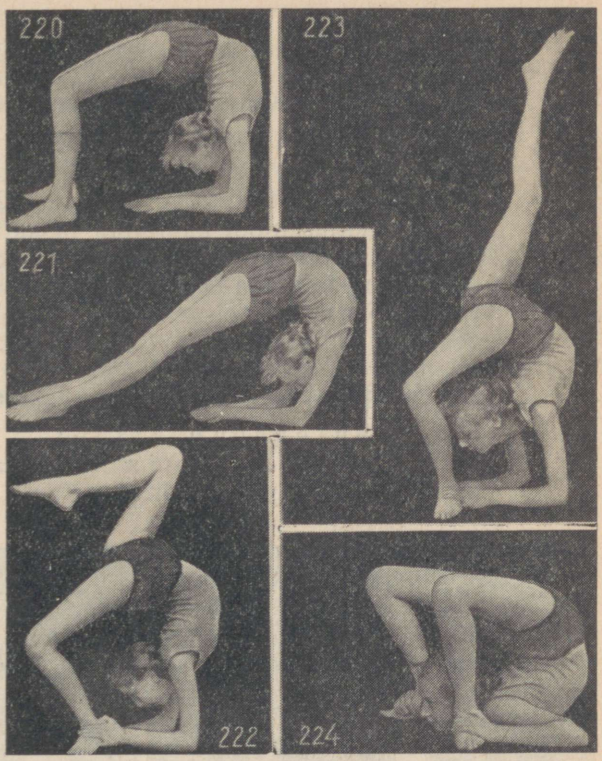
20. Harjutus. Kaarsild toetusega küünarvartele.

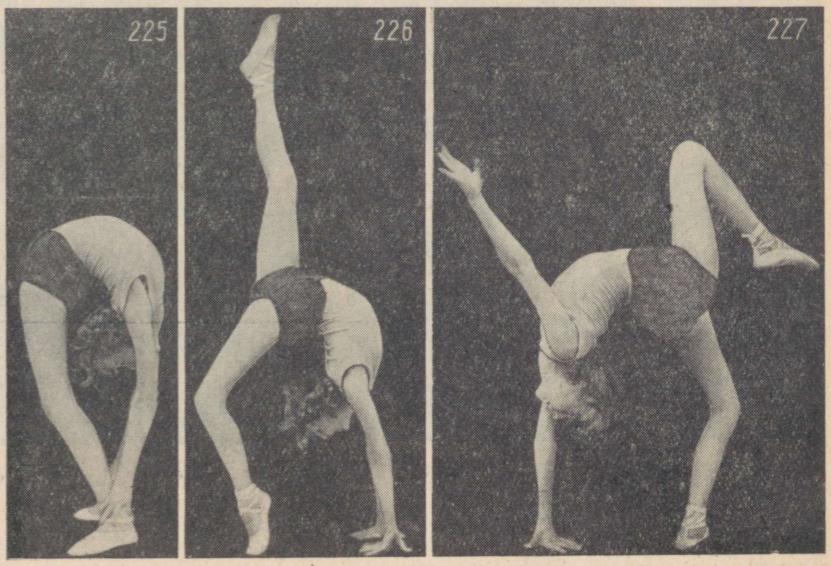
Lähteasend. Kaarsild.

Täitmine. Kaarsillast küünarvartele laskudes moodustame kaarsilla toetusega küünarvartele (joon. 220).

Harjutuse sooritamisel on peamine nõue, et õlavarred oleksid õlajoonel, püstloodis aluspinnaga ning pea hästi taha surutud.

Harjutuse koormust suurendame, kui surume rindkere hästi ette ja jalad sirgeks (joon. 221). Võttes kätega ühest jalast kinni, viime teise jala põlvest kõverdatult ette-üles (joon. 222). Õlgu veelgi rohkem taha-üles ja pead kuklasse surudes sirutame ülesviidud jala põlvest (joon. 223). Joonisel 224 näeme tagurpidi läbipugemist jalgade vahelt, mida sooritame kaarsillast toenguga küünarvartele, nii et haarates jalgadest surume pea ja õlad hästi taha. Laskume rindkerega aluspinnale (keharaskus jääb rindkerele) ja toome jalad vastu õlgu. Vabastades jalad haar-





dest ja surudes pea hästi kuklasse, laskume siit kõhulilamangusse või surume end kaarsilda ja tõuseme püsti.

21. Harjutus. Kaarsild kandadest hoidmisega (kinnine sild).

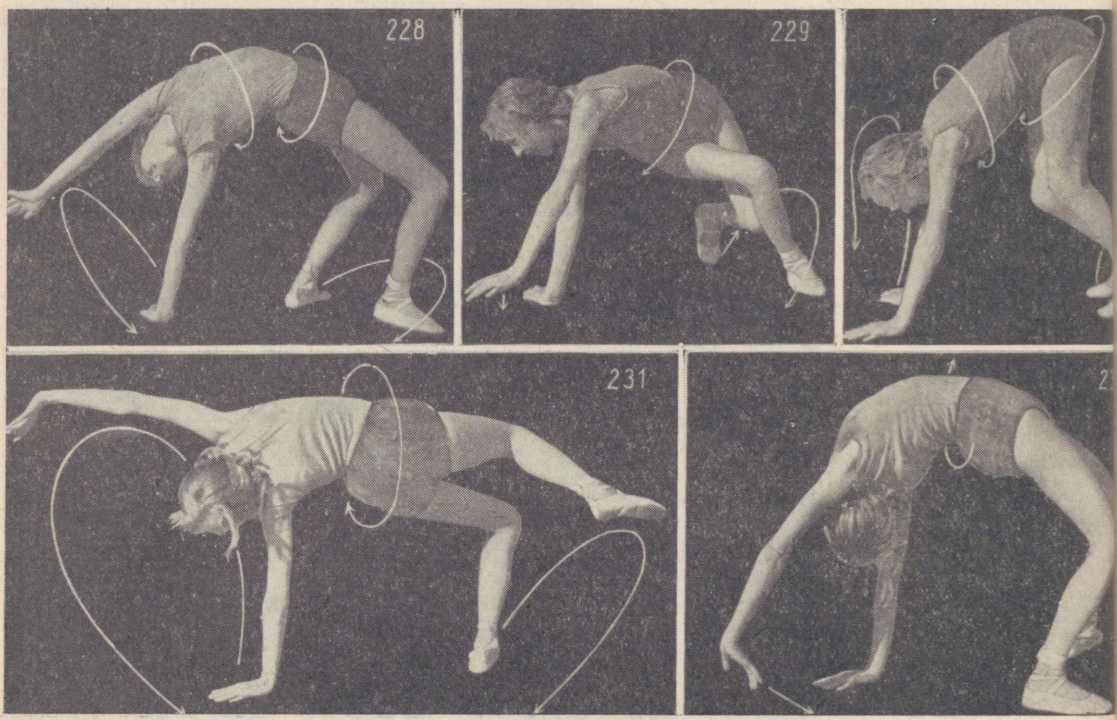
Lähteasend. Kaarsild.

Täitmine. Toome käed kaarsillas niivõrd kokku, et saame kätega jalgadest kinni võtta (joon. 225). Hiljem sooritame sama harjutust nii, et püstiasendist kaarsilda laskudes võtame jalgadest kinni, vahepeal kätega aluspinnale toetumata. Põlved on algul kõverdatud ja keharaskus reitel ning jalalaba esiosal. Kui oleme kätega haaranud jalgadest, surume jalad võimalikult sirgeks, pea hästi kuklasse ja kanname keharaskuse osaliselt ka kätele.

22. Harjutus. Kaarsild ühe jala ja käe tõstmisega.

Lähteasend. Kaarsild.

Täitmine. Kanname keharaskuse üle kolmele tugipunktile, s. t. kätele ja ühele jalale, ning tõstame ühe jala, algul põlvest kõverdatult



ette-üles. Saavutanud tasakaalu, sirutame jala põlvest (joon. 226). Kandes keharaskuse ühele käele (paremale või vasakule), tõstame teise jala (vasaku või parema) aluspinnalt (joon. 227) üles, või kandes keharaskuse üle samanimelisele käele ja jalale, tõstame üles teise samanimelise käe ja jala (joon. 227).

Viimased harjutused on ühtlasi ka tasakaaluharjutusteks.

23. Harjutus. Pöörlemine kaarsillas (kruvisild).

Lähteasend. Kaarsild.

Täitmine. Pöörates ülakeha paremale, toome vasaku käe ülevalt (joon. 228) ja asetame ta aluspinnale (joon. 229). Sellele järgneb ülakeha ja puusade pööramine paremale ning vasaku jala ümberasetamine üle parema jala selle kõrvale (joon. 230, toenguppseis). Pöördudes nüüd puusade viimisega edasi paremale, toome parema käe ülevalt üle pea vasaku käe kõrvale ning parema jala (joon. 231) vasaku jala kõrvale. Sellele järgneb uus kaarsild, s. t. puusade ülessurumine (joon. 232).

X. TASAKAALUHARJUTUSED

Tasakaaluoskus on üks tähtsamaid omadusi akrobaatiliste harjutuste sooritamise juures. Tasakaalu tuleb harjutada väga erinevates olukordades, eriti mitmesuguste tiriseisude juures. Tasakaalu hoidmise raskus oleneb tugikoha suurusest ja raskuskeskme kõrgusest tugikohast. Tasakaaluoskust vajame eriti tiriseisude (stoikade) juures, kuna sel juhul on keha asetatud eriolukorda. Turi-, küünarvarte- ja pea peal seisudel asub keha raskuskese võrdlemisi madalal, tugikoha ulatus on suurem ja sellepärast on seis kergem. Kätel tiriseisude korral on aga raskuskese kõrgemal, tugikoht väiksem, mistõttu tiriseis osutub siin raskemaks. Kuna meie käelaba, käsivarred ja õlavöö oma anatoomilise ehituse poolest ei ole kohandatud suure raskuse toetamiseks, peab eelharjutuste juures nende väljaarendamisele erilist rõhku panema, eriti aga randmeliigeste tugevdamisele.

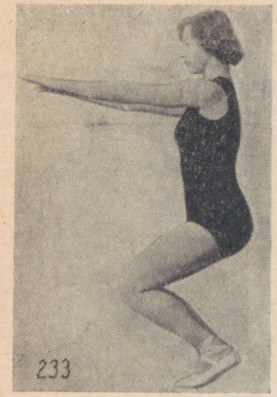
Randmeliigese tugevdamiseks kasutame tugilamangus keha ülessurumist ja allalaskumist, randme ringitamisi ja randme tahapainutusi.

1. Harjutus. Kükkilaskumine ja tõusmine koosjalu.

Lähteasend. Sulgseis.

Täitmine. Viies käed ette, tõuseme varvasseisu (päkkadele), laskume aeglaselt sirge seljaga (joon. 233) kükkasendisse ja tõuseme üles.

Kontrollime, et päkkadel seistes oleksid põiad äärmise võimaluseni



välja sirutatud, kükki laskudes selg täielikult püstloodis ning reied kükkasendis paralleelselt aluspinnaga.

Harjutus täidab ka jalgade jõuharjutuse otstarvet.

2. Harjutus. Käte asendi muutmine kükkasendis.

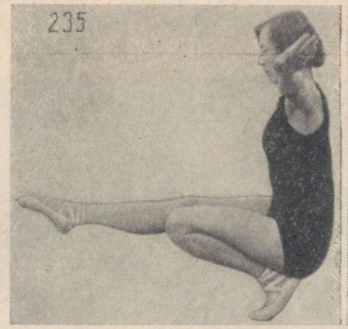
Lähteasend. Sulgkükk.

Täitmine. Viime käed paralleelselt ette (joon. 234), üles ja kõrvale.

Kontrollime, et reied oleksid paralleelselt aluspinnaga, selg sirge (vaatamata käte asendile) ning käte ette- ja kõrvaleviimisel otse. Käte ülesviimisel suuname vaate üles, mis raskendab harjutuse täitmist.

Sama harjutuse käigus viime ühe jala sirgelt ette (joon. 235) või kõrvale (joon. 236).





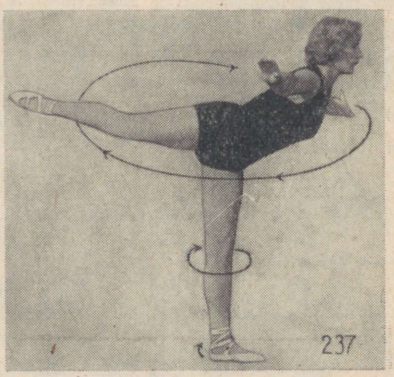


3. Harjutus. Pöördumine arabeskis.

Lähteasend. Arabesk.

Täitmine. Pöördumine tugijalal kas vasakule (vastupäeva) või paremale (päripäeva, joon. 237).

Kontrollime, et jalad oleksid põlvist sirged, vaade otse, käed sirgelt õlajoonel ning arabeskseisus oleva jala kand ülevalpool puusajoont.



4. Harjutus. Seisud alusel.

Harjutuse täitmiseks võime kasutada rööbaspuid, võimlemispinki, toolidele

asetatud (ja kinnitatud) ümmargust puud (latti) või eriliselt selleks valmistatud madalat ümmargust alust, mis ei tohi olla kõrgem kui 40—50 sm. Aluse kõrgus peab olema reguleeritav, et hiljem saaks seisu proovida kõrgemal alusel.

Alusel sooritame:

a) arabeski sirgelt kõrvale viidud kätega (joon. 238-a) ja hiljem käte asendi muutmisega;

b) arabeski tugijala seisuga risti alusele (joon. 238-b);

c) seisu ühel jalal, teise jala kõverdamisega ette koos käte kõrvale-, üles- ja etteviimisega (joon. 238-c);

d) seisu ühel jalal teise jala sirgelt ette-üles viimisega (joon. 238-d) ja käte asendi muutmisega;

e) seisu alusel risti, ühe jala kõrvale-üles tõstmisega (joon. 238-e);

f) sulgküki ühe jala sirgelt ette-üles viimisega (joon. 238-f) ja käte asendi muutmisega (joon. 238-g);

h) isteasendeid jalgade ja käte asendi muutmisega (joon. 238-h);

i) arabeskseise ja kükkasendeid liikuval alusel (joon. 238-i).

Veereva alusena võime kasutada puust selleks eriliselt valmistatud kera. Seis liikuval alusel arendab julgust ja tasakaaluoskust partneriga töötamiseks.

5. Harjutus. Kägarseis kätel.

L ä h t e a s e n d. Toengkükk.

T ä i t m i n e. Toetume kätega aluspinnale nii, et põlved on toodud õlavarre kohale. Laseme keharaskuse kätele ja toetume põlvedega õlavartele. Surudes käed küünarliigeseist sirgeks, kanname keharaskuse kätele, vabastame jalad aluspinnalt, surume põiad sirgeks (joon. 239) ja tasakaalustame seisu sõrmede sirutamise ja kõverdamisega.

Harjutust sooritades asetame käelabad aluspinnale nii, et sõrmed on hästi laiali (harali) ja pisut kõverdatud (peopesa ei puuduta aluspinda).

Sama harjutust sooritame ka nii, et toengkükis olles viime käed põlvede alt läbi ja käsi küünarliigeseist sirutades surume samaaegselt ka jalad põlvist sirgeks (joon. 240).

Harjutus sobib ühtlasi ka kätelseisude (stoikade) eelharjutuseks ning randmeliigeste tugevdamiseks.

6. Harjutus. Turiseis (stoika abaluudel).

L ä h t e a s e n d. Selililamang, käed all, pihkudega vastu aluspinda.

T ä i t m i n e. Jalgu ja puusi aluspinnalt üles tõstes (vt. peatükk «Kõhulihaste harjutused», joon. 163, 164) kägardume nii, et keharaskus jääb abaluudele ja kuklale. Toetudes kätega vöökohale, surume kägardatud keha sirgeks. Suurema toe saavutamiseks asetame õlavarred paralleelselt aluspinnale.


a

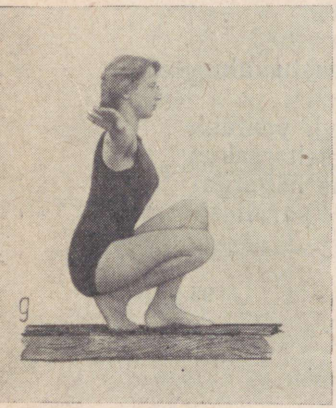

b

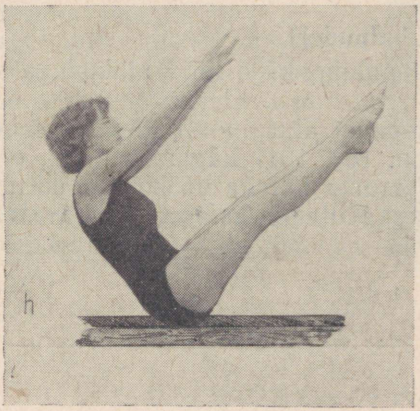

c


d


e


f


g


h


i





Harjutust raskendame, kui viime käed sirgelt taha, pihkudega vastu aluspinda, või surume vastu keha, pihkudega vastu reisi. Turiseisus muudame jalgade asendeid. Harjutus muutub keerukamaks, kui seome seda teiste varem õpitud elementidega. Hiljem sooritame turiseise:

a) kägarkükist tireliga taha kõverate või sirgete jalgadega;
b) kägarkükist tireliga ette;
c) kätel- ja küünarvartel seisust;
d) pea peal seisust jne.

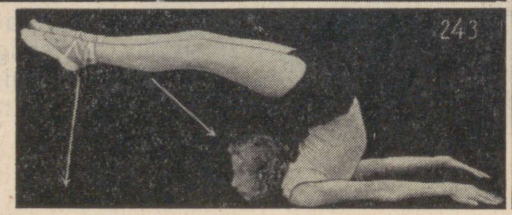
7. Harjutus. Seisud (stoikad) rindkerel.

L ä h t e a s e n d. Kõhulilamang, käed kõverdatult rindkere juures.

T ä i t m i n e. Ühe jala hooga taha-üles ja teise jala tõukega aluspinnalt läheme seisu rindkerele (joon. 241). Sama harjutust kordame nii, et lähteasendis on käed sirgelt all, pihkudega vastu aluspinda (joon. 242), või jalgade viimisega paralleelselt aluspinnale (joon. 243). Seisu rindkerel võime sooritada ka jalgade kõverdamisega põlvist või käte viimisega küljele-taha (joon. 244).







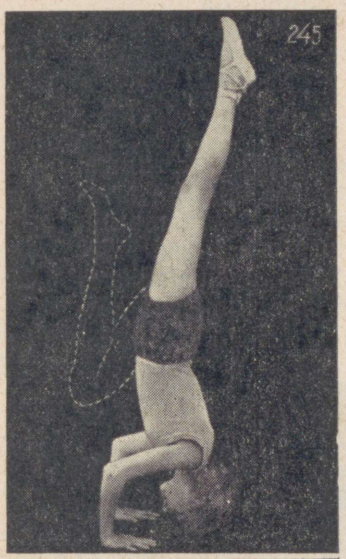


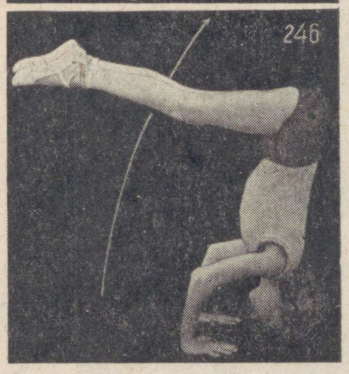
8. Harjutus. Tiriseisud pea peal (tiritamm).

Lähteasend. Toengkägar.

Täitmine. Asetame pea (laubapoolse osa) käte ette aluspinnale nii, et pea ja käed moodustavad võrdkülgse kolmnurga. Kandes keharaskuse kätele ja hiljem peale, surume keha ja jalad hästi sirgeks (joon. 245). Tiriseisu pea peale läheme ühe jala hoo ja teise jala tõukega või sirgete ja koos jalgadega (joon. 246), puusade viimisega taha kas aeglaselt surudes või järskliikumisega.

Harjutuse koormust suurendame jalgade asendi muutmisega, nagu jalad harkasendis, spagaat, üks jalg kõverdatud ja teine sirge jne.


245


246

Harjutust täites kontrollime, et keha oleks pea peal seistes sirge ja pinge all. Kael ei tohi olla tahapoole kumer, jalad ja põiad peavad olema hästi sirged.

Peamisteks vigadeks on: käte asetamine peaga ühele joonele, pea asetamine kuklapoolse osaga aluspinnale, mistõttu pea on surutud rinnale, selg liiga kumer (küürus).

Harjutuse õppimise kergendamiseks on soovitav kasutada kaaslase abi, kes hoiab harjutuse sooritajat jalgadest, seejuures tuleb abilisele selgeks teha abistamise tingimused ja kaitsmine ebaõnnestumisel. Harjutuse täitmisel abistajata tuleb tasakaalu tahapoole kaotamise puhul sooritada tirel ette. Selleks tõmbame pea rinnale ja veereme üle kumera selja toengkägarasse.

9. Harjutus. Tiriseis (stoika) küünarvartel.

Lähteasend. Põlvitus, käed asetatud küünarliigeseist kõverdatult paralleelselt aluspinnale, pihkudega vastu aluspinda.

Täitmine. Asetades ühe jala päka aluspinnale, viime teise jala sirgelt taha, lastes õlgu pisut ette. Tahaviidud jala hoo ja kõverdatud jala tõukega viime end tiriseisu küünarvartele (joon. 247). Seisu küünarvartel tasakaalustame pea taha- ja õlgade ette- või tahasurumisega.

Harjutust raskendame jalgade asendi muutmisega, nagu spagaat, poolspagaat, harkasend, jalgade langetamine taha aluspinnaga paralleelselt (paralleel, joon. 248). Rindkere suurema

painduvuse korral võime kasutada veelgi raskemaid jalgade ja keha asendeid, nagu mõlema või ühe jala toomine vastu pead, keha kõverdamine, rindkere ette- ja puusade tahasurumine (joon. 249) või keha kõverdamine rindkerest, puusadest ja põlvedest (joon. 250).

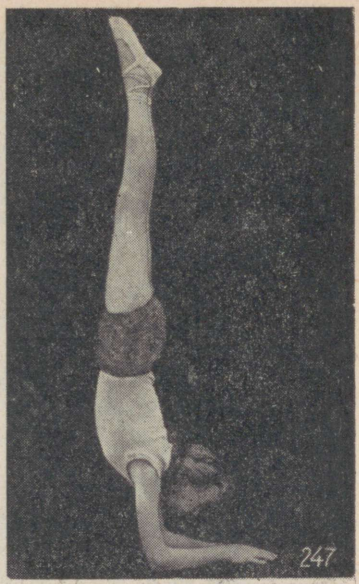
10. Harjutus. Tiriseis kätel (stoika).

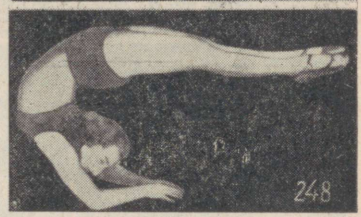
Lähteasend. Toenguppseis, parem jalg on sirgelt taga, käed toetuvad õlgade laiuselt aluspinnale.

Täitmine. Tahaviidud parema jala hoo ja vasaku jala tõukega läheme tiriseisu kätele (stoikasse).

Sooritades tiriseisu kätel, asetame käed õlgade laiuselt aluspinnale, küünarliigesest pisut kõverdatud, sõrmed kõverdatult harali ja vähe sissepoole pööratud ja õlad käelabadega ühel joonel.

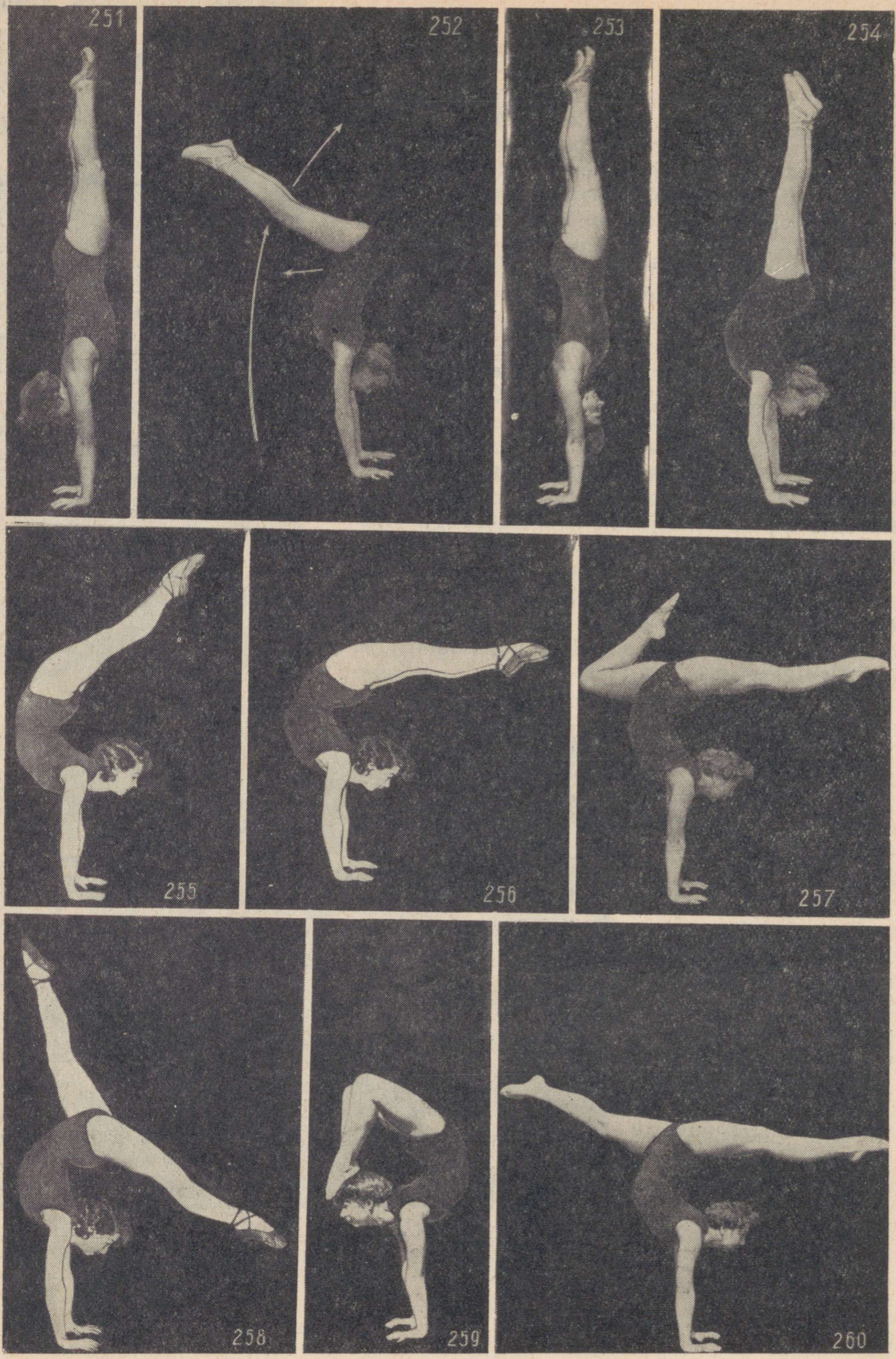
Tiriseisu ajal peab olema keha sirge ja pinge all ning käed õlaliigeseist hästi välja sirutatud (joon. 251). Tiriseisu kätel tasakaalustame sõrmede ja käte sirutamise ning kõverdamisega küünarliigeseist.


247


248


249


250


251
252
253
254
255
256
257
258
259
260

Tiriseisu kätele võime minna kükkasendist, surudes või andes tõuke mõlema jalaga. Tõusmisel tiriseisu kätele surudes (sirgete jalgadega) kallutame ülakeha ette, asetame käed õlgade laiuselt aluspinnale, laseme õlad ette ja viime jalad (puusade tahasurumisega) sirgelt koos või harkasendis üles (joon. 252). Seisu tasakaalustame algul puusade tahaviimisega ja hiljem (vastavalt jalgade liikumisele taha-üles) nende ettetoomisega.

Harjutust raskendame pea õlavarte vahele (joon. 253) või rinnale toomisega, rindkere ette- ja puusade tahaviimisega (joon. 254), rindkere ette-alla langetamisega, keha ülesirutusega ja pea tahasurumisega (joon. 255 ja 256), jalgade asetamisega poolspagaati (joon. 257), ühe jala taha- ja teise sirgelt ülesviimisega (joon. 258), jalgade viimisega vastu pead (joon. 259), jalgade viimisega spagaatasendisse (joon. 260).

11. Harjutus. Tiriseis ühel käel.

Lähteasend. Tiriseis kätel.

Täitmine. Kui tiriseisus kätel on tasakaal saavutatud, kanname keharaskuse ühele käele, kusjuures surume tugikäe hästi pingutatult sirgeks (eriti õlaliigesest) ja hargitame jalad nii, et tugikäe vastaspoolne jalg oleks tugikäega enam-vähem ühel joonel (joon. 261). Teise käe viime kõrvale või alla vastu keha.

Õppimisel võib kasutada eelharjutusteks võimlemispinki või tooli, kusjuures üks käsi toetub pingile (toolile) ja teine (tugikäsi) aluspinnale (joon. 262 ja 263). Kandes keharaskuse aluspinnale toetuvale käele, vabastame pingile (toolile) toetuva käe.

Tiriseis ühel käel on üks raskemaid akrobaatilisi elemente, mille õppimine nõuab akrobaadilt enesedistsipliini ja absoluutset tasakaaluoskust.







Tiriseisude õppimisel kasutame kaasõpilase abi. Viimane hoiab harjutuse sooritajat jalgadest või hiljem istudes vöökohalt. Õppimisel võime kasutada ka seina, mille najal sooritame tiriseisu kätel. Õppimise alustamisel peab abistaja seisma tiriseisu sooritajale nii ligidal, et tema ette-asetatud jalg toetuks vastu teise õlga. See annab tiriseisu sooritajale rohkem tuge ja kindlustunnet ning nõrkade ja harjumata käte puhul kaitseb õlgu ettelangemise eest.

Enne õppimist tuleb õpilasele selgitada kätelseisu algnõudeid käte-, pea- ja kehahoiaku kohta. Eriti tuleb tähelepanu juhtida kätele, mis peavad õppimisel olema täiesti sirged, vastasel korral käed ei kanna keharaskust ja me langeme otseti aluspinnale. Õppimise perioodil peame õpilastele selgitama ka võtteid, mida tuleb teha ebaõnnestumise puhul. Selleks pöörame (ülemineku korral) jalad puusadest kõrvale või sooritame pead rinnale tuues languse turjale ja tireli ette. Ettepoole langemise korral tuleb kõverdada jalad puusast ja maanduda päkkadele, mitte põlvedele. Tuleb hoiduda langemast sirgele seljale. Tiriseis kätel nõuab akrobaatilist järjekindlat harjutamist ning suurt tasakaaluoskust.

Kui oleme omandanud tiriseisu kätel aluspinnal, võime seda proovida toolidel, laudadel, tugipuudel, poomil, rööbaspuudel jne.

XI. TIRELID JA TIRELRINGID

Tirelid ja tirelringid kuuluvad akrobaatiliste harjutuste (elementide) hulka, mis asetavad keha eriolukorda, nõudes akrobaadilt head orienteerumis- ja reageerimisvõimet, kehavalitsemist, enesekindlust ning julgust.

Põhiliseks ettevalmistavaks harjutuseks tirelite, tirelringide ja saltode õppimisel on kägardumine, nn. grupeering. Et täita neid harjutusi õieti ja ohutult, on põhiliseks nõudeks õigel ajal grupeerida ja sirutada.

1. Harjutus. Kägardumine istes.

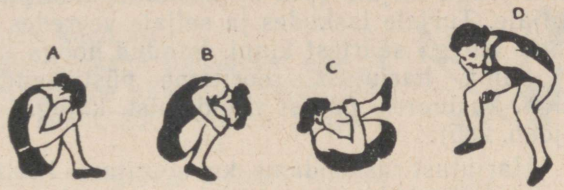
L ä h t e a s e n d. Isteasend.

T ä i t m i n e. Tõmbame jalad põlvist kõveraks, nii et tallad puudutavad kergelt aluspinda, võtame säärtest kinni ja surume jalad tihedalt vastu rindkeret. Küünarliigesed surume tugevasti vastu külgi, pea asetame põlvede juurde (joon. 264-a).

2. Harjutus. Kägardumine kükkasendis.

L ä h t e a s e n d. Sulgseis, käed all.

T ä i t m i n e. Kükki laskudes kägardume nii, et haarates säärtest surume rindkere tihedalt vastu reisi ja reied omakorda vastu sääri. Algul



Joon. 264.

sooritame kägardumise päkkadel seistes ja hiljem, kui oleme omandanud tehnika, kägardume juba täistallal (joon. 264-b).

3. Harjutus. Kägardumine ja sirutumine selililamangus.

Lähteasend. Selililamang, käed sirgelt üleval, pihkudega ettepoole.

Täitmine toimub taktide kaupa. I — toome käed alla; II — viime käed paralleelselt üles; III — kägardume, kõverdame jalad, haarame kätega säärtest, surume nad tihedalt vastu keha ning toome pea põlvede juurde (joon. 264-c); IV — sirutame keha ja viime käed uuesti üles jne. Harjutust sooritame algul aeglaselt, hiljem lisame järk-järgult kiirust juurde. Harjutust sooritame energiliselt ja jõuliselt, täpselt fikseeritud liikumisega.

Õppides salto sooritamist kõrvale (araabia salto), kasutame algharjutusena nn. «laia» kägardumist (grupeeringut), s. t. käed haaravad reitest, kusjuures jalad on põlvist kõverdatud ja rindkere ette langetatud. Viimast kägardumist (grupeeringut) harjutades tuleb jälgida, et reied oleksid aluspinnaga enam-vähem paralleelselt (joon. 264-d).

Kui oleme kägardumise tehnika põhjalikult omandanud, võime sooritada kägartireleid ette, taha ja kõrvale. Tireleid kasutame tavaliselt etüüdide lavastamisel üksikute akrobaatiliste elementide sidumisel.

4. Harjutus. Tirel ette.

Lähteasend. Toengkägar.

Täitmine. Viime keharaskuse kätele. Kõverdades käsi, anname tõuke mõlema jala põiast, laseme hetkeks keharaskuse kätele ning sealt



Joon. 265.

käte jõuga turjale (pea ei tohi aluspinda puudutada), kust veereme edasi seljale. Turjale laskudes ja seljale veeredes kägardume tugevasti ja haarame kätega säärtest kinni. Saadud hooga liigume toengkägarasse.

Sama harjutust sooritame püstiasendist ja lõpetame püstiasendiga, kusjuures pärast tireldamist kätega enam aluspinnale ei toetuta (joon. 265).

Harjutust raskendame, kui sooritame tireli ette:

a) kägarkükist ilma käte toetuseta aluspinnale;
b) harkseisust, käed sirgelt kõrval;
c) toengkägarast sirgete jalgadega;
d) toolilt aluspinnale jne.

5. Harjutus. Tirel taha.

Lähteasend. Toengkägar.

Täitmine. Harjutust sooritame eelmisele harjutusele (joon. 265) vastupidises suunas, kusjuures tõuke anname kätega. Seejärel toimub kohe kägardumine ning kätega säärtest kinnihaaramine. Nüüd puudutab aluspinda kõigepealt istmik, siis selg ja turi. Turjale jõudes viime käed (kämblad tahapoole pööratud) küünarliigeseist kõverdatult üle õlgade taha õlgade juurde. Kätega tugevasti tõugates veereme üle pea toengkägarasse.

Tirelit taha püüame sooritada nii, et pea puudutaks võimalikult vähe aluspinda. Selleks anname tugeva tõuke kätega momendil, mil veereme üle turja. Tireli sooritamisel taha peab keha olema hästi kägardatud.

Harjutust kordame püstiasendist ja lõpetame püstiasendis.

Tireleid sooritades on soovitav tireldamist lõpetada hüppega üles, kusjuures maandume päkkadele ja võtame valvelseisu. Viimane moodus õpetab meid õieti kasutama keha hoogu ning momentaanselt asetama keha eriolukorrast normaalolukorda.

Orienteerumis- ja reageerimisvõime arendamiseks sooritame tireleid ette 3—4 korda pideva liikumisega, mille järel teeme hüppel ülesirutatud kehaga poolpöörde. Hüppest maandudes kägardume kohe, sooritame sama teed mööda tagasi veel 3—4 tirelit, hüppe üles, maandume ja võtame valvelseisu.

Harjutust sooritades kaotame algul tavaliselt tasakaalu ja kaldume asendist kõrvale, kuid pideva treeningu järel oleme suutelised oma keha hoogu õigel momendil peatama ja keha eriolukorrast normaalolukorda asetama.

Kui tireldamisel pea läheb uimaseks (hakkab pöörlema), tuleb tireldamine momendiks katkestada, vastasel korral võib tekkida pikemaks ajaks halb enesetunne, kaob tasakaal ja orienteerumisvõime.

6. Harjutus. Püstiasendist upselt tirel taha.



Joon. 266.

Lähteasend. Algseis, käed all.

Täitmine. Kallutades ülakeha puusadest ette ja puudutades kätega aluspinda, istume käte toel, jalgu põlvist kõverdamata, aluspinnale (joon. 266), millele järgneb tirel taha.

Harjutust täites kontrollime, et jalad oleksid istesse laskudes põlvist täiesti sirged, samuti ka käed, et kõigepealt puudutaksid aluspinda käed, võttes vastu keha langemise hoo.

7. Harjutus. Upselt tirel ette.

Lähteasend. Sulgseis, käed all.

Täitmine. Kallutades ülakeha ette (jalad on põlvist sirged) asetame sirged käed paralleelselt aluspinnale ja anname tõuke mõlema jalaga. Kui ülakeha on püstloodis ja jalad paralleelselt aluspinnaga, toome pea rinnale, kõverdame käed, laskume turjale, kägardume, haarame kätega säärtest ja veereme üle selja toengkägarasse.

Harjutust sooritame aeglaselt ja jõuga. Hiljem sooritame harjutust toengkägarast nii, et viime jalad üles ja sooritame tireli ette läbi tiriseisu kätel.

Harjutust täites kontrollime, et ülakeha ja jalad oleksid kätelseisu momendil põlvist ja põidadest sirged, et turjale laskumine toimuks aeglaselt ja käte jõuga ning turjale laskudes varbad ei puudutaks aluspinda.

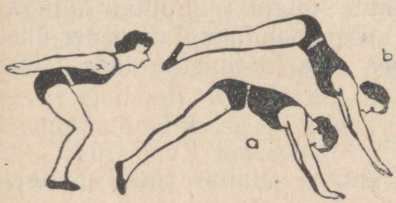
Harjutus sobib ka kõhu- ja õlavöölihaste tugevdamiseks, eelharjutuseks tiriseisule kätel ja lendtireli sooritamisele.

Märkus. Tireli sooritamisel vaheldumisi ette ja taha ristame jalad (põia kohalt) enne nende aluspinnale asetamist. Asetades jalad ristamisi, jääb taha see jalg, kuhu poole sooritame pöörde.

8. Harjutus. Tirel ette väljasirutatult.

Lähteasend. Algseis, käed all.

Täitmine. Laskudes poolkükki, viime käed sirgelt taha-kõrvale (joon. 267). Käsi hooga ette sirutades anname mõlema jalaga tõuke (ette-üles) ja kätega aluspinnale toetudes (võimalikult kaugemale (joon. 267-a ja -b) sooritame tireli ette. Nn. väljasirutatud tirel on eelharjutuseks lendtirelile ja tugevdab ühtlasi ka käe- ja õlavöölihaseid ning randmeliigeseid.



Joon. 267.

Kui oleme eelmise harjutuse küllaldase kindlusega omandanud, sooritame äratõukel hüppe ette-üles ja maandume väikese lennu järel õhus kätele. Edasi sooritame tireli ette.

9. Harjutus. Lendtirel (havihüpe) paigalt.

L ä h t e a s e n d. Poolkükk, käed sirgelt taga-kõrval, vaade otse.

T ä i t m i n e. Käsi hooga ette sirutades anname mõlema jalaga tugeva tõuke ning sooritame hüppe ette-üles. Teinud pikema või lühema ja kõrgema lennu õhus (kaob kontakt aluspinnaga), maandume kätele, laskume turjale, kägardume, sooritame tireli ette ning tõuseme püsti. Lendtirelil ette puudutavad aluspinda esmalt käed, edasi veereme käsi kõverdades ja kägardudes üle turja ja selja toengkägarasse, mille järel tõuseme kas aeglaselt (joon. 268) või ülesirutatud hüppega püsti.

Lendtireli õpetamine algab tavaliselt äratõuke ja maandumise õpetamisega. Eelharjutusteks sobivad mitmesugused hüpped ette jalgadelt kätele kägaras või upselt, toolilt kükkasendist aluspinnale tireldamine jne.

Algul sooritame hüppeid pehmel aluspinnal (matil), et randmeid keharaskuse vastuvõtuks ette valmistada. Ühtlasi pikendame ka õhulende.

Omandanud äratõuke ja maandumise tehnika nii, et võime lendtireli (väiksema lennuga) sooritada kõval aluspinnal (põrandal), kusjuures kätelt turjale üleminek toimugu äärmiselt sujuvalt ja pehmelt, võime pikendada õhulende või raskendada harjutust lennu kõrguse suurendamisega. Sooritades lende üle takistuste, süvendame enesekindlust ja «silmamõõtu», mis on vajalik erineva suurusega lavadel esinemiseks. Takistusteks võivad olla toolid, võimlemispingid, kaasõpilased, kaasõpilaste poolt hoitav nöör jne.



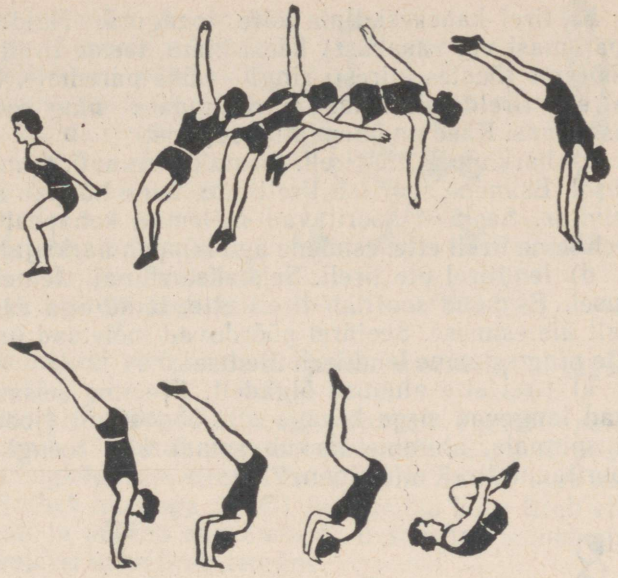
Joon. 268.

Lendtireli õppimise ja sooritamise ajal seisab õpetaja-treener (või abistaja) seal, kus lendtireli sooritaja maandub kätele (puudutab kätega aluspinda). Kui harjutust täidetakse valesti, siis paneb õpetaja-treener ühe käe õpilasele kukla taha, painutab tema pea ette ja abistab teda teise käega rindkere alt.

10. Harjutus. Hüppel pöördega 180° tirel ette.

L ä h t e a s e n d. Poolkükk seljaga liikumise suunas (mati poole), käed sirgelt taga-all, vaade otse.

T ä i t m i n e. Käte hooga eest üles-taha sooritame hüppega pöörde



Joon. 269.

üle vasaku või parema õla taha kätele, millele järgneb tirel ette (joon. 269).

Abistamine õppimisel toimub saltovööga. On harjutus enam-vähem selge, võib abistada kätega.

Kui pööre toimub paremale, siis on saltovöö parempoolne nöör viidud õpilase selja tagant vasakul pool seisva abistaja kätte ja vasakpoolne nöör eest tema paremal pool seisva abistaja kätte.

Lendtireli õppimisele paigalt järgneb lendtireli õppimine kõnnilt või hoojooksult, kusjuures hoojooks lõpetada äratõukega kas ühelt või kahelt jalalt.

11. Harjutus. Lendtirel hoojooksult.

Lendtirel hoojooksult või kõnnilt on analoogiline lendtireliga ette paigalt. Erinevus seisab selles, et kõnd või hoojooks võimaldab sooritada pikemat ja kõrgemat lendu.

Etüüdi lavastamise juures mõjub hoojooks tavaliselt häirivalt, kui ei olda suuteline hoojooksuga õigesti siduma kaht erinevat üksteisele järgnevat elementi. Kasutades lavastuses hoojooksu või kõndi, peab see iseloomustama üht osa lavastusest, muidu mõjub ta üleliigsena.

Tirelitest ja lendtirelitest on võimalik kombineerida mitmesuguseid variante, näit.:

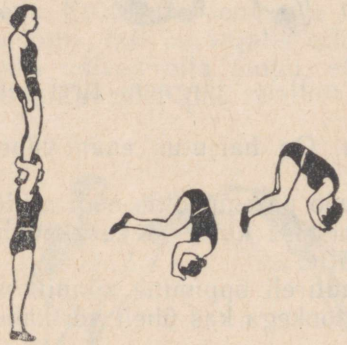
a) tirel ette kahekesi. Hoides teineteisel käest kinni, sooritavad mõlemad ühe käe toetusega tireli ette;

b) tirel kahekesi ilma käte toenguta. Hoides ühest samanimelisest (paremast või vasakust) käest kinni, teeme tireli ette ilma käte toenguta. Pöörame tõustes kiiresti ringi — üks paremale, teine vasakule (pööramisel ega tireldamisel käsi ei vallandata) ning sooritame uuesti tireli vastassuunas. Käed on ühendatud eest risti;

c) harkhüppe üle tireli. Seistakse rinnati, teineteisest kahe sammu kaugusel. Esimene sooritab tireli ette, teine hüppab samal ajal harkisjalu üle esimese. Seejärel sooritavad mõlemad kohapeal 180°-se pöörde ja nüüd teeb teine tireli ette, esimene aga hüppab harkisjalu üle teise;

d) lendtirel üle tireli. Seistakse rinnati, teineteisest kahe sammu kaugusel. Esimene sooritab tireli ette, teine aga samaaegselt lendtireli paigalt üle esimese. Seejärel pöörduvad mõlemad ümber, teine sooritab tireli ette ning esimene lendtireli üle teise;

e) tirel ette alumise õlgadelt. Ülemine seisab alumise õlgadel. Mõlemad langevad sirge kehaga ette 55—40°-ni (joon. 270). Ülemine hüppab aluspinnale, alumine laskub samal ajal toengkägarasse ning mõlemad sooritavad tireli ette (joon. 270);



Joon. 270.



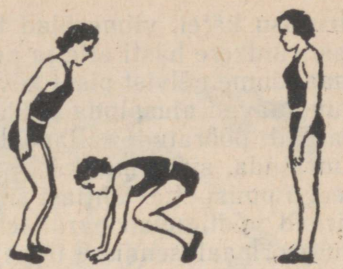
Joon. 271.



Joon. 272.

f) tirel ette kahekesi (tank). Esimene lamab selili, teine seisab tema pea juures, esipoolega tema poole. Esimene viib jalad harkasendisse ning mõlemad võtavad teineteise säärtest kinni (joon. 271); püstiseisja kummardub ette, asetab seliliolija jalad aluspinnale (kõverdab tema harkis jalad põlvist) ja, toetudes oma ülakehaga kätele, kõverdab käed ning sooritab tireli ette, tõmmates tireldamise hooga oma jalgadega lamaja enda kohale (joon. 272). Esimene, tõustes ja ette kummardudes, asetab teise jalad aluspinnale, toetudes kätega tema jalgadele, kõverdab käed ja sooritab tireli ette jne.;

g) tirel ette kolmekesi (roomik). A lamab selili, B seisab esipoolega A poole (A pea juures, kes tema jalgadest kinni võtab). C seisab A kõrval, kallutab ülakeha ette, võtab kätega A jalgadest (põia lähedalt) kinni, tõstab jalad ja ulatab need B-le, kes võtab tema säärtest kinni. C sooritab tireli ette, tõmbab oma jalgadega B-d ettepoole. B, andes jalgadega tõuke, asetab C jalad aluspinnale, sooritab kätele toetudes tireli ette ja tõmbab A enesele järele, kes sooritab samuti tireli ette jne.



Joon. 273.

Nii kahekesi kui ka kolmekesi võib sama harjutust sooritada ka tagurpidi;

h) tirel ette kolmekesi ülehüppega. A ja B seisavad rinnati, paari sammu kaugusel teineteisest. C seisab nende vahel, esipoolega A poole (joon. 273). C sooritab toengkägarast tireli ette A poole. Samal ajal teeb A hüppe harkisjalu üles (läheb hüppega üle C) ja sooritab kohe tireli ette (C tõuseb samal ajal püsti ja pöörab end ümber). B sooritab samal ajal hüppe harkisjalu üle A, seejärel kohe tireli ette jne.

Kulminatsiooni saavutamiseks kasutatakse sellelaadilisi harjutusi tavaliselt etüüdi lavastuse lõpus.

12. Harjutus. Aeglane tirelring ette (ülevise), kahele jalale.

L ä h t e a s e n d. Algseis, käed all.

T ä i t m i n e. Asetades käed paralleelselt aluspinnale, sooritame ühe jala hoo ja teise jala tõukega (võib ka mõlema jala tõukega) üle kätelseisu aeglase tirelringi (üleviske) ette ja maandume kahele jalale (joon. 274).

Põhiliseks nõudeks on, et käed oleksid aluspinnal õlgade laiuselt, sõrmed ettepoole. Andnud ühe jalaga hoo ja teise jalaga tõuke ning läbinud



Joon. 274.

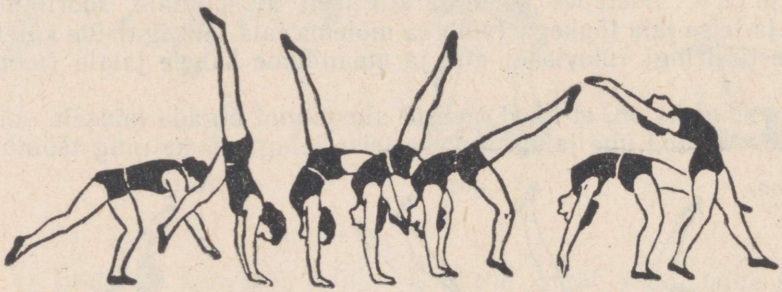
tiriseisu kätel, viime õlad taha ja lõdvendame seljalihased, surudes ühtlasi rindkere hästi ette ja pea kuklasse. Toome tõukejala hoojala juurde ja maandume põlvist pisut kõverdatud jalgadele (kaarsild), kusjuures esmalt puudutavad aluspinda päkad (maandumisel on jalad pisut harkasendis ja varbad pööratud väljapoole). Samal momendil, kui jalad puudutavad aluspinda, sirutame käed randmetest ja õlgadest hästi välja, surudes seega puusi ette. Ühtlasi sirutame jalad põlvist ja tõuseme püsti. Käed on sirged ja liiguvad paralleelselt tagant-ülevalt eest kaarega alla. Pea liigub normaalasendisse (otse) viimasena.

Kui tõuge on tehtud kahe jalaga, viime puusad ette siis, kui keha on jõudnud vertikaalasendisse, ja maandume põlvist pisut kõverdatud jalgadele.

Puusade ettesurumise ja jalgade sirutamise momendil peab jääma selline tunne, nagu liiguksid jalad põlvist tahapoole. Tõusmisel ei tohi tuua pead rinnale, puusi taha viia, käsi aluspinnalt ära tõmmata ega tuua neid kõverdatult kõrvalt ette.

Aeglase tirelringi sooritamisel ette kehtivad jalgadele tõusmisel samad reeglid mis tõusmisel kaarsillast.

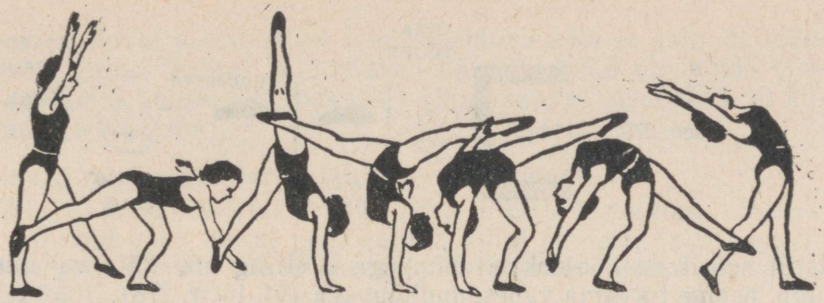
Hiljem sooritame aeglase tirelringi (üleviske) ette ühe jala hoo ja teise jala tõukega, maandumisega ühele jalale — hoojalale (joon. 275). Selle harjutuse juures on maksvad kõik eelmise harjutuse nõuded, ainult et maandumine toimub ühele jalale ja jalad on tiriseisu läbides võimalikult sirgelt spagaatasendis. Tõukejalg maandub sirgena väikese sammu võrra hoojalast eespool. Tõusul, mis toimub ühel jalal, tuleb puusad suruda hästi ette-üles (liikumise suunas).



Joon. 275.

Harjutuse täitmisel tuleb hoiduda pea toomisest rinnale ja puusade viimisest taha, eriti kaarsillast tõustes.

Sooritades korduvalt aeglast tirelringi (üleviset) ühele jalale maandumisega, ei tohi tuua pead rinnale, sest siis kaotame liikumisel tasakaalu ja hakkame kõikuma.



Joon. 276.

Abistamine toimub ühe käe harjutuse sooritaja seljale asetamisega ja maandumisel tema puusade ette-üles lükkamisega.

Aeglast tirelringi ette võime sooritada ka ühe käe toetumisega aluspinnale (ülevise ette ühel käel, joon. 276).

13. Harjutus. Aeglane tirelring ette jalgade vahetusega (ülevise).

L ä h t e a s e n d. Sama mis eelmisel harjutusel.

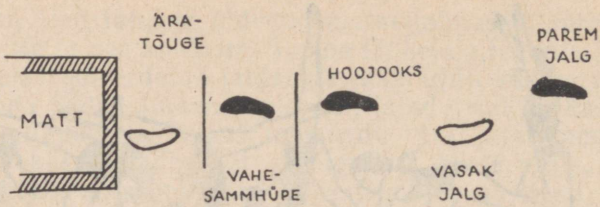
T ä i t m i n e. Sama mis aeglase tirelringi sooritamisel maandumisega ühele jalale, ainult kui oleme jõudnud tiriseisu kätele, möödub tõukejalg hoojalast ja maandumine toimub tõukejalale. Sama harjutust sooritame toetumisega ühele käele.

Aeglast tirelringi (üleviset) ette võime sooritada ka kohapeal. Selleks asetame maandumisel tõukejala hoojalast mööda (tahapoole), astume hoojalaga ühe sammu tagasi ja sooritame uue aeglase tirelringi ette.

Tirelringi ette hüppelt, vahelduva kätetoenguga võime sooritada paigalt või hoojooksult lennuga õhus. Ühe jala hoo ja teise jala tõukega sooritame hüppe üles ja maandume paremale käele. Seejärel puudutab aluspinda vasak käsi, väikese vahemaaga eespool paremat kätt. Samal momendil vabaneb vasak käsi aluspinnalt. Kui hoojalg puudutab aluspinda, vabaneb vasak käsi aluspinnalt ja hetk hiljem puudutab aluspinda tõukejalg (joon. 277).



Joon. 277.



Joon. 278.

Et sooritada hoojooksult hüppega tirelring ette käte vahelduva toenguga, peame tutvuma vahesammhüppega (vt. joon. 278).

Vahesammhüpe. Hoojooksu lõpetame hüppega eesoleval jalal. Hüppel viime käed ette-üles ja vaba jala põlvest kõverdatult ette. Pärast hüpet tugijalal asetame ette-üles viidud jala aluspinnale ja anname tõuke sama jalaga, millele järgneb lend (toetuseta moment) õhus, maandumine ühele käele ja üle käte toengu jalgadele tõusmine (joon. 277).

14. Harjutus. Tirelring ette vahelduva käte ja jalgade toenguga (araabia ratas) paigal.

Lähteasend. Algseis, vasak käsi sirgelt ees, parem üleval õlajoonel.

Täitmine. Astume vasaku jalaga sammu taha. Toetudes vasakule jalale, kallutame ülakeha ette, pisut vasakule. Andes hoo parema jalaga, asetame aluspinnale parema käe (sõrmedega pisut vasakule) vasakust käest mööda (tahapoole), samal ajal vabaneb aluspinnalt vasak käsi, toimub tõuge parema jalaga. Ületades tiriseisu kätel (jalad peavad olema hästi spagaatasendis), anname äratõuke vasaku käega, maandume pingutatud (mitte lõdvestatud) paremale jalale. Seejärel anname äratõuke parema käega ning maandume vasakule jalale, mille asetame maandumisel parema jala taha (joon. 279). Jätkame elemendi sooritamist.



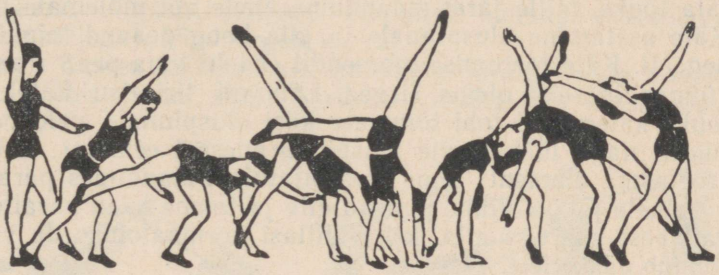
Joon. 279.

Tirelringi korduval sooritamisel ette vahelduva käte ja jalgade toenguga (araabia ratas) paigal, puudutavad käed ja jalad aluspinda peaaegu ühes ja samas kohas. Ülestõusmisel viime puusad pisut taha, et kiirendada rindkere liikumist.

15. Harjutus. Tirelring ette (araabia ratas) edasi liikudes.

Lähteasend. Seistakse esipoolega liikumise suunas, keharaskus paremal või vasakul jalal (antud juhul paremal jalal), parem käsi sirgelt üleval, vasak ees õlajoonel, vasak jalg ees varbal (joon. 280).

Täitmine. Sama mis eelmise harjutuse juures, ainult paremat kätt aluspinnale pannes asetame selle vasaku käe ette, ühele joonele vasaku käega, sõrmed sisse-(vasakule) poole, ja viimasena maandunud vasaku jala parema jala ette (joon. 280).



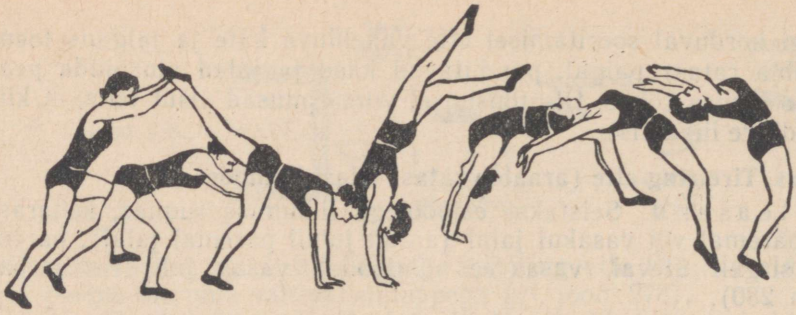
Joon. 280.

Tirelringi õppimisel ette vahelduva käte ja jalgade toenguga (araabia ratas), tuleb tähelepanu pöörata käte ja jalgade asetamisele aluspinnale. See peab toimuma kindlas järjekorras, kusjuures toetumise hetkel toetume ainult ühele käele või jalale, s. t. toetume ainult ühele tugipunktile. Käte ja jalgade maandumiskohad on ühel joonel.

Tirelringi ette vahelduva käte ja jalgade toenguga (araabia ratas) võime sooritada ka hoojooksult vahesammhüppega (vt. skeem). Hoojooksu kasutame ainult ühekordse tirelringi sooritamisel ette vahelduva käte ja jalgade toenguga. Kui aga sooritame mitu tirelringi ette vahelduva käte ja jalgade toenguga, siis toimub hoojooks ainult enne esimese tirelringi sooritamist, edasiliikumine toimub siis juba eelmisest saadud hooga.

Edasi võime sooritada veel tirelringi ette vahelduva käte ja jalgade toenguga ja lennuga õhus, nn. lend-tirelring ette vahelduva käte ja jalgade toenguga (lend-araabia ratas). Selle täitmine on sama mis eelmisel harjutusel, ainult pärast vahesammhüpet sooritame hüppe ette-üles ning väikese või suurema lennu järel õhus maandume vasakule käele.





Joon. 281.

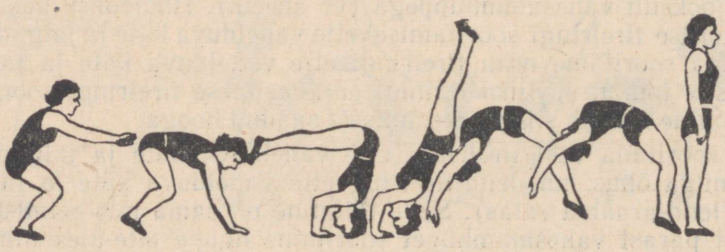
16. Harjutus. Tirelring ette (ülelöök) hoojooksult.

Lähteasend. Algseis, käed all.

Täitmine. Hoojooks, mis lõpeb vahesammhüppega. Vahesammhüppe järel kallutatakse kiiresti ülakeha ette ja asetatakse käed aluspinnale. Toetudes kätele, sooritame hoogsalt ühe jala hoo (taha-üles) ja teise jala tõuke, mille järel maandume ühele või mõlemale jalale (joon. 281). Käte asetamine aluspinnale ja jala hoog peavad toimuma peaaegu üheaegselt. Käte toetumise momendil ei tohi tuua pead rinnale. Käed peavad küünarliigeseist olema sirged. Läbinud tiriseisu kätel, anname tugeva tõuke kätega (ei tohi tõmmata käsi aluspinnalt, vaid peab jääma selline tunne, nagu lükkaksime aluspinda enesest eemale), millele järgneb lend (toetuseta moment) õhus ülesirutatult. Maandudes pärast lendu koosjalu või ühele jalale, viime puusad ette ja toome käed paralleelselt tagant-ülevalt eest kaarega alla, keha ühtlasi normaalolukorda viies. Maandumine toimub päkkadele.

Õppimisel maandume põlvist pisut kõverdatud jalgadele. Omandanud küllaldase hoo ja äratõuketehnika, sooritame tirelringi ette hästi ülesirutatud kehaga ja maandume võimalikult sirgetele jalgadele.

Sama harjutust sooritame kahe jala äratõukega, maandumisega kahele või ühele jalale, äratõukega ühelt jalalt ja jalgade vahetusega õhus (maandumisega tõukejalale). Sooritades tirelringi ette hoojooksult kahe jala äratõukega, lõpetame hoojooksu hüppega kahele jalale. Tirelringi ette jalgade vahetusega sooritame samamoodi kui tirelringi ette hoojook-



Joon. 282.

sult ühe jala hoo ja teise jala tõukega, ainult siin viime kätelseisu ajal tõukejala hoojalast mööda ja maandume tõukejalale.

Tirelringi ette võime sooritada ka toengkägarast sirgetele jalgadele või toengkägarasse, toengkägarast või hoojooksult pea toetusega aluspinnale («hants», joon. 282), maandumisega ülesirutatult püstiasendis ühele või mõlemale jalale. Kui sooritame tirelringi kükkasendist kükkasendisse pea toetusega aluspinnale, peame meeles pidama, et äratõuge kätega olgu tugev. Jalgadele maandudes peame rindkere kiiresti ette kallutama, vastasel korral maandume istmikule.

Abistamine toimub käe asetamisega õpilase selja või õla alla.

Kontrollime, et maandumine toimuks sirgetele jalgadele ja päkkadele, et pea ei oleks rinnal (eriti jalgade maandumise momendil), et jalgade ja käte äratõuge oleks küllalt tugev ja käed liiguksid paralleelselt.

17. Harjutus. Tirelring (hundiratas) kõrvale paigalt.

L ä h t e a s e n d. Algseis, küljega liikumise suunas (käesoleval juhul vasaku küljega), käed sirgelt kõrval.

T ä i t m i n e. Lastes keharaskuse paremale jalale, viime vasaku jala sirgelt kõrvale-üles (joon. 283). Asetame vasaku jala aluspinnale,

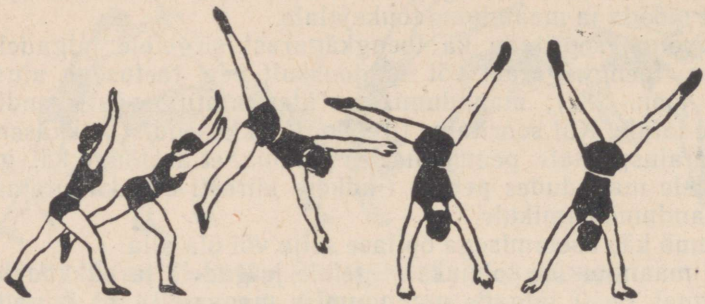


Joon. 283.

sammu võrra paremast eemale, kõverdame selle põlvest, kallutame ülakeha vasakule, pisut ette, kuni vasak käsi toetub aluspinnale (sõrmed liikumise suunas). Järgnevalt tõstame parema jala hooga kõrvale-üles, anname samal ajal vasaku jalaga tõuke (ühtlasi jalgu pöiast ja põlvist hästi välja sirutades) ning asetame parema käe aluspinnale (liikumise suunas ette, sõrmed suunatud tahapoole) ja läheme üle tiriseisu kätel (stoika), ringlemisega vasakule.

Läbides tiriseisu kätel, tuleb jalad hoida võimalikult sirgelt harkasendis (joon. 283). Tiriseisust kätel edasi liikudes anname tõuke vasaku käega. Seejärel maandub esimesena aluspinnale põlvest pisut kõverdatud parem jalg. Järgneb tõuge parema käega, mille järel maandub vasak jalg.

Tirelringi (hundiratast) kõrvale õppides kontrollime, et käed oleksid



Joon. 284.

aluspinnale asetatud sirgelt ning jalgadega ühele joonele, et käsi ei asetataks korraga aluspinnale. Käte ja jalgade tõuge aluspinnalt peab toimuma ükshaaval. Jalad olgu hästi välja sirutatud nii põlvist kui ka põidadest ja võimalikult harkasendis. Puusi ei tohi viia taha ja selga ei tohi lasta abaluude juurest sisse(ette) vajuda.

Kui oleme omandanud õige tehnika, sooritame mitu tirelringi (hundiratast) kõrvale sirg- ja ringjoonel.

Tirelringi kõrvale tuleb õppida vaheldumisi nii vasakule kui ka paremale poole.

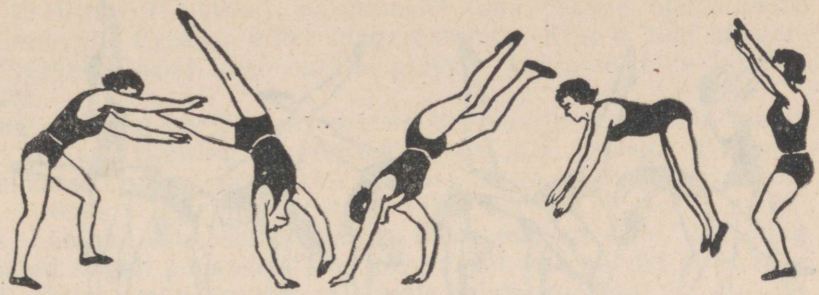
Abistamine toimub selja tagant vöökohalt ristiskäsi. Vasaku käe asetame õpilase paremale ja parema tema vasakule küljele vöökohta.

Kui oleme saavutanud küllaldase tehnika ja kindluse, sooritame tirelringi hoojooksult või paigalt lennuga õhus (lendhundiratas). Selleks sirutame pärast hoojooksu käed ja keha hästi ette-üles (joon. 284). Andes samal ajal tugeva hoo vasaku jalaga vasakule kõrvale-üles ja tõuke parema jalaga, sooritame hüppe ette-üles, millele järgneb lend õhus (joon. 284), maandumisega paremale käele. Kõik järgnev toimub analoogiliselt tavalisele tirelringile (hundirattale) paremale.

18. Harjutus. Tirelring (hundiratas) pöördega (rondaat).

L ä h t e a s e n d. Algasend, käed all, esipoolega liikumise suunas.

T ä i t m i n e. Sooritatakse hoojooksult vahesammhüppega või kohapealt ühe jala hooga ja teise jala tõukega. Langetades ülakeha pärast hoovõttu ette, asetame vasaku käe aluspinnale, sõrmedega vasakule, anname hoo parema jalaga ja tõuke vasaku jalaga. Vasaku käe aluspinnale asetamise momendil viime jalad kokku ja alustame pööret vasakule. Pööranud umbes 90°, asetame parema käe aluspinnale risti üle vasaku käe (sõrmed suunatud vasakule). Läbinud tiriseisu kätel ja sooritanud pöörde 180° vasakule (seljaga liikumise suunas), anname kätega tugeva tõuke ning väikese lennu järel õhus (kaob kontakt aluspinnaga) maandume koosjalu poolkükki (joon. 285).



Joon. 285.

Tirelringile pöördega (rondaadile) järgneb tavaliselt tirelring taha (flakk) või salto taha (tirelsõlm). Kui järgneb salto, peame maanduma sirgetele jalgadele. Kui aga järgneb salto ette, siis peame maanduma sirgetele jalgadele ja sooritama hüppe 180° pöördega (et jääda esipoolega liikumise suunas). Kui aga järgneb tirelring taha (flakk), sooritame maandumise poolkükki ilma hüppeta üles. Järgneb sirutumine.

Tirelringi pöördega (rondaati) on soovitav algul õppida paigalt vahesammhüppelt ja hiljem hoojooksult.

Peamisteks vigadeks on: halb hoojooks, käte asetamine korraga aluspinnale, keha varajane või hiline pööramine kätel, käte tõuke puudumine, varajane või hiline äratõuge, küünarliigeseist kõverdatud käed, käte asetamine liiga lähedale jalgadele, samuti maandumisel jalgade toomine liiga lähedale kätele, õlgade etteviimine pöörde ajal, pea hoidmine rinnal, maandumine lõdvendatud jalgadele, jalad maandumisel liiga harkasendis.

Abistamine toimub algul saltovööga. Edaspidi võib abistada kõrvalt ühe käega selja ja teise käega õla alt. Saltovööga abistamisel tuleb pöörata tähelepanu saltovöö nööride õigele asetusele. Sooritades tirelringi pöördega vasakule, on saltovöö parempoolne nöör viidud õpilase eest vasakul pool oleva abistaja kätte ja vasakpoolne nöör õpilase selja tagant tema paremal pool oleva abistaja kätte. Kui sooritame tirelringi pöördega paremale, on nööride asetus vastupidine eelmisele.

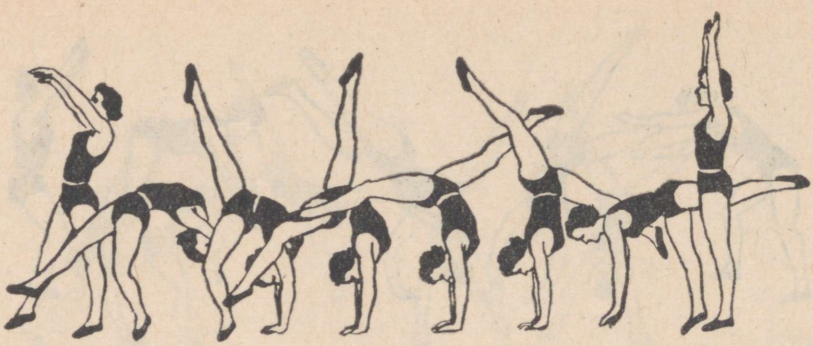
Enne pöördega tirelringi õppimist on soovitav sooritada hüppeid jalgadelt kätele ja kätelt jalgadele, mis tugevdab käsi ja aitab omandada äratõuke tehnikat.

19. Harjutus. Aeglane tirelring (ülevise) taha.

Aeglast tirelringi (üleviset) taha hakkame õppima kaarsillaseisust küünarvartelt.

L ä h t e a s e n d. Kaarsild küünarvartel.

T ä i t m i n e. Surume rindkere hästi ette ja pea kuklasse. Ühte jalga hoogsalt ette-üles kõverdades ning pead veelgi rohkem kuklasse



Joon. 286.

surudes anname teise jalaga tõuke (ühtlasi surume puusi kogu aeg ette ja pead kuklasse), maandume varem kõverdatud (hoo-)jala päkale. Tõukejalg maandub sirgelt taha, jala ulatusse. Harjutust kordame, kuni suudame sooritada seda vabalt ja tehniliselt puhtalt, nii et hoojalg hoo andmisel enam ei kõverduks.

Järgnevalt sooritame sama harjutust juba kaarsillast kätel. Liikumine toimub samal põhimõttel kui eelmise harjutuse juures, pidades silmas, et tiriseisust kätel üle minnes surume pidevalt pead selga, õlgu taha-(selja) poole ja puusi ette-üles. Peab jääma selline tunne, nagu roniksime rindkerega õlavarte vahelt läbi (vt. «Painutusharjutused». Rindkere painutus taha.). Olles omandanud eelmise harjutuse tehniliselt puhtalt, asume õppima aeglast tirelringi (üleviset) taha püstiasendist (joon. 286). Astume ühe jalaga sammu ette (sirgelt etteviidud jalg toetub varbale), viime käed paralleelselt eest üles, painutame ülakeha taha, nii et käed puudutavad aluspinda. Kõverdame etteviidud jalga hoogsalt ette-üles, anname teise jalaga tõuke, kusjuures sirutame tõukejala kiiresti põlvest ja põiast. Pead hästi kuklasse ja õlgu taha-(selja) poole ning puusi pidevalt ette-üles surudes maandume üle tiriseisu kätel varem kõverdatud hoojalale. Hiljem sooritame sama harjutust sirgete jalgadega (joon. 287).



Joon. 287.

Aeglase tirelringi (üleviske) sooritamisel taha peavad olema jalad sirged ja minnes üle tiriseisu kätel spagaatasendis. Käsi ei tohi küünarliigeseist kõverdada, pead tuleb suruda pidevalt kuklasse, õlgu taha ja puusi ette-üles.

Kui oleme eelmised harjutused omandanud tehniliselt puhtalt, võime teha algust aeglase tirelringi õppimisega kahe jala tõukega. Ka seda harjutust hakkame õppima kaarsillaseisust toetusega küünarvartele, kusjuures pärast tõuke sooritamist sirutame jalad kiiresti põlvist ja pöidadest sirgeks. Läbinud seisu küünarvartel, viime puusad pisut taha ning langetame jalad sirgelt puusadest ette, kõverdades nad põlvist alles enne maandumist. Maandumine toimub mõlemale jalale korraga.

Edasi sooritame sama harjutust kaarsillast toetusega kätele. Liikumine toimub samuti nagu eelmise harjutuse juures.

Sama harjutust sooritame hiljem ka püstiseisust (joon. 287). Selleks asetame jalad harkasendisse õlgade laiuselt aluspinnale, laskume kaarsilda ja kanname keharaskuse üle kätele, surudes pea hästi kuklasse. Edasi toimub kõik samuti nagu aeglase tirelringi puhul taha kaarsillast.

20. Harjutus. Aeglane tirelring taha (tagurpidi ülevise) vahelduva toetumisega kätele.

Lähteasend. Seis seljaga liikumise suunas, keharaskus vasakul jalal, parem jalg ees toetusega varbal, vasak käsi ees-üleval, parem ees-all.

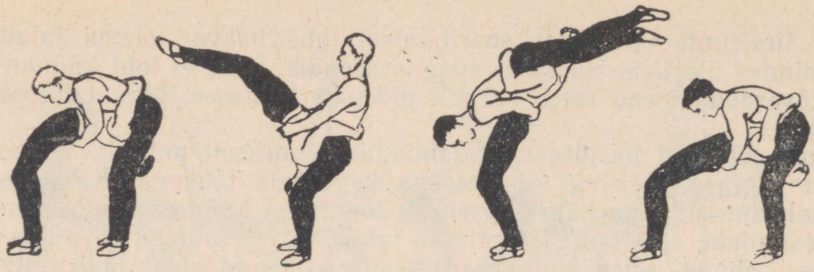
Täitmine. Pöörates ülakeha pisut vasakule, sooritame painutuse taha, kuni vasak käsi puudutab aluspinda. Andes hoo parema jalaga ette-üles, toetume samal ajal vasaku käega aluspinnale, nii et sõrmed on suunatud pisut paremale. Järgneb äratõuge vasaku jalaga, kusjuures parema käe asetame samal ajal aluspinnale, vasakust käest veidi ettepoole (sõrmed tahapoole, jalad on spagaatasendis). Läbinud tiriseisu kätel, asetame parema jala aluspinnale, mille järel vabaneb vasak käsi aluspinnalt, andes tõuke parema käega, asetame vasaku jala aluspinnale ja tõuseme püsti.

Harjutust võib ka alustada paremalt jalalt.

21. Harjutus. Aeglane tirelring (ülevise) taha paigal.

Lähteasend. Algseis, käed all.

Täitmine. Lastes keharaskuse ühele jalale, viime teise jala sirgelt ette, toetusega varbale. Sooritame painutuse taha, nii et sirgelt ülesviidud käed ulatuvad aluspinnale, laseme keharaskuse kätele, anname hoo varem etteviidud jalaga ette-üles ja tõuke teise jalaga. Pead pidevalt kuklasse ning õlgu taha ja puusi ette-üles surudes läbime kätelseisu ja maandume hoojalale, tõuseme püsti ja viime tõukejala hoojala ette. Astume hoojalaga veel väikese sammu ette ning jätkame liikumist.



Joon. 288.

22. Harjutus. Aeglane tirelring (ülevise) taha kahekesi.

Lähteasend. B seisab A selja taga.

Täitmine. A painutab end taha, B kallutab ülakeha ette ning mõlemad võtavad teineteisel vöökohast kõvasti kinni (joon. 288). B tõstab A-d, painutab end taha, A samal ajal kõverdab oma keha puusadest (jalad on harkasendis) ja asetab jalad sirgelt aluspinnale. Järgnevalt tõstab A omakorda B-d jne.

Harjutust täites peavad tõstetava jalad olema põlvist sirged, haare tugev, et vältida tõstja selilikukkumist.

Eespool kirjeldatud harjutuste puhul toimub abistamine käe asetamisega õpilase selja alla, et vältida selilikukkumist.

23. Harjutus. Tirelring taha (flakk).

Lähteasend. Väike harkseis (jalalabad paralleelasendis ja 10—15 sm kaugusel teineteisest), keha lõtv, käed all, pihkudega tahapoole (joon. 289-a).

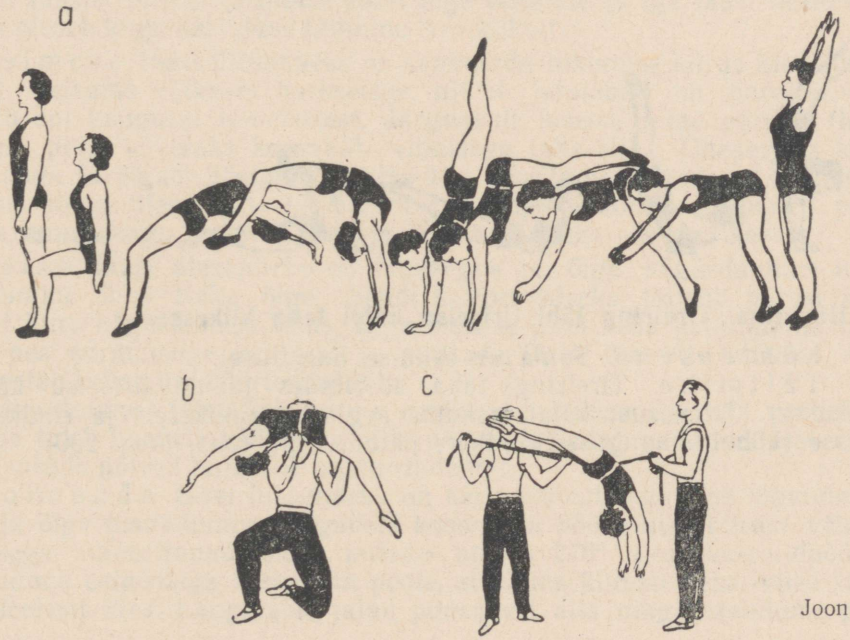
Täitmine. Laskume poolkükki, nii et selg on sirge ja põlved ei liigu põidadest ettepoole. Tundes tasakaalukaotust taha, viime käed kiiresti tugeva hooga alt paralleelselt, võimalikult suure kaarega, eest taha-üles, rebime kätega ühtlasi õlad üles (mitte õlgu kohe taha viia). Samaaegselt käte hoogsa liikumisega alt üles-taha algab jalgade tugev sirutamine ning tõuge ja keha üldine sirutamine üles-taha. Kui õlavarred on jõudnud pea juurde, surume pea kiiresti kuklasse ning sooritame hüppe taha-üles. Pärast sirutust ja ärahüpet algab toenguta faas (lend õhus). Lennu järel maandume üle pea hästi väljasirutatud kätele, mille järel toome jalad puusast, puusade surumisega ette, kõverdatult kiiresti ette-alla. Samaaegselt toimub käte tõuge, millele järgneb teine toenguta faas (lend kätelt jalgadele). Maandumisel jalgadele kõverduvad jalad pisut põlvist. Järgneb keha sirutamine. Käed liiguvad samaaegselt paralleelselt eest üles ja viivad keha tasakaalu. Selle saavutanud, langetame käed alla.

Harjutust täites kontrollime, et poolkükk ei oleks liiga sügav, et üla-

keha ei kalduks ette, et põlved ei mööduks poolküki ajal põidadest, et käte hoog oleks küllalt tugev ja käed välja sirutatud, et pead ei surutaks enne kuklasse, kui käed on jõudnud pea juurde.

Tirelringi taha õppimist tuleb alustada alg- ja lõppfaasidest. Kükkimise, sirutuse, käte liikumise ja äratõuke õppimisel seisab õpetaja-treener õpilase selja taga, toetades teda ühe käega kukla tagant. Lõppfaasi õppimisel (hüpped kätelt jalgadele) sooritame kõigepealt tiriseisu kätel (õpetaja-treener abistab õpilast kõrvalt, asetades ühe käe õpilasele ette ja teise taha). Jalgu pisut põlvist tahapoole kõverdades ja keha ettepoole kallutades sirutab õpilane hoogsalt jalad ja, tõugates end tugevasti kätega alüspinnalt, kallutab need puusadest sirgelt ette ning maandub koosjalu põlvist pisut kõverdatud jalgadele. Seejärel sooritab ta väikese hüppe üles, sirutades keha, viib käed paralleelselt üles.

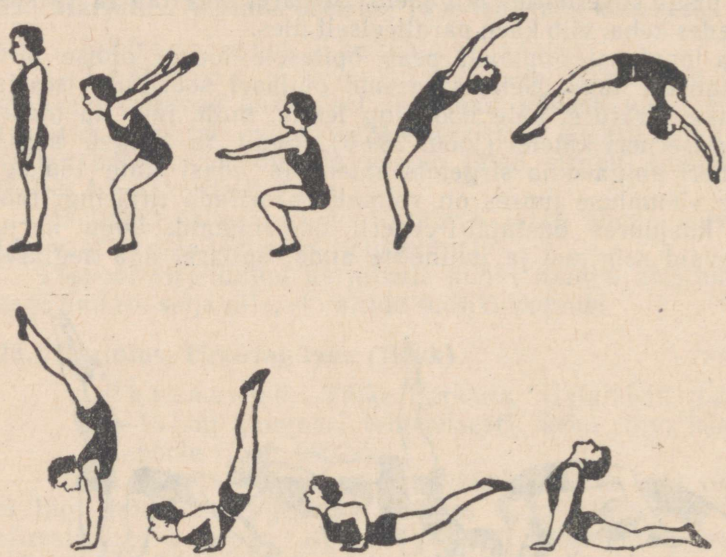
Pärast alg- ja lõppfaasi õppimist peab õpilasele looma üldise pildi tirelringi sooritamisest taha. Selleks laseme õpilasel sooritada iseseisvalt küki, äratõuke, sirutuse, käte hoo ning lennu, mille järel ta maandub selili õpetaja-treeneri kätele (joon. 289-b). Sealt ta langeb aeglaselt õpetaja-treeneri abiga oma sirgetele kätele ja edasi käte tõukega jalgadele. Sellise võimaluse juures on võimalik sooritada tirelringi taha n.-ö. aegluubis, kusjuures õpetajal-treeneril on võimalik kogu harjutuse kestel vastavaid selgitusi ja juhtnööre anda, õpilasel aga aeglaselt



Joon. 289.

tirelringi tee läbi käia ja põhjalikult tutvuda selle liikumise iseärasustega. Kui õpilane on selliselt omandanud õige äratõuke, hoo ja lennu, kindluse ja julguse ning arusaamise tirelringi taha sooritamise käigust, võib tal lasta sooritada seda juba vähema abistamisega. Abistada võib ka kahekesi, kusjuures abistajad ühendavad käed omavahel pihkseongus ja õpilane langeb lennu järel nende ühendatud kätele. Hiljem võib abistamine toimuda kas käsi- (joon. 289-c) või rippvööga.

Omandanud ühekordse tirelringi sooritamise taha juba täiesti kindlalt, võime sooritada järjest kaks või enam tirelringi taha paigalt ja hiljem juba hoojooksult tirelringi pöördega koos tirelringiga taha (rondaat-flakk).



Joon. 290.

24. Harjutus. Tirelring läbi tiriseisu kätel taha kiikesse.

L ä h t e a s e n d. Sama mis eelmisel harjutusel.

T ä i t m i n e. Tirelringi taha sooritades jääme tiriseisu kätele (stoikasse). Tiriseisust kätel laskume aeglaselt rindkerele ja rindkerelt kiikesse (kõhulilamangusse rindkere painutusega taha, joon. 290).

XII. SALTOD

Selliste akrobaatiliste elementide juures, mis on seotud keha raskuskeset läbiva vaba telje ümber pöörlemisega, saame pöörlemise kiirust suurendada ja vähendada keha eri osade vastastikuse paiknemise muutmise (kägardumise ja sirutamise) teel, s. t. nende lähenemise ja eemaldamise teel keha keskkohast. Vastavalt sellele muutub ka keha pöörlemise kiirus. Viimast on meil vaja teada saltode sooritamisel.

Salto on oma iseloomult üks kiiremaid ja raskemaid akrobaatilisi elemente, mis nõuab õpilaselt füüsilist jõudu ja ettevalmistust, keha täielikku valitsemist, reageerimiskiirust ja julgust. Saltot õppima asudes peame omama põhjaliku ettevalmistuse kägardumise, tireldamise, äratõuke ja maandumise tehnikas ning täieliku ettekujutuse salto sooritamisest.

Üldpildi saamiseks salto sooritamisest taha paigalt, analüüsime harjutuse täitmist faaside kaupa. Analüüsimise kergendamiseks jaotame harjutuse kolme faasi:

I — ettevalmistus äratõukeks ja äratõuge;
II — kägardumine ja tireldamine;
III — ettevalmistus maandumiseks ja maandumine.

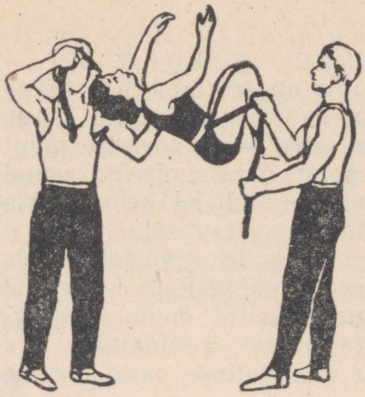
Kõik need kolm faasi on omavahel tihedalt seotud, kuna igast eelnevast faasist oleneb järgmise faasi õige täitmine ja iga faasi täitmisest eraldi oleneb kogu harjutuse täitmine tervikliku.

E s i m e s e faasi ülesandeks on saavutada liikumise kiirus üles (üleshüpe). Seisame väikeses harkseisus, nii et jalalabad on paralleelselt, 10—15 sm kaugusel teineteisest. Järgnevalt laseme jalad põlvist (hoovõtuks) pisut kõveraks koos käte viimisega taha-alla. Üheaegselt kiire kätehooga ja õlgade tõstmisega otse-üles sooritame jalgadega (eriti põidadest) tõuke üles. Käte ja õlgade hoogsa ülesviimise momendil peab olema tunne, nagu rebiksid käed ja õlad kogu keha enesega kaasa.

T e i s e faasi ülesandeks on õigeaegne ja õige kägardumine ning tireldamine õhus. Keha õige asendi saavutamiseks toimub pärast äratõuget kiire kägardumine õhus, kägardumise järel keha kallutamine taha koos pea surumisega kuklasse ja puusade järsk üles-ette viimine, mis kindlustab keha kiire pöörlemise taha.

Kägardumisel tuleb jalad tuua rindkere juurde, mitte aga vastupidi. Kätega tuleb haarata säärtest (mitte põlvedest) ning pead kuklasse viies tuleb suruda põlved tugevasti vastu rindkeret.

K o l m a n d a faasi ülesandeks on keha ettevalmistamine maandumiseks ja õige maandumine jalgadele koos keha pöörlemise kiiruse vähendamisega. Sooritanud õhus pöörde umbes 270° (kolmveerandpööre) ja jõudnud esipoolega aluspinna poole, sirutame kiiresti keha, viies käed paralleelselt üles. Langetame jalad puusadest alla ning maandume pin-



Joon. 291.

gutatud jalgadele (päkkadele). Kui oleme saavutanud tasakaalu, langetame käed.

Salto hüppeid ja maandumist on soovitav õppida kõrgustelt aluspinnale. Äratõuke ja kägardumise õppimisel seisab õpetaja-treener õpilase selja taga ja asetab oma käe õpilasele kukla taha. Seejärel annab õpilane äratõuke ja kägardub, haarates ühtlasi kätega säärtest ning heites pea hoogsalt kuklasse (vt. joon. 1, lk. 15). Hiljem abistame juba ripp- või käsivööga (joon. 291).

Kuna meil rahvamajades puuduvad nii lae- kui ka käsisaltovööd, pealegi nõuab käsisaltovöö kaht abistajat, siis tuleb õpetajal-treeneril endal abistada õpilast tireldamisel ja maandumisel.

Eelistatumaks abistamise mooduseks tuleb pidada abistamist kätega. Selleks sooritab õpilane äratõuke ja kägardumise ning kukub kägarasendis õpetaja-treeneri kätele, kust see laseb õpilasel üle pea kukkuda, välja sirutada ja maanduda jalgadele. Viimase mooduse juures õpilane tutvub n.-ö. aegluubis salto sooritamise kogu teekonnaga. Hiljem abistame kätega, et kiirendada pöörlemist (tireldamist) õhus.

Erinevate saltode õppimisel ja sooritamisel on ka abistamine erinev.

1. Harjutus. Salto taha paigalt.

Lähteasend. Väike harkseis, jalalabad paralleelselt, 10—15 sm kaugusel teineteisest.

Täitmine. Jalgu pisut põlvist kõverdades viime käed taha-alla, pihkudega sissepoole. Kätehooga tagant-alt ette-üles koos õlgade ülesviimisega sooritame samaaegselt hüppe üles. Kui oleme kägardudes haaranud kätega säärtest, heidame pea energiliselt kuklasse, surume reied tihedasti vastu ülakeha ja puusad ette-üles ning sooritame saadud hooga pöörlemise üle pea. Sooritanud õhus pöörde 270° (kolmveerandpööre) ja jõudnud esipoolega aluspinna poole (joon. 292), sirutame kiiresti keha, käed liiguvad üles ja jalad alla, millele järgneb maandumine päkkadele. Tasakaalustame keha ja langetame käed.

Peamisteks vigadeks siin on: vale äratõuke suund, nõrk käte hoog ja puudulik õlgade tõste, rindkere kallutamine ette, pea ning õlgade vähene surumine taha, madal lend õhus, liiga väike hüpe üles, aeglane kägardumine õhus ja aeglane sirutumine maandumisel, maandumine lõdvendatud jalgadele.



Joon. 292.

Algajate juures esineb suurema veana nn. «ümbermõtlemine». Õpilane hakkab pärast äratõuget ja üleshüpet kartma, kaotab enesevalitsemise ja püüab pööret lõpetamata ükskõik kuidas maanduda. «Ümbermõtlemisest» tuleb hoiduda, sest sellisel juhul on isegi abistamine raskendatud.

2. Harjutus. Salto taha partneri abiga.

Lähteasend. A istub, jalad harkasendis, käed on asetatud aluspinnale jalgade vahele, pihkudega ülespoole. B seisab tema pihkudel, esipoolega A poole.

Täitmine. B sooritab hüppe üles ning kägardudes salto taha. Samal ajal kui B sooritab hüppe üles, tõstab A B-d jalgadest, et hüpe tuleks kõrgem.

Vead on samad, mis salto sooritamisel taha paigalt.

Abistamine toimub kas vöö või kätega.

3. Harjutus. Salto taha ülesirutatult.

Ülesirutatud saltoga taha kaasneb tavaliselt tirelring pöördega (rondaat, joon. 285, lk. 117) või tirelring pöördega — tirelring taha — salto taha (rondaat — flakk — salto taha).

Pärast tirelringi pöördega (rondaati) maandume sirgetele jalgadele ja sooritame sama tempoga hüppe üles, kusjuures hüppe kõrgust suurendame tugeva käte hooga ette-üles ja õlgade rebimisega üles. Hüppel üles surume rindkere hästi ette ning viime õlad ja pea võimalikult taha. Käed toome kõverdatult rindkere juurde (joon. 293) või sirutame kõrvale (joon. 294).

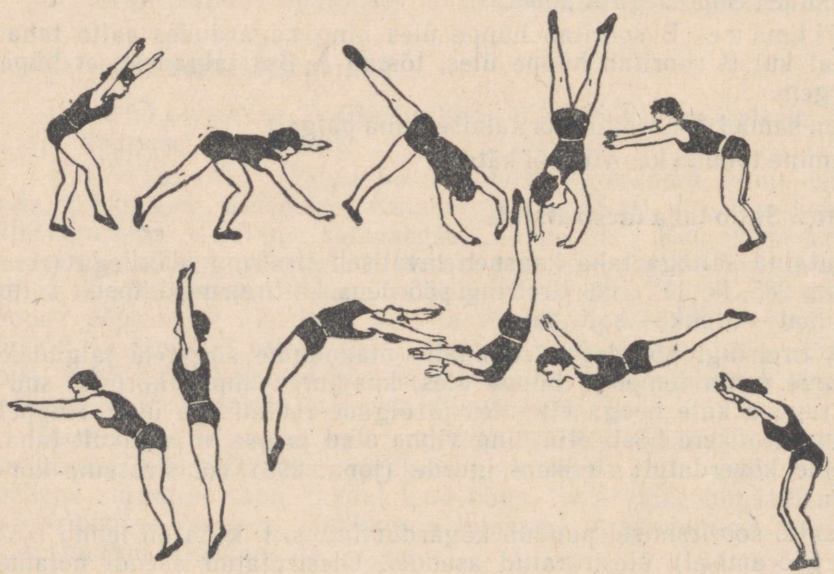
Selle salto sooritamisel puudub kägardumine, s. t. keha on lennu ajal (üle pea pööramisel) ülesirutatud asendis. Ülesirutatud asendi hoiame



Joon. 293.

seni, kuni keha on üle pea pööramisel jõudnud horisontaalasendisse, s. t. esipoolega aluspinna poole. Alles siis langetame jalad puusadest pisut ette ja maandume päkkadele, viies ühtlasi käed üles. Saavutanud tasakaalu, langetame käed.

Peamisteks vigadeks siin on: vale äratõuke suund taha, nõrk käte hoog ja puudulik õlgade tõste, puudulik rindkere ette- ja pea ning õlgade tahasurumine, nõrk äratõuge ja liiga väike hüpe üles, mille tagajärjel



Joon. 294.

üle pea pööramine on madal, keha vähene ülesirutus ja maandumisel liiga varajane keha kõverdamine puusadest.

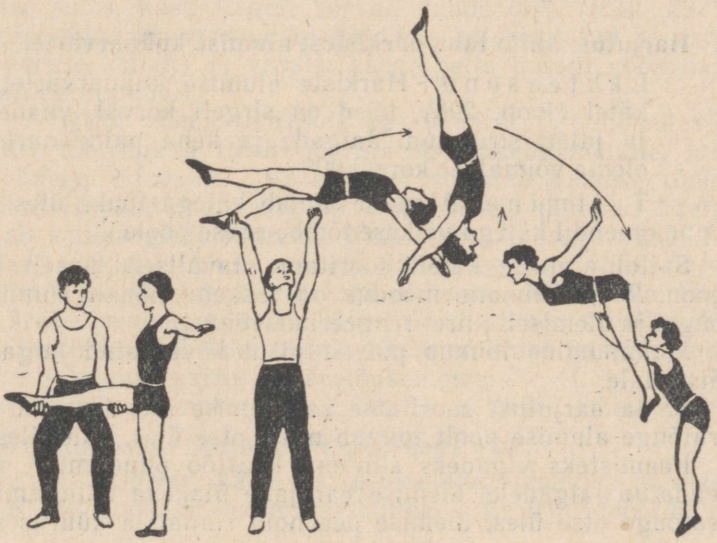
Ülesirutatud salto taha õppimise käigus tuleb eriline rõhk asetada õigele äratõukele. Selleks peame pidevalt kordama tirelringi pöördega (rondaati), sooritama seda koos üleshüppega või tirelringi taha (flakki) koos järgneva üleshüppega. Samuti tuleb tähelepanu pöörata ülesirutusasendi väljapidamisele lennul, s. t. pöörlemisel üle pea kuni horisontaalasendini. Eelharjutusena võime veel kasutada salto sooritamist taha harkistes oleva kaaslase kätelt, kägardudes või ülesirutatult.

Abistamine toimub algul käsivööga. Kui sooritame ülesirutatud salto taha hoojooksult tirelringilt pöördega (rondaadiga), kusjuures pööre toimub vasakule, siis asetseb vöö vasakpoolne nöör õpilase taga ja seda hoiab õpilase vasakul käel olev abistaja. Parempoolne nöör aga ees. Tirelringi sooritamisel pöördega paremale on nöörid asetatud vastupidiselt. Hiljem aga abistame õpilast salto sooritamisel käega selja alt hoides.

4. Harjutus. Salto taha ülesirutatult, heitega ühest jalast.

L ä h t e a s e n d. Õpilane seisab parema või vasaku küljega (olenevalt sellest, millisest jalast heide toimub) õpetaja-treeneri poole.

T ä i t m i n e. Õpilane sirutab õpetaja-treeneri pool oleva jala ette, puusadega ühele joonele. Tugijalg asub õpetaja-treeneri harkisolevate jalgade vahekohal ja on täiesti sirge, samuti ka ülakeha. Õpetaja-treener hoiab ette-üles viidud jalga ühe käega säärest ja teise käega reiest (ülevalt poolt, joon. 295).



Joon. 295.

Toetudes ette-üles viidud sirge jalaga õpetaja-treeneri kätele (jalg peab olema pinge all ega tohi tõuke ajal puusast järele anda), sooritab õpilane tugeva tõuke tugijalaga, surudes puusad samal ajal hästi ette-üles ja rindkere ette. Seejärel toome tugijala tõukejala juurde ja viime pea kuklasse. Käed viime kaarega üles või hoiame sirgelt kõrval. Enne tõuke sooritamist laskub õpetaja-treener sirge seljaga poolkükki ja õpilane kõverdab pisut tugijalga põlvest, et saavutada suuremat hoogu ja tõste ulatust. Äratõukemomendil sirutatakse jalad ning õpetaja-treener abistab õpilast hüppe kõrguse suurendamiseks tõukega alt üles. Säärest hoidev käsi annab tugevama ja ulatuslikuma tõuke üles ning hüppe kõrgpunktil heidab ta õpilase ringiga üle pea taha (joon. 295). Õpilane, olles õhus horisontaalasendis, s. t. esipoolega aluspinna poole, kõverdab jalad puusast ja maandub põlvist pisut kõverdatud jalgadega päkkadele.

Peamisteks vigadeks siin on: vähene surumine jalaga õpetaja-treeneri kätele, puusade vähene ette-üles viimine, rindkere vähene ette- ja pea vähene tahasurumine ning tugijala hiline või aeglane toomine heitejala juurde, etteviidud jalg annab õpetaja-treeneri tõstele puusast järele, maandumine lõdvendatud jalgadele, koostöö puudumine.

Abistamine toimub õpilase kõrvaleviidud kätest või käte asetamisega õpilase selja alla.

Sama harjutust võime sooritada ka nii, et õpetaja-treener heidab õpilast saltosse, hoides mõlema käega õpilase ettesirutatud jala kannast. Viimasel juhul seisavad õpetaja-treener ja õpilane rinnati. Kõik muu toimub analoogiliselt eelmisele harjutusele.

5. Harjutus. Salto taha harkistest alumise küünarvartel.

Lähteasend. Harkiste alumise küünarvartel (joon. 296) või kätel (joon. 296), käed on sirgelt kõrval, vaade otse, selg sirge ja jalad sirutatud. Jalgade ja keha paindenurk puusadest peab olema võimaluse korral 90°.

Täitmine. Alumine annab kätega tõuke üles ja sooritab tõuke lõppmomendil kätega väikese tõmbe enese poole.

Saltot alumise kätelt sooritame tavaliselt upselt või ülesirutatult (joon. 296). Viimane moodus on raskem, nõuab alumiselt tugevat äratõuget ja ülemiselt kiiret reageerimisvõimet.

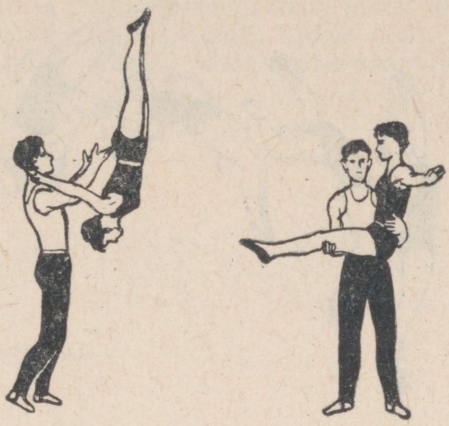
Maandumine toimub põlvist pisut kõverdatud jalgadele, kuid mitte täistallale.

Sama harjutust sooritame ka alumise ülessirutatud kätelt, kusjuures äratõuge alumise poolt toimub mitte otse üles, vaid üles-ette.

Peamisteks vigadeks siin on: koostöö puudumine, maandumine lõdvendatud jalgadele, ülemise varajane ülakeha kallutamine taha, alumise äratõuge otse üles, ülemise pea hoid rinnal ja küürus selg.



Joon. 296.



Joon. 297.

Abistamine toimub kõrval seistes ja ülemise kätest kinni hoides, kusjuures abistajad ühendavad oma välimised käed pihkseongus salto sooritaja kätega ja asetavad sisemised käed tema õlavarre alla. Abistajad seisavad esipoolega ülemise poole.

6. Harjutus. Salto taha isteasendist alumise süles.

Lähteasend. Ülemine istub sirge selja ja sirgete jalgadega alumise süles, käed sirgelt kõrval, vaade otse (joon. 297). Alumine hoiab ülemist parema käega tema ettesirutatud jalgade alt (põlveõnaruse kohalt) ja vasaku käega selja tagant vöökohalt (pisut ülevalt poolt puusi).

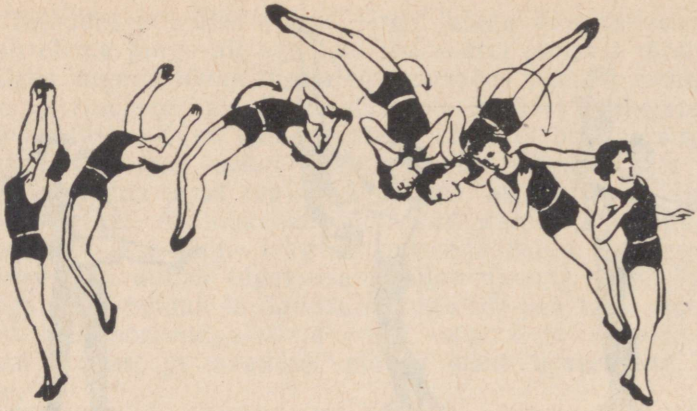
Täitmine. Saltot võime sooritada kas ülesirutatult, upselt või kägardudes. Erilist tähelepanu tuleb pöörata äratõukemomendile, mis toimub kummagi käega erinevalt. Vasak käsi sooritab väikese tõuke üles-paremale (liikumise ulatus on märksa väiksem kui paremal käel), parem aga sooritab samaaegselt suurema tõuke üles, kaarega vasakule (jalgade tõuge üles-vasakule). Alumisel peab jääma selline tunne, nagu veeretaks ta ülemist tema jalgade tõstmisega üle oma vasaku käe. Ülemine ei tohi enne äratõukemomenti selga küüru tõmmata ega sirgelt taha kallutada. Mingil tingimusel ei tohi ülemine kätega kinni haarata alumisest, mis tavaliselt toimub kartusest äratõukemomendi eel.

Abistamine toimub siin samuti nagu eelmiste saltode sooritamisel.

7. Harjutus. Ülesirutatud salto hoojooksult, pöördega 180°.

Lähteasend. Algseis, käed all, esipoolega liikumise suunas.

Täitmine. Hoojooksult vahesammhüppega tirelring pöördega,



Joon. 298.

millele järgneb tugev hüpe üles-taha koos käte rebimisega üles. Sellele järgneb õlgade ja pea pööramine vasakule, mis paneb keha vertikaalselt ümber oma telje pöörlema (joon. 298). Pööranud üle pea ja samaaegselt vertikaalselt ümber oma telje, maandume põlvist pisut kõverdatud jalgadele, esipoolega liikumise suunas (joon. 298).

Peamisteks vigadeks siin on: põlvist ja põidadest kõverdatud jalad lennul (ja pööramise ajal), vähene ülesirutus, rindkere mitteküllaldane surumine ette, pea hoid rinnal, õlad ees, keha kõverdumine puusadest, vähene õlgade pööramine, vähene õlgade ja käte rebimine üles, maandumine lõdvendatud jalgadele.

Abistamine toimub käsisaltovööga. Nöörid tuleb asetada nii, et nad oleksid pärast salto sooritamist küljel. Antud juhul saame saltovöö nööride õige asetuse, kui õpilane seisab esipoolega liikumise suunas (kusjuures abistajad hoiavad nööridest) ja pöörab 360° paremale (jäädes pärast pööramist uuesti esipoolega liikumise suunas).

8. Harjutus. Salto alumise kätelt.

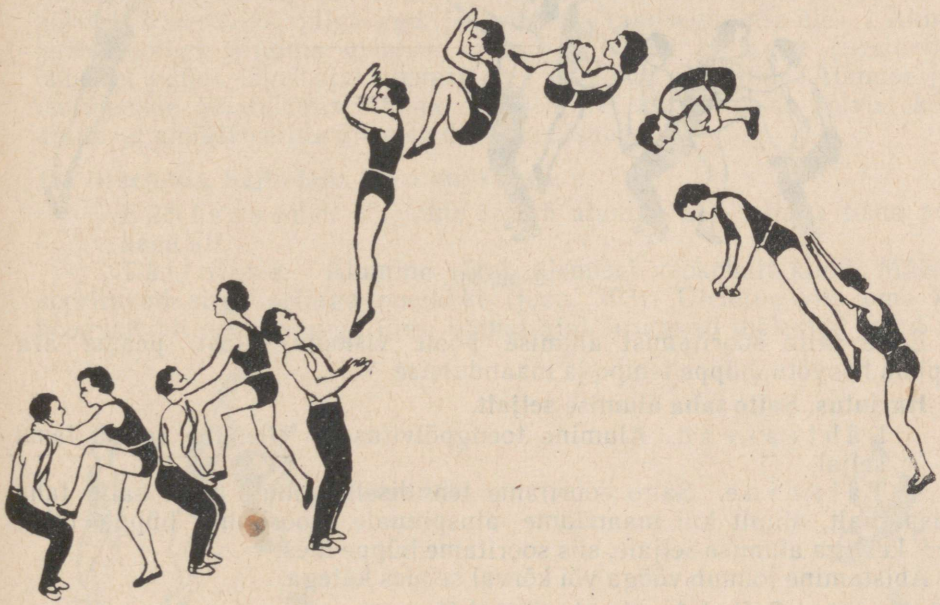
Lähteasend. Algseis rinnati 2—3 sammu kaugusel teineteisest.

Täitmine. Alumine võtab poolkükkasendi (joon. 299), asetab küünarvarred oma reitele. Asetanud vasaku käe kämbla pihuga ülespoole parema käe pihule, võtab ta parema käe põidla ja esimese sõrmega ümber vasaku käe põidla. Teised sõrmed toetuvad vasaku käe kämbla välisservale. Ülemine liigub kiirendatud sammuga alumise juurde, asetab vasaku jalalaba alumise kätele ning toetub oma kätega tema õlgadele (mitte ümber kaela kinni võtta). Tõugates parema jalaga aluspinnalt ning kätega alumise õlgadelt, viib ta keharaskuse vasakule jalale. Sirutades vasakut jalga ja andes tõuke kätega, sooritab ülemine hüppe üles.

Samal ajal sirutab alumine oma jalad ja tõukab ülemist tema jalast üles. Seejärel sooritab ülemine salto taha kas kägardatult (joon. 300) või ülesirutatult (joon. 301) ning maandub põlvist pisut kõverdatud jalgadele.



Joon. 299.

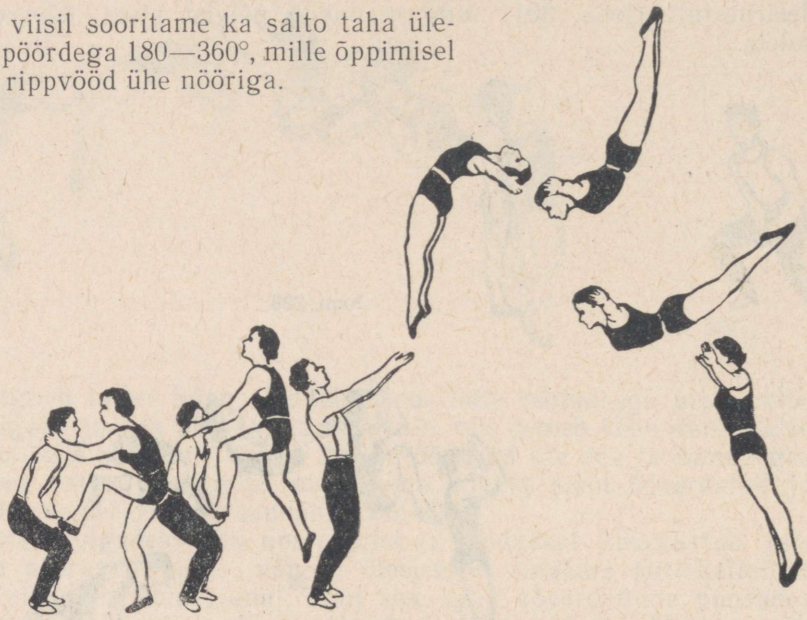


Joon. 300.

Peamisteks vigadeks siin on: jala libisemine alumise kätelt, jala vale asetamine alumise kätele, puudulik käte hoog üles, tugijala puudulik sirutus, vähene puusade ja rindkere ette-, pea ja õlgade tahasurumine lennu ajal õhus, ülemise varajane kehakallutus taha alumise äratõukemomendil, tugijala äratõmbamine alumise kätelt, koostöö puudumine.

Abistamine toimub rippvööga, hiljem aga kõrvalt ülemise püüdmisega.

Samal viisil sooritame ka salto taha ülesirutatult pöördega 180—360°, mille õppimisel kasutame rippvööd ühe nööriga.



Joon. 301.

Enne salto sooritamist alumise poolt viskega jalast, peame ära õppima hoovõtu, hüppe tempo ja maandumise.

9. Harjutus. Salto taha alumise seljalt.

L ä h t e a s e n d. Alumine toengpõlvituses. Ülemine seisab tema seljal.

T ä i t m i n e. Salto sooritame tehniliselt samuti nagu salto taha aluspinnalt, ainult kui maandume aluspinnale, sooritame hüppe taha-üles, kui aga alumise seljale, siis sooritame hüppe üles.

Abistamine toimub vööga või kõrval seistes kätega.

10. Harjutus. Salto taha alumise õlgadelt.

L ä h t e a s e n d. Alumisel harkseis, parem jalg pisut eespool. Ülemine seisab alumise õlgadel, alumine hoiab ülemisel säärtest kinni.

T ä i t m i n e. Alumine vallandab ülemise jalad, annab tõuke õlgadega üles. Ülemine sooritab salto ette või taha kägardatult (joon. 302) või ülesirutatult taha ning maandub põlvist pisut kõverdatud jalgadele alumise ette või taha.

Peamisteks vigadeks siin on: koostöö puudumine äratõukemomendil, mitteõigeaegne ülemise jalgade vallandamine, mille tõttu ülemise hüppehoog on väike ja tasakaal võib kaduda, vähene kägardumine või puudulik ülesirutus, alumise vähene äratõukehoog, ülemise varajane kallutamine taha hüppemomendil, mille tõttu ta lükkab oma jalgadega tõuke andmise juures alumise enese alt ära, maandumine lõdvendatud jalgadele.

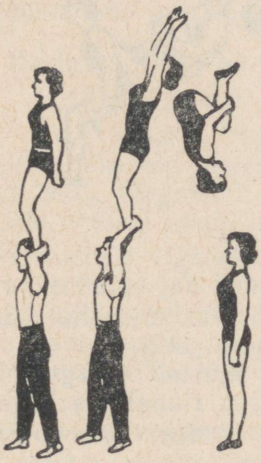
Abistamine toimub rippvööga, hiljem kõrval seistes ülemise püüdmisega.

Saltot võib sooritada ka alumise kõverdatud või ülessirutatud kätelt, ühe partneri õlgadelt teise partneri õlgadele või maandumisega tagasi alumise õlgadele, sülle või kätele, kusjuures ülemine sooritab äratõuke ja hüppe otse üles (mitte üles-taha) ning kägardub tõukehoo lõppemisel otse alumise kohal. Sirutamine toimub alles siis, kui ta on üle pea pööranud pisut rohkem kui 270°. Maandume alumise õlgadele või kätele põlvist kõverdatud jalgadega ja käte sirutamisega ette-üles. Alumine peab hoolega jälgima ülemise salto sooritamist ja lendu (tireldamist) õhus, et püüda õigel ajal ülemist oma õlgadele või kätele. Alumise jalad on ülemise maandumisel tema õlgadele või kätele pisut põlvist kõverdatud, et amortiseerida ülemise maandumishoogu.

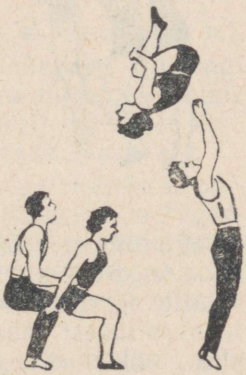
11. Harjutus. Salto taha üle alumise pea.

L ä h t e a s e n d. Ülemine seisab alumise ees seljaga tema poole, käed all.

T ä i t m i n e. Alumine võtab ülemisel vöökohalt kinni. Mõlemad sooritavad sirge seljaga poolküki (joon. 303). Ülemine viib oma käed hoogsalt alt eest kaarega üles. Samal ajal sirutavad mõlemad jalad ning



Joon. 302.



Joon. 303.

ülemine sooritab hüppe üles-taha (alumise pea kohale), mille juures alumine abistab ülemist vöökohalt kinni hoides. Kasutades ülemise hüppehoogu, sirutab alumine käed ja tõukab ülemise üle oma pea (joon. 303). Ülemine, jõudnud üles, kägardub ja maandub põlvist pisut kõverdatud jalgadele alumise selja taha.

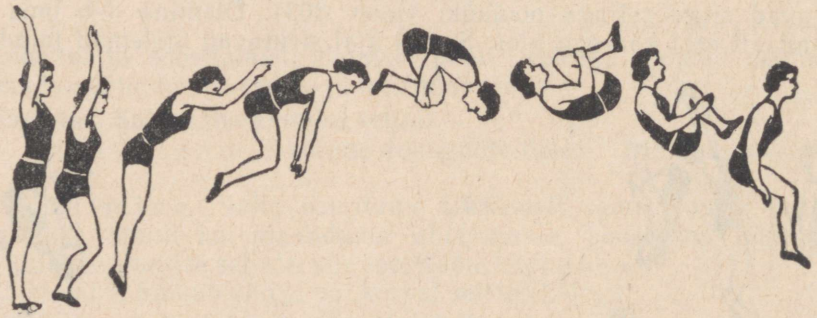
Õppimise ajal võtame väiksema hüppehoo, kusjuures ülemine hoiab alumise kätest randme kohalt kinni. Kui alumine tõstab ülemise oma pea kohale, kägardub ülemine, ning vallandades käed, maandub abistaja poolt aidatuna alumise selja taha.

Peamisteks vigadeks siin on: koostöö puudumine, maandumine lõdvendatud jalgadele, hiline kägardumine, vähene hüppehoog üles, pea vähene kuklasse surumine.

12. Harjutus. Salto ette hoojooksult.

Lähteasend. Algseis, esipoolega liikumise suunas, käed all.

Täitmine. Hoojooks, mille lõpetame hüppega mõlemale jalale. Järgneb äratõuge, samal ajal sirutame käed ette-üles. Sooritame hüppe ette-üles, kägardume (toome põlved rindkere juurde), viime puusad hooga taha-üles, ja pead rinnale tuues, rebime tugeva hooga käed eest-ülevalt ette-alla, haarates kätega säärtest (eestpoolt) kinni (joon. 304). Järgnevalt sooritame saadud hoo varal pöörlemise ette üle pea. Pärast pöörlemist, läbinud umbes 270° ringist, sirutume kiiresti, viies käed paralleelselt üles, ja maandume põlvist pisut kõverdatud jalgadele. Saavutanud tasakaalu, toome käed alla.



Joon. 304.

Salto sooritamisel ette kasutatakse ka teist hoovõttu, mispuhul käed viiakse eest-ülevalt taha-alla haardega reitest (tagantpoolt).

Salto sooritamine ette paigalt, hoojooksult või alustelt (kõrgustelt) erineb saltodest taha selle poolest, et siin toome pea rinnale ja kägardades rindkere ette (toome õlad ette põlvede juurde) ning viime puusad taha-üles.

Eelharjutusteks kasutame tireleid ette, millele järgneb tireldamine jalgadelt otse turjale (ilma käte toetuseta) ja hiljem juba seljale. Kui õpilane on omandanud õige tireldamise ette otse turjale käte toetuseta aluspinnale, sooritab ta väikese hüppega tireli ette, koos käte rebimisega ülevalt eest taha, nii et küünarliigesed mööduvad kehast võimalikult kaugemale taha. Pead hästi rinnale tõmmates sooritab õpilane tireli ette, kusjuures õpetaja-treener abistab teda käe asetamisega kuklale. Tõmbega ettepoole kiirendab ta kägarpöörlemist, nii et õpilane sooritab tireli õhus ja maandub algul istmikule või kägarasendis jalgadele. Omandanud eelmised harjutused küllalt kindlalt, ühendame nad hoojooksuga, mis lõpeb hüppega kahele jalale.

Nendele eelharjutustele järgneks tirel ette võimlemismattidest moodustatud «kõrgendikule». Kui juba maandume «kõrgendikule» kägarasendis jalgadele, siis võime katsetada salto sooritamist ette hoojooksult. Hiljem on soovitav tõmmata nöör «kõrgendiku» ette umbes ühe meetri kõrgusele ja sooritada salto ette üle nööri, mis tagab hüppe küllaldase kõrguse. Kui õpilane maandub «kõrgendikule» õieti, tuleb järk-järgult vähendada maandumiskoha kõrgust.

Küllaldase kõrguse saavutamiseks on soovitav hüpata üle nööri koosjalu, mis aitab õpilasel omandada õiget äratõuget. Pea kiire rinnale toomine ja puusade tõstmine taha-üles tekitavad keha pöörlemise õhus. Kägardumine ja käte tõmme eest alla ja alt taha-üles haardega reitest (tagantpoolt) aitab suurendada pöörlemise kiirust.

Saltot ette võib õppima hakata ka hüpetega hoolaualt, kuid muidugi alles siis, kui õpilane on juba ettevalmistuse saanud kägartirelite, kägardumiste ja hüpete osas ning maandumises.

Abistamine toimub käsivööga ja hiljem kõrvalt kätega.

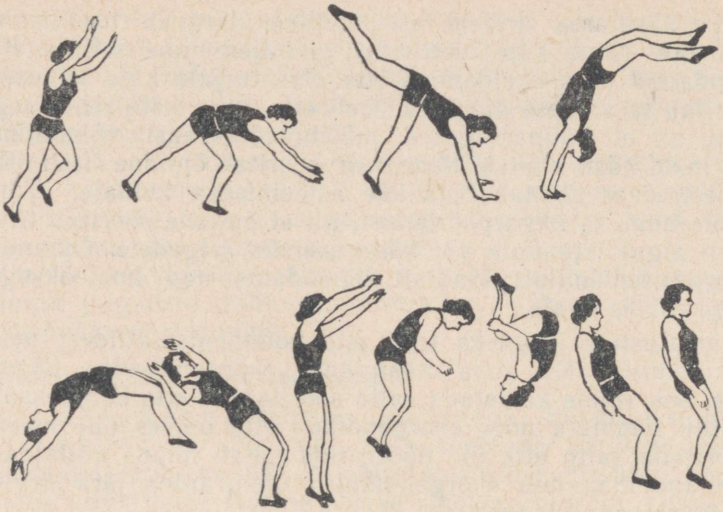
13. Harjutus. Tirelring ette, salto ette hoojooksult.

L ä h t e a s e n d. Algseis, esipoolega liikumise suunas, käed all.

T ä i t m i n e. Hoojooksult sooritame vahesammhüppega tirelringi ette, ühe jala hoo ja teise jala tõukega ning maandume mõlemale jalale (joon. 305). Järgnevalt sooritame salto ette analoogiliselt eelmisele harjutusele. Pärast maandumist viime käed ette, et saavutada tasakaalu.

Peamisteks vigadeks siin on: vale maandumine pärast tirelringi, põlvist kõverdatud jalad maandumisel, puusade vähene tahasurumine kägardumise ajal, tirelringi ette sooritamisel pea rinnal, käte aeglane hoog ülevalt alla, aeglane ja hiline kägardumine, hiline või liiga varajane sirutus, maandumine lõdvendatud jalgadele, pea taha-(kuklasse) viimine pöörlemise ajal.

Abistamine toimub vööga ja hiljem käe asetamisega õpilasele kukla taha seljale, et ette-üles tõmbega suurendada pöörlemise kiirust õhus.



Joon. 305.

14. Harjutus. Salto ette paigalt.

L ä h t e a s e n d. Väike harkseis, käed ees-üleval.

T ä i t m i n e. Kõverdades veidi jalgu põlvist, sooritame kiirelt äratõuke (eriti põiast), hüppe üles, kägardume (tuues rindkere põlvede juurde), viime puusad hooga hästi taha-üles ja pead rinnale tuues rebime tugevasti kätega eest-ülevalt alla ning haarame kätega säärtest kinni. Järgnevalt sooritame saadud hoo varal pöörlemise ette üle pea (joon. 304, lk. 134). Läbinud umbes 270° ringist, langetame jalad alla ja sirutume kiiresti, viies käed paralleelselt ette-üles, ning maandume põlvist pisut kõverdatud jalgadele (päkkadele).

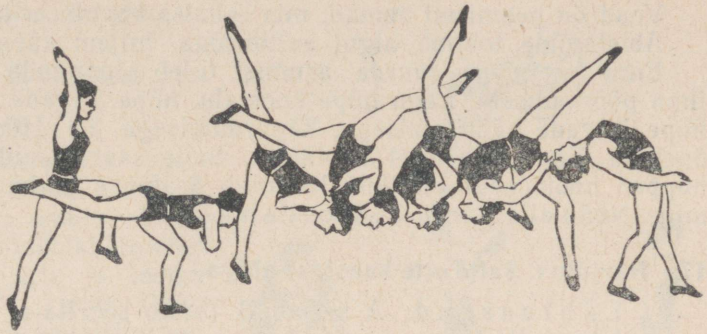
Peamisteks vigadeks siin on: hüppe puudumine üles, keha kallutamine taha enne üleshüpet, käte puudulik hoog, mitteküllaldane kägardumine, vähene puusade liikumine taha-üles, vähene õlgade langetamine ette, mitteküllaldane pea toomine rinnale, hiline kägardumine ja hiline või varajane sirutamine, maandumine lõdvendatud jalgadele.

Abistamine toimub vööga, edaspidi abistame kätega, toetades kukla tagant tõmbega ettepoole, et suurendada pöörlemise kiirust.

15. Harjutus. Salto ette jalgade vahelduva tõukega.

L ä h t e a s e n d. Algseis, käed all.

T ä i t m i n e. Hoojooksult vasaku jala energilise tõuke ja parema jala hooga ning käte tugeva hooga ülevalt-eest taha-alla sooritame ülesirutatud salto ette (joon. 306). Pärast pöörlemist üle pea maandume hoojalale.



Joon. 306.

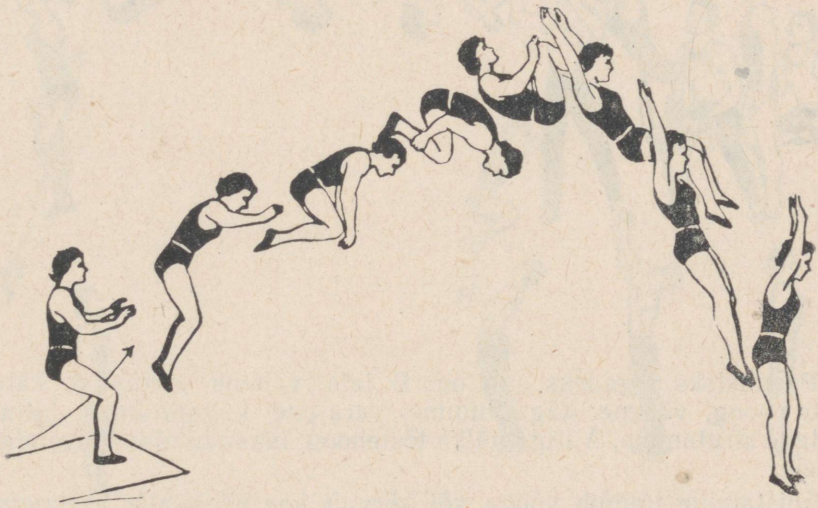
Kontrollime, et pea oleks hästi taha surutud, keha ülesirutatud ja rindkere ette surutud. Jalad on lennu ajal võimalikult spagaatasendisse viidud, käte rebimine olgu kiire ja tugev.

Abistamine toimub algul vööga ja hiljem seljale asetatud käega.

16. Harjutus. Salto ette hoolaualt (trampliinilt).

L ä h t e a s e n d. Algseis esipoolega liikumise suunas, käed all.

T ä i t m i n e. Hoojooksu lõpetame hüppega hoolauale mõlemale jalale. Üheaegselt äratõukega hoolaualt viime käed hoogsalt ette-üles (joon. 307). Edasi järgneb kõik analoogiliselt eelmisele harjutusele.



Joon. 307.

Vead on peamiselt samad, mis eelmise harjutuse juures.

Abistamine toimub algul saltovööga, hiljem kätega kõrvalt aidates.

Enne harjutuse juurde asumist tuleb omandada hüpped hoolaualt ilma pöörlemiseta, nagu hüpe koosjalu, hüpe jalgade hargitamisega ette, hüpe jalgade kääritamisega, kägardumisega jne. Hüpete eesmärgiks on õpetada õiget äratõuget hoolaualt. Selle saavutanud, sooritame samad hüpped hoojooksult, millele lisandub äratõuke ja käte hoo kooskõlastamine. Nüüd alles järgneb salto ette hoolaualt.

17. Harjutus. Salto ette kaaslase abiga.

Lähteasend. A seisab B (salto sooritaja) vasakul küljel või tema selja taga.

Täitmine. A võtab parema käega B põlvest tahakõverdatud jalalabast ja vasaku käega põlvest kinni. Kui seistakse salto sooritaja selja taga, siis võetakse mõlema käega kinni tema selja taha viidud jalalabast. B kõverdab põlvest pisut tugijalga, surub vasaku jalaga A kätele, sooritab hüppe ette-üles, kägardub ja pöörab üle pea ette. Olles läbinud $^3/_4$ ringist, sirutab ta end kiiresti ning maandub koosjalu päkkadele (joon. 308).



Joon. 308.

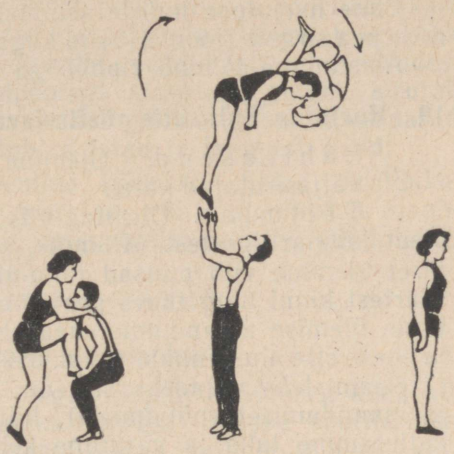
Peamisteks vigadeks siin on: B jala vähene toetus A kätel, käte väike hoog, vähene kägardumine, varajane kägardumine, hiline ning aeglane sirutamine, A liiga väike tõstehoog, maandumine lõdvendatud jalgadele.

Abistamine toimub vööga või kõrvalt käe selja alla asetamisega, et tõmbega ette-üles suurendada pöörlemise kiirust.

18. Harjutus. Salto ette üle alumise pea.

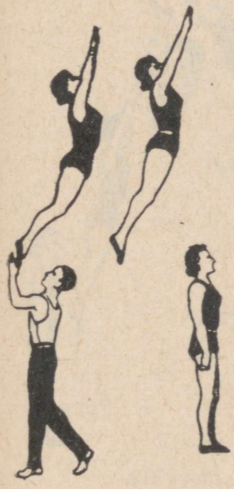
Lähteasend. Algseis rinnati, käed all.

Täitmine. Alumine asetab vasaku käe parema käe pihule (pihuga ülespoole), võtab parema käe pöidla ja esimese sõrmega ümber vasaku käe pöidla, laskub poolkükkasendisse, kallutab rindkere ette ja toetub küünarvartega reitele (joon. 309). Ülemine, sooritades vahesammhüppe, asetab parema jala alumise kätele. Toetudes samal ajal kätega alumise õlgadele ning kiirelt sirutudes, käsi ja õlgu hooga üles viies, sooritab ta hüppe ette-üles (joon. 309). Alumine sirutab jalad ja tõukab samaaegselt ülemist tugijalast üles. Ülemine viib puusad taha-üles, kägardub, sooritab salto ette üle alumise pea ja maandub alumise selja taha.

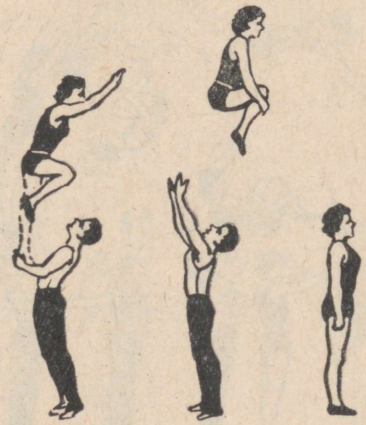


Joon. 309.

Peamisteks vigadeks siin on: koostöö puudumine, ülemine peab vältima tugijala kõverdumist äratõukemomendil. Äratõuge jalast ja kätega alumise õlgadelt peab olema üheaegne ja küllalt tugev.



Joon. 310.



Joon. 311.

Enne harjutuse juurde asumist tuleb selgeks õppida hüpped üle alumise pea sirgelt (joon. 310) ja kägardudes (joon. 311).

Abistamine toimub rippvööga ja hiljem kõrvalt kätega.

19. Harjutus. Salto ette püstiseisva alumise kätelt.

Lähteasend. Ülemine seisab püstiasendis oleva alumise väljasirutatud kätel.

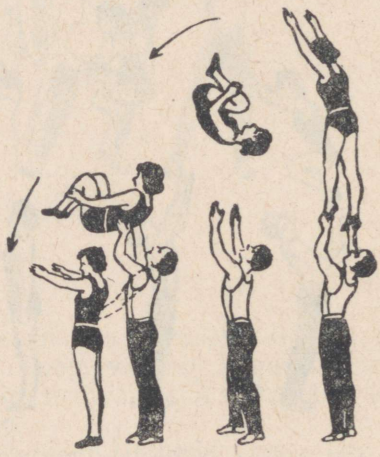
Täitmine. Ülemine viib käed ette-üles, alumine kõverdab käed pisut küünarliigestest. Alumine, sirutades käsi, annab tõuke üles, mille järel ülemine viib puusad taha-üles ja toob käed hoogsalt alla. Võttes säärtest kinni ning tuues pea rinnale, sooritab ta kägardunult salto ette. Enne ülemise maandumist haarab alumine ülemist vöökohast ja asetab ta enese ette aluspinnale (joon. 312).

Peamisteks vigadeks siin on: koostöö puudumine äratõukemomendil ja maandumisel (püüdmisel), hiline või varajane sirutus, ülemise keha kallutamine taha ja varajane keha kallutamine ette, puusade hiline ja vähene tahasurumine.

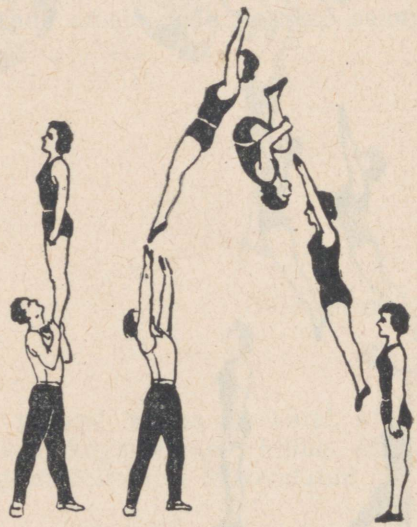
Abistamine toimub rippvööga ja hiljem kõrval seistes.

20. Harjutus. Salto taha alumise kätelt.

Lähteasend. Ülemine seisab alumise küünarliigestest kõverdatud kätel, esipoolega alumise poole (joon. 313).



Joon. 312.



Joon. 313.

T ä i t m i n e. Alumine laskub põlvist pisut alla ja sooritab (käsi ja jalgu üheaegselt sirutades) tõuke ette-üles. Ülemine langetab ülakeha pisut taha, viib puusad ette-üles ja kägardub pead hästi taha surudes. Läbinud $^3/_4$ pöörlemisringist (olles esipoolega aluspinna poole), sirutab ta end kiiresti, viies käed üles, ja maandub põlvist pisut kõverdatud jalgadele. Saavutanud tasakaalu, sirutab ta jalad ja langetab käed.

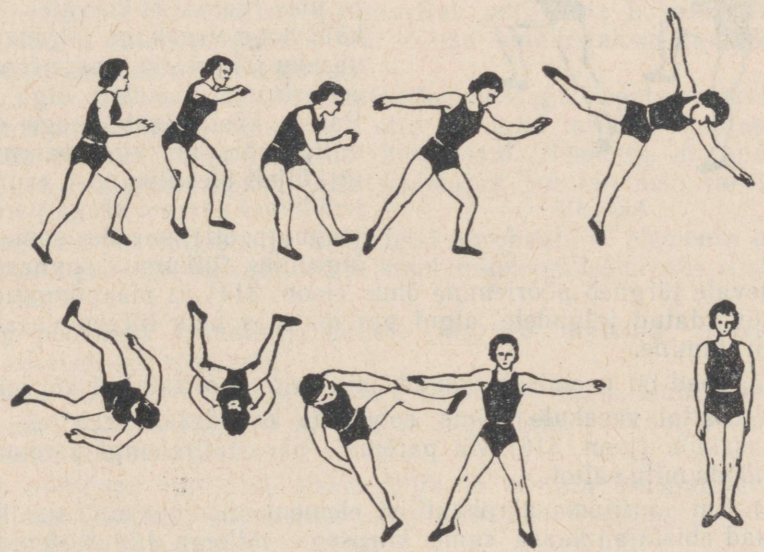
Peamisteks vigadeks siin on: ülemine kõverdab jalad äratõukemomendil, keha varajane kallutus taha, varajane või hiline sirutus, maandumine lõdvendatud keha ja jalgadega, omavahelise koostöö puudumine, «ümbermõtlemine».

Abistamine toimub rippvööga ja hiljem kõrval seistes.

21. Harjutus. Salto kõrvale (araabia salto) hoojooksult.

L ä h t e a s e n d. Algseis esipoolega liikumise suunas, käed all.

T ä i t m i n e. Hoojooks vahesammhüppega. Hüppe sooritamisel hoojooksult anname tugeva tõuke vasaku jalaga, millele järgneb käte hoog vasakuga tagant-kõrvalt alla, haardega vasaku jala reiest (tagantpoolt), samaaegselt surume vasaku õla ette-paremale. Parem käsi liigub hooga eest taha-üles, millele järgneb tugev parema jala rebimine kõrvalt üles liikumise suunas, hetk hiljem haare parema käega parema jala reiest (tagantpoolt), surudes samal ajal paremat õlga üles (liikumise suunas). Eelnevale järgneb pöörlemine õhus (joon. 314) ja maan-



Joon. 314.

dumine põlvest kõverdatud paremale jalale ja siis vasakule jalale (vasak külg jääb liikumise suunas) ning keha sirutamine.

Peamisteks vigadeks siin on: vähene üleshüpe, vähene kätega rebimine (hoog), liiga nõrk äratõuge aluspinnalt, pea kallutamine küljele, maandumine lõdvendatud jalgadele, «ümbermõtlemine».

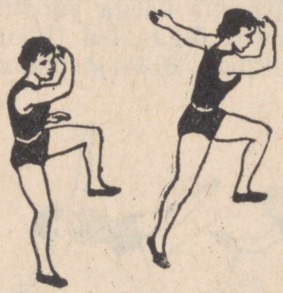
Abistamine toimub käsivööga või kätega kõrvalt. Kätega abistamise korral hoiame salto sooritajat parema käega vasaku külje alt.

Enne selle salto õppimisele asumist tuleb korralikult omandada «lahtine tirel» kõrvale käte haardega reitest (vt. «Tirelid ja tirelringid» joon. 264-d, lk. 103), millele järgneb hüpete sooritamine hoojooksult vahelduva jalgade tõukega ja käte hooga ning jalgade tõuke ja käte hoo kooskõlastamine.

22. Harjutus. Salto kõrvale paigalt (araabia salto paigalt).

L ä h t e a s e n d. Algseis vasaku küljega liikumise suunas, käed all.

T ä i t m i n e. Laseme keharaskuse paremale jalale, kõverdades samaaegselt jalad põlvist ja puusast (joon. 315), viime vasaku jala hoogsalt vasakule-üles (sooritades samal ajal väikese hüppe paremal jalal), samaaegselt viime vasaku käe vasakule-taha ja parema kõverdatult ette-vasakule, asetame vasaku jala aluspinnale, anname tugeva tõuke vasaku jalaga, sooritame hüppe üles (vasakule-kõrvale), millele järgneb käte hoog vasakuga tagant alla haardega vasaku jala reiest (tagantpoolt), samaaegselt surume vasakut õlga ette-paremale. Parem käsi liigub hooga eest taha-üles, millele järgneb tugev parema jala rebimine küljelt üles liikumise suunas ja hetk hiljem haare parema käega parema jala reiest (tagantpoolt), surudes samal ajal paremat õlga üles (liikumise suunas). Kõigele eelnevale järgneb pöörlemine õhus (joon. 314) ja maandumine põlvist pisut kõverdatud jalgadele, algul paremale ja hetk hiljem vasakule. Järgneb sirutamine.

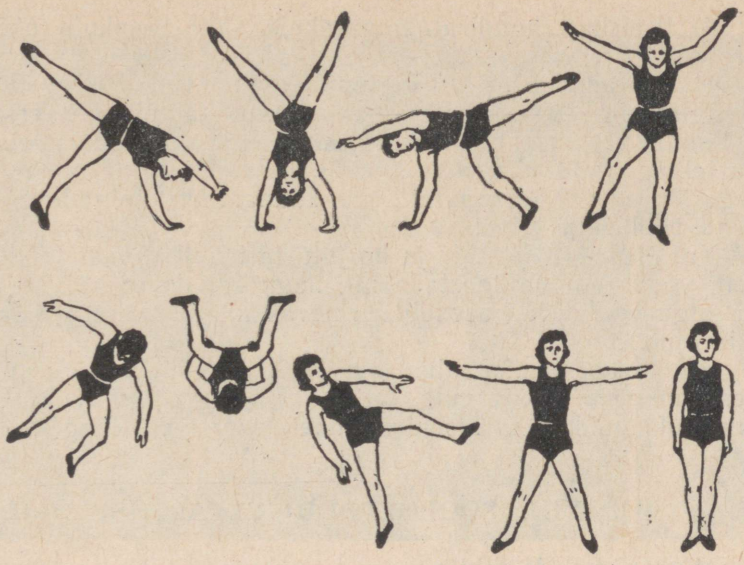


Joon. 315.

Vead on peamiselt samad, mis salto sooritamisel kõrvale hoojooksult.

Saltot vasakule võime sooritada ka pärast tirelringi (hundiratast) vasakule (joon. 316) või paremale pärast tirelringi paremale ehk järgemööda mitu saltot.

Kui sooritame akrobaatilisi elemente hoojooksult, siis liiguvad mõlemad abistajad kaasa sama kiirusega, millega liigub elemendi sooritaja.



Joon. 316.

Kui aga õpilane ei ole mõnes elemendis kindel, siis peab enne kombineeritud harjutuse täitmist kindlaks määrama selle koha, kus ebakindla elemendi täitmine toimub, ja olema valmis abistamiseks. Keerulisema ja pikema kombinatsiooni sooritamisel on soovitav paigutada kohale mitu abistajat. Võönöörid tuleb paigutada nii, et nad kindlustaksid ja abistaksid, vastasel korral nad ainult segavad.

Kui salto on seotud teiste akrobaatiliste elementidega, lõpetame tavaliselt elementide kombinatsiooni saltoga ette või taha, millele kindlasti (eriti lavastuste juures) järgnegu rida kergemaid elemente, et anda lihastele puhkust, sest salto nõuab selle sooritajalt jõu täielikku rakendamist.

Nii tirelringe kui ka saltosid ja kõiki teisi akrobaatilisi elemente on võimalik sooritada paljudes variantides ja kombinatsioonides seoses teiste elementidega, nagu:

a) tirelring pöördega (rondaat), millele järgneb tirelring (flakk) taha, tõukega kätelseisust spagaati;

b) salto taha kohapealt, maandumisega arabeski. Maandumine toimub ühele jalale, millele järgneb algseis ja hüpe taha pöördega 180°, lendtirel ette, salto ette või kõrvale;

c) arabesk pöördega tugijalal (teist jalga ei asetata aluspinnale), sooritame aeglase tirelringi (üleviske) taha. Järgneb tirelring (flakk) taha või spagaat ülakeha painutusega taha;

d) tirelring (hundiratas) vasakule, salto vasakule, pööre paremale ja arabesk paremal jalal. Aeglane tirelring ette, tirel ette, libiseme spagaati, asetades käed aluspinnale, viime jalad kõrvalt kaarega taha, toenglamang, tiriseis kätel, maandumine kaarsilda, kaarsillas pööramine paremale või vasakule (jääme esipoolega aluspinna poole), seis küünarvartel, kaarsild põlvedel ja küünarvartele toetudes ühe jala ülesviimisega sirgelt või kõverdatult, seis küünarvartel jalgade toetumisega vastu pead, poolspagaat jne.

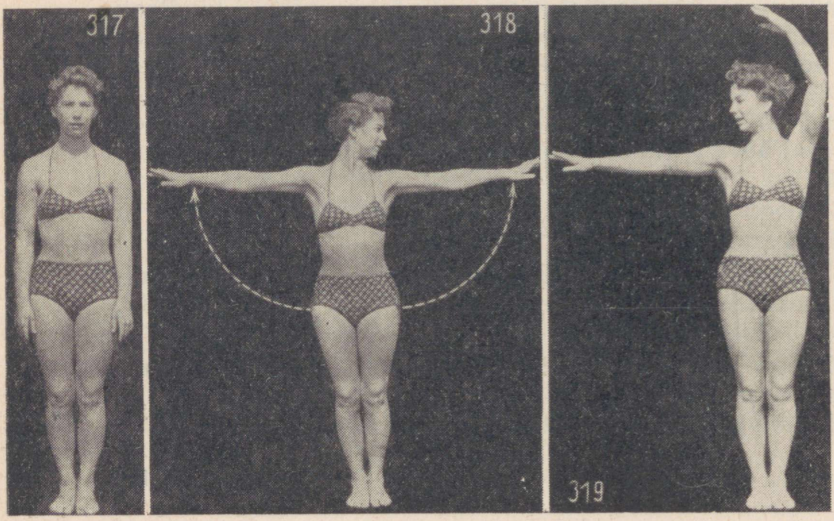
Kui oleme elementide ja harjutuste tehnika omandanud reeglite kohaselt, võime etüüde koostada nii, nagu see on vajalik lavastamisel (käte ja jalgade erinevad asendid, erinevad maandumised ja asendid maandumisel jne.).

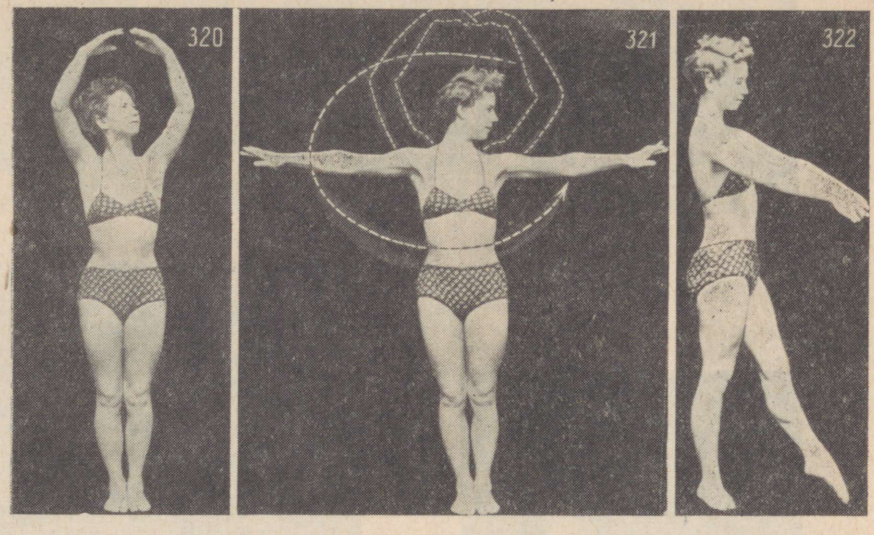
Etüüdi koostamist alustame lihtsamatest ja kergematest elementidest, minnes järk-järgult üle raskematele ja huvitavamatele. Ei tohi unustada puhkuseks mõeldud vaheliikumist või kergemaid seise.

XIII. SOOLOETÜÜDI LAVASTUSE NÄIDE

Muusika. $^3/_4$ taktis.
Tempo. Aeglane.
Osavõtjad. Üks tüdruk.
Algasend. Esineja seisab lava keskel, esipoolega pealtvaatajate poole (joon. 317).
Lähteasend. Sama mis algasend.

Märkus. Etüüdi kirjelduses on toodud liikumine ja akrobaatilised elemendid saatemuusika järgi kaheksa takti kaupa, kusjuures iga takti tegevus on eraldi näidatud.





Taktid 1—8

1. Käed liiguvad kõrvale õlajoone kõrgusele. Vaade suunatud vasakule käele (joon. 318).

2. Vasak käsi liigub üles kolmandasse positsiooni. Üheaegselt vasaku käe liikumisega suundub vaade paremale käele (joon. 319).

3. Parem käsi liigub üles kolmandasse positsiooni. Vaade on suunatud üles kätele (joon. 320).

4. Püsi (joon. 320).

5. Vasak käsi liigub kaarega eest alt kõrvale õlajoone kõrgusele (joon. 321).

6. Parem käsi liigub kaarega eest alt kõrvale õlajoone kõrgusele (joon. 321).

7.—8. Pööre 90° vasakule. Vasak jalg ees varbal, käed viiakse esimesse positsiooni (joon. 322).

Taktid 9—16

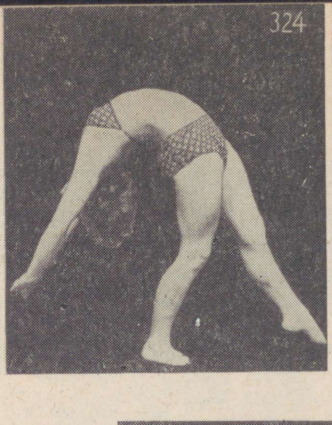
9.—10. Painutus taha (poolsild) koos väljasirutatud parema käe viimisega üles kolmandasse positsiooni (joon. 323).

11.—12. Endine asend, vasak käsi liigub üles kolmandasse positsiooni (joon. 324).

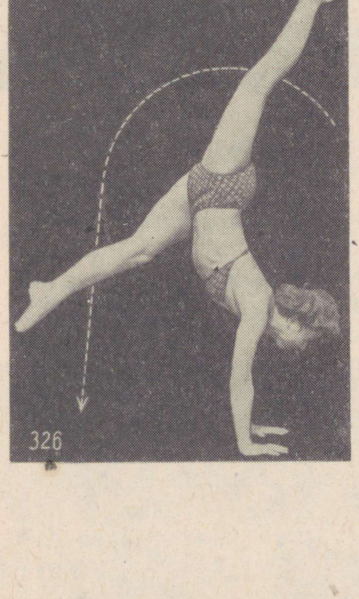
13.—14. Toetuda kätega aluspinnale (kaarsild). Vasak jalg jääb ette varbale. Keharaskus kanda kätele (joon. 325).

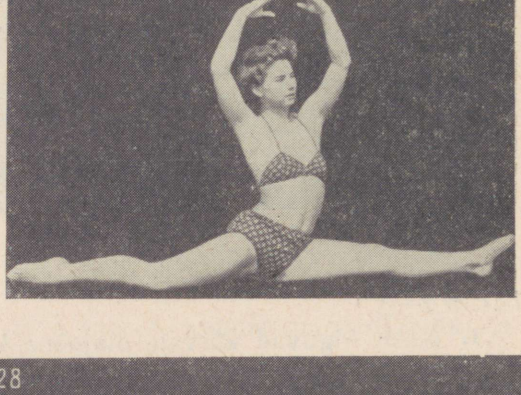
15.—16. Püsi kaarsillas.

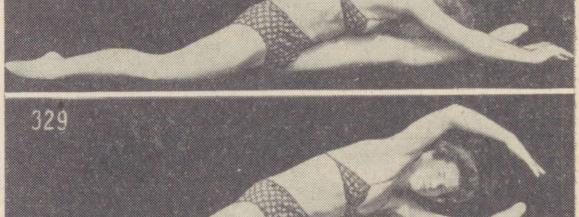

323


324

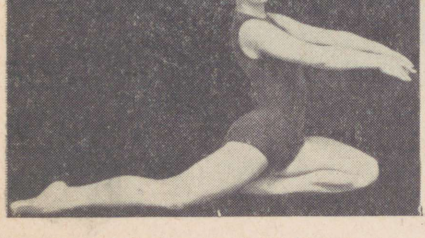

325


326


327


328


329


330


331



Taktid 17—24

17.—18. Aeglane tirelring (jalad spagaatasendis) taha (tagurpidi ülevise, joon. 326).

19.—20. Toetudes vasakule jalale libiseme spagaati.

21.—22. Käed liiguvad eest üles kolmandasse positsiooni, vaade suunatud kätele (joon. 327).

23.—24. Püsi.

Taktid 25—32

25.—26. Kallutame ülakeha ette rindkerega vastu vasakut jalga. Käed viime üles, pihkudega vastu aluspinda (joon. 328).

27.—28. Pöörame rindkere puusadest pisut vasakule, vaade parema käe alt pealtvaatajatele (joon. 329).

29.—30. Võtame sama asendi mis 25.—26. taktil.

31.—32. Püsi (joon. 328).

Taktid 33—40

33.—34. Sirutus (tõstame rindkere) üles. Käed liiguvad teise positsiooni, vaade otse.

35.—36. Toetume mõlema käega aluspinnale ja läheme poolspagaati, vasaku jala kõverdamisega (joon. 330).

37.—38. Käed liiguvad ette esimesse positsiooni.

39.—40. Püsi poolspagaadis, vaade suunatud paremale käele (joon. 330).

Taktid 41—48

41.—42. Viime käed sirgelt aluspinnale, pihkudega vastu aluspinda.

43.—44. Sooritame tiriseisu kätel (stoika), jalad poolspagaadis, vasak jalg põlvest kõverdatud (joon. 331).

45.—46. Püsi (joon. 331).

47.—48. Tiriseisus kätel sirutame vasaku jala (jalad on spagaatasendis, joon. 332).

Taktid 49—56

49.—52. Püsi (joon. 332).

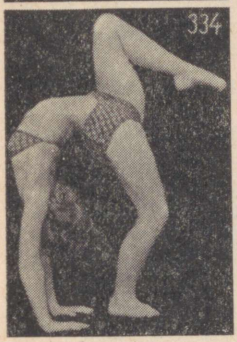
53.—54. Laskume kaarsilda, lastes parema jala põlvest pisut kõveraks. Vasak jalg liigub sirgelt ning kõverdub põlvest alles maandumisel (joon. 332).

55.—56. Püsi kaarsillas (joon. 333).

Taktid 57—64

57.—58. Tõstame vasaku (mitte parema, kuna siis oleks seis vale, seljaga pealtvaatajate poole) jala põlvest kõverdatult üles (joon. 334).





59.—60. Püsi.

61.—62. Surume vasaku jala põlvest sirgeks, tõuseme parema jala päkale, surume pea taha ja rindkere ette (joon. 335).

63.—64. Püsi.

Taktid 65—72

65.—66. Toome vasaku jala sirgelt alla. Kui päkk puudutab aluspinda, libistame vasaku jala, jalga põlvest kõverdades, parema jala juurde.

67.—68. Püsi kaarsillas (joon. 333).

69.—70. Viime keharaskuse jalgadele, puusad ette ja tõuseme aeglaselt üles. Käed jäävad üles kolmandasse positsiooni, vaade on suunatud pihkudele.

71.—72. Püsi.

Taktid 73—80

73.—74. Samm vasaku jalaga ette, ühtlasi viime käed alt-kaarega kõrvale, vaade suunatud paremale käele (joon. 336).

75.—76. Jättes rindkere paigale, viime käed ette ja tõstame parema jala sirgelt taha-üles. Vaade on suunatud kätele (joon. 337).

77.—80. Lastes rindkere alla, viime parema jala taha võimalikult üles (arabeski) ja käed kõrvale-taha. Vaade on suunatud ette (joon. 338).















Taktid 81—88

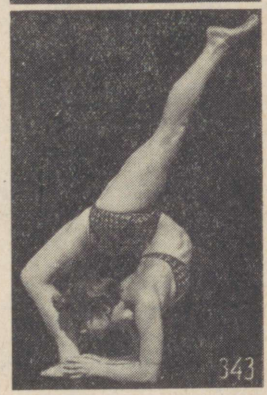
81.—82. Laseme rindkere alla, nii et saame vasaku käega toetuda aluspinnale (joon. 339).

83.—84. Keharaskust vasakule käele lastes sooritame üle vasaku puusa pöörde vasakule (joon. 340). Parema jala asetame aluspinnale vasaku kõrvale. Rindkere pöörates asetame ka parema käe aluspinnale, moodustades kaarsilla.

85.—86. Laskume kaarsillas küünarvartele (joon. 341).

87.—88. Püsi.





Taktid 89—96

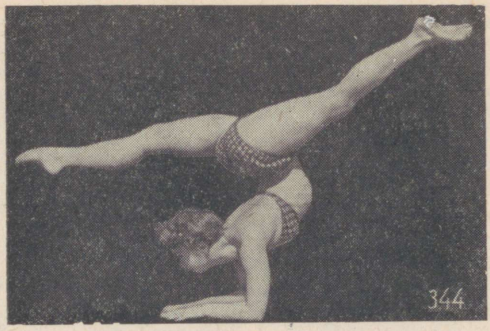
89.—90. Surudes pea hästi taha, tõstame vasaku jala põlvest kõverdatult ette-üles. Toetudes küünarvartele, võtame mõlema käega parema jala kannast kinni (joon. 342).

91.—92. Surudes veelgi pead ja õlgu taha, surume vasaku jala põlvest sirgeks (joon. 343).

93.—96. Püsi.

Taktid 97—104

97.—98. Vabastame parema jala kanna hoidest, anname tõuke parema jalaga ja jääme seisu küünarvartele. Jalad on spagaatasendis (joon. 344).





99.—100. Püsi.

101.—102. Viies jalad üles kokku, kõverdame neid pisut põlvist. Surume rindkere hästi ette ja puusad võimalikult taha (joon. 345).

103.—104. Püsi.

Taktid 105—112

105.—106. Sirutame keha ja jääme seisu küünarvartel ülesirutatult (joon. 346).

107.—108. Langetame jalad sirgelt aluspinnale.









109—110. Kõverdanud jalad põlvist, tõuseme kaarsilda (joon. 333, lk. 148).

111—112. Tõuseme kaarsillast üles, käed jäävad kolmandasse positsiooni, vaade suunatud pihkudele.

Taktid 113—120

113. Sooritame 90-kraadise pöörde vasakule, jättes parema jala taha varbale ja viies käed kaarega eest kõrvale (joon. 347).

114. Sooritame 90-kraadise pöörde vasakule, vasak käsi liigub ette. Haarame parema käega parema jala säärest seestpoolt kinni (joon. 348).

115.—116. Hoides parema käega parema jala säärest, sirutame parema jala põlvest (joon. 349).

117.—120. Püsi.

Taktid 121—128

121.—122. Vabastame parema jala ja viime ta sirgelt aluspinnale vasaku jala juurde.

123.—124. Käsi läbi esimese positsiooni kolmandasse positsiooni viies painutame kere taha, nii et saame haarata kätega jalasäärtest (joon. 350). Rindkere surume ette, pea ja õlad hästi taha.

125.—128. Püsi.

Taktid 129—136

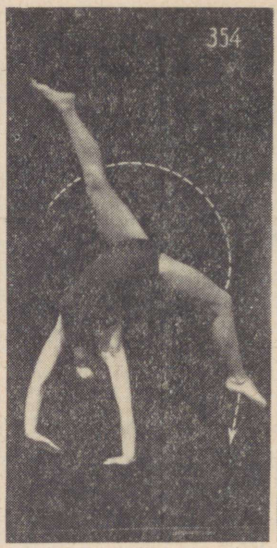
129.—130. Vallandame käed säärtelt ja asetame nad aluspinnale, moodustades kaarsilla (joon. 333, lk. 148).

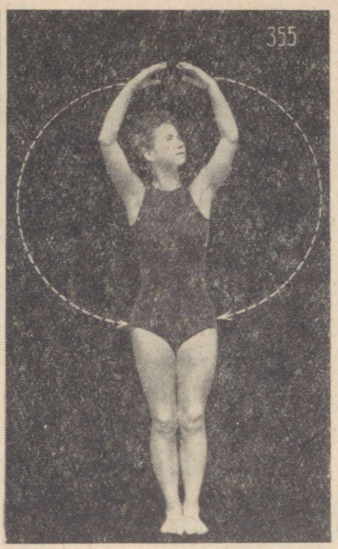

350


351


352







131.—132. Sooritame kaks aeglast tirelringi (üleviset) taha, kusjuures jalad on spagaatasendis või koos (joon. 351 ja 352).

133.—136. Kordub 131. ja 132. takti tegevus.

Taktid 137—144

137. Lõpetanud eelmise liikumise, jääme parema küljega pealtvaatajate poole, viies parema käe sirgelt üles ja vasaku ette. Vaade on suunatud vasakule käele (joon. 353).

138.—142. Sooritame igal taktil ühe tirelringi ette käte ja jalgade vahelduva toenguga (araabia ratas, joon. 354).

143.—144. Langetame käed kõrvalt alla (joon. 355) ja võtame algasendi (joon. 317, lk. 144).

Märkus. Sooloetüüdide lavastamisel tuleb erilist tähelepanu pöörata elementide õigele asetusele (pealtvaatajate suhtes), käte liikumisele, jalgade ja pöidade sirutusele. Muusika tuleb valida vastavalt etüüdi ja erinevate akrobaatiliste elementide iseloomule.

AKROBAATILISED PAARISHARJUTUSED

Akrobaatilised paarisharjutused on sooloharjutuste (etüüdide) kõrval leidnud meie kunstilise isetegevuse estraadil suure poolehoiu, mille peamiseks põhjuseks on see, et akrobaatilised paarisharjutused on väga paindliku iseloomuga ning võimaldavad moodustada ilusaid ja keerukaid tõstete kombinatsioone.

Paarisharjutuste koostamisel tuleb esmalt omandada paariselemendid, mida kavatseme lavastuses kasutada. Kui elemendid on selged, asume nende järjestamisele koos vaheliikumistega, mis võimaldavad meil sujuvalt üle minna ühelt tõstelt teisele. Vaheliikumist ja seisakuid kasutame peamiselt puhkuseks, mille tõttu need ei tohi harjutuse sooritajalt nõuda suurt jõukulu. Lavastust koostades alustame lihtsamatest ja vähem jõuduvajavatest elementidest, siirdudes järk-järgult raskematele ja huvitavamatele elementidele, tõstetele ja tõstete kombinatsioonidele. Ei tohi unustada, et nii mõnigi raske ja keerukas tõste või element ei anna halvasti sooritatult lavastuses sellist efekti kui lihtne, kuid kergelt ja puhtalt sooritatud element, tõste ja tõstekombinatsioon. Tuleb hoiduda tõstetest, mis käivad üle jõu. Samuti on väär paigutada lavastusse liiga palju üksteisele järgnevaid raskeid tõsteid. Tihedalt järgnevad keerukad tõsted varjutavad üksteist, pealtvaatajad ei eralda ega märka neid ning nad kaotavad efekti. Lavastuses on soovitav kasutada tõstete kombinatsioone, kus üks tõste n.-ö. hargneb teisest ja lõpeb vaheliikumise või seisuga (poosiga), minnes momentaanselt üle järgnevale tõstete kombinatsioonile. Ei ole soovitav iga üksiku tõste järel asetada ülemist aluspinnale, et võtta puhkeseis, see killustab lavastust. Akrobaatiliste tantsude (valss, tango jne.) juures on see paratamatu, kuna sel juhul seob tõsteid suurem ja laiaulatuslikum tantsuline liikumine ning kiirel liikumisel on väga raske ühelt tõstelt teisele üle minna.

Kuna paarisharjutuste juures esinevad tavaliselt segapaarid, s. t. poiss ja tüdruk, siis langeb jõuline osa tavaliselt poisile, kes on sel juhul alumine ja tüdruk ülemine (poiss esineb tõstjana ja tüdruk tõstetavana). Muidugi esineb ka juhtumeid, kus poiss on ülemine, kuid harva. Küll aga esineb päris tihti juhtumeid, kus paar koosneb kahest tüdrukust või poisist. Viimasel juhul nimetatakse neid tavaliselt jõupaariks. Paaris esinevaid tüdrukuid ei saa aga nii nimetada, kuna nende liikumine on plastiline ning tõstete elemendid koosnevad samuti peamiselt painetest.

Akrobaatiliste paarisharjutuste juures on oma teatud reeglid, kuid peamiselt oleneb kõik osavõtja kehaehitusest ja selle iseärasustest. Kui näiteks seljatõste juures ülemisel on pikem alakeha, peab alumine asetama oma käe ülemise seljale võimalikult allapoole (peaaegu vaagnaluudele) ja murdma käe randmest taha, et tasakaalustada ülemist.

Neid erinevusi arvesse võttes ei ole järgnevate jooniste juures käte

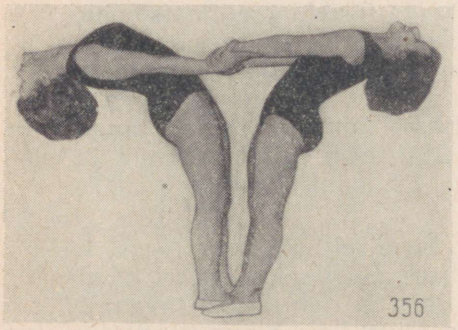
täpne asetus alati maksev, vaid vastavalt asjaosaliste kehaehitusele võib käte asetus nihkuda ühele või teisele poole.

Tõste sooritamisel tuleb meeles pidada, et ülemine peab olema iga tõste juures pinge all. Painete juures tuleb keha vabastada pingest, välja arvatud ainult see kehaosa, millest alumine kinni hoiab, et tasakaalustada ülemist. Samuti ei tohi ülemine end ise tasakaalustada (välja arvatud mõned erinevad elemendid), mille tagajärjel alumine kaotab tasakaalu ja hakkab kõikuma, kaob omavaheline koostöö ja tasakaalutunne ning suureneb kukkumisoht.

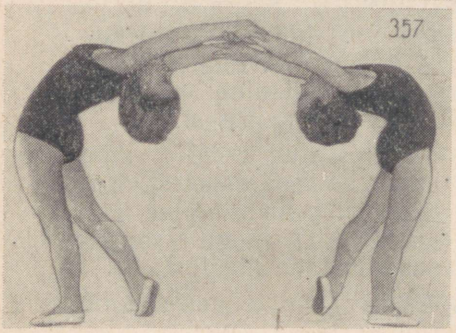
Paarisharjutuste juures esineb alumine ühtlasi ka abistajana. Ülemise kukkumisel tuleb alumisel alati ja igal võimalusel haarata ülemist.

Tõstete juures on ülemisel keelatud toetuda käega vastu seina või lage ning kinni hoida mistahes kõrvalisest esemest. Kinnihoid raskendab ülemise kehakaalu (vastusurve mõjul) ja viib teda tasakaalust välja, kuna ta hakkab end kinnihoitava eseme kaudu tasakaalustama.

Tõstete sooritamise juures ei tohi hinge kinni pidada. Enne tõste sooritamist on ülemisel soovitav hingata sisse ja tõste lõppfaasis välja. Tuleb hoiduda väljahingamisest tõste sooritamise momendil, kuna see raskendab tõstet ja lõdvendab teatud määral ülemise keha pinget.



356



357

1. Harjutus. Ülakeha kallutamine taha.

Lähteasend. Seistakse rinnati, jalad vaheliti, käed ühendatud konks- või randmeseongus.

Täitmine. Mõlemad kallutavad end rindkerest taha, surudes ühtlasi pea kuklasse (joon. 356).

2. Harjutus. Rindkere painutamine taha.

Lähteasend. Seistakse seljati, teineteisest ühe sammu kaugusel.

Täitmine. Käsi läbi esimese positsiooni üles kolmandasse positsiooni viies painutuvad mõlemad rindkerest taha, suruvad pea kuklasse ja ühendavad käed. Keharaskus lastakse pealtvaatajatepoolsele jalale, teine jalg on viidud väikese sammu võrra taha varbale (joon. 357).

3. Harjutus. Keha kallutamine küljele.

Lähteasend. Seistakse rinnati, käed ühendatud all pihkseongus.

Täitmine. Pöördudes esipoolega pealtvaatajate poole, kallutavad mõlemad puusad väljapoole (joon. 358).



4. Harjutus. Keha kallutamine kõrvale.

Lähteasend. Seistakse teineteise taga, esipoolega pealtvaatajate poole.

Täitmine. Eesseisja kallutab keha sirgelt vasakule, tõstab parema jala sirgelt kõrvale-üles ning viib käed sirgelt kõrvale, ühendades ühtlasi oma parema käe tagaseisja vasaku käega ja vasaku käe tagaseisja vasaku jalaga. Tagaseisja sooritab kallutuse vastassuunas (joon. 359).

5. Harjutus. Arabesk kallutusega kõrvale.

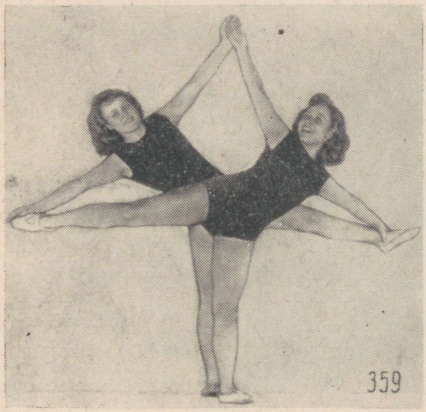
Lähteasend. Seistakse küljeti, esipoolega pealtvaatajate poole.

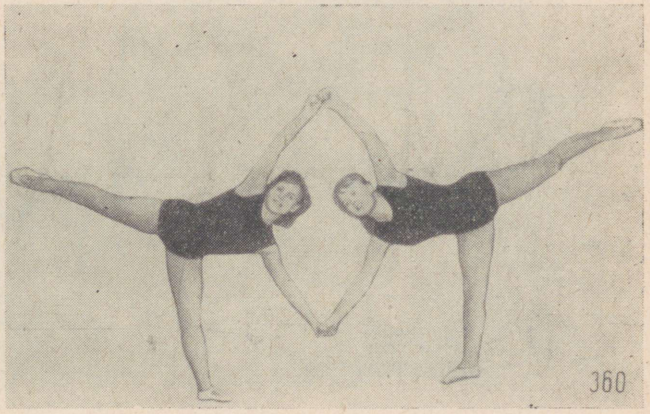
Täitmine. Sooritades arabeski kõrvale, ühendatakse sisemised käed sirgelt all ja välimised üleval (joon. 360).

6. Harjutus. Rindkere painutamine taha.

Lähteasend. Seistakse seljati, teineteisest ühe sammu kaugusel.

Täitmine. Laskudes pealtvaatajatepoolse jala põlvele, viivad





mõlemad käed läbi esimese positsiooni üles kolmandasse positsiooni, painutuvad rindkerest taha ning ühendavad käed pihkseongus (joon. 361).

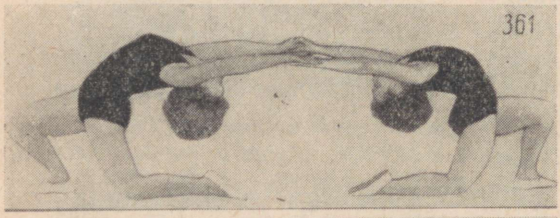
7. Harjutus. Toenglamang selili oleva alumise kätel.

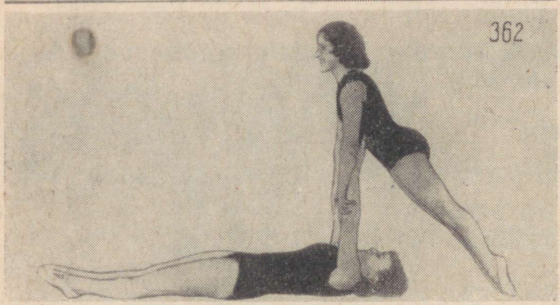
Lähteasend. Alumine on selili, käed sirgelt ees, pihkudega ülespoole. Ülemine seisab tema pea juures.

Täitmine. Ülemine sooritab alumise sirgetel kätel toenglamangu (joon. 362).

8. Harjutus. Toenglamang selili oleva alumise põlvedel ja kätel.

Lähteasend. Alumine on selili põlvist kõverdatud jalgadega. Ülemine seisab alumise pea juures.



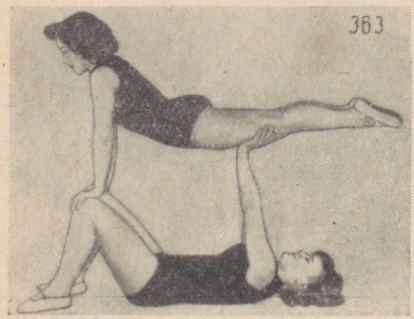


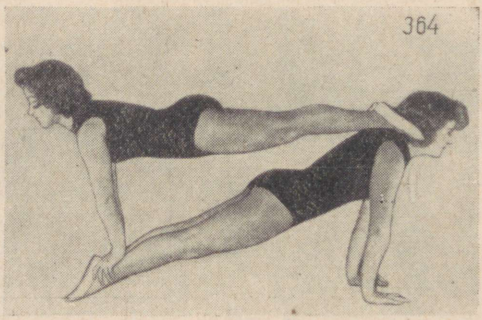
Täitmine. Ülemine sooritab alumise põlvedele toetudes toenglamangu. Seejärel haarab alumine ülemise jalgadest (põlvede kohalt) ja viib ülemise jalad enda kohale (joon. 363).

9. Harjutus. Kahekordne toenglamang.

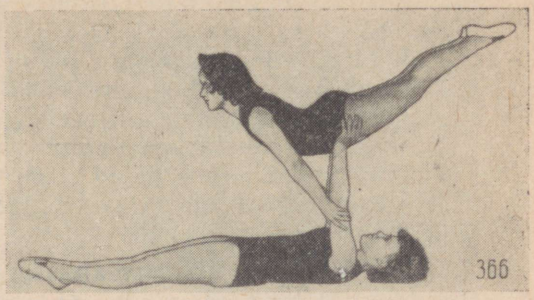
Lähteasend. Seistakse rinnati.

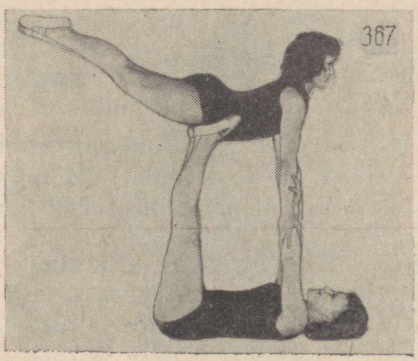
Täitmine. Alumine sooritab toenglamangu. Ülemine toetub kätega alumise säärtele, asetab jalad ülemise õlgadele ja sooritab toenglamangu (joon. 364).

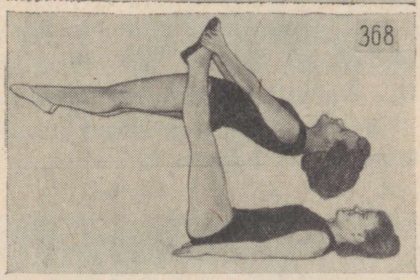












10. Harjutus. Arabesk põlvituses, toetudes partnerile.

Lähteasend. Alumine on selili. Ülemine seisab tema pea juures.

Täitmine. Sama mis harjutuse nr. 8 juures. Erinevus seisab vaid selles, et siin kõverdab ülemine ühe jala põlvest ja viib teise sirgelt taha-üles. Alumine toetab ülemist kõverdatud jala põlvest (joon. 365).

11. Harjutus. Puusadel-lamang alumise etteviidud kätel.

Lähteasend. Alumine on selili, käed sirgelt ees. Ülemine seisab alumise pea juures.

Täitmine. Ülemine kallutab ülakeha puusadest ette ja toetub kätega alumise õlavartele. Seejärel asetab alumine oma käed ülemise puusadele (sõrmed suunatud väljapoole). Ülemine, toetudes kätega alumise õlavartele ja puusadega tema kätele, sirutab jalad ja jääb pingutatult lamangusse alumise kätele (joon. 366).

12. Harjutus. Puusadel-lamang alumise sirgetel jalgadel.

Lähteasend. Alumine on selili, jalad põlvist kõverdatud. Ülemine seisab alumise jalgade juures.

Täitmine. Ülemine ühendab oma käed alumise sirgelt eteviidud kätega. Seejärel asetab alumine jalad ülemise puusadele (vaagnaluudele, ette-sissepoole), nii et varbad on suunatud väljapoole. Alumine hoiab ülemist kätest, sirutab jalad põlvist ja viib ülemise puusadel-lamangusse oma sirgetele jalgadele (joon. 367).

Tasakaalustamine toimub alumise põialiigeste abil. Ettelangemise korral surub alumine põiad sirgemaks, tahalangemise korral kõverdab neid. Ülemine peab olema täie pinge all. Kui seis on tasakaalustatud, viivad mõlemad käed kõrvale.

13. Harjutus. Rõhtripe alumise jalgade vahel.

Lähteasend. Alumine on selili, jalad sirgelt ees-üleval. Ülemine seisab alumise jalgade juures seljaga tema poole.

Täitmine. Ülemine sooritab poolküki alumise üles-harki viidud jalgade vahel, võttes ühtlasi alumise jalalabadest kinni (väljastpoolt). Nüüd langetab ta ülakeha taha (alumine toetab algul ülemist õlgadest) ning keha pinge all hoides tõstab jalad sirgelt üles (joon. 368).

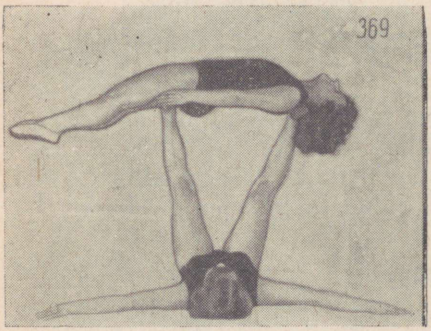
14. Harjutus. Selililamang alumise harkisjalgadel.

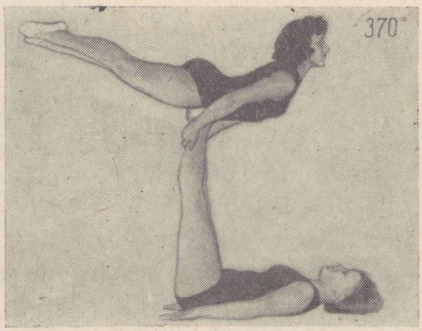
Lähteasend. Alumine on selili, käed kõrval, jalad sirgelt ees-üleval. Ülemine seisab alumise kõrval, seljaga alumise poole, tema puusade kohal, käed all.

Täitmine. Alumine kallutab jalad ülemise poole ja asetab vasaku jala põlvest kõverdatult tema reitele (tahapoole). Ülemine kõverdab jalad põlvist ning kallutab ülakeha sirgelt taha. Nüüd asetab alumine oma parema jala ülemise kaela alla (õlgade lähedale). Järgneb ülemise jalgade sirutamine ja hooandmine, mille järel alumine sirutab oma jalad ja tasakaalustab seisu (joon. 369).

15. Harjutus. Puusadel-lamang alumise jalgadel.

Tegevus sama mis harjutuses nr. 12, ainult ülemine hoiab kinni alumise säärtest (joon. 370).

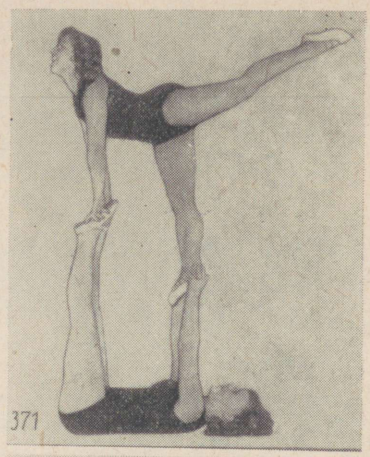




16. Harjutus. Arabesk alumise sirgetel kätel.

Lähteasend. Alumine on selili, jalad sirgelt ees-üleval. Ülemine seisab tema pea juures.

Täitmine. Ülemine kõverdab oma parema jala põlvest ette-üles ja võtab kätega kinni alumise jalalabadest. Alumine võtab mõlema käega ülemise kõverdatud jala labast kinni, nii et käed on painutatud randmest taha (ülemine ei siruta kõverdatud jalga põiast). Ülemine, toetudes alumise jalgadele, annab väikese tõuke tugijalaga, sirutab alumise kätel oleva jala (samal ajal sirutab ka alumine oma käed) ning jääb arabeski alumise kätele (joon. 371). Tasakaalustanud seisu, vallandab ülemine oma käed ja alumine viib jalad sirgelt aluspinnale.

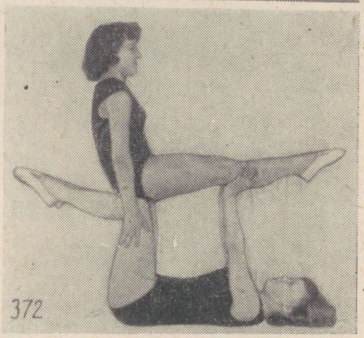

371

Peamisteks vigadeks on: ülemise lõdvendatud keha, kõverdatud jalad, ülemine otsib iseseisvalt tasakaalu, alumisel käed kõverad ja õlad aluspinnalt üles tõstetud.

17. Harjutus. Nurkiste alumise põlvedel.

Lähteasend. Alumine on selili, põlvist kõverdatud jalgadega. Ülemine seisab tema kõrval.

Täitmine. Ülemine istub alumise põlvedele. Alumine võtab ülemise jalgadest (põlvede alt) kinni, viib need sirgelt ette enda kohale ning tõstab ka oma sääred paralleelseks aluspinnaga (joon. 372). Ülemine võib viia käe ette.


372

18. Harjutus. Nurkseis alumise jalgadel.

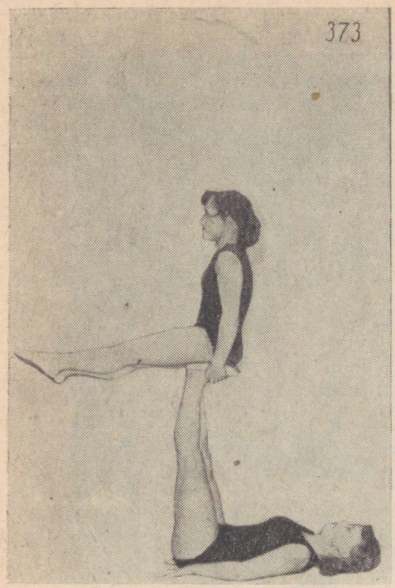
Lähteasend. Alumine on selili, jalad sirgelt ees-üleval. Ülemine seisab alumise jalgade juures, seljaga alumise poole.

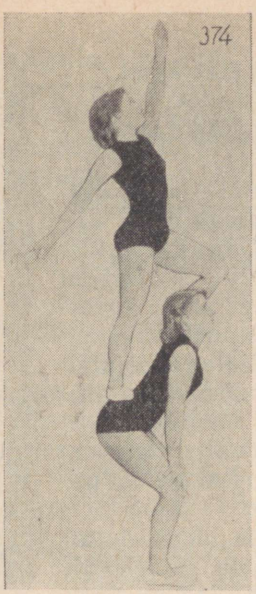
Täitmine. Ülemine asetab käed alumise jalgadele ja surub end istesse alumise ette-üles viidud jalgadele (joon. 373).

19. Harjutus. Seis alumise seljal.

Lähteasend. Seistakse teineteise taga, alumine ees, käed all.

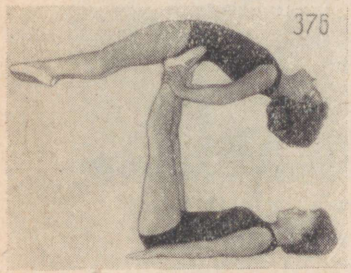
Täitmine. Alumine kõverdab jalad põlvist, kallutab ülakeha ette ja toetub kätega põlvedele. Ülemine toetub kätega alumise puusadele või õlgadele, sooritab hüppe, asetades algul jalad alumise puusadele ja edasi ühe jala alumise seljale (kaela juurde, joon. 374). Ülemine võib







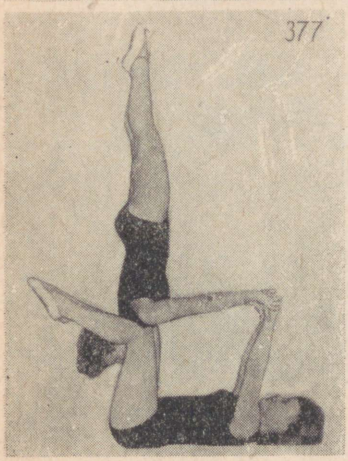
sooritada alumise seljal ka tiriseisu pea peal (joon. 375) või muid seise ja asendeid.



20. Harjutus. Selililamang alumise jalgadel.

Lähteasend. Sama mis harjutusel nr. 12.

Täitmine. Sama mis harjutusel nr. 12, ainult siin seisab ülemine seljaga alumise poole, ülemine jääb selili alumise jalgadele (joon. 376).



21. Harjutus. Tiriseis õlgadel alumise põlvedel.

Lähteasend. Alumine on selili, jalad põlvist kõverdatult üleval. Ülemine seisab alumise pea juures, nii et alumise pea jääb tema jalgade vahele.

Täitmine. Ülemine langetab ülakeha puusadest ette, ühendab käed alumise kätega, asetab õlad alumise põlvedele, nii et pea jääb tema põlvede vahele, ning ühe jala hoo ja teise jala tõukega, või toetudes alumise kätele, läheb mõlema jala tõukega õlgadega alumise põlvedele tiriseisu (joon. 377). Alumine tasakaalustab seisu, hoides ülemist kätest.

22. Harjutus. Toenglamang alumise pea peal ja tiriseis kätel tema põlvedel.

Lähteasend. Alumine on isteasendis, põlved kõverdatud ette-üles. Ülemine seisab tema selja taga.



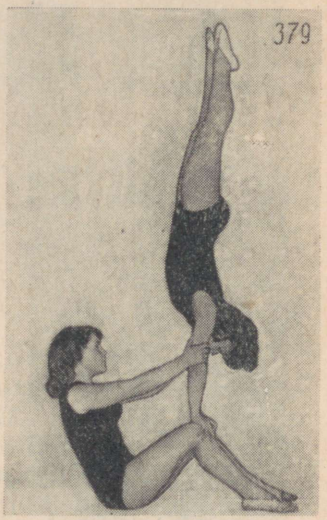
Täitmine. Ülemine toetub kätega alumise põlvedele, asetab puusad alumise pea peale ja läheb rõhtseisu tema pea peale (joon. 378). Samast asendist võib ülemine sooritada alumise põlvedel ka tiriseisu kätel (stoika), kusjuures ülemine abistab teda tõstega vöökohast ja hiljem hoidega kas vöökohast või käsivartest (joon. 379).

23. Harjutus. Tiriseis kätel (stoika) alumise õlgadel.

Lähteasend. Alumine on isteasendis, jalad põlvist kõverdatud ette-üles. Ülakeha tahakallutamisel toetuvad käed sirgelt aluspinnale. Ülemine seisab alumise selja taga.

Täitmine. Ülemine asetab oma käed alumise õlgadele ja sooritab tiriseisu kätel (joon. 380).

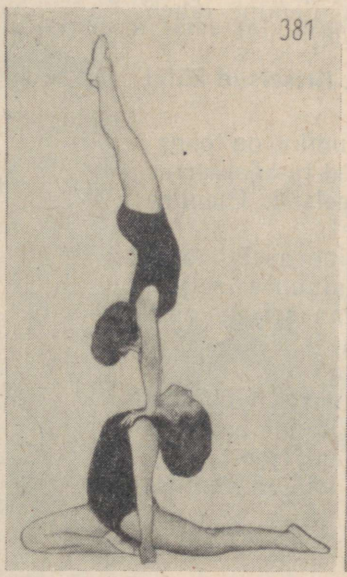
Tiriseisu kätel võib sooritada ka nii, et alumine on poolspagaadis (joon. 381) või spagaadis (joon. 382).



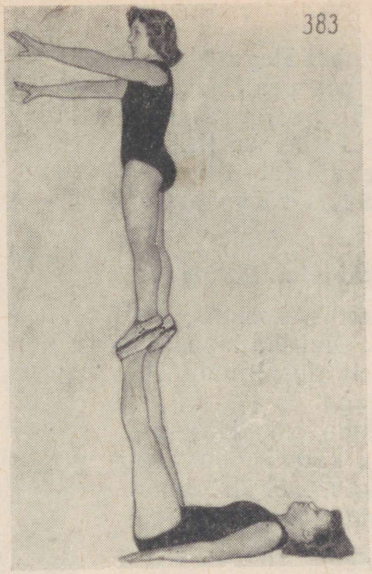
24. Harjutus. Seis alumise jalgadel.

Lähteasend. Alumine on selili, jalad kõverdatult ees-üleval, põiad sirutamata. Ülemine seisab harkisjalu alumise kohal.








383


384


385


386

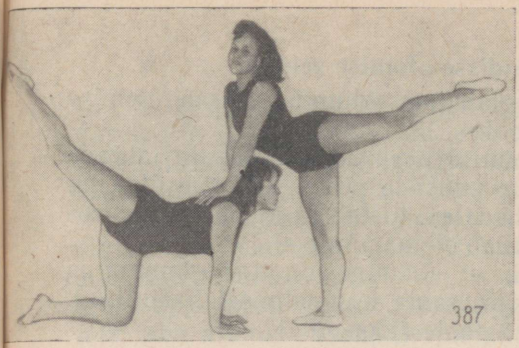
T ä i t m i n e. Alumine hoiab ülemist kätest, ülemine asetab oma jalad alumise jalgadele. Alumine vabastab käed ja surub jalad põlvist sirgeks, seejärel sirutab end ka ülemine, jäädes püstiseisu alumise jalgadele (joon. 383). Alumisel on harjutust kergem sooritada, kui ta asetab oma käed puusade alla ja ülemine läheb iseseisvalt alumise jalgadele.

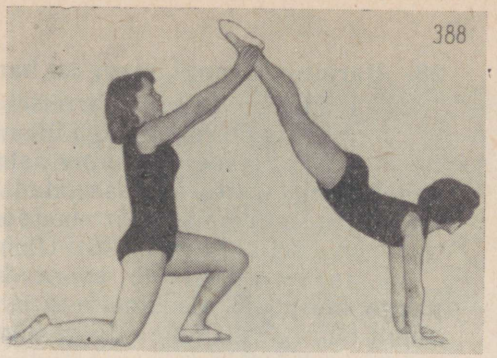
25. Harjutus. Arabeskid ja tiriseisud kätel alumise seljal.

L ä h t e a s e n d. Alumine on toengpõlvituses, nii et reied ja käsivarred on omavahel paralleelselt. Ülemine seisab alumise kõrval.

T ä i t m i n e. Ülemine asetab oma vasaku või parema jala alumise seljale (puusade kohta), käed tema seljale abaluude kohale ja viib vaba jala taha-üles (joon. 384).

Alumise sama asendi juures võib ülemine alumise seljal sooritada arabeski (joon. 385), tiriseisu pea peal (joon. 386), tiriseisu kätel või, toetudes kätega alumise





õlgadele, arabeski, kusjuures alumine sirutab ühe jala taha-üles (joon. 387).

26. Harjutus. Toenglamang.

L ä h t e a s e n d. Ülemine toenglamangus. Alumine seisab tema jalgade juures.

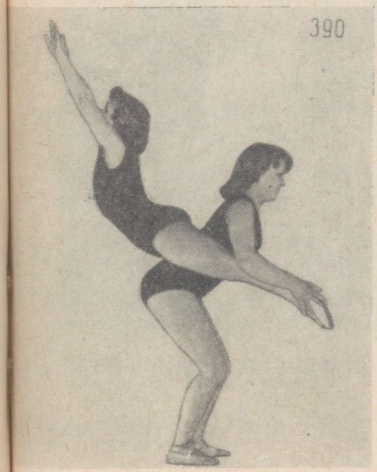
T ä i t m i n e. Alumine laskub vasaku jala põlvele ja tõstab ülemise jala üles (joon. 388).

27. Harjutus. Tiriseis kätel alumise reitel.

L ä h t e a s e n d. Seistakse rinnati.

T ä i t m i n e. Alumine sooritab poolküki. Ülemine asetab käed alumise reitele. Alumine võtab ülemisel tagantpoolt vöökohalt kinni. Seejärel läheb ülemine alumise reitele tiriseisu kätele (joon. 389) kas ühe jala hoo ja teise jala tõukega või mõlema jala tõukega.







28. Harjutus. Toenglamangust harkasendisse alumise seljale.

L ä h t e a s e n d. Ülemisel toenglamang. Alumine seisab ülemise jalgade juures, seljaga ülemise poole.

T ä i t m i n e. Alumine astub ülemise harkasendis olevate jalgade vahele ning, tõstes ülemise jalad endale puusade peale, kallutab ülakeha ette. Surudes ülemise säärtele (põia lähedale), tõstab ta ülemise ülessirutatult oma seljale (joon. 390). Ülemine peab olema pinge all.

Sama harjutust võib sooritada nii, et ülemine on toenglamangus näoga ülespoole. Edasine seis ja hoid on sama mis eelmisel harjutusel, ainult nüüd on ülemine seljaga aluspinna poole (joon. 391).

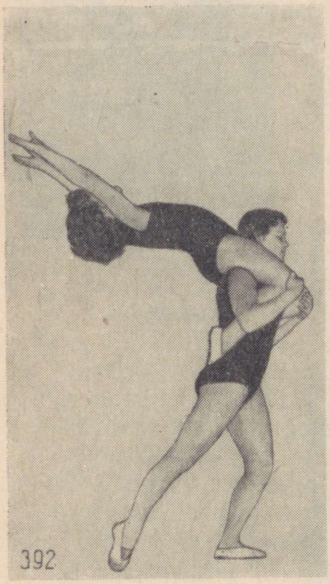
29. Harjutus. Isteasend (ratsaiste) alumise õlgadel.

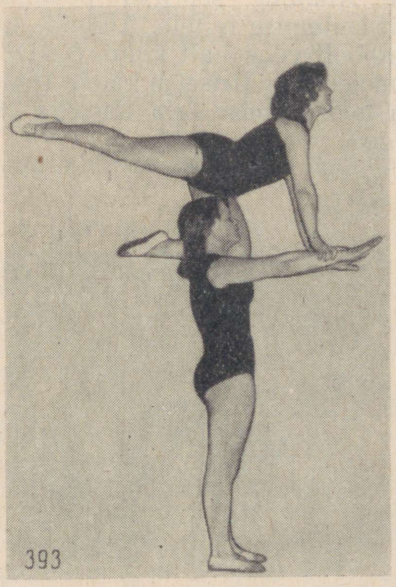
L ä h t e a s e n d. Seistakse teineteise selja taga, ülemine ees, käed all.

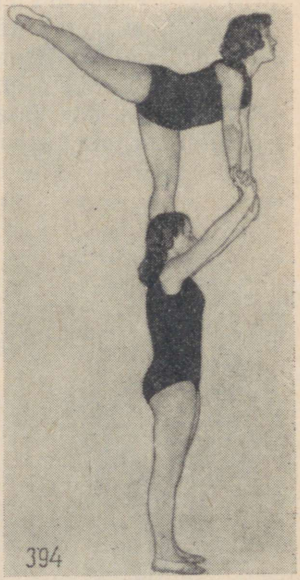
T ä i t m i n e. Ülemine võtab harkseisu, alumine samal ajal kükkasendi ning viib oma pea ülemise jalgade vahelt läbi. Haarates ühtlasi kätega ümber ülemise jalgade, tõuseb ta püsti. Ülemine asetab oma jalalabad alumise seljale ja kallutab soovi korral ülakeha taha (joon. 392).

30. Harjutus. Arabesk alumise õlgadel.

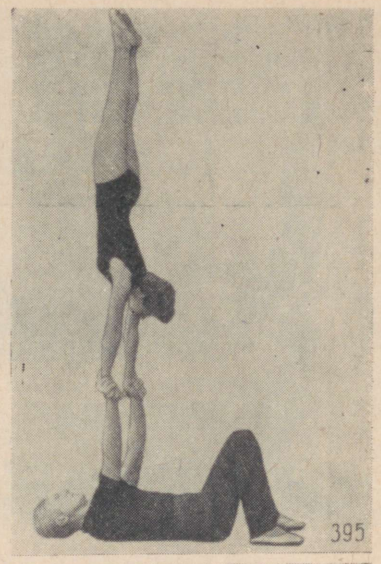
L ä h t e a s e n d. Seistakse teineteise selja taga, alumine ees, käed all.


392


393


394

Täitmine. Alumine viib käed kõverdatult üle õlgade taha, millest ülemine võtab kinni. Ülemine, asetanud jala alumise põlvest kõverdatud parema jala säärele, annab tugijalaga tõuke (samal ajal sirutab alumine hoogsa liigutusega parema jala). Alumine rebib ülemist kätega üles-ette ja ülemine sooritab samal ajal hüppe üles, asetab vasaku jala põlve või jala laba alumise vasakule õlale. Toetudes alumise kätele, sooritab ta alumise õlal põlvitus- (joon. 393) või püstiasendis (joon. 394) arabeski. Arabeski võib sooritada ka alumise kätele toetumata.


395


396

31. Harjutus. Tiriseis alumise kätel.

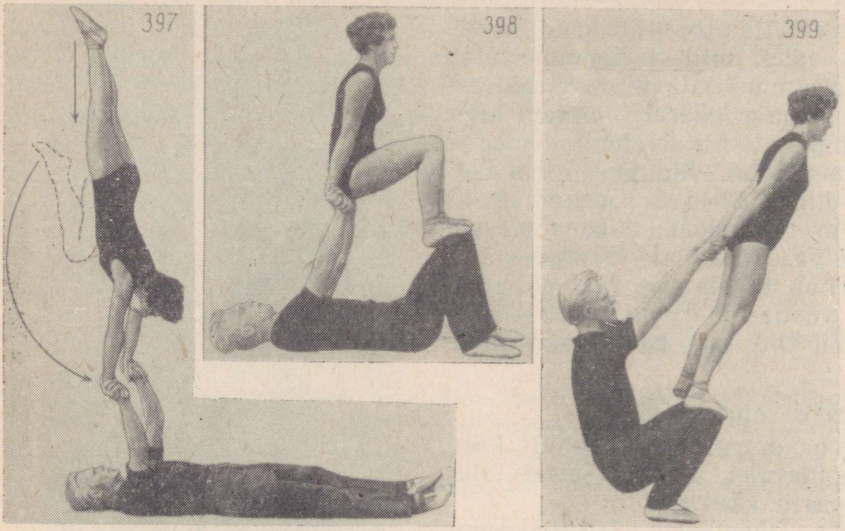
Lähteasend. Alumine on selili, käed sirgelt ees-üleval. Ülemine seisab alumise pea juures, käed all.

Täitmine. Ühendades käed pihkseongus, surub ülemine end käte abil või läheb kahe jala tõukega alumise sirgetele kätele tiriseisu kätele (joon. 395).

Kui soovime minna alumise kätele tiriseisu ühe jala hoo ja teise jala tõukega, siis peavad alumise käed olema algul küünarliigestest kõverdatud. Alles pärast seisu tasakaalustamist surub alumine oma käed sirgeks.

Tiriseisu selili oleva alumise kätele võime minna ka üle alumise jalgade. Alumine on sel juhul selili. Ülemine seisab tema jalgade juures seljaga alumise poole. Alumine asetab jalad ülemise seljale (puusade kohale). Ülemine langetab ülakeha taha ja viib käed paralleelselt üles, ühendades nad üle õlgade alumise kätega pihkseongus (joon. 396). Jalgu koos ette-üles viies kannab ülemine keharaskuse alumise kätele ja surub pinge all oleva keha sirgeks. Seejärel surub alumine käed sirgeks (joon. 395). Alla võime tulla kas tavaliselt maandudes alumise pea juurde aluspinnale, puusi pisut tahapoole viies või kägardudes ühendatud käte vahelt (joon. 397) alumise põlvedele (joon. 398). Viimasel juhul tõmbab ülemine keha sirutades ja end ette kallutades ka alumise aluspinnalt üles (joon. 399).

Harjutuse täitmise juures seisab õpetaja-treener kõrval ja abistab ülemist ebaõnnestumise puhul.



32. Harjutus. Tiriseis alumise rindkerel (rinnastoika).

Lähteasend. Alumine on selili. Ülemine seisab tema pea juures.

Täitmine. Ülemine kallutab ülakeha ette ja asetab käed alumise rindkerele. Alumine asetab oma käed eest seestpoolt põimides (joon. 400) ülemise rindkerele, sirutab käed randmest ja surub ülemise oma rindkerele tiriseisu kätele (jaan. 401). Surumise momendil annab ülemine tõukehoo ühe või mõlema jalaga.

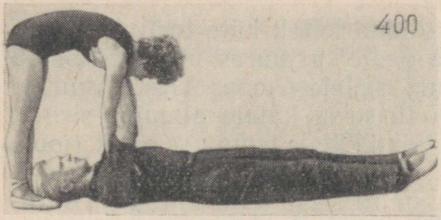
Sama harjutust võime sooritada ka nii, et ülemine läheb tiriseisu kätele alumise rindkerele üle tema jalgade (joon. 402 ja 403). Tiriseisu kätel alumise rindkerel võime sooritada ka püstiseisva alumise õlgadelt (joon. 404 ja 405). Seisu tasakaalustab alumine oma käerandmetega.

Peamisteks vigadeks siin on: käte vale asetus, alumise õlad on aluspinnalt üles tõstetud, ülemise õlgade ettelangemine (seljapoole), ülemise liiga püstine (sirge) kehahoiak, pingeta keha, pea rinnale toomine.

33. Harjutus. Tiriseis õlgadel alumise jalgadel.

Lähteasend. Alumine on selili. Ülemine seisab alumise pea juures. Käed on omavahel ühendatud pihkseongus.

Täitmine. Alumine kõverdab jalad puusast ja põlvist ning asetab jalalabad ülemise ettekallutatud rindkerele (õlgade juurde). Ülemine, toetudes rindkerega alumise jalgadele ja kätega tema kätele, läheb mõlema jala tõukega tiriseisu õlgadele alumise jalgadele (joon. 406).

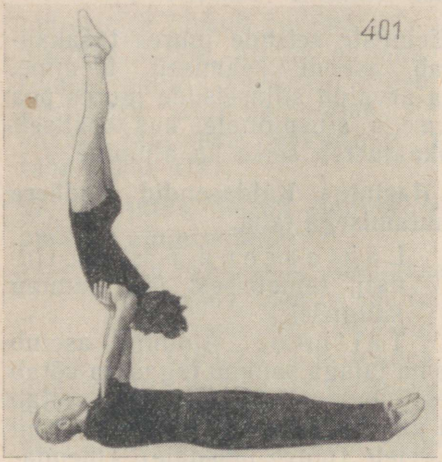


Sama harjutust sooritame alumise jalgade poolt, kusjuures ülemine hoiab kätega kinni alumise säärtest (joon. 407). Seisu tasakaalustab alumine.

34. Harjutus. Seisud kaarsillas oleva alumise peal.

Lähteasend. Alumine on kaarsillas. Ülemine seisab alumise kõrval, esipoolega tema poole.

Täitmine. Ülemine läheb mõlema jala tõukega tiriseisu kätele (joon. 408) või püstiseisu alumise kaarsillale (joon. 409). Kui alumine on kaarsillas pea peal (nn. maadlejasild), siis võib ülemine sooritada tiri-



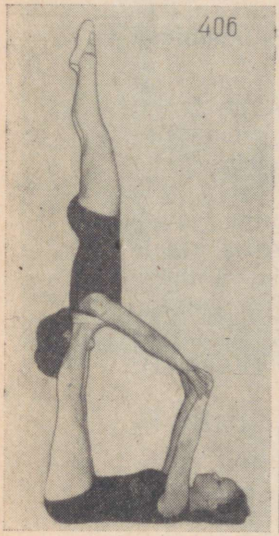








seisu õlgade toetusega alumise ette-üles viidud kätel, käte toetusega alumise reitele (joon. 410) või tiriseisu pea peal, kusjuures ülemine toetub peaga alumise rindkerele ja kätega tema reitele (joon. 411). Alumise sama asendi juures võib ülemine minna tiriseisu kätele alumise sirgelt etteviidud kätele tema pea poolt (joon. 412). Viimaste seisude juures peab ülemine tiriseisu kätele minema surudes.


406

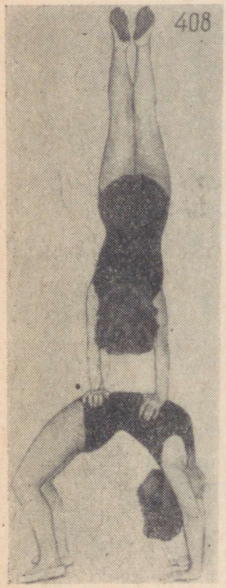

407

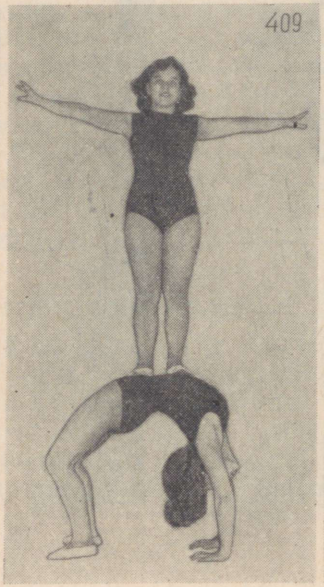
Eelmiste seisude juures tasakaalustab asendi peamiselt ülemine, välja arvatud sillaseisude juures pea toetusega aluspinnale, kus osaliselt tasakaalustab seisu ka alumine.

35. Harjutus. Kaldasendid rindkere painutamisega taha.

L ä h t e a s e n d. Seistakse rinnati, teineteisest ühe sammu kaugusel.

T ä i t m i n e. Alumine asetub parema jalaga sammu tagasi ja võtab kätega kaldasendi. Ülemine asetab oma parema jala alumise kõverdatud jala reiele (põlve lähedale). Ühendades omavahel sisemised käed, pai-

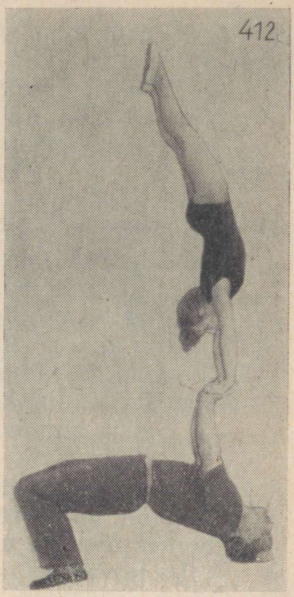

408


409


410


411

nutuvad mõlemad rindkerest taha. Ülemine viib oma välimise käe üles-taha (joon. 413).


412

36. Harjutus. Seis põlvituses oleva alumise reiel.

Lähteasend. Seistakse rinnati, ühe sammu kaugusel teineteisest, käed ühendatud küünarvarre- või randmeseongus.

Täitmine. Alumine astub vasaku jalaga sammu ette ja laskub parema jala põlvele. Ülemine toetub alumise kätele, asetab parema jala tema vasaku jala reiele (põlve lähedale), läheb vasaku jala tõukega püstiseisu alumise vasaku jala reiele ning viib vasaku jala taha, painutades samaaegselt rindkerest taha (joon. 414).

37. Harjutus. Seisud alumise reiel, kui ülemine on esipoolega alumise poole.

Lähteasend. Seistakse rinnati. Alumine on harkseisus, varbad suunatud väljapoole. Ülemine seisab tema ees, jalad algasendis.

Täitmine. Ühendades käed küünarvarreseongus, võtab alumine poolkükkasendi (nii et põlved ei oleks eespool varbaid). Teineteist kätest toetades sooritab ülemine hüppe, maandudes alumise reitele (põlvede lähedale), nii et varbad on suunatud väljapoole. Võtnud asendi, kallutavad mõlemad ülakeha tahapoole ja tasakaalustavad seisu (joon. 415).


413


414

Peamisteks vigadeks alumise reitele hüppamise või astumise juures on: ülemine viib üles minnes puusad liiga taha, kükist alumise reitel olles ei suru ülemine oma keha sirgeks o t s e, vaid kallutab ülakeha ette ja viib puusad taha, ülemise hüppamise või astumise momendil kallutab alumine oma ülakeha liiga ette või viib kükkides põlved liialt palju varvastest ettepoole; alumise väikene kükk, alumise reitel seismise ajal on ühe või mõlemate käed küünarliigestest kõverad.

Ülemise reitele minek toimub kas hüpates või astudes. Alumine abistab ülemist hoidega kätest või vöökohast. Viimase mooduse juures toetub ülemine kätega alumise käerandmetele või õlgadele. Seisude juures alumise reitel on ülemise varbad suunatud väljapoole (jala labad asetatakse alati reiele risti), et vältida libisemist. Kui seis tundub raskena, peab ülemine asetama oma jalad kõrgemale, puusade lähedale, et vältida libisemist üle alumise põlvede.

Seisu alumise põlvedel võib muuta järgmiselt: ülemise hoidega reitest (joon. 416); seis ühe jala toetusega alumise reiel, kusjuures alumine hoiab ülemist tema vöökohast (joon. 417); ülemine kallutab ülakeha taha, alumine hoiab teda jalast ehk vöökohast ühe või kahe käega (joon. 418); hoides ülemist mõlema käega reiest, kusjuures ülemine langetab ülakeha taha ja viib vaba jala ette-üles (joon. 419); ülemine toetub mõlema jalaga alumise põlvedele, painutab ülakeha taha kuni oma jalgadest kinnivõtmiseni (joon. 420), kust alumine laseb ta aluspinnale tiriseisu kätele (joon. 421).

Tahapainutusi võib sooritada ka hoidega teineteise kätest (joon. 422 ja 423). Seejuures tuleb jälgida, et ülemise tugijalg oleks asetatud alumise reiele põlve lähedale ja jalalaba reiele risti. Paine peab toimuma rohkem rindkerest, puusad peavad olema hästi ette-üles surutud, tugijalg võimalikult põlvest sirge ja pea hästi kuklasse surutud.

Ülemise tahakallutuse korral tuleb silmas pidada, et puusad oleksid viidud ette-üles, jalad pinge all ja põlvist võimalikult sirged. Käed peavad olema sirged ja liikuma paralleelselt üle pea taha (kui ei ole lavastuses ette nähtud teistsugust käte liikumist).

Samal ajal kui ülemine sooritab kallutuse või painutuse taha, langetab ka alumine ülakeha sirgelt vähehaaval taha, et tasakaalustada seisu.

38. Harjutus. Seisud alumise reiel, kui ülemine on külje või seljaga alumise poole.

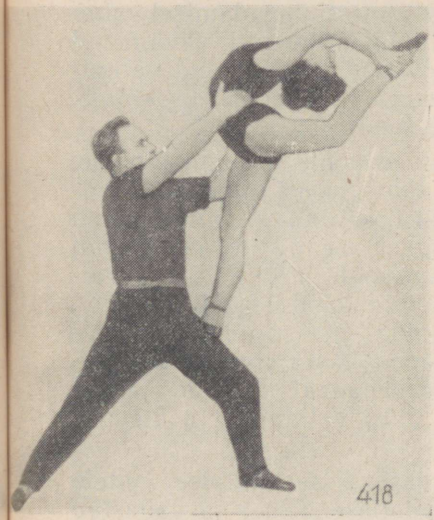
L ä h t e a s e n d. Seistakse küljeti, ülemine alumise paremal pool, käed all, jalad algseisus või balleti kolmandas positsioonis, parem ees.

T ä i t m i n e. Alumine, pöördudes esipoolega ülemise poole, viib parema jala ette neljandasse positsiooni, kusjuures sisemised käed ühendatakse küünarvarre- või randmeseongus ja välimised põikseongus. Alu-


415


416


417


418


419


420


421


422


423

mine kõverdab etteviidud jala põlvest, mille järel ülemine astub parema jalaga alumise etteviidud jala reiele ja, tuues vasaku jala parema juurde, kannab keharaskuse mõlemale jalale. Vallandades välimised käed, kallutab alumine ülakeha paremale-taha, ülemine surub puusad paremale ja rindkere vasakule (joon. 424). Ülemist võib hoida ka reitest, kusjuures ülemisel tuleb toetuda alumise küünarvarre vastu.

Asendi muutmise juures vallandame algul sisemised käed, välimised alles siis, kui alumine on haaranud oma sisemise käega tagantpoolt ümber ülemise reite (joon. 425).

Alumise sama seisu juures asetab ülemine vasaku jala alumise reiele ja viib parema jala taha-üles (joon. 426). Abistamine ja hoidmine toimub alumise poolt ülemise reiest parema käega ja vasaku käega ülemise vasakust käest. Asendi kuju võime muuta, hoides ülemist parema käega käsivarre- või randmeseongus, kusjuures ülemine surub oma vaba jala samapoolse käega õla taha (joon. 427). Välimiste käte uuesti ühendamisel vabaneb alumise parem käsi. Seejärel haarab alumine ülemisel vabanenud parema käega vöökohast (selja tagant) ja mõlemad vallandavad välimised käed (joon. 428). Ülemine, toetudes sisemise käega alumise õlale, vahetab jalad ja sooritab alumise reiel arabeski (joon. 429).

Välimiste käte ühendamisel pöördub ülemine esipoolega alumise poole, asetab vasaku jala alumise kukla taha (kõverdab jala põialiigesest), vallandab käed ja kallutab keha sirgelt paremale (joon. 430). Alumine toetab ülemist parema käega reiest tagantpoolt. Samast asendist võime asendi kuju muuta, kui ülemine pöörab selja aluspinna poole ja viib käed paralleelselt üles-taha (joon. 431). Alumine võib viia käed sirgelt kõrvale, pidades meeles, et pea tuleb taha ja rindkere üles-ette suruda ning ülakeha taha kallutada. Sellest asendist võime ülemise lasta aluspinnale tiriseisu kätele, kusjuures alumine annab seni vähehaaval ülakeha järele, kuni ülemise käed toetuvad aluspinnale. Siis alles vallandab ta ülemise jala oma kukla tagant.

Eelnevast asendist võib laskuda ka isteasendisse alumise reitele (joon. 432). Ülemine toob oma rindkere ette (püstiasendisse) ja vabastab jala alumise kukla tagant. Alumine haarab ülemist kahe käega vöökohast ja asetab ta istuma oma reitele. Sealjuures asetab ülemine põiast kõverdatud jalad ümber alumise puusade. Antud asendist võime ülemise asetada aluspinnale püstiseisu või haarab alumine ülemist tema vöökohast. Ülemine toetub samal momendil kätega alumise õlgadele, kõverdab jalad ja alumine asetab ta põlvitusistesse oma vasakule reiele (joon. 433). Edasi võib soovikohaselt asetada ülemise aluspinnale või minna siit mingile teisele tõstele või asendile. Lihtsamaks ja kergemaks võimaluseks on siit ülemise asetamine alumise reitele, seljaga alumise poole (joon. 434). Selleks asetab alumine käed ülemise vöökohta (sõrmed ettepoole), ülemine aga alumise randmetele. Alumine võtab poolküki ning, pööranud ülemise


424


425


426


427


428


429


430


431


432



seljaga enda poole, asetab ta oma reitele. Kui ülemine on jõudnud alumise reitele püstiseisu, surub alumine oma küünarliigesed vastu ülemise reisi (ettepoole), mille järel vabanevad hoidest käed. Libistades nüüd küünarliigeseid pisut allapoole, haarab alumine kätega ülemise reitest ning tasakaalustab seisu (joon. 434). Sama on ka alumise käte liikumine siis, kui ta tõstab ülemise aluspinnalt oma reitele. Aluspinnalt tõstmise juures ei tohi ülemine kõverdada jalgu taha, vaid ette (reied vastu kõhtu). Samuti ei tohi keha sirutamise juures kallutada ülakeha ette, vaadata aluspinnale ega puusi taha viia.

Eelmisest asendist (joon. 434) võime ülemise asendit muuta keha painutamisega taha (joon. 435), kusjuures tasakaalu säilitamiseks peab alumine jalgu põlvist sirutades viima puusad taha. Kui alumine liigub tagasi poolkükki, painutab ülemine end rindkerest hästi taha ja haarab alumise kukla tagant kinni (joon. 436 ja 437), põimides sõrmed vaheldumisi. Ka selles asendis võib alumine oma jalad põlvist välja sirutada. Järgnevalt võib alumine asetada käed ülemise kaenla alla, kusjuures ülemine viib käed sirgelt kõrvale ja hoiab neid hästi pinge all. Sellele järg-

neb tugev kallutus ette ja rindkere painutus taha kas ühe või kahe jala toetusega alumise reitele (joon. 438).

39. Harjutus. Tagurpidi-spagaat alumise reiel.

Lähteasend. Alumine seisab ülemise selja taga, käed all, jalad algasendis.

Täitmine. Alumine viib jalad harkasendisse ja tõstab ülemise oma reitele (tõstmine toimub hoidega vöökohast). Vallandanud hoide, võetakse küünarvarre- või randmeseong, mille järel alumine viib teise jala taha, ülemine surub puusad ette ning rindkere ette-üles. Ülemise poolt ülakeha ettekallutamisega sooritame spagaadi tagurpidi alumise reiel (joon. 439). Selle asendi juures on soovitav ülemisel asetada tugijalg nii, et varbad ulatuksid üle alumise kõverdatud jala põlve. Ette kallutades ja spagaati sooritades peab ülemine oma tugijala varbad tugevasti alumise põlve alaosa vastu suruma. Käed peavad olema pinge all, sest tasakaalustamine toimub käte abil.


439

Asendit (joon. 439) võime jalgade ümberasetusega muuta vastavalt joonisele 440 või 441. Viimase asendi juures peab alumine ülakeha tugevasti taha kallutama ja pea kuklasse suruma. Järgnevalt


440


441


442

sooritame asendi, nagu näidatud joonisel 442, kusjuures ülemine libistab vasaku jala üle alumise õla tema alla-taha viidud käele.

Kõikide eespool toodud asendite juures tasakaalustab seisu peamiselt alumine.

40. Harjutus. Seljatõste.

Lähteasend. Alumine seisab ülemise taga, pisut vasakul, mõlemal jalad kolmandas positsioonis, vasak jalg ees, käed all.

Täitmine. Ülemine tõstab vasaku jala põlvest kõverdatult ette-üles. Alumine sooritab vasaku jalaga sammu ette, asetab parema käe ülemisele selja taha pisut ülespoole puusi, nii et sõrmed on suunatud vasakule ja põial paremale. Randmepoolne peopesaosa toetub vastu vaagnaluud (käe peab asetama lülisamba kohale). Vasaku käega võtab ülemise ette-üles tõstetud jala säärest (alaosast, joon. 443) kinni. Ülemine kõverdab pisut tugijala põlvest (tõukehoo andmiseks) ja kallutab ülakeha taha. Ülemine, andnud tugijalaga hoo, hüppab üles, langetab keha samaaegselt täielikult taha (alumise paremale käele) ja viib käed läbi ettevalmistava ja esimese positsiooni kolmandasse positsiooni. Alumine, kasutades ülemise poolt saadud hüppehoogu, surub parema käe koos kehaga sirgeks, hoides ühtlasi ülemise kõverdatud jala säärest tugevasti kinni. Ülemine, andnud tõukejalaga hoo, surub nüüd kõverdatud vasaku jala põlvest sirgeks ja kõverdab samaaegselt oma parema jala (joon. 444). Vasaku jala sirutamine ja parema jala kõverdamine algab kohe, kui on antud tõukehoog ja alanud tõste. Kõverdatud vasak jalg tuleb suruda sirgeks otse alla-taha, võimalikult alumise lähedal. Alumine ei tohi ülemise vasaku jala sirgeks surumisel lasta oma vasakut kätt sirgeks. Ülemine viib käed tõstemomendist alates ettevalmistavast positsioonist läbi esimese positsiooni kolmandasse positsiooni (või vastavalt lavastuses ettenähtud variandile). Kui ülemine on tõstesse viidud, murrab alumine parema käe randmest taha (joon. 445), millega tasakaalustab seisu, nii et on võimalik vabastada ülemise vasaku jala hoidest (joon. 446).

Peamisteks vigadeks siin on: koostöö puudumine (alumine ei kasuta ära ülemise poolt antud tõukehoogu), ülemine ei siruta õigeaegselt oma vasakut jalga ega kõverda paremat, vähene ja hiline keha kallutamine taha, pea rinnalhoidmine, kõverdatud parema jala kallutamine väljapoole, puusad surutud taha, põiad sirutamata, vasaku jala surumine alumisest eemale, alumise vasaku käe enesest eemaleviimine tõstemomendil ning alumise ülakeha liigne tahakallutus.

Esmakordse tõste sooritamise juures peab õpetaja-treener seisma alumise selja taga, sest tasakaal kaob peamiselt tahapoole. Alumise vaade peab olema suunatud kogu aja ülemisele, et näha teda ja kindlustada õigeaegne kaitse ebaõnnestumise korral.

Eelmisest seljatõstest võime edasi minna tiriseisu kätele alumise vasa-



kule küünarvarrele (joon. 447). Selleks peab alumine pöörama paremat kätt käsivarre ulatuses ja randmest veel paremale poole, kuni ulatub vasaku käega kinni võtma ülemise kätest.

Seisu tasakaalustab nii eelmise kui ka viimase tõste juures alumine. Ülemine peab hoidma oma keha pinge all.

Tiriseisu kätele alumise küünarvarrele võime minna ka aluspinnalt. Alumine asub sel puhul väikeses harkseisus. Ülemine seisab alumise ees, parema küljega tema poole. Ülemine viib käed sirgelt üles, painutab rindkerest taha, asetab parema käe alumise vasakule küünarvarrele (hästi



küünarliigese lähedale) ning ühendab vasaku käe alumise samanimelise käega põikseongus (joon. 448). Alumine asetab parema käe ülemise selja alla (vöökohta), mille järel ülemine läheb ühe jala hoo ja teise jala tõukega tiriseisu kätele alumise vasaku käe küünarvarrele (joon. 449). Alumine abistab ülemist parema käega selja alt (joon. 449). Ülemine, andes ühe jalaga hoogu, kõverdab selle põlvest, et raskus kanduks ette ja alumisel oleks teda kergem tõstesse viia.

Seisu raskendame jalgade asendi muutmisega (joon. 450).

Õppimise ajal võib ülemine toetuda parema õla ja õlavarrega vastu alumise rindkeret ja õlga.

Tiriseisust kätel alumise küünarvarrel maandume kas tahapoole, s. t. selja poole, kusjuures alumine toetab ülemist seljast parema käega (joon. 451), või kõverdab ülemine käed ja langeb rindkerega alumise kätele. Maanduda võib ka kägardumisega alumise sülle. Viimasel juhul sooritab ülemine alumise küünarvarrel tiriseisu kätel sirgete jalgadega. Alumine asetab parema käe ülemise seljale (vaagnaluu ülaosa kohta) ja annab tõuke parema käega otse üles. Samal ajal kägardub ülemine (toob põlved õlgade juurde), viib ülakeha ja käed taha-üles ning maandub pärast lendu õhus alumise sülle. Alumine haarab ülemist parema käega reite alt ja vasakuga selja tagant.

Harjutuse sooritamisel peavad ülemise käed olema õlaliigestest hästi välja sirutatud, pea kuklasse surutud, keha täielikult pinge all, õlad ei

tohi ette langeda. Alumine võib asetada vasaku käe küünarliigese vasakule puusale, et küünarvars oleks paralleelselt aluspinnaga. Seisu tasakaalustab alumine.

41. Harjutus. Seljatõste, ülemine hoiab oma jalgadest.

Lähteasend. Sama mis harjutuses nr. 40.

Täitmine. Sama mis harjutuses nr. 40, ainult pärast tõste tasakaalustamist vallandab alumine ülemise vasaku jala. Seejärel, painutades rindkeret taha, surub ülemine pea hästi taha ja võtab kätega oma jalgadest kinni (joon. 452).

Seljatõste juures võib alumine laskuda ühe jala põlvele (joon. 453). Pöörates vasakut kätt randmest, võib ta asetada ülemise enese ette püstiseisu aluspinnale.

42. Harjutus. Selililamang alumise pea peal.

Lähteasend. Alumine seisab ülemise selja taga, jalad kolmandas positsioonis, parem jalg ees. Käed ettevalmistavas positsioonis.

Täitmine. Alumine asetab käed ülemise puusadele. Ülemine asetab käed alumise randmetele (joon. 454). Mõlemad laskuvad põlvist pisut alla, mille järel ülemine sooritab tõuke (põidadest) ja hüppe üles. Alumine, kasutades ülemise poolt antud hoogu, sirutab end ja viib parema jala ette neljandasse positsiooni ning asetab ülemise oma pea peale (joon. 455). Ülemine viib käed tõstemomendist alates ettevalmistavast


452


453









positsioonist läbi esimese positsiooni kolmandasse positsiooni. Ülemine asetab käed alumise puusadele, mille järel alumine tasakaalustab seisu ja viib käed kõrvale.

Maandumine toimub üle alumise pea tema selja taha. Alumine asetab oma käed ülemise kätele (joon. 456), et need ei libiseks puusadelt, ja annab peaga väikese tõuke taha. Ülemine, tuues jalad puusast sirgelt ette ja toetudes kätega alumise puusadele, maandub (joon. 457) põlvist pisut kõverdatud, kuid pingutatud jalgadele.

Peamisteks vigadeks siin on: ülemise lõdvendatud keha, vähene ja liiga kõverdatud kätega toetumine maandumisel alumise puusadele, kõverad ning lõdvad käed maandumisel, maandumine lõdvendatud jalgadele, koostöö puudumine.

Õpetaja-treener seisab abistamiseks alumise kõrval.

43. Harjutus. Turiseis alumise käel.

Lähteasend. Seistakse rinnati, käed all. Alumisel väike harkseis, ülemisel algseis.

Täitmine. Ülemine painutab rindkerest ette ja toob pea rinnale. Alumine astub vasaku jalaga sammu ette ja asetab vasaku käe ülemise rindkere alla (joon. 458), parema aga turjale (kaela lähedale lülisamba kohale), sõrmed hästi laiali. Ülemine võtab alumise randmetest mõlema käega kinni. Alumine surub vasaku käega ülemise rindkerele, ülemine kõverdab jalad pisut põlvist (hoo andmiseks), andes kahe jalaga tõuke, kägardub, viib puusad hästi taha. Saadud hoost võib viia alumine

ülemise otse üles väljasirutatud käele (joon. 459) või ainult õlajoone kõrgusele (joon. 460).

Tõste sooritamise juures tuleb silmas pidada, et ülemine, jõudnud tõstel alumise õla kõrgusele, ei tohi viia puusi taha. Lülisammas peab olema täiesti sirge, keha pinge all ja jalad otse üleval. Sama on maksev ka siis, kui ülemine viiakse otse üles alumise väljasirutatud käele.



Kui aga sooritame tõste kahes järgus, enne õlajoone kõrgusele ja sealt üles, abistab alumine oma vasaku käega (tasakaalu saavutamiseks) ülemist tema küünarvarrest või õlast. Tasakaalu saavutamiseks peab alumine tõste sooritamisel murdma oma käe randmest tahapoole.

Õpetaja-treener seisab abistamiseks alumise paremal küljel.

Peamisteks vigadeks siin on: alumise parema käe randme vähene kallutamine taha, käe vale asend, ülessurumisel käed liiguvad ette- või tahapoole, koostöö puudumine (peamiselt tõstehoo andmisel), ülemise vähene kägardumine, tõste lõppfaasis puusad liiga taga, lõdvendatud keha, pea ei ole küllaldaselt rinnale surutud, ülemise käte vähene toetus alumise parema käe randmele.





44. Harjutus. Tõste toetusega küljest ja jalast.

Lähteasend. Ülemine seisab alumise ees, parema küljega alumise poole, käed all, jalad kolmandas positsioonis. Alumisel harkseis.

Täitmine. Ülemine sooritab arabeski, kusjuures tugijalaks jääb parem jalg. Alumine laskub poolkükki, asetab parema käe ülemise küljele rinnakorvi alla ja vasaku käe tema väljasirutatud vasaku jala





reie alla (põlveliigese lähedale, joon. 461). Ülemine kõverdab tugijala pisut põlvest (tõukehoo andmiseks), sirutab tugijala hoogsalt põlvest ja põiast ning sooritab hüppe üles. Alumine, kasutades saadud hoogu, viib ülemise väljasirutatud kätele (joon. 462). Samal ajal kõverdab ülemine parema jala põlvest.





Tõste sooritamisel seisab õpetaja-treener alumise selja taga.

Peamisteks vigadeks siin on: alumise käte vale asend, koostöö puudumine, alumise pea rinnal, ülemise pingeta keha ja puusad liiga taha viidud, lõdvendatud ja kõver vasak jalg, hiline parema jala kõverdamine, ülemisel pea liiga taha viidud.

45. Harjutus. Tirelring (hundiratas) kõrvale alumise abiga.

Lähteasend. Alumine seisab ülemise selja taga, käed all, jalad harkasendis, vaade otse.





Täitmine. Ülemine viib käed sirgelt kõrvale ja kallutab keha sirgelt kõrvale. Alumine haarab parema käega vasakult ümber ülemise ja asetab vasaku käe tagantpoolt ülemise parema jala reiele (väljapoole, joon. 463). Surudes oma parema käe õlavarrega ülemise vasakule küljele, sama käe labaga paremale puusale ning vasaku käega abistades reiest, sooritab alumine tõste ning pöörab ülemist enda ees terve ringi (ülemisel liigub parem külg ees, joon. 464). Pärast pööramist maandub ülemine vasakule jalale ja toob seejärel parema jala vasaku kõrvale.

Peamisteks vigadeks siin on: ülemise pingevaba keha, puusad viidud taha, kõverdatud jalad, alumise käte vale asetus, koostöö puudumine.

46. Harjutus. Aeglane tirelring (ülevise) ette üle alumise küünarvarre.

Lähteasend. Ülemine seisab alumise ees paremal, vasak külg alumise poole (joon. 465), parem jalg ees varbal. Alumisel väike harkseis. Paremad käed ühendatud küünarvarreseongus (võimalikult küünarvarre lähedalt). Alumise küünarvars peab olema ja liikuma tõste sooritamisel paralleelselt aluspinnaga (küünarliiges ei tohi olla kõrgemal kui kämmal). Ülemisel on vaba käsi üleval, alumisel kõrval.

Täitmine. Ülemine kallutab ülakeha ette (üle ühendatud küünarvarte) ja haarab vaba käega ümber alumise vöökoha (vasakult poolt). Alumine kõverdab jalad pisut põlvist (ei kalluta ülakeha ette) ja asetab vaba käe ülemise vasakule õlale, seljale või üle selja paremale õlale. Viimane asetus on õppimisel otstarbekam, kuna see ei lase ülemisel veereda tõste sooritamisel väljapoole. Nüüd viib alumine ühendatud käed ülemise puusade kohale (joon. 466). Järgnevalt sooritab ülemine ühe jala hoo ja teise jala tõukega (hoog antakse vasaku jalaga) aeglase tirelringi (üleviske) ette. Alumine abistab teda kätega (joon. 467). Pärast tõste sooritamist (enne ülemise maandumist) libistab alumine vasaku käe ülemise seljale, et pidurdada maandumise hoogu. Ülemine maandub pinge all olevale hoojalale (joon. 468). Hiljem sooritame sama tõste ilma alumise partneri vasaku käe abita (joon. 469).











Samalaadilist harjutust võib sooritada ka alumise vasakult küljelt paremale (joon. 470) kas ülemise ühe käe toetumisega aluspinnale (joon. 471) või haardega ümber alumise (nüüd paremalt poolt). Selle tõste juures alumine ülemist vaba käega abistada ei saa. Tõste sooritamiseks ühendab alumine parema käe ülemise vasaku käega küünarvarreseongus.

Eelnenud tõste sooritamisel seisab õpetaja-treener alumise vastas.

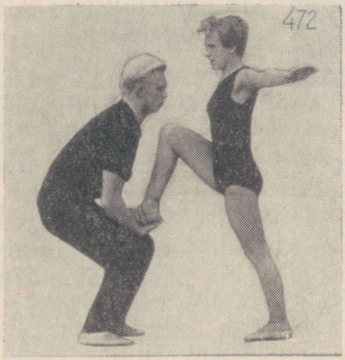
Peamisteks vigadeks siin on: käte vale ühendamine ja ühendatud käte vale asetus, ülemise abistamine alumise poolt peab toimuma ühesuunaliselt, s. t. alumine ei tohi

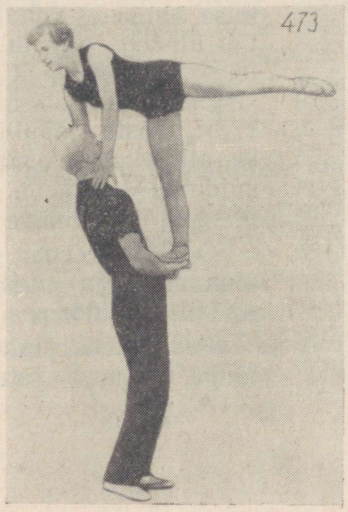
ülemise tireldamise ajal ühendatud käsi tõmmata enda poole, mille tõttu ülemine veereb üle selja väljapoole, omavahelise koostöö puudumine, alumise poolt ülemise vähene tõstmine ühendatud kätega, ülemise pea hoid rinnal, liiga küürus (kaares) selg, rindkere vähene ettesurumine, maandumine põlvist kõverdatud jalgadele rinnale toodud peaga ja tahaviidud puusadega.

47. Harjutus. Tõstega jalast istesse alumise kätele.

L ä h t e a s e n d. Seistakse rinnati, käed all.

T ä i t m i n e. Alumine viib jalad harkasendisse ja võtab poolkükkasendi. Asetades vasaku käe käeseljaga parema käe pihule (joon. 472), toetub ta küünarvartega reitele. Ülemine liigub kiirendatud käigusammuga alumise juurde, asetab parema jala selle ühendatud kätele (joon. 472) ning, toetudes kätega









alumise õlgadele (joon. 473) ja andes tõuke vasaku jalaga, surub parema jala sirgeks ja viib käed kõrvale. Alumine sirutab end, tõstab ülemise üles ning pöörab teda tugijalast (mille juures ka ülemine end õlgadest pöörab) pool ringi paremale. Ülemine viib pöörde ajal vasaku jala sirgelt üle alumise pea (joon. 474). Alumine annab tõuke, ülemine viib parema jala ette ja maandub pärast pööret isteasendisse alumise kätele (joon. 475).

Õpetaja-treener seisab tõste sooritamise ajal alumise selja taga.


476

Peamisteks vigadeks siin on: ülemise kõver ja lõtv tõukejalg, kehakallutus ette, küljele või taha, pea kuklas või rinnale toodud, alumise kätele maandumisel jalad harkasendis, selg küürus, omavahelise koostöö puudumine äratõukemomendil, alumise varajane või hiline äratõuge.

48. Harjutus. Tõste eest, toetusega ülemise puusadele.


477

L ä h t e a s e n d. Seistakse rinnati, jalad algseisus, käed ühendatud nii, et alumine haarab esimese sõrme ja pöidlaga ümber ülemise käerandme (võimalikult kämbla lähedalt). Ülemine haarab esimese sõrme ja pöidlaga ümber alumise partneri III ja IV sõrme (joon. 476).

T ä i t m i n e. Alumine laskub poolkükki, olles asetanud ühendatud käed ülemise puusade kohale (ette). Ülemine kallutab ülakeha ette ja sooritab ühe jala hoo ja teise jala tõukega hüppe ette-üles, millele järgneb alumise keha ja käte sirutamine (joon. 477). Tõste lõppfaasis võib ülemine viia ka all oleva vasaku jala parema juurde, kuid sel juhul on tasakaalukaotus suurem (langeb üle alumise pea).

Õpetaja-treener seisab tõste sooritamisel alumise selja taga, sest kukkumisoht on ette üle alumise pea.

Peamisteks vigadeks siin on: nõrk äratõuge, vähene jalahoog ja üleshüpe, lõtv

keha, ülakeha liig suur kallutus ette, puusad viidud liiga taha ja rindkere langetatud ette, kõverad ja pingeta käed, pea rinnal, koostöö puudumine, alumise liigne ülakeha kallutamine taha, väljapoole pööratud randmed ja käte vale hoiak.

Tõste tasakaalustab alumine randmete abil vastava murdenurga andmisega.



49. Harjutus. Tõste ülemise reitest.

Lähteasend. Seistakse rinnati, väikese sammu kaugusel teineteisest, käed all, jalad algseisus või kolmandas positsioonis.

Täitmine. Alumine viib jalad väikesesse harkasendisse ja võtab poolkükkasendi, asetab käed ülemise reitele (ettepoole, mitte küljele), nii et põidlad on pööratud sisse- ja sõrmed väljapoole. Ülemine viib puusad ette ja kallutab keha ülesirutatult ette (joon. 478), nii et keharaskus langeks vastu alumise käsi. Käed on kõrval, pisut allpool õlajoont. Ülemine kõverdab jalgu pisut põlvist (hoovõtuks), sirutab need põlvest ja põiast ning sooritab hüppe ette-üles. Alumine, kasutades hüppest saadud hoogu, tõstab ülemise väljasirutatud kätele (joon. 479).



Tõstet õppides on soovitav viia tõste ainult rindkere kõrgusele.

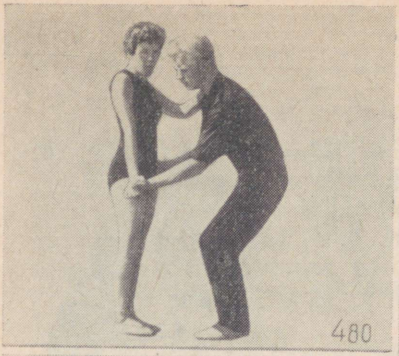
Tõste sooritamise ajal seisab õpetaja-treener alumise selja taga, sest kukkumisoht on ette üle alumise pea.

Peamisteks vigadeks siin on: ülemise vale kehahoiak (puusad taga), vähene keharaskuse kandmine kätele, liigne rindkere kallutamine ette või taha, pea rinnal, tõstemomendil toetumine kätega alumise õlgadele, põlvest ja põiast sirutamata jalad, pingeta keha, mille tõttu puusad hakkavad liikuma ette ja taha, koostöö puudumine, alumise vale käte asetus ja hoiak — kas liiga kõrgel, madalal või väljaspool.

50. Harjutus. Tõste puusast, toetusega alumise õlale.

Lähteasend. Seistakse rinnati, käed all, jalad väikeses harkasendis.

Täitmine. Ülemine asetab vasaku käe alumise paremale õlale ja ühendab parema käe harilikus tantsuvõttes alumise vasaku käega. Alumine asetab parema käe ülemise vasakule puusale (allapoole, joon. 480). Ülemine sooritab tugeva tõukega mõlema jala põiast hüppe









üles. Alumine, kasutades saadud hoogu, viib ülemise oma paremale sirgele käele. Pärast tõukemomenti viib ülemine puusad pisut ette ning hargitab jalad (joon. 482). Tõste tasakaalustatud, vallandatakse seong ja viiakse käed kõrvale.

Sama tõstet võib sooritada ka nii, et ülemine asetab oma käed alumise õlgadele ja alumine oma käed ülemise puusadele (joon. 481) või reitele. Joonisel 483 näeme tõstet, kus alumise parem käsi on asetatud ülemise reiele (väljapoole). Tõste tasakaalustab peamiselt alumine.

Tõste sooritamisel seisab õpetaja-treener abistamiseks alumise selja taga.

Peamisteks vigadeks siin on: ülemise tahaviidud puusad, rinnale toodud pea, tugikäsi kõver, jalad põlvist ja põidadest sirutamata, koostöö

puudumine äratõukemomendil, alumise parema käe vale asend (on liiga kõrgel, taga, ees või madalal), rindkere liigne kallutus taha, vaade suunatud aluspinnale.

51. Harjutus. Tõste toetusega rindkerest ja jalast.

Lähteasend. Ülemine seisab alumise ees, parem külg alumise poole, mõlemal on käed all ja jalad kolmandas positsioonis.

Täitmine. Ülemine sooritab arabeski, nii et vasak jalg jääb tugijalaks. Alumine viib jalad väikesesse harkasendisse, laskub poolkükki ja asetab parema käe ülemise rindkere alla, nii et käelaba on piki rindkeret, ja toetub alumise osaga rinnakorvi alla. Väike (IV) sõrm ja põial on suunatud küljele (joon. 484). Vasak käsi asetatakse ülemise taha-üles viidud parema jala reie alla (ülespoole põlve). Ülemine annab tugijala põlvest ja põiast tugeva tõuke ning sooritab hüppe üles. Alumine kasutab saadud hoogu ja tõstab ülemise sirgetele kätele (joon. 485). Ülemine surub samal ajal pea taha, pingutab keha ja viib vasaku jala risti parema jala peale. Käed on sirgelt kõrval. Tõstet õppides võib ülemine käega kinni hoida alumise käe randmest. Alumine tasakaalustab tõste.

Tõste sooritamisel seisab õpetaja-treener eespool.

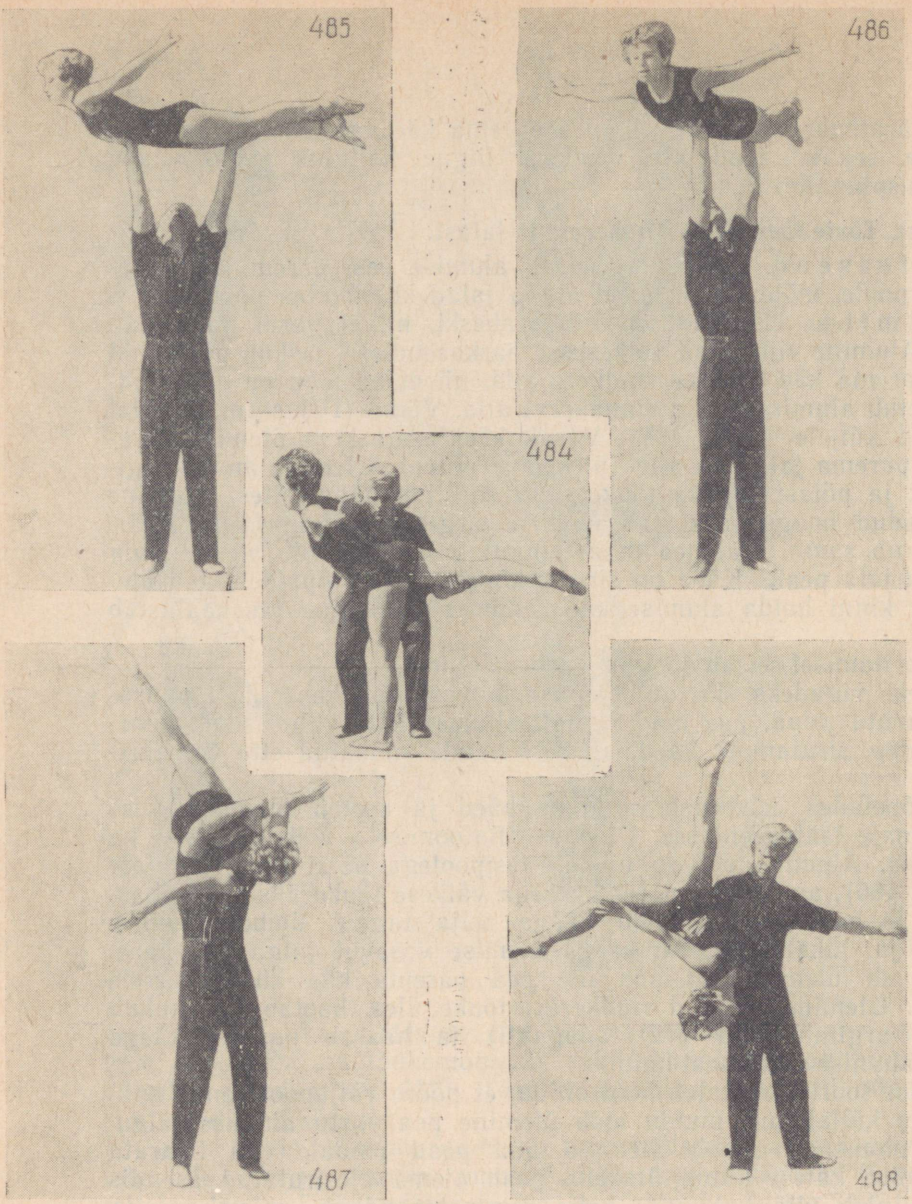
Peamisteks vigadeks siin on: ülemise lõdvendatud keha, eriti puusadest, sirutamata jalad, pea hoid rinnal, alumise käte vale asend, koostöö puudumine, sirutamata käed, alumise vaade suunatud ette või aluspinnale.

Tõstet lõpetades kõverdab alumine käed ja asetab ülemise enese ette aluspinnale lähteasendisse. Ülemise allatoomiseks võib kasutada ka teist moodust. Alumine pöörab ülemise esipoolega põiki pealtvaatajate poole (joon. 486), annab siis parema käega väikese tõuke üles (et vabastada kätt) ja haarab vabanenud käega selja tagant ümber ülemise (joon. 487) ja, lükates vasaku käega ülemise vasakut jalga üles-paremale, laseb ta ülemise kukkuda üle pea parema käe küünarvarrele (joon. 487). Ülemine, saanud rindkerest tõuke üles, kaotab toe, kukub otseti alla, hargitab jalad (viib spagaati) ja haarab parema käega (joon. 488) alumise vöökohast kinni.

Kukkumist sooritades tuleb kontrollida, et pööre väljapoole enne kukkumist oleks küllaldane, muidu lööb ülemine pea vastu alumise jalgu. Kukkumise momendil ei tohi ülemine tuua pead rinnale ega haarata kätega alumise kätest kinni, ülakeha peab olema ülesirutatud asendis ning jalad tuleb viia kukkudes kohe spagaatasendisse, et vähendada kukkumise raskust.

52. Harjutus. Arabesktõste tagant.

Lähteasend. Alumine seisab ülemise selja taga, pisut vasakul, käed all, jalad kolmandas positsioonis, vasak jalg ees.



T ä i t m i n e. Ülemine kõverdab vasaku jala ette-üles. Alumine, sooritanud vasaku jalaga väikese sammu ette, laskub kükkasendisse, võtab vasaku käega ülemise vasaku jala säärest (põia lähedalt) kinni ja asetab parema käe ülemise sama jala reie alla (joon. 489). Ülemine

sooritab hüppe üles, viies ühtlasi parema jala sirgelt hooga taha-üles, ja surub vasaku jala sirgeks (otse alla). Alumine, kasutades ülemise hüppehoogu, tõuseb püsti (joon. 496) ja tõstab ülemise väljasirutatud paremale käele (joon. 491). Kui tõste on tasakaalustatud, võib alumine vallandada ülemise vasaku jala (joon. 492) vasaku käe hoidest.

Sama arabesktõstet võib sooritada ka nii, et ülemine sooritab enne tiriseisu kätel (joon. 493). Ülemine viib jalad spagaatasendisse ja alumine asetab parema käe ülemise vasaku jala reiele (tahapoole). Vasaku käega võtab ta ülemise tahaviidud jala säärest (põialiigese lähedalt) kinni (joon. 493). Alumine, surudes ülemise vasaku jala reit tugevasti vastu oma paremat õlga, viib ülemise tagant arabesktõstesse. Ülemine siin tõstehoogu anda ei saa, vaid kergendab tõste sooritamist parema jala hoogsa liikumisega ringitaoliselt eest taha-üles (joon. 494).

Peamisteks vigadeks siin on: koostöö puudumine, ülemise vaba jala nõrk hoog taha-üles, põlvest kõverad ja lõdvad jalad, alumise käte vale asend, tõste ajal ja algmomendil viib alumine ülemise vasaku jala enesest eemale, ülemise mitteküllaldaselt taha-üles viidud parem jalg ja ülakeha liigne kallutamine ette, pea rinnal hoidmine, lõdvendatud keha, puusad viidud taha, rindkere vähene tahasurumine, alumine viib parema


489

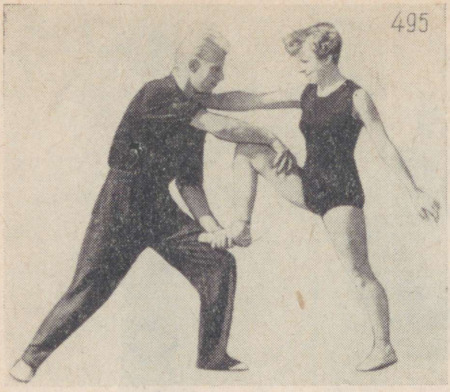

492


490


493


491


494



käe koos ülemisega liiga küljele, taha või ette (käe sirutamine peab olema otse üles õlajoonel).

Märkus. Arabesktõste sooritamisel tuleb seista parema küljega pealtvaatajate poole, kui tõstet sooritatakse hoidega ülemise vasakust jalast. Joonised 489, 490 ja 491 on tehtud selleks vasaku küljega pealtvaatajate poole, et paremini näha alumise käte asendeid.

53. Harjutus. Arabesktõste eest.

Lähteasend. Algseis rinnati, käed all.

Täitmine. Alumine astub vasaku jalaga sammu ette, kõverdab selle põlvest, asetab vasaku käe kämbla (pihuga ülespoole) oma vasaku jala reiele ning parema käe ülemise parema jala reiele. Ülemine omakorda asetab parema jala alumise vasakule käele (joon. 495). Ülemine, asetanud parema käe alumise õlale, kõverdab põlvest pisut vasakut jalga, kallutab ülakeha ette ja, kõverdatud jalga põlvest hoogsalt sirutades, hüppab ette-üles alumise parema õla suunas (joon. 496), viies ühtlasi vasaku jala sirgelt taha-üles. Alumine, kasutades saadud hoogu, viib ülemise arabeski, toetades ülemist parema käega parema jala reiest ja vasaku käega sama jala labast (joon. 497).

Tõste sooritamisel seisab õpetaja-treener eespool.

Peamisteks vigadeks siin on: ülemise pingutamata ja põlvist ning põidadest sirutamata jalad, ülakeha liigne kallutus ette, puusade tahasurumine, vähene vasaku jala viimine taha-üles, pea rinnalhoidmine ja aluspinnale vaatamine, alumise vasaku käe vale hoiak (murrab ülemise tugijala põiast sisse- või väljapoole), alumise vasak käsi on tõste ajal kehast eemale viidud.

Samal tõstel võime asendit muuta ülemise ülakeha kallutamisega ette (joon. 498), kusjuures ülemine võib kas ühe või mõlema (taha-üles viidud) käega jalast kinni võtta, ülakeha ette kallutades hoides tõstetava jala sääre alaosast (joon. 499), hoides ainult ühe jala reiest (seis toetusega parema jala reiega alumise väljasirutatud parema käe pihul, joon. 500 ja 501), ülemise vasaku jala asetamisega alumise paremale õla- või küünarvarrele (joon. 502 ja 503). Sama tõstet võib sooritada ka ilma vasaku jala toetuseta alumise küünarvarrele (joon. 504). Kahe viimase tõste juures peab alumine enne vasaku käe äravõtmist ülemise säärelt ülemise paremat jalga pisut üles suruma. Ülemine peab aga


496


497


498

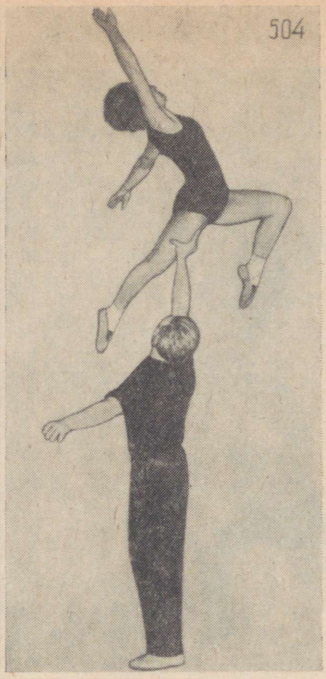

499


500


501











puusad hästi ette ja rindkere taha suruma. Tõste tasakaalustab alumine parema käe randme kallutamisega.

Eelmiste tõstete hulka kuuluvad veel arabeskseisud alumise partneri küünarliigesest kõverdatud paremal käel (joon. 505 ja 506). Kahe viimase tõste juures ei tohi ülemine oma tugijalga põlvest kõverdada, samuti ei tohi ta puusi liiga ette suruda.

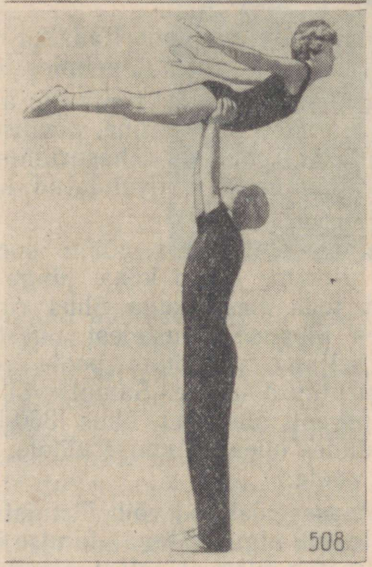
54. Harjutus. Puusatõste.

Lähteasend. Algseis rinnati, käed all.

Täitmine. Alumine asetab käed ülemise puusadele, nii et sõrmed on suunatud kõrvale ja


507


510


508


511


509


512



513



514



515

põial piki pülge, haarates vaagnaluu ülemist osa (joon. 507). Ülemine asetab käed alumise randmetele. Ülemine, sirutades jalgu põlvist ja põidadest, sooritab hüppe ette-üles. Alumine, kasutades saadud hoogu, viib ülemise oma sirgetele kätele (joon. 508). Tõstet tasakaalustab alumine käelaba asendi muutmisega randmest.

Õpetaja-treener seisab abistamiseks alumise selja taga.

Sama tõstet võib sooritada ka tagantpoolt, kusjuures on maksvad kõik eelmise tõste reeglid.

Peamisteks vigadeks siin on: alumise käte vale asend, koostöö puudumine, ülemise ülakeha liigne ettekallutus, puusade tahasurumine, vaate suunamine aluspinnale, lõdvendatud keha, sirutamata jalad.

Sama tõste juures võime sooritada järgmisi seise: ülemine hoiab keha pinge all ja alumine pöörab teda ülesviskega õhus ringi (joon. 509), püüdes ülemise puusadest uuesti kätele (joon. 510), seljaga aluspinna poole või isteasendisse väljasirutatud kätele. Samuti võib ülemine sooritada pärast ülesviset õhus 360-kraadise pöörde maandudes uuesti alumise kätele, esipoolega aluspinna poole.

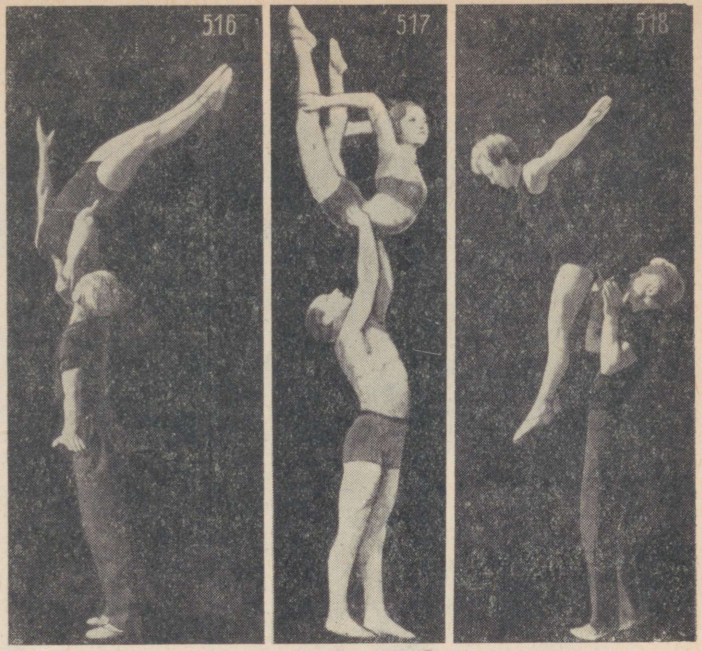
Samasse tõstesse võib ülemist viia nii, et ülemine toetub algul kätega alumise õlgadele või alumine toetab ülemist jalast (joon. 511); järgneb ette-üles viskamine ning viskest püüdmine (joon. 512).

Tõstet tasakaalustab alumine.

55. Harjutus. Tõste eest, pöördega puusadest.

Lähteasend. Algseis rinnati, käed all.

Täitmine. Alumine viib jalad harkasendisse ja asetab käed ristamisi ülemise puusadele, s. t. parema käe paremale ja vasaku käe vasakule puusale. Ülemine asetab vasaku jala diagonaalselt parema ette ja haarab kätega alumise samanimeliste käte randmetest kinni (joon. 513). Ülemine, andes parema jalaga hoo ja vasakuga tõuke, sooritab väikese hüppe ette-üles. Alumine, kasutades



saadud hoogu, tõstab ülemise üles ja pöörab tema jalad oma selja taha (joon. 514) ning sirutab käed (joon. 515).

Tõste sooritamisel seisab õpetaja-treener alumise paremal küljel.

Peamisteks vigadeks siin on: ülemise pingutamata keha, jalgade ettelangemine puusadest, pea hoidmine rinnal, alumise vale kätehoid, koostöö puudumine hooandmise momendil.

Viimati kirjeldatud tõstest võime minna külgtõstesse (joon. 516). Selleks asetab alumine parema käe ülemise paremale küljele (puusade lähedale), nii et sõrmed on ülemise seljal ja pöial ettepoole suunatud. Ülemine võtab parema käega alumise paremast küünarvarrest kinni ja pöörab vasaku külje üles, pisut paremale-taha.

Eelmisse tõstesse võib ülemine minna veel seisust alumise õlgadel või tiriseisust kätel alumise rindkerel.

Tõstet eest, pöördega puusadest seisu üleval alumise sirgetele kätele võime muuta, kui ülemine võtab kätega kinni oma jalgadest (joon. 517). Tõstest võime ülemise asetada alumise kõrvale või harkhüppega üle alumise pea (joon. 518) tema ette aluspinnale, kusjuures alumine abistab maandumisel ülemist tema vöökohast kinnivõtmisega. Ülemine maandub koosjalu alumise ette.

56. Poolspagaat alumise kätel.

Lähteasend. Ülemine seisab alumise ees, parema küljega tema poole, käed all, jalad kolmandas positsioonis, parem jalg ees. Alumisel väike harkasend.



519



520



521

T ä i t m i n e. Ülemine tõstab põlvest kõverdatud parema jala ette-üles. Alumine asetab parema käe ülemise tõstetud jala reie alla (põlve lähedale) ja vasaku käe tema vasaku jala põlve juurde (joon. 519). Ülemine laseb keharaskuse alumise paremale käele, surub vasaku puusa ettepoole, annab väikese tõuke vasaku jalaga ja sooritab hüppe ette-üles. Alumine, kasutades saadud hoogu, tõuseb püsti, langetab käelabad randmest taha, tõstab ülemise rinna kõrgusele (joon. 520) ja siis sirgetele kätele (joon. 521).

Ülemine langetab puusad alla, surub vasaku puusa võimalikult ette ja parema sääre tugevasti vastu alumise küünarvart.

Selle tõste juures võib ülemine oma rindkere taha painutada, nii et suudab tagaolevast sirgest jalast käega kinni võtta. Alumine võib laskuda poolspagaati (joon. 522).

Tõste sooritamise juures seisab õpetaja-treener eespool.

Peamisteks vigadeks siin on: alumise käte vale asend, vähene parema käe laba tahakallutamine randmest, vaate suunamine aluspinnale, üle-





mise vähene rindkere taha- ja vasaku puusa ettesurumine, puusade taha- ja alakeha paremale kallutamine.

57. Harjutus. Poolspagaat alumise paremal käel.

L ä h t e a s e n d. Sama mis eelmisel harjutusel.

T ä i t m i n e. Sama mis eelmisel harjutusel. Kui poolspagaat alumise kahel käel on tasakaalustatud, põimib ülemine parema jalalaba ümber alumise küünarvarre (joon. 523), kallutab ülakeha pisut ette ja püüab kõverdatud jalga sirutada, s. t. kergitab oma puusi ülespoole (nagu tahaks püsti tõusta) ning sirutab vasaku jala hästi pingutatult taha-üles. Alumine vallandab ülemise vasaku jala, pingutab tugevasti oma paremat kätt ning pöörab seda võimalikult kogu käevarre ulatuses enda poole.

Peamisteks vigadeks siin on: alumine ei pööra küllaldaselt oma käevart enda poole, vähene käelaba langetamine randmest taha, ülemise vähene puusade ülessurumine, pingeta jalad, vähene jalalaba põimimine ümber alumise parema küünarvarre.

58. Harjutus. Spagaat alumise kätel.

L ä h t e a s e n d. Sama mis poolspagaattõste juures.

T ä i t m i n e. Sama mis poolspagaattõste juures. Poolspagaattõste lõppfaasis surub ülemine ka parema jala sirgeks (joon. 524). Rind-





kere küllaldase painduvuse korral võib sooritada ülemine painutuse rindkerest taha, nii et ulatub oma vasakust jalast kinni võtma (joon. 524). Ka alumine võib pärast seisu tasakaalustamist laskuda spagaati (joon. 525). Tõste tasakaalustab alumine.

Vead on peamiselt samad, mis poolspagaattõste juures.

59. Harjutus. Seis alumise pea peal.

Lähteasend. Alumine on isteasendis, ülemine seisab tema selja taga, esipoolega tema poole, käed all, jalad algseisus.

Täitmine. Ülemine läheb alumise õlgadele ja sealt edasi tema pea peale, kusjuures alumine abistab teda vajaduse korral hoidega kätest. Alumine ei tohi hoida pead rinnal, vaid surub selle pisut taha. Ülemine asetab parema või vasaku jala alumise pea peale (varbad ees- ja kannad tagapool), nii et varbad ulatuvad alumise otsaesise keskkohale. Nüüd surub ta jalalaba tihedasti vastu alumise pead, kusjuures tugijalg ja keha on pinge all, ning viib vaba jala põlvest kõverdatult ette (joon. 526) või sirgelt taha. Hiljem kordame sama seisu seisva alumise partneri pea peal (joon. 527), minnes seisu seisva alumise õlgadelt (joon. 528). Seisu tasakaalustab alumine.

60. Harjutus. Seis alumise kätel.

Lähteasend. Algseis rinnati, käed all.

Täitmine. Alumine, kallutades ülakeha ette, asetab parema

käe parema jala põlvele (pihuga ülespoole). Ülemine asetab parema jala tema paremale pihule. Andes vasaku jalaga tõuke, sirutab ta parema jala ning sooritab poolpöörde (180°) paremale, vasaku jala viib aga põlvest pisut kõverdatult üle alumise parema käe tema vasakule käele (alumine peab olema valmis iga hetk ülemise vasaku jala labast kinni võtma). Ülemine, asetanud oma vasaku jala alumise vasakule käele, surub jalad ja keha ning alumine oma käed sirgeks (joon. 529). Alumise kätelt võib maanduda saltoga ette. Selleks annab alumine ülemisele väikese tõuke otse üles, ülemine kägardub ette ja viib puusad taha-üles. Alumine püüab ülemist maandumisel vöökohast (vt. joon. 312, lk. 140).

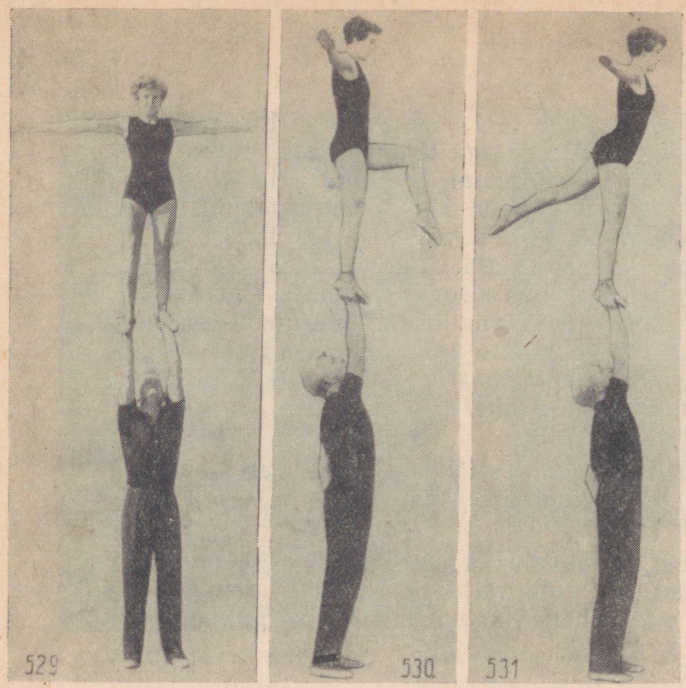
Samast asendist võib üle minna seisu ühel jalal alumise ühele käele (joon. 530 ja 531).

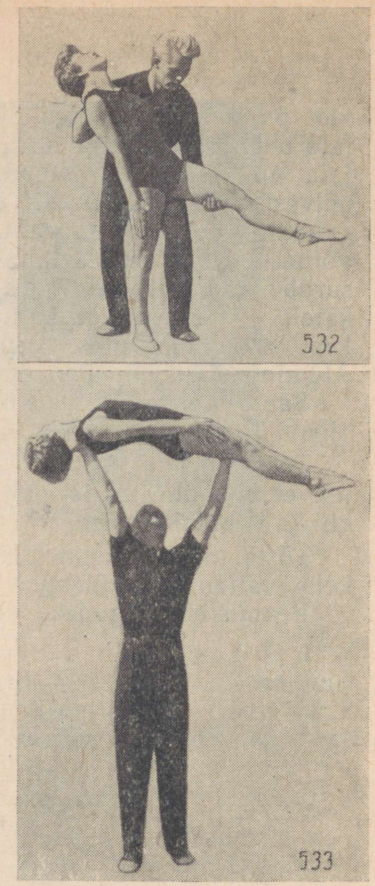
Tõste sooritamisel peab õpetaja-treener seisma alumise paremal küljel, et ebaõnnestumise korral oleks võimalik abistada ülemist nii ettekui ka tahakukkumisel.

Tõste tasakaalustab alumine. Tasakaalu kaotuse puhul peab alumine kohe vallandama ülemise jalad, et anda talle võimalus mahahüppeks.

Peamisteks vigadeks siin on: vähene tasakaal, koostöö puudumine,







ülemise püüd ise tasakaalustada seisu, ülemise kõverdatud ja lõdvendatud jalad, vaate suunamine aluspinnale, puusade viimine taha, liialt väljasirutatud põiad või tahalangetatud kannad, alumise käelaba vähene kallutamine taha.

61. Harjutus. Tõste toetusega kaelast ja jalast.

Lähteasend. Ülemine seisab vasaku küljega alumise poole, käed all, jalad algseisus või kolmandas positsioonis. Alumisel väike harkseis.

Täitmine. Ülemine viib vasaku jala sirgelt ette-üles. Alumine asetab oma parema käe ülemise kaelale (tahapoole) ja vasaku käe tema sirgelt ette-üles viidud vasaku jala reie alla (joon. 532). Ülemine kallutab ülakeha pingutatult taha, laskub parema jala põlvest pisut alla ning sirutades siis paremat jalga põlvest ja põiast, sooritab hüppe üles, surub puusad ette-üles, viib keha pinge alla ja toob parema jala vasaku juurde. Alumine, kasutades saadud hoogu, tõstab ülemise sirutatud kätele (joon. 533).

Peamisteks vigadeks siin on: koostöö puudumine, ülemise lõdvendatud keha, vähene pea surumine taha, vähene puusade surumine ette-üles.

62. Harjutus. Tõste puusast.

Lähteasend. Ülemine seisab alumise ees seljaga tema poole, käed all, jalad algseisus või kolmandas positsioonis.

Täitmine. Kallutades ülakeha paremale, viib ülemine vasaku jala kõrvale-üles. Alumine, viies jalad harkasendisse, asetab oma parema käe ülemise paremale puusale (sõrmed eespool) ja vasaku käe tema vasaku jala reiele (sissepoole). Ülemine võtab parema käega alumise parema käe randmest kinni (joon. 534). Ülemine, kõverdades paremat jalga põlvest, annab tõuke ja sooritab hüppe üles. Alumine, kasutades saadud hoogu, viib ülemise üles küljetõstesse, kusjuures ülemine kallutab ülakeha veelgi paremale ja kõverdab parema jala. Alumine tasakaalustab tõste ja vabastab oma vasaku käe (joon. 535).

Tõstet tasakaalustab alumine oma paremat kätt randmest kallutades.

Õpetaja-treener seisab tõste sooritamisel kõrval, et ebaõnnestumisel iga hetk abiks olla.

Peamisteks vigadeks siin on: koostöö puudumine tõste algmomendil, ülemise liigne või vähene ülakeha kallutamine, puusade viimine taha, lõdvendatud keha, pea hoid rinnal, alumise tõstekäe vale hoiak.


534


535

63. Harjutus. Tõste rindkerest.

Lähteasend. Alumine seisab ülemise selja taga, käed all, jalad algseisus või kolmandas positsioonis.


536


537


538

T ä i t m i n e. Ülemine sooritab rindkerest tugeva painutuse taha ja surub pea hästi taha. Alumine, astunud vasaku jalaga väikese sammu ette, asetab vasaku käe ülemise seljale ja parema käe tema rindkerele (rangluude juurde). Ülemine võtab kätega alumise parema käe randme lähedalt kinni (joon. 536). Ülemine, andes väikese hoo, kõverdab parema jala põlvest, mille järel alumine tõstab ta oma õlajoone kõrgusele (joon. 537). Alumine asetab nüüd vasaku käe ülemise vasaku õla alla ja surub ta üles tiriseisu rinnal oma paremale käele (joon. 538).

Tõste tasakaalustab alumine, peamiselt parema käe randmega. Kui tõste on hästi tasakaalustatud, võib ülemine suruda parema jala sirgeks, hargitada jalad ja vallandada käed alumise parema käe küünarvarrelt.

Tõste sooritamisel seisab õpetaja-treener paremal küljel.

Peamisteks vigadeks siin on: koostöö puudumine, alumise parema käe vale asend (liiga üleval või all), käe vale väljasurumine (taha, ette või kõrvale) alumise rindkere liigne tahapainutus, ülemise rindkere vähene tahapainutus, puusad taha viidud, pea hoidmine rinnal.

64. Harjutus. Alumine tiriseisus kätel koos ülemisega.

L ä h t e a s e n d. Alumine seisab ülemise selja taga, käed all, jalad algasendis.

T ä i t m i n e. Alumine haarab parema käega ümber ülemise rindkere ja asetab ülemise ristseliti oma seljale, nii et see saab ümber tema haarata oma jalgadest (joon. 539). Alumine sooritab tiriseisu kätel (joon. 540). Tasakaalustanud seisu, võib alumine hargitada jalad.

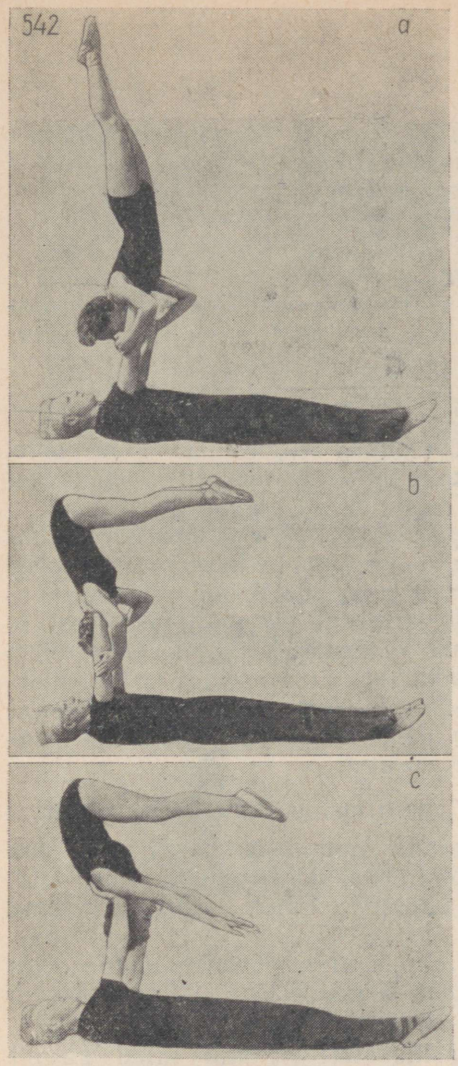
Selle harjutuse sooritamisel seisab õpetaja-treener alumise selja taga.













65. Harjutus. Tiriseis õlgadel, käte toetusega alumise põlvedele.

Lähteasend. Alumine on selili, põlvist ette-üles kõverdatud jalgadega. Ülemine seisab alumise jalgade juures, esipoolega tema poole, käed all, jalad algasendis.

Täitmine. Ülemine asetab käed alumise põlvedele ning õlad tema ette-üles viidud kätele (joon. 541, a). Lastes keharaskuse alumise kätele, läheb ta kas ühe jala hoo ja teise jala tõukega või mõlema jala tõukega tiriseisu õlgadel alumise kätele, toetudes kätega tema põlvedele (joon. 541, b). Edasi võime asendit muuta, kui alumine viib oma käed õlajoonele, mille tõttu ülemise käed vabanevad alumise põlvedelt. Ülemine haarab kätega alumise õla- või küünarvartest (väljastpoolt) kinni, surub oma keha täielikult sirgeks ja jääb õlgadele toetudes alumise kätele tiriseisu (joon. 542, a). Sirge seljaga puusi taha viies ja sirgete jalgade ettetoomisega puusaliigestest (joon. 542, b) murdenurka vähendades võib ülemine vallandada käed alumise õla- või küünarvartelt, jäädes ainult õlgadele toetudes alumise kätele (joon. 542, c).

Seisu tasakaalustab alumine.

Antud asendis peab ülemise keha olema täieliku pinge all. Üle pea langedes tuleb puusad suruda ette-üles, maandudes ei tohi jalgu põlvist

kõverdada, puusi taha viia ega pead rinnale tuua. Alumine ei tohi ülemise tahalangemise korral oma käsi kõverdada.

Seisu sooritamise juures seisab õpetaja-treener kõrval.

66. Harjutus. Tiriseis õlgadel, põlve toetusega.

Lähteasend. Sama mis harjutusel nr. 65.

Täitmine. Sama mis harjutusel nr. 65, ainult kui seis on tasakaalustatud, asetab alumine oma sirgelt ülestõstetud jala ülemise kõverdatud jala põlve alla (joon. 543).

67. Harjutus. Rõhtlamang alumise reiel.

Lähteasend. Ülemine seisab alumise ees, küljega tema poole, käed all, jalad algseisus või kolmandas positsioonis. Alumisel sama seis.



Täitmine. Alumine haarab ühe käega ümber ülemise rindkere (eestpoolt), teise käega ümber jalgade (tagantpoolt) ning sooritanud väljaaste vasaku jalaga kõrvale, kõverdab parema jala põlvest ja asetab ülemise oma kõverdatud parema jala reiele rõhtlamangusse (joon. 544). Surudes tugevasti küünarvarrega ülemise säärtele, viib vasaku käe kõrvale. Ülemise keha peab olema täielikult pinge all ja rindkere hästi taha-üles surutud.

68. Harjutus. Aeglane tirelring ette alumise kätelt.

Lähteasend. Alumine on selili, käed pea juures aluspinnal, pihkudega ülespoole. Ülemine seisab alumise kätel, esipoolega tema poole.

Täitmine. Ülemine sooritab hüppe üles. Ülemise hüppehoogu ära kasutades surub alumine ülemise oma sirgetele kätele. Ülemine võib sooritada arabeski alumise kätel (joon. 545) või ühel käel.

Alumine kõverdab oma käed küünarliigestest ja viib jalad sirgelt ette-üles. Ülemine kallutab keha ette (joon. 546) ja laskub puusadega alumise jalgadele (joon. 547), kust ta sooritab aeglase tirelringi (üleviske) ette (joon. 548).

69. Harjutus. Arabesk alumise reiel.

Lähteasend. Seistakse küljeti, käed all, jalad algseisus või kolmandas positsioonis, parem jalg ees.

Täitmine. Alumine pöörab esipoolega ülemise poole ja sooritab väljaaste parema jalaga ette. Ülemine asetab vasaku jala alumise parema jala reiele (risti) ja sooritab arabeski (joon. 541). Alumine hoiab









parema käega ülemist selja tagant vöökohast. Seisu tasakaalustab alumine. Samast asendist võib ülemine sooritada ülakeha painutuse taha, nii et ta saab kätega oma tugijala säärest kinni võtta (joon. 550). Viimase asendi juures hoiab alumine ülemist tema tugijala reiest ühe või kahe käega. Seisu tasakaalustab alumine.

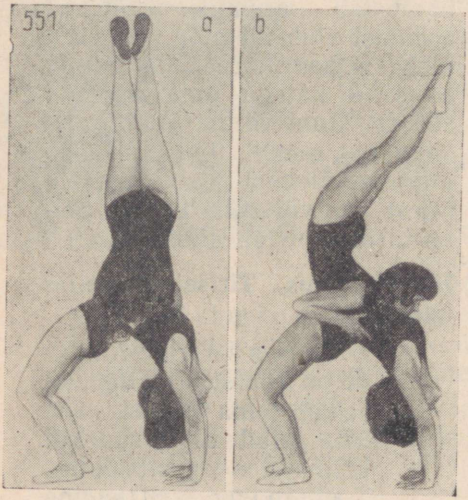
70. Harjutus. Tiriseis alumise kaarsillal.

Lähteasend. Alumine on kaarsillas. Ülemine seisab tema kõrval, käed all, jalad algseisus või kolmandas positsioonis.

Täitmine. Ülemine asetab käelabad alumise endapoolsele küljele selja alla. Toetudes rindkerega alumise keskkehale, läheb ühe jala hoo ja teise jala tõukega (võib ka mõlema jala tõukega) tiriseisu rindkerega alumise kaarsillale (joon.







551, a). Seisu tasakaalustab ülemine. Sama alumise seisu juures võib ülemine minna tema kaarsillale tiriseisu rindkerega tema jalgade poolt (joon. 551, b).

Alumise kaarsild peab olema sooritatud selliselt, et õlad oleksid randmetega ühel joonel. Ülemine ei tohi käsi asetada liiga sügavale alumise selja alla. Tasakaalu kaotamisel taha tuleb ülemisel pea hästi taha suruda ja kätest mitte järele anda.

71. Harjutus. Arabesk alumise kaarsillal.

L ä h t e a s e n d. Alumine kaarsillas. Ülemine seisab tema kõrval, käed all, jalad algseisus või kolmandas positsioonis.

T ä i t m i n e. Ülemine, toetudes kätega alumisele, tõuseb tema kaarsillale ja sooritab arabeski (joon. 552).

Ülemine ei tohi oma tugijalga asetada alumisele vahelihase kohta, vaid allapoole, vaagnaluu juurde. Seisu tasakaalustab ülemine.

Alumise sama seisu juures võib ülemine sooritada tema kaarsillal poolsilla (sügava tahapainutuse, joon. 553).

Selle seisu õppimise juures on soovitav, et õpetaja-treener tõstaks ülemise alumise puusadele, või kasutatakse selleks tooli. Kuna seis vajab head tasakaaluoskust, siis õppimisel korduv ülemise alumise kaarsillale ronimine võib kahjustada alumise siseorganeid.

72. Harjutus. Kahekordne kaarsild.

Lähteasend. Alumine kaarsillas, ülemine seisab tema kõrval, käed all, jalad algseisus.

Täitmine. Ülemine asetab oma parema käe ümberpööratult (sõrmed alumise partneri pea poole) alumise rindkerele paremale poole ja vasaku jala tema vasakule puusale. Ülemine toetub paremale käele ja vasakule jalale ning asetab parema jala alumise paremale puusale. Rindkeret vasakule pöörates (ühtlasi paremat kätt õlast ja randmest pöörates ning puusi ette-üles surudes) asetab ta vasaku käe alumise rindkere vasakule poolele ja surub end kaarsilda (joon. 554).

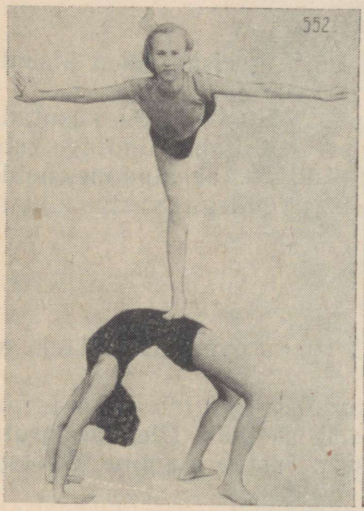
Enne õpime kaarsilda selliselt sooritama aluspinnal. Seejärel aluspinnalt toolile ja siis alles aluspinnalt alumise kaarsillale.

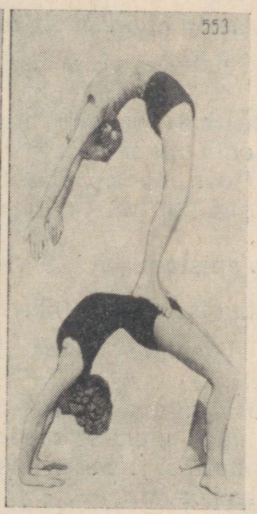
Õpetaja-treener abistab ülemist käe tema selja alla asetamisega.

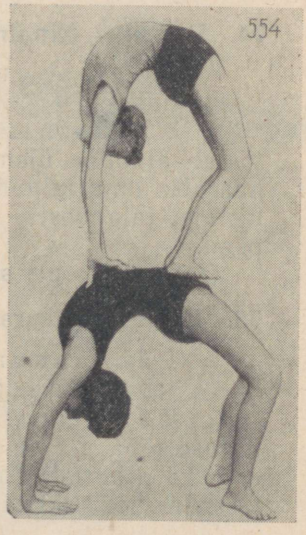
73. Harjutus. Kahekordne arabesk.

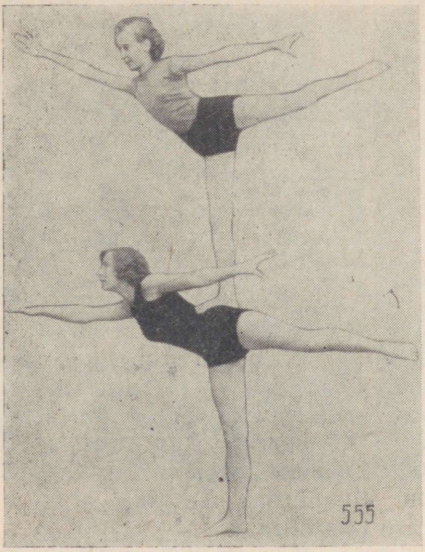
Lähteasend. Ülemine seisab alumise selja taga, mõlematel käed all, jalad algseisus või kolmandas positsioonis.

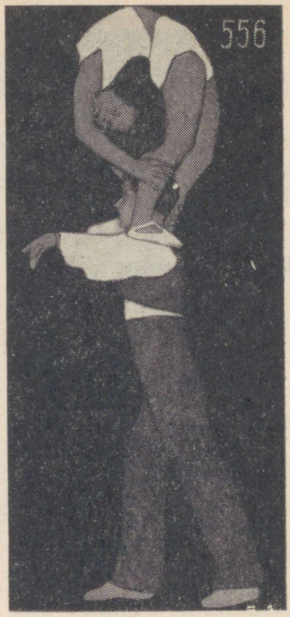
Täitmine. Alumine ulatab käed üle õlgade taha, surub puusad








555


556

taha ja kallutab rindkere ette. Ülemine võtab alumise kätest kinni, toetub alumise kätele, sooritab hüppe või astub alumise puusadele (tugijalg asetada kohe õigele puusale). Mõlemad kallutavad ülakeha ette, tasakaalustanud seisu, vallandavad partnerid käed ning sooritavad arabeskseisu (joon. 555). Seis nõuab mõlematelt head tasakaaluoskust.

74. Harjutus. Kinnine kaarsild alumise õlgadel.

Lähteasend. Seistakse rinnati, jalad algseisus, käed ühendatud põikseongus.

Täitmine. Ülemine sooritab hüppe. Hüppehoogu kasutades tõstab alumine ülemise oma õlgadele, kus see sooritab painutuse taha, haarates oma jalgadest (joon. 556). Seisu tasakaalustab alumine, hoides ülemist jalgadest. Ülemine surub tugevasti jalgadega vastu alumise pead.

Õpetaja-treener seisab abistamiseks kõrval.

75. Harjutus. Kaarsild alumise sirgetel kätel.

Lähteasend. Ülemine seisab alumise kõverdatud kätel, seljaga alumise poole.

Täitmine. Puusi tugevasti ette surudes sooritab ülemine painutuse taha, nii et saab käed alumise õlgadele asetada. Ülemine sirutab oma käed sirgelt ette (joon. 557). Seisu tasakaalustab alumine. Õpetaja-treener seisab abistamiseks kõrval.

76. Harjutus. Kaarsild selili oleva alumise põlvedel.

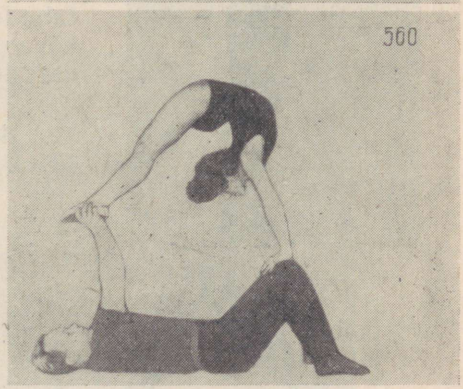
Lähteasend. Alumine on selili, põlvist ette-üles kõverdatud jalgadega. Ülemine harkasendis alumise kohal, seljaga tema pea poole.

Täitmine. Ühendades käed omavahel pihkseongus, asetab ülemine jalad teineteise järel alumise põlvedele, sooritab käte pöörde õlgadest ja surub end kaarsilda, nii et keharaskus langeb põlvist hästi sirutatud jalgadele (joon. 558). Seisu võime muuta ühe jala sirgelt või põlvest kõverdatult ülesviimisega (joon. 559).

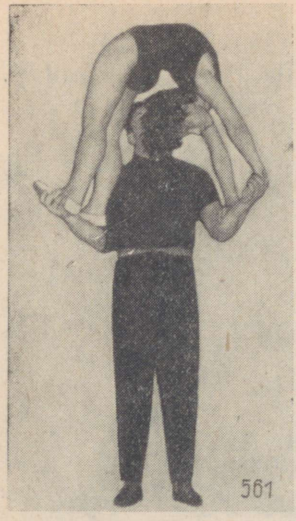
Sama seisu võime sooritada käte toetusega alumise põlvedele (joon. 560). Selleks asetab ülemine oma käed alumise põlvedele, sooritab aeglase tirelringi (üleviske) ette, mille järel alumine püüab ülemise jalad. Teise moodusena võib kasutada harkseisu alumise kohal, esipoolega alumise pea poole. Ülemine sooritab painutuse taha, asetab käed










561

alumise põlvedele, laseb keharaskuse kätele ja ulatab jalad teineteise järel alumisele. Seisu tasakaalustab alumine.

Harjutust sooritades seisab õpetaja-treener kõrval ja abistab ülemist oma käe tema selja alla asetamisega.

77. Harjutus. Kaarsild alumise küünarvartel.

Lähteasend. Ülemine on tiriseisus kätel või püstiseisus alumise käel.

Täitmine. Tiriseisust kätel alumise vasaku või parema käe küünarvarrel langetatakse jalad taha. Püstiseisust alumise paremal või vasakul küünarvarrel painutatakse ülakeha taha või ülemine asetub ristseliti alumise turjale ja alumine viib ta sealt oma küünarvartele kaarsilda. Võib ka nii, et ülemine sooritab enne kaarsilla aluspinnal, alumine asetab oma pea tema selja alla, võtab ülemise oma turjale ja viib ta turjalt kaarsilda oma küünarvartele (joon. 561).

Harjutuse sooritamisel seisab õpetaja-treener alumise ees.


562

78. Harjutus. Arabesktõste tagant, painutusega taha.

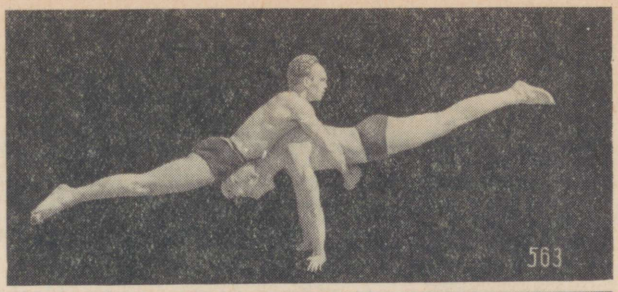
Lähteasend. Vaata harjutust nr. 52.

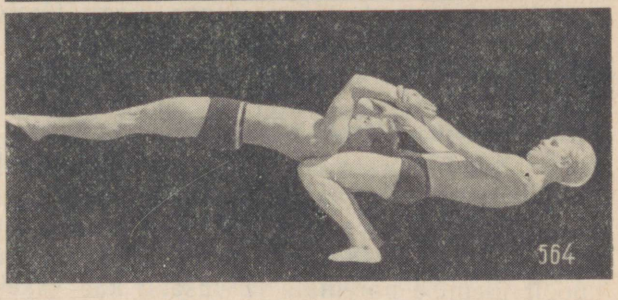
Täitmine. Vaata harjutust nr. 52. Kui arabesktõstes on saavutatud tasakaal, viib ülemine taha-üles viidud parema jala kaarega alt ette ja kõverdab selle põlvest ning puusi hästi ette-üles surudes painutab end hästi taha (joon. 562).

79. Harjutus. Kahekordne rõht-toengseis alumise kätel.

Lähteasend. Alumine on toenglamangus. Ülemine seisab tema pea juures, käed all, jalad algseisus.

Täitmine. Kallutades ülakeha ette, võtab ülemine kätega ümber alumise rindkere ja tasakaalustab seisu jalgade sirutamisega nii, et alumise jalad tõusevad aluspinnalt üles (joon. 563).





80. Harjutus. Kahekordne rõht-toengseis alumise jalgadel.

Lähteasend. Alumine seisab ülemise selja taga, käed all, jalad algseisus.

Täitmine. Alumine võtab väikese harkasendi, ühendab käed ülemise kätega üle tema õlgade randmeseongus ja laskub poolkükki. Ülemine laskub põlvist alla ja asetab õlad alumise reitele. Alumine viib puusi ette surudes ülakeha sirgelt taha (paralleelselt aluspinnaga) ja tasakaalustab seisu (joon. 564). Ülemine vabastab jalad aluspinnalt, sirutab keha ja viib selle pinge alla. Ülemine ei tohi lasta käsi küünarliigestest sirgeks, vaid peab kogu aeg alumise käsi enda poole tõmbama. Samuti ei tohi ta puusi lasta taha langeda.

81. Harjutus. Spagaat üle pea alumise abil.

Lähteasend. Ülemine on arabeskseisus alumise ees (tugijalaks on parem jalg), käed sirgelt taga-kõrval, pihkudega ülespoole.

Täitmine. Alumine viib vasaku käe ülemise vasaku jala alt läbi ja ühendab seejärel käed ülemise kätega randmeseongus (alumise käed on pealpool). Nüüd asetab alumine parema jala laba risti ülemise





tugijala kanna alla, nii et ülemise tugijalg toetub kannaga vastu alumise partneri sääre alaosa (joon. 565). Ülemine langetab rindkere sirge seljaga ette vastu tugijala reit ja viib vasaku jala samaaegselt taha. Alumine, hoides ülemist tema kätest randmeseongus, viib keharaskuse taha ning tasakaalustab seisu (joon. 566).

Alumisel peab jääma tunne, nagu tõmbaks ta ülemist kätest enda poole. Nii ülemise kui ka alumise käed peavad olema täieliku pinge all, sest tasakaalustamine toimub ainult käte abil.

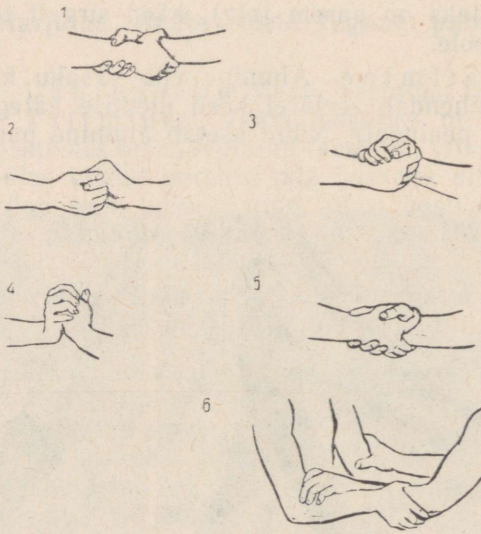
82. Harjutus. Tiriseis kätel alumise reitel.

L ä h t e a s e n d. Seistakse küljeti, ülemine alumise paremal küljel, käed all, jalad algseisus.

T ä i t m i n e. Alumine viib jalad harkasendisse. Ülemine asetab käed alumise reitele. Alumine sooritab poolküki, asetab parema käe eestpoolt ülemise paremale ja vasaku käe vasakule puusale. Ülemine läheb ühe jala hoo ja teise jala tõukega (võib ka mõlema jala tõukega) tiriseisu kätele alumise reitele, kusjuures alumine abistab teda hoidega puusadest (joon. 567).

Harjutust täites peavad olema ülemise käed täiesti sirutatud, keha pinge all ning õlad ei tohi ette langeda. Alumine langetab oma keha sirgelt taha, nii et käed oleksid küünarliigestest sirged. Seisu tasakaalustab alumine.





Enne kui hakkame õppima järgnevaid harjutusi, peame tutvuma järgmiste käte seongutega:

a) randmeseong — vastastikune hoidmine teineteise randmeist (joon. 568-1);

b) sõrmkonksseong — vastastikune hoidmine kõverdatud sõrmedest (joon. 568-2);

c) põialseong — vastastikune hoidmine põidlast ja osaliselt randmest (joon. 568-3);

d) põikseong — peopesad põiki vastamisi (joon. 568-4);

e) pihkseong — vastastikune hoidmine teineteise kätest esimese sõrme viimisega põidla poole käerandmele (joon. 568-5);

f) õlavarreseong — alumine võtab ülemise õlavartest, küünarliigesest veidi kõrgemalt, ja ülemine alumisel küünarliigesest veidi madalamalt kinni (joon. 568-6).

Partneri õlgadele tõusmiseks on põhiliselt kolm moodust:

a) küljelt — käed ühendatakse risti pihkseongus, ülemine asetab vasaku jala alumise vasaku jala reiele (joon. 569), alumine tõmbab ülemist tema paremast käest, kusjuures ülemine toetub vasaku käega alumise vasakule käele ja viib parema jala alumise paremale õlale (joon. 570) ning vasaku jala vasakule õlale;

b) eesttõstes — ülemine on seljaga alumise poole (joon. 571), käed on ühendatud pihkseongus. Hoovõtuks viiakse käed kehast pisut eemale, käte tagasilangetamisel võtab alumine poolkükkasendi, ülemine kõverdab jalad pisut põlvist, annab hoo põia ja põlve sirutusega, hoides käed tugevasti sirgelt vastu külgi, sooritab hüppe, kõverdab jalad ette ja läheb alumise abiga tema õlgadele (joon. 572);

c) selja tagant — ülemine seisab alumise selja taga, esipoolega alumise poole, alumine ulatab käed üle õlgade taha, milledest ülemine pihkseongus kinni võtab, asetades parema jala alumise põlvest kõverdatud jala säärelihase ülemisele osale (joon. 573), vasaku jala põia sirutamise ja parema jala tõukega momendil, kui alumine järskliikumisega sirutab paremat jalga põlvest, toetub ülemine alumise kätele ja hüppab saadud hoo varal alumise õlgadele (joon. 574).

Alumine ei tohi oma rindkeret taha kallutada, sest hoo või rebimise mittekokkusattumise (puudulik koostöö) korral võivad alumise lülisammas või seljalihased vigastuda.

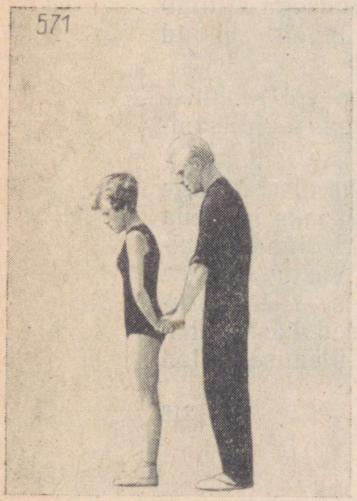
Õlgadel-seisu juures peab nii ülemise kui ka alumise keha olema pinge all. Ülemisel on põiad pisut välja sirutatud, et kannad ei saaks langeda taha, mis põhjustab tasakaalu kaotuse taha. Seistes partneri õlgadel, kallutab ülemine keha sirgelt pisut ette, toetudes säärtega vastu alumise pead. Alumine hoiab pea otse ja surub selle vastu ülemise sääri. Alumine hoiab ülemist kätega säärtest ja surub küünarliigesed hästi taha. Kui aga ülemine kaotab tasakaalu, peab alumine kohe ülemise jalad













vabastama, et anda ülemisele võimalust vabalt maha hüpata. Õlgadel-seisu õppimisel peab õpetaja-treener alati juures olema, et abistada ülemist tasakaalu kaotamise korral.

Kui õlgadel-seis on paigal juba kindel, sooritame seda liikudes ja hiljem säärtest kinni hoidmata, viies liikudes käed sirgelt kõrvale, pihkudega allapoole, või surume nad vastu külgi. Õlgadel seistes peab ülemise vaade olema otse (ei tohi vaadata aluspinnale).

Õlgadelt aluspinnale tulekuks ulatab alumine ülemisele käed, milledele toetudes ülemine hüppab aluspinnale.

Kui õlgadele minek ja seis on juba kindlalt käes, võime minna järgmiste harjutuste juurde.

83. Harjutus. Tiriseis alumise kõverdatud kätel.

Lähteasend. Ülemine seisab alumise õlgadel.

Täitmine. Ülemine kallutab ülakeha ette ja ühendab käed pihkseongus alumise küünarliigestest kõverdatud kätega (joon. 575). Alumisel on küünarliigesed ees ja pihud ülespoole. Pärast käte ühendamist kannab ülemine keharaskuse alumise kätele. Alumine annab väikese tõuke õlgadega ning samal ajal läheb üle-

mine ühe jala hoo ja teise (või mõlema) jala tõukega tiriseisu kätele alumise kätele.

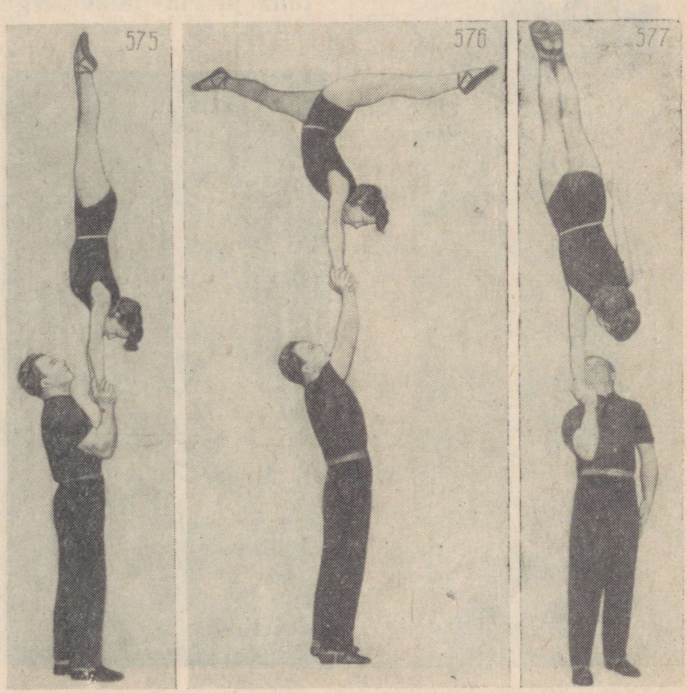
Seisu tasakaalustab alumine. Kui seis alumise kõverdatud kätel on juba kindel, võib alumine suruda käed sirgeks ja viia ülemise oma sirgetele kätele. Surumisel ei tohi alumine kallutada rindkeret taha ning käed ei tohi surudes minna laiali. Ülemise keha peab olema sirge ja täielikult pinge all. Samuti peavad olema käed sirged, eriti aga õlaliigestest hästi välja sirutatud, ega tohi randmest liikuda. Tasakaalu kaotusel keerab ülemine end puusadest kõrvale ja maandub jalgadele käsi vallandamata.

Harjutust sooritades peab õpetaja-treener olema juures, et abistada ülemist vale maandumise korral. Harjutust võib õppida ka rippvööga.

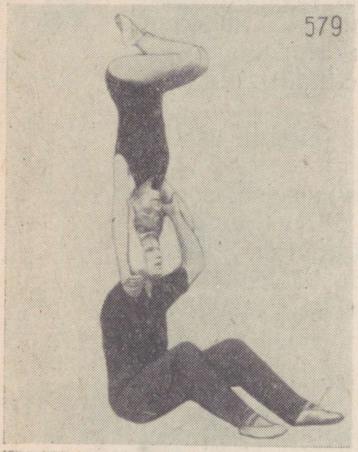
Sama harjutust sooritame hiljem nii, et ülemine, olles alumise õlgadel, surub end alumise sirgetele kätele tiriseisu.

Harjutust raskendame ülemise keha ülesirutusega või jalgade asendi muutmisega (joon. 576).

Kui oleme saavutanud eelmiste harjutuste juures kindla seisu, sooritame tiriseisu ühe käe toetusega alumise ühel käel (joon. 577). Sooritame seda järgmiselt: olles tiriseisus kätel alumise sirgelt ülesviidud kätel, kallutame keha sirgelt küljele. Kandes keharaskuse ühele käele, vallandame teise käe hoidest ja tasakaalustame seisu. Ühel käel seistes võivad









olla jalad koos või harkasendis (on kergem tasakaalustada). Vaba käsi on kõrval või asetatud vastu keha.

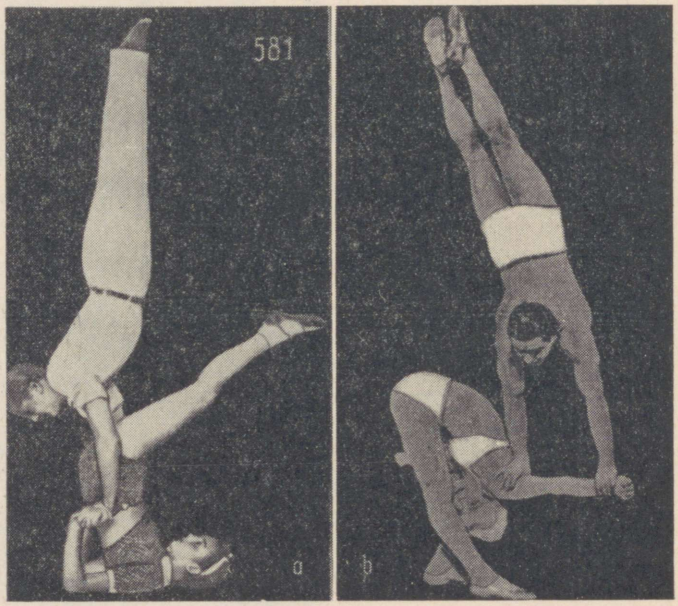
Tiriseisu kätel võib sooritada ka alumise pea peal kas mõlema või ühe käe toetusel.

84. Harjutus. Tiriseis alumise pea peal.

Tiriseisu pea peal sooritatakse tavaliselt vahendiga (bublik) või ilma. Ülesminek ja seis on mõlemal juhul sama.

Lähteasend. Alumine on isteasendis. Ülemine seisab tema ees, käed all, jalad algasendis.

Täitmine. Ühendades käed õlavarreseongus (joon. 578), sooritab ülemine alumise kätele toetudes koosjalu tõuke aluspinnalt ja kägardub, viies ühtlasi puusad taha-üles. Tõukehoo andmisel alumine sirutab käed. Käsi uuesti kõverdades asetab ta ülemise oma pea peale tiriseisu (joon. 579), kusjuures ülemine surub puusad pisut taha ja viib jalad sirgelt ette harkasendisse. Kui







seis on tasakaalustatud, vallandavad mõlemad käed (joon. 580). Hiljem sooritame sama seisu nii, et alumine on püsti.

Tiriseisu pea peal võib sooritada ka alumise kätel. Viimasel juhul hoiab ülemine oma kätega alumise käerandmest kinni, kuni seis on tasakaalustatud.

Enne pea peal tiriseisu õppimist tuleb sooritada harjutusi kaelalihaste tugevdamiseks. Selleks sooritame tiriseise pea peal aluspinnal igasugustes variantides. Õige kehahoiaku omandamiseks sooritame pea peal seise selleks valmistatud rõngal (bublik) aluspinnal, siis toolil ning hiljem juba isteasendis oleva alumise pea peal.

Harjutuse täitmise juures peab õpetaja-treener olema äärmiselt valvas, et ebaõnnestumise korral abistada ülemist.

85. Harjutus. Tiriseis turiseisus oleva alumise kätel.

Lähteasend. Alumine on selili. Ülemine seisab alumise pea juures, esipoolega alumise poole.

Täitmine. Ülemine sooritab tiriseisu kätel alumise küünarliigestest kõverdatud kätel, mille järel alumine läheb turiseisu (joon. 581-a). Seisu tasakaalustab nii ülemine kui ka alumine.

86. Harjutus. Tiriseis alumise tahaviidud paremal käevarrel.

Lähteasend. Algseis rinnati, käed all.

Täitmine. Alumine kallutab ülakeha ette, surub vasaku õla tugevasti vastu vasaku jala reit ning viib parema käe sirgelt taha, kus





ülemine sooritab tiriseisu kätel (joon. 581-b). Ülemise keharaskus peab olema kantud paremale käele. Seisu tasakaalustab ülemine.

87. Harjutus. Tiriseis upp-turiseisus oleva alumise harkis jalgadel.

Lähteasend. Alumine on selili. Ülemine seisab tema pea juures, käed all, jalad algseisus.

Täitmine. Alumine sooritab turiseisu, asetab jalad sirgelt üle pea aluspinnale, käed on sirgelt taga aluspinnal. Ülemine asetab käed alumise jalasäärtele (põialiigeste lähedale) ja sooritab tiriseisu kätel, toetudes ühe jalaga alumise puusadele (joon. 582). Tiriseisu kätel võib sooritada ka turiseisus oleva alumise jalgadel (joon. 583).

88. Harjutus. Spagaat ja tiriseis kätel kombineeritult.

Lähteasend. Seistakse rinnuti, käed all, jalad algseisus või kolmandas positsioonis, vasak jalg ees.

Täitmine. Ülemine sooritab spagaadi ja painutab ülakeha taha, nii et saab kätega kinni haarata tahaviidud jalast. Alumine sooritab ülemise etteviidud jala juures tiriseisu kätel (joon. 584).

89. Harjutus. Tiriseis alumise põlvist kõverdatud jalgadel.

Lähteasend. Alumine on kõhuli. Ülemine seisab alumise pea juures, käed all, jalad algseisus.

Täitmine. Alumine sooritab painutuse taha, surudes rindkere hästi ette-üles ja pea taha, kõverdab jalad põlvist ja võtab nendest taha-üles viidud kätega kinni (põialiigestest, kusjuures põiad on sirutamata). Ülemine, asetanud oma käed alumise jalataldadele, sooritab tiriseisu kätel. Tiriseisus kätel alumise jalgadel võib ülemine oma kehahoiakut või jalgade asendit muuta (joon. 585). Seisu tasakaalustab ülemine.

Harjutuse sooritamisel seisab õpetaja-treener kõrval.

90. Harjutus. Jalgadel seisust alumise kätel hüpe tiriseisu alumise kätele.

Lähteasend. Ülemine seisab alumise kätel.

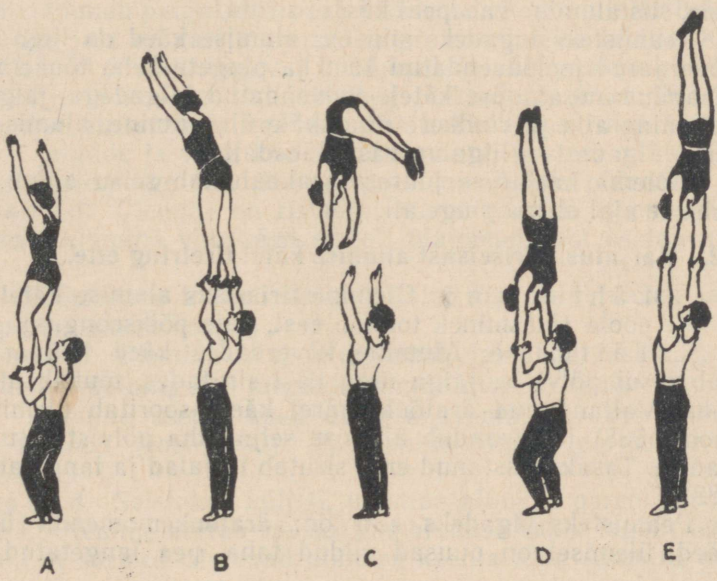
Täitmine. Alumine kõverdab käed, nii et käelabad on rinna kohal, ja laskub põlvist pisut alla (joon. 586-a). Ülemine viib käed sirgelt ette-üles, pihkudega ettepoole. Alumine sirutab jalad ja käed ning saadud hoost tõukab ülemist üles (joon. 586-b). Ülemine, saanud alumiselt tõuke, kallutab kiiresti ülakeha ette, viib puusad (joon. 586-c) ja hetk hiljem ka jalad taha-üles ning maandub alumise kätele tiriseisu (stoikasse). Et aeglustada ülemise maandumise hoogu ja saavutada kiiremini tasakaalu, kõverdab alumine (pärast ülemise haaramist kätest) jalgu pisut põlvist (joon. 586-d) ja surub end pärast tasakaalu saavutamist (joon. 586-e) sirgeks.

Peamisteks vigadeks siin on: alumise vale kätehoid (laiemal kui õlad), ülemisel jalad põlvist ja põidadest lõdvad, ülemise kehakallutus taha, vähene ja aeglane ülakeha ettekallutus ja puusade taha-üles viimine, kätele maandumisel on käed laiali, lennu ajal ülemisel pea rinnal, varajane keha kallutamine ette, käed õlaliigestest lõdvad ja sirutamata, koostöö puudumine.

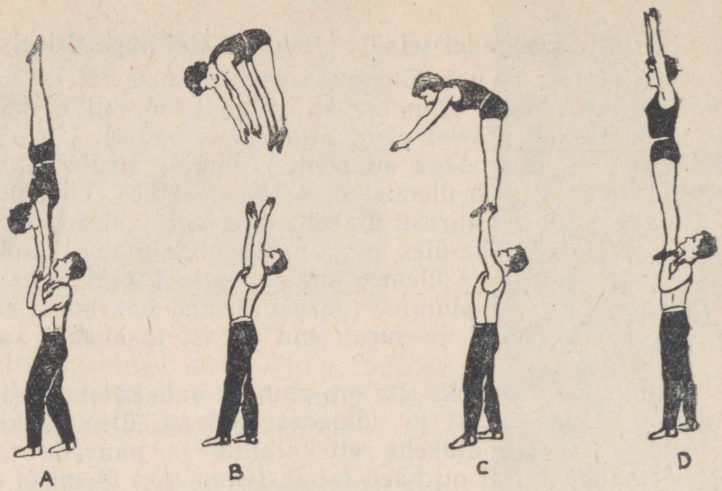
Abistamine toimub rippvööga ja hiljem kõrvalt ülemise püüdmisega.

91. Harjutus. Tiriseisust alumise kätel hüpe jalgadele.

Lähteasend. Tiriseis kätel alumise küünarliigestest kõverdatud kätel (joon. 587-a).



Joon. 586.



Joon. 587.

T ä i t m i n e. Alumine kõverdab pisut põlvi (hoovõtuks) ja, sirutades käsi ning jalgu, annab tõuke ülemisele, mille järel ülemine langetab jalad sirgelt puusadest ette-alla (joon. 587-b) ning viib käed ja ülakeha kiiresti üles, momendil, kui ülemine püüab teda jalgadest (joon. 587-c ja d). Pärast tasakaalustamist surub alumine oma käed sirgeks. Kui sooritame harjutust korduvalt, vaheldumisi jalgadelt kätele ja kätelt jalgadele, siis alumine vahepeal käsi ei siruta.

Peamisteks vigadeks siin on: alumise käed on liiga laiali, mõlematel kõverdatud ja lõdvendatud käed ja pingeta keha tõukemomendil, ülemise maandumine alumise kätele lõdvendatud jalgadega, jalgade aeglane langetamine alla ja rindkere ning käte ülesviimine, alumise vale haare ülemise jalgadest — liiga varvaste lähedalt.

Mõlema harjutuse juures tasakaalustab seisu alumine, ülemine peab seisude ajal olema pinge all.

92. Harjutus. Tiriseisust alumise kätel tirelring ette.

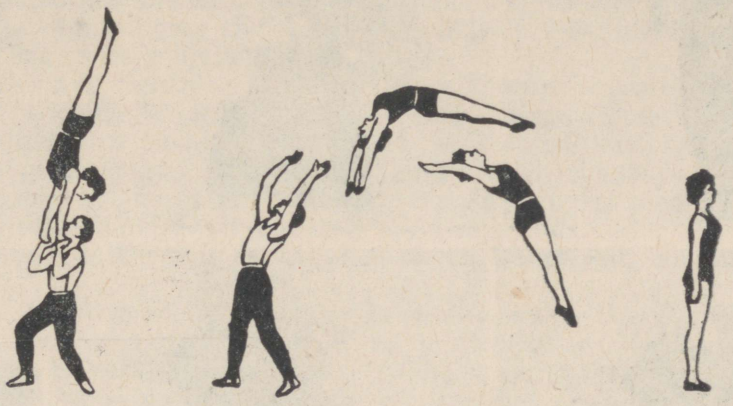
L ä h t e a s e n d. Ülemine tiriseisus alumise kätel, seljaga alumise poole (ülesminek toimub eest, käte põikseongus).

T ä i t m i n e. Alumine, kõverdades käed küünarliigestest, kõverdab pisut põlvi ja, jalgu ning käsi sirutades, tõukab ülemise üles, pisut taha. Vallandanud äratõuke järel käed, sooritab ülemine tirelringi ette (joon. 588) ja maandub alumise selja taha põlvist pisut kõverdatud jalgadele. Tasakaalustanud end, sirutab ta jalad ja langetab käed alla (joon. 588).

Peamisteks vigadeks siin on: äratõukemomendil ülemine kõverdab käed, ülemisel on puusad viidud taha, pea langetatud rinnale, pingeta

keha, maandumine lõdvendatud jalgadele, alumise liiga nõrk äratõuge, käte mitteküllaldane sirutamine, omavahelise koostöö puudumine.

Abistamine toimub rippvööga ja hiljem kõrval seistes kätega.



Joon. 588.

93. Harjutus. Keerutused, s. o. tõsted partneri pöörlemisega.

Allpool on antud mõningad tõsted, mida on soovitav kasutada lavastuse lõpul. Liigub peamiselt alumine, pööreldes kohal kas paremale või vasakule. Pöörelda võib ka sirgjoonel liikudes või ringeldes ümber lava. Kui aga pöörlemine toimub paigal, siis peab pöörlema nii, et alumine hoiab pöörlemisel alati ühe jala paigal ja annab hoogu ainult teise jalaga. Kui aga pööreldakse nii, et kohalt liiguvad mõlemad jalad, muutub pöörlemine tammumiseks ja kõikuvaks, puudub hoog ja kaob tasakaal. Pöörlemisel ei tohi alumine aluspinnale vaadata, siis hakkab pea ringi käima. Ülemine võib oma jalgade ja vaba käe asendit muuta, kusjuures ülakeha jääb liikumatult paigale pinge alla (kui seda ei nõua eri liiki pöörded).

a) L ä h t e a s e n d. Ülemine on ristselili alumise turjal (joon. 589), käed sirgelt üleval. Alumine viib käed sirgelt õlajoonele või asetab nad puusale.

T ä i t m i n e. Pöörlemine toimub vasakul jalal vasakule (vasak jalg seisab paigal ja parem annab hoogu).

b) L ä h t e a s e n d. Ülemine istub aluspinnal, jalad harkasendis, ja hoiab kätega säärtest põialiigeste lähedalt kinni. Alumine tema ees.

T ä i t m i n e. Alumine asetab käed ülemise kaenla alla kas ülevalt tagant või eest altpoolt (joon. 590). Pöörlemine toimub paremale või vasakule (joon. 591).

c) L ä h t e a s e n d. Seistakse küljeti, ülemine alumise paremal pool.

T ä i t m i n e. Ülemine asetab vasaku käe alumise kukla tagant tema vasakule õlale, nii et sõrmed ulatuvad alumise kaenla alla. Alumine ase-


589


590


591


592


593


594


595


596


597

tab parema käe ülemise selja tagant tema parema käe õlavarre alla (joon. 592). Pöörlemine toimub vasakul jalal vasakule, kusjuures alumine viib oma vasaku käe sirgelt kõrvale, ülemine aga vasaku jala sirgena või põlvest kõverdatult ette, parema sirgelt taha ja vaba käe kõrvale.

Pöörlemisel hoiab ülemine käed pinge all. Alumine surub ülemise selja taha asetatud käe küünarliigese abil tugevasti ülemise seljale, muidu kaldub ülemise ülakeha inertsi mõjul ettepoole.

d) Lähteasend. Seistakse küljeti, ülemine alumise paremal pool.

Täitmine. Ülemine kõverdab oma vasaku käe küünarliigesest. Alumine asetab küünarvarre ülemise õlavarre alla ja ühendab käelaba ülemise käelabaga pihkseongus (joon. 593). Pöörlemine toimub vasakul jalal vasakule poole, kusjuures ühendatud käed peavad olema pinge all. Alumine surub ülemise küünarvart tugevasti vastu oma rindkeret.

e) Lähteasend. Ülemine seisab alumise ees, parem külg alumise poole.

Täitmine. Ülemine asetab parema käe alumise kukla tagant tema paremale õlale. Alumine asetab oma parema käe ülemise selja alla vöökohale (joon. 594). Ülemine kallutab rindkere taha ja surub pea kuklasse. Pöörlemine toimub vasakul jalal vasakule või paremal jalal paremale.

f) Lähteasend. Seistakse rinnati.

Täitmine. Alumine asetab käed ümber ülemise tema selja taha, pannes sõrmed vaheliti või võttes sõrmkonksseongu. Ülemine surub puusad ette, painutab rindkere taha, viib pea kuklasse ja võtab kätega oma säärtest kinni (väljastpoolt, joon. 595). Pöörlemine toimub vasakule või paremale.

g) Lähteasend. Seistakse küljeti, ülemine alumise paremal pool.

Täitmine. Ülemine asetab vasaku käe alumise kukla tagant tema vasakule õlale ja sooritab poolspagaat-iste alumise paremal küünarvarrel (joon. 596). Pöörlemine toimub vasakule.

h) Lähteasend. Alumine seisab ülemise ees.

Täitmine. Ülemine sooritab arabeski (tugijalaks jääb parem jalg), asetab parema käe õlavarre alumise vasakule õlale ja kõverdab siis käe küünarliigesest (hoiab kogu käsivarrega ümber alumise partneri õla). Alumine viib vasaku käe sirgelt ette-kõrvale ja hoiab parema käega ülemist tema taha-üles viidud jala reiest eestpoolt (joon. 597). Pöörlemine toimub paremale poole.

j) Lähteasend. Seistakse seljati.

Täitmine. Ülemine viib käed pingutatult sirgelt kõrvale, surub pea kuklasse ja painutab rindkerest taha. Alumine sooritab poolkükkasendi, viib käed üles ja asetab pihud ülemise õlavarre alla. Alumine sirutub, viib käed sirgelt üles, tõstab ülemise üles ning pöörleb vasakule või paremale. Pöörelda tuleb võrdlemisi kiiresti, et ülemise keha tõuseks inertsi mõjul horisontaalasendisse (joon. 598).


598


599


600

k) L ä h t e a s e n d. Seistakse rinnati.

T ä i t m i n e. Alumine asetab parema käe ülemise vasaku käe alla (sõrmed taga-, pöial eespool), ülemine aga vasaku käe alumise õlale. Vabad käed ühendatakse harilikus tantsuvõttes. Alumine tõstab ülemise üles ja pöörleb vasakule (joon. 599). Pöörlemisel peavad ülemise käed olema sirged ja pinge all ning rindkere võimalikult taha painutatud.

l) L ä h t e a s e n d. Seistakse rinnati.

T ä i t m i n e. Alumine asetab käe selja tagant ümber ülemise, ülemine aga vasaku käe alumise kukla tagant tema vasakule õlale (joon. 600). Pöörlemine toimub vasakule.

m) L ä h t e a s e n d. Seistakse rinnati.

T ä i t m i n e. Ülemine asetab käed alumise kaela taha (sõrmed vaheliti), alumine aga ülemise küljele, sõrmed suunatud allapoole (joon. 601). Pööreldes paremale või vasakule, lükkab alumine ülemise alakeha enesest eemale ja viib seejärel käed sirgelt kõrvale (joon. 602).

n) L ä h t e a s e n d. Ülemine istub alumise süles, nii et alumise käsi on ülemise reite all (põlvede juures) ja vasak käsi tema selja taga (joon. 603).

T ä i t m i n e. Alumine võtab vasaku käe ülemise selja tagant (joon. 604), viib ülemise parema käega oma selja taha risti ning, haarates vabanenud vasaku käega selja taga oleva ülemisel ümber ülakeha (selja tagant, joon. 605), toob ülemise vasaku käe haardega tagasi istesse oma sülle (joon. 603). Kui alumine võtab käe ülemise selja tagant ära, langetab ülemine keha sirgelt taha (jalad tuleb hoida põlvist pingutatult kõverad). Jõudes kukkumise hooga risti (esipoolega) alumise seljale (joon. 605), haarab ta parema käega alumise õlast (vt. joonis 606, ülemise parema käe asetust). Ülemise haare toimub pärast alumise haaret.

Peamisteks vigadeks siin on: alumise väike viskehoog, ülemise pingeta jalad (laseb jalad põlvist sirgeks), ülemise varajane parema käe asetamine alumise vasakule õlale.

o) Kravatt. Lähteasend. Alumisel väike harkseis. Ülemine temast vasakul pool kõrval, pisut eespool (esipoolega alumise poole), vasak jalg ees varbal, käed all.

Täitmine. Alumine viib vasaku käe sirgelt kõrvale ja parema ette. Ülemine asetab käed paralleelselt alumise paremale käevarrele (paremad käed võivad olla ühendatud ka randmeseongus, joon. 607). Alumine sooritab parema käega tugeva tõmbe enda poole ja haarab vasaku käega (altpoolt) ümber ülemise (joon. 608), kes samal ajal, toetudes alumise part-




607


608


609


610


611

neri paremale käele, viib jalad hoogsalt ette-üles, pöördudes ühtlasi esipoolega alumise poole. Vallandades parema käe, haarab ka sellega ülemise vöökohast ja sooritab temaga tirelringi (hundiratta) kõrvale enese ees (ülemise jalad ei puuduta aluspinda). Alumine vallandab pärast pööret parema käe ja viib ülemise vasaku käega enda selja taha (joon. 609). Ülemine kallutab ülakeha pisut ette, asetab käed alumise õlgadele ja kätega end ülespoole tõmmates, lendab ülesirutatult alumise selja tagant tema vasakult küljelt paremale küljele (joon. 610). Alumine haarab parema käega ümber ülemise keha ja toob ta enese ette ning hetk hiljem haarab ka vasaku käega ümber ülemise (joon. 617), alumine kas lõpetab kravati sooritamise või kordab seda.

Kasutades eespool kirjeldatud akrobaatilisi tõsteid ja elemente, avaneb meil võimalus huvitavate akrobaatiliste paarisetüüdide lavastamiseks, kusjuures peame silmas pidama, et tõsted oleksid omavahel tihedalt seotud, nii et iga järgnev tõste tuleneks eelmisest. Näiteks arabesktõste



612



613



614



615



616


617


618


619


620


621


622

tagant alumise paremal käel (joon. 612). Alumine võtab vasaku käega ülemise vasaku jala säärest (altpoolt) kinni ja viib ülemise seljatõstesse (joon. 613). Seejärel sooritab alumine koos ülemisega poolpöörde (180°) vasakule. Väikese viskega üles viib alumine ülemise puusatõstesse (joon. 614). Ülemine sooritab 180° pöörde paremale, mille juures alumine teda

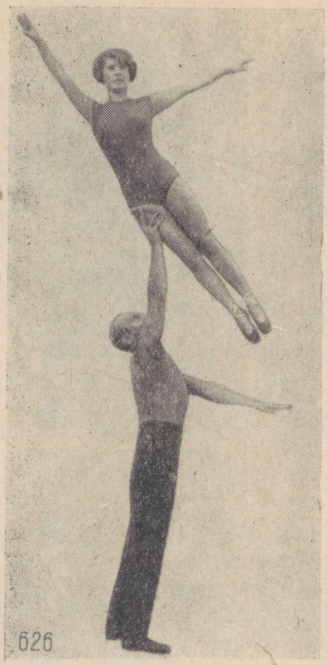
väikese viskega (üles) abistab, püüdes ülemise pärast pööret esipoolega oma kätele (joon. 615). Uue ülesviske ajal sooritab ülemine veel poolpöörde (180°) paremale. Alumine püüab ta nüüd reitest (välisküljelt, ülevaltpoolt), nii et ülemine jääb isteasendisse alumise sirgetele kätele (joon. 616). Alumine sooritab viske üles, ülemine sirutab end, alumine püüab ta vasaku käega rindkere alt ja paremaga ümber reite (pealtpoolt) ning asetab rõhtlamangusse oma parema jala reiele (joon. 617). Siit viib ta ülemise enese ette aluspinnale ja mõlemad sooritavad väljaaste vasaku jalaga (joon. 618). Vaade on suunatud teineteisele. Ülemine sooritab arabeski. Alumine hoiab ülemist kätest.

Järgnevalt sooritavad mõlemad koos täispöörde (360°) paremale. Jõudnud tagasi eelmisse asendisse, vallandavad mõlemad käed. Alumine sooritab veerandpöörde (90°) vasakule ning ülemine kolmveerandpöörde (270°) paremale (jääb esipoolega alumise poole). Järgneb tõste puusast, toetusega alumise õlale (joon. 619). Ülemine kallutab rindkere ette ja asetab parema käe alumise vasakule õlale. Alumine võtab vasaku käega ülemise parema jala labast kinni (joon. 620). Sooritades täispöörde (380°) vasakule ja toetades parema käega ülemist tema sama jala põlvest (joon. 621), viib alumine ülemise arabeskseisu oma vasakule käele (joon. 622). Nüüd kallutab ülemine ülakeha ette, viib vasaku jala sirgelt taha-üles ning, kaotades tasakaalu, haarab parema käega ümber alumise tema selja tagant (joon. 623). Alumine viib samal ajal parema käe ülemise selja alla (vt. joon. 623). Haarates tugevasti ümber ülemise, asetab alumine ülemise poolspagaati (või spagaati) enese ette aluspinnale (joon. 624). Ühendades käed pihkseongus, suunatakse vaade teineteisele. Alumine vallandab vasaku käe, liigub ülemise ette, aitab ta püsti ning sooritab arabesktõste eest. Seejärel haarab ülemine vasaku käega vasaku jala säärest kinni ja kallutab ülakeha ette (joon. 625). Ülemine, vallandanud jala, toob teise jala juurde ning viib ülakeha tagasi endisse asendisse. Alumine annab parema käega ülemisele väikese tõuke (et vabastada kätt), asetab vabanenud käe ülemise paremale reiele (väl-


623


624


625



626



627

japoole) ning vallandab oma vasaku käe (joon. 626). Ülemine sooritab veerandpöörde (90°) (õhus) paremale ja maandub hark-istes (ratsa) alumise kätele (esipoolega alumise poole). Seejärel kallutab ülemine ülakeha taha ja asetab jalalabad vaheldumisi alumise kukla taha. Järgneb keerutus (joon. 627).

Selliste etüüdide lavastamise juures, kus on tegemist rohkem kui ühe osavõtjaga, ei tohi unustada, et partnerid peavad omavahel olema tihedalt kontaktis ja tunnetama teineteist.

Tõstete kiire vahetamise tõttu, kui on vaja vabastada üks või teine käsi, sooritab alumine enne seda tõuke või viske, mis on ülemisele märguandeks tõste või asendi kiireks muutmiseks.

KOLMIKUD (TRIOD)

Kolmikutes (triodes) esinevad tavaliselt kolm tüdrukut, kolm poissi (jõukolmik) või kaks poissi ja üks tüdruk. Viimane koosseis võimaldab kõige kergemini kombineerida huvitavaid tõsteid ja siin esineb tüdruk peamiselt ülemisena. Harva kuulub kolmikute koosseisu kaks tüdrukut ja üks poiss. Sel juhul esineb poiss enamasti ülemise osas, tema ülesanne seisneb peamiselt tiriseisude sooritamises.

Akrobaatiliste kolmiketüüdide lavastamise juures kehtivad põhiliselt samad nõuded mis paaris- ja sooloetüüdide lavastamisel. See ei tähenda aga, et neid tõstete kombinatsioone, mida kasutavad kolm poissi, ei tohiks kasutada kolm tüdrukut või vastupidi. Kõik oleneb asjaosaliste võimetest.

Põhilised ülesronimised (õlgadele, kätele, sildadele jne.) on samad mis paarisharjutuste juureski. Samad nõuded on maksvad ka õpetaja-treeneri kohta abistamisel, ainult selle vahega, et abistamine langeb siin, eriti ülemise suhtes, peamiselt õpetaja-treenerile, kuna alumine ja keskmine ei saa siin kombinatsioonide ebaõnnestumisel ülemist abistada. Raskemate kombinatsioonide juures on soovitav ülemise abistamisel kasutada rippvööd.

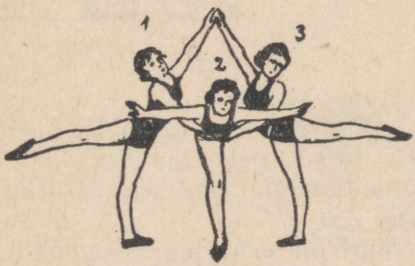
Esinejad, keda õpetaja-treener kasutab kolmikutes, nelikutes või viisikutes, peavad olema enam-vähem ühesuguse kehaehitusega. Kui see ei ole võimalik, siis olgu kaks pikemat ja üks lühem või vastupidi, kusjuures tõstete kombinatsioonide vaheseisud ja asendid oleksid sellised, et erineva kehaehitusega õpilane paikneks keskel ja erinevate pikkuste puhul paikneksid kõik pikkuse järjekorras. **Edaspidiselt jooniste ja harjutuste numeratsioon langeb kokku.** Harjutuste sooritajad kannavad numbreid *1, 2* ja *3.*

628. Lähteasend. Seistakse küljeti (*1, 2, 3*), käed all, jalad kolmandas positsioonis.

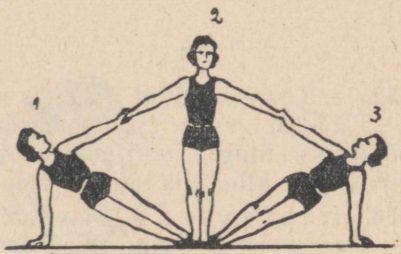
Täitmine. *1.* ja *3.* sooritavad arabeski küljega ja *2.* esipoolega pealtvaatajate poole, kusjuures *1.* ja *3.* toetavad keskmist rindkere alt pihkseongus ühendatud kätega.

629. Lähteasend. Seistakse küljeti (*1, 2, 3*), käed all, jalad kolmandas positsioonis.

Täitmine. *1.* ja *3.* sooritavad väljaseadepõlvituse välisjalaga ja toetuvad välimise käega aluspinnale. Seejärel ühendavad kõik kolm vabad käed randmeseongus. *1.* ja *3.* toetuvad välimise sirgele käele ja viivad välimise jala sisemise juurde, toetudes mõlema jalaga keskmise jalgade vastu.



Joon. 628.



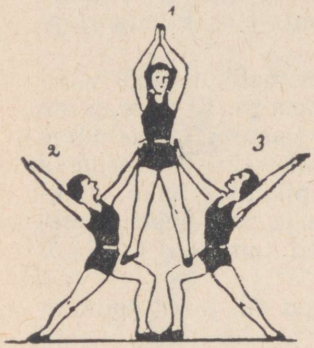
Joon. 629.

630. Lähteasend. Seistakse küljeti (*1, 2, 3*), käed all, jalad kolmandas positsioonis.

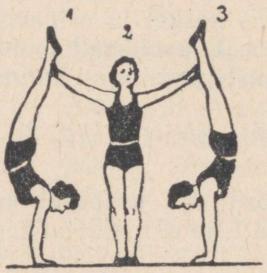
Täitmine. *1.* ja *3.* sooritavad väljaaste sisemise jalaga, abistavad keskmist nende reitele mineku juures välimise käega ja hoiavad teda vöökohast sisemise käega.

631. Lähteasend. Algseis küljeti (*1, 2, 3*), käed all.

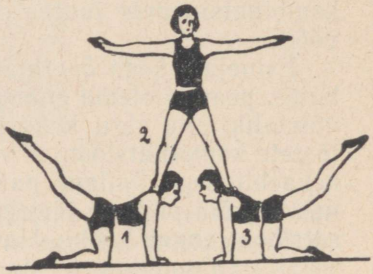
Täitmine. *1.* ja *3.* pöörduvad esipoolega *2.* poole ja sooritavad tiriseisu kätel. *2.* hoiab neid nii, et tema käed on *1.* ja *3.* jalgade vahel.



Joon. 630.



Joon. 631.



Joon. 632.



Joon. 633.



Joon. 634.

632. Lähteasend. Algseis küljeti (*1, 2, 3*), käed all.

Täitmine. *1.* ja *3.* pöörduvad esipoolega *2.* poole, laskuvad toengpõlvitusse ning viivad pealtvaatajate-poolse jala sirgelt taha-üles. *1.* ja *3.* viivad jala alles siis taha-üles, kui *2.* on võtnud asendi nende seljal (turjal).

633. Lähteasend. Sama mis harjutuses 629.

Täitmine. Sama mis harj. 629, *2.* võib siin sooritada toengpõlvituses arabeski, tiriseisu küünarvartel või tiriseisu kätel.

634. L ä h t e a s e n d. Seistakse küljeti (*1, 2, 3*), käed all, jalad kolmandas positsioonis, parem jalg ees.

T ä i t m i n e. *1.* ja *3.* pöörduvad esipoolega *2.* poole ja laskuvad põlvitusse pealtvaatajate-poolsele jalale. *2.* astub nende reitele. *1.* ja *3.* toetavad *2.* mõlema või sisemise käega vöökohast. *1.* ja *3.* sama asendi juures võib *2.* sooritada nende reitel tiriseisu kätel.

635. L ä h t e a s e n d. Algseis küljeti (*1, 2, 3*), käed all.

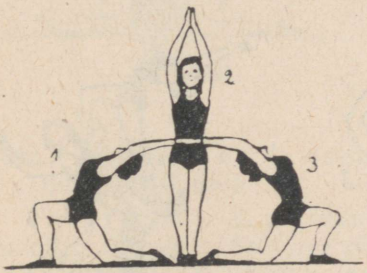
T ä i t m i n e. *1.* ja *3.* pöörduvad seljati ja laskuvad põlvitusse pealtvaatajate-poolsele jalale, painutavad ülakeha taha ning ühendavad tahaüles viidud käed pihkseongus, ühe eest- ja teise tagantpoolt keskmist.

636. L ä h t e a s e n d. Algseis küljeti (*1, 2, 3*), käed all.

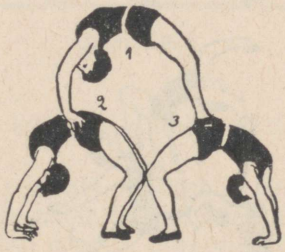
T ä i t m i n e. *1.* ja *3.* pöörduvad esipoolega *2.* poole ja laskuvad kaarsilda. *2.* astub ühe jalaga *3.* pealtvaatajate-poolsele puusale ja asetab käe (ümberpöördult) *1.* pealtvaatajate-poolsele puusale. Teise jala asetab ta *3.* teisele puusale. Toetudes jalgadele ja ühele käele (antud juhul paremale), surub *2.* puusad üles ja asetab vasaku käe *1.* teisele puusale.

637. L ä h t e a s e n d. Seistakse küljeti (*1, 2, 3*), käed all, jalad kolmandas või esimeses positsioonis.

T ä i t m i n e. *1.* ja *3.* pöörduvad esipoolega *2.* poole ja laskuvad kaarsilda, *2.* on nende ees spagaatasendis. *2.* võib sooritada nende vahel ka tiriseisu kätel või küünarvartel.



Joon. 635.



Joon. 636.



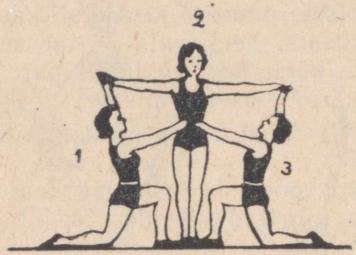
Joon. 637.

638. Lähteasend. Algseis küljeti (*1, 2, 3*), käed all.

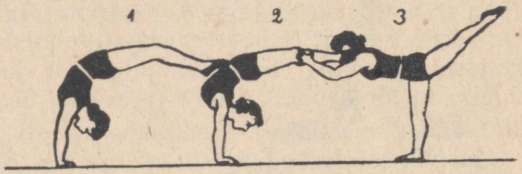
Täitmine. *1.* ja *3.* pöörduvad esipoolega *2.* poole ja laskuvad pealtvaatajate-poolsele jalale põlvitusse, ühendavad omavahel välimised käed ning *2.*-ga sisemised käed. Siin võib *2.* sooritada ka arabeski esipoolega pealtvaatajate poole või tõsta ühe jala põlvest kõverdatult ette-üles.

639. Lähteasend. Algseis üksteise selja taga (*1, 2, 3*), parema (või vasaku) küljega pealtvaatajate poole, käed all.

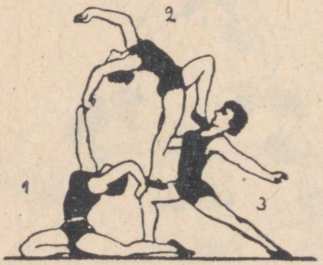
Täitmine. *3.* pöördub vasaku küljega pealtvaatajate poole. Seejärel sooritab *2.* tiriseisu kätel ja *3.* võtab *2.* jalgadest kinni. Nüüd sooritab *1.* tiriseisu kätel ja asetab jalad *2.* rinnale või reitele. *3.* kallutab sirge seljaga ülakeha ette, asetab *2.* jalad vastu õlgu ja sooritab arabeski.



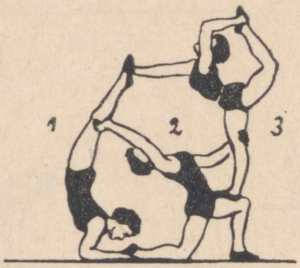
Joon. 638.



Joon. 639.



Joon. 640.



Joon. 641.



Joon. 642.

640. Lähteasend. Algseis küljeti (*1, 2, 3*), käed all.

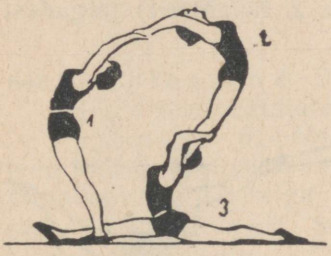
Täitmine. *3.* sooritab parema jalaga väljaaste ette, *2.* seisab tema põlvest kõverdatud jala reiele, asetab teise jala tema paremale õlale ning painutab rindkere taha, kusjuures *3.* hoiab teda parema käega reiest. *1.* sooritab pöörde paremale ja laskub poolspagaati, ühendades keskmisega omavahel paremad käed pihkseongus. Rindkerest taha painutades asetab ta käe *3.* põlvele.

641. Lähteasend. Seistakse küljeti (*1, 2, 3*), käed all, jalad kolmandas positsioonis.

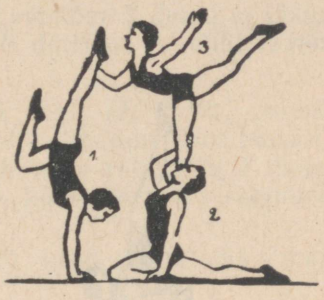
Täitmine. *2.* pöördub vasakule ja laskub põlvitusse paremale põlvele. *3.* pöördub paremale ja sooritab arabeski, seistes *2.* vasaku jala reiel. *1.* pöördub vasakule ja sooritab tiriseisu küünarvartel.

642. Lähteasend. Seistakse küljeti (*1, 2, 3*), käed all, jalad kolmandas positsioonis.

Täitmine. *2.* pöördub vasakule ja laskub põlvitusse vasakule põlvele. *1.* läheb *2.* õlgadele. *3.* pöördub paremale ja viib parema jala taha varbale. *1.* asetab oma vasaku jala *2.* paremale õlale, millest *2.* parema käega kinni võtab. Tasakaalustamiseks hoiab *2.* ühe käega *3.* vöökohast.



Joon. 643.



Joon. 644.

643. Lähteasend. Seistakse küljeti (*1, 2, 3*), käed all, jalad kolmandas positsioonis.

Täitmine. *3.* pöördub paremale ja laskub spagaati, *1.* aitab *2.* eestpoolt *3.* õlgadele. Seejärel pöördub ta seljaga nende poole ja viib käed sirgelt taha-üles, sooritab painutuse taha ning ühendab need *2.* taha-üles viidud kätega.

644. Lähteasend. Seistakse küljeti (*1, 2, 3*), käed all, jalad kolmandas positsioonis.

Täitmine. *2.* pöördub paremale ja laskub poolspagaati. *3.* pöördub paremale, läheb *2.* õlgadele ja sooritab arabeski, kusjuures *2.* hoiab teda parema käega säärest. *1.* pöördub vasakule ja sooritab tiriseisu kätel, kusjuures *3.* hoiab teda parema käega jalast.

645. Lähteasend. Seistakse üksteise taga (*1, 2, 3*), käed all, jalad kolmandas positsioonis.

Täitmine. *1.* laskub poolspagaati ja viib käed sirgelt üles. *3.* ronib

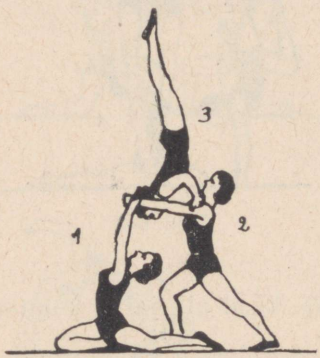
2. õlgadele, mille järel *2.* võtab kinni *1.* ülesviidud kätest. *3.* asetab käed *2.* õlgadele ja õlad tema küünarvartele ning sooritab tiriseisu õlgadel.

646. L ä h t e a s e n d. Seistakse üksteise selja taga (*1, 2, 3*), käed all, jalad kolmandas positsioonis.

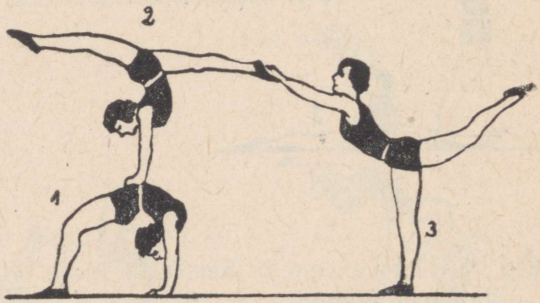
T ä i t m i n e. *1.* laskub kaarsilda. *2.* asetab käed tema puusadele ja, toetudes ühe jalaga *3.* paremale käele, läheb *1.* kaarsillale tiriseisu kätele, kusjuures *3.* hoiab teda paremast jalast. Tasakaalustanud seisu, sooritab *3.* arabeski.

647. L ä h t e a s e n d. Seistakse üksteise selja taga (*1, 2, 3*), käed all, jalad kolmandas positsioonis.

T ä i t m i n e. *3.* pöördub paremale. *2.* astub *3.* reitele, kes laskub poolkükki ja hoiab *2.* mõlema käega reitest. *2.* viib käed üles ja painutab rindkerest taha. *1.* sooritab tiriseisu kätel, kusjuures *2.* hoiab teda jalgadest.



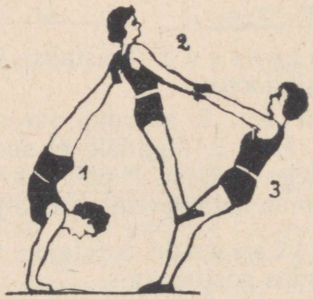
Joon. 645.



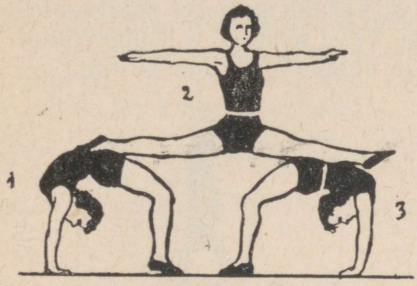
Joon. 646.



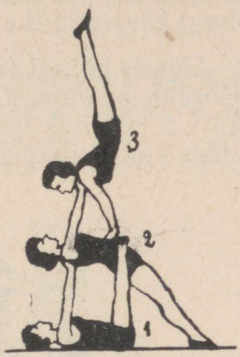
Joon. 647.



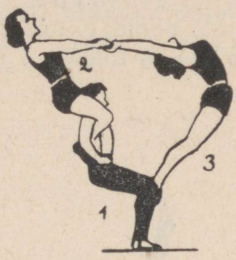
Joon. 648.



Joon. 649.



Joon. 650.



Joon. 651.

648. L ä h t e a s e n d. Seistakse üksteise selja taga (*1, 2, 3*), parema küljega pealtvaatajate poole, käed all, jalad kolmandas positsioonis.

T ä i t m i n e. *3.* pöördub paremale. *2.* astub tema reitele ja *3.* hoiab teda kätest randmeseongus. *1.* sooritab tiriseisu kätel, toetudes seejuures jalgadega vastu *2.* selga.

649. L ä h t e a s e n d. Seistakse küljeti (*1, 2, 3*), käed all, jalad kolmandas positsioonis.

T ä i t m i n e. *1.* ja *3.* pöörduvad rinnati ja laskuvad kaarsilda. *2.* astub nende kaarsillale, *1.* ja *3.* liiguvad kaarsillas väljapoole seni, kuni keskmine (*2.*) saab laskuda nende kaarsillal spagaati.

650. L ä h t e a s e n d. Seistakse üksteise selja taga (*1, 2, 3*), parema küljega pealtvaatajate poole, käed all, jalad kolmandas positsioonis.

T ä i t m i n e. *3.* pöördub paremale. *1.* laskub selili ja viib käed ning jalad sirgelt üles. *2.* laskub selili *1.* kätele ja tema jalgade vahele. Seejärel *3.* astub *2.* reitele, toetub kätega *1.* jalgadele ja õlgadega *2.* kätele ning sooritab tiriseisu.

Selle harjutuse juures tuleb jälgida, et *1.* suruks jalgadega tugevasti *2.* puusadele ning samal ajal suruks jalad *2.* jalgade poole.

651. L ä h t e a s e n d. Algseis üksteise selja taga (*1, 2, 3*), parema küljega pealtvaatajate poole, käed all.

T ä i t m i n e. *1.* võtab *2.* isteasendisse oma õlgadele, *3.* astub *1.* reitele. *2.* ja *3.* ühendavad omavahel käed pihkseongus. *1.* tasakaalustab seisu.

652. L ä h t e a s e n d. Algseis üksteise selja taga (*1, 2, 3*), vasaku küljega pealtvaatajate poole, käed all.

T ä i t m i n e. *1.* laskub selili, viib jalad ja käed ette-üles, *2.* laskub tema jalgadele tiriseisu õlgadel, kusjuures *1.* hoiab teda kätest. *3.* pöördub

seljaga nende poole ja sooritab painutuse taha, toetudes *2.* küünarvartele viib ta parema jala põlvest kõverdatult ette-üles.

653. L ä h t e a s e n d. Algseis küljeti (*1, 2, 3*), käed all.

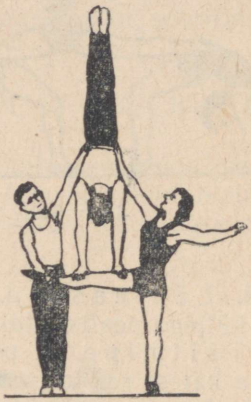
T ä i t m i n e. *1.* pöördub parema, *2.* ja *3.* vasaku küljega pealtvaatajate poole. *2.* laskub selili. *3.* sooritab tiriseisu kätel tema sirgelt ülesviidud kätel. *1.* tõuseb *2.* ette-üles viidud jalgadele ja hoiab *3.* jalgadest kinni.



Joon. 652.



Joon. 653.



Joon. 654.

654. L ä h t e a s e n d. Algseis küljeti (*1, 2, 3*), käed all.

T ä i t m i n e. *3.* pöördub paremale ja ulatab sirge parema jala *1.* kätte, mida see hoiab parema käega. Toetudes *3.* säärele ja reiele sooritab *2.* tiriseisu kätel. Seisu tasakaalustavad *1.* ja *3.*, hoides keskmist sisemiste kätega vöökohast.

655. L ä h t e a s e n d. Algseis küljeti (*1, 2, 3*), käed all.

T ä i t m i n e. *1.* ja *3.* pöörduvad rinnati ja sooritavad tiriseisu kätel, surudes seejuures pea hästi kuklasse. Hoides *1.* ja *3.* jalgadest, astub *2.* nende kaelale harkseisu. Kui seis on tasakaalustatud, võib *2.* käed sirgelt kõrvale viia. Keskmine peab äärmiste jalgu hoidma nii, et tema käed on nende jalgade vahel (põia kohal). Keskmine ei tohi seisu ajal viia oma puusi taha ega kallutada rindkeret ette.

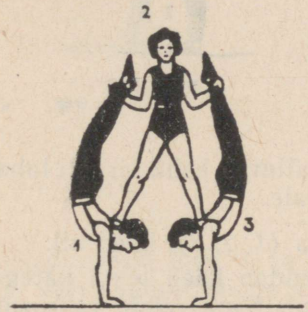
656. L ä h t e a s e n d. Algseis üksteise selja taga. (*1, 2, 3*), parema küljega pealtvaatajate poole, käed all.

T ä i t m i n e. *2.* istub sirgete jalgadega aluspinnale. *3.* pöördub paremale, kallutab ülakeha ette, asetab käed sirgelt *2.* säärtele ja sooritab tiriseisu kätel, langetab oma jalad taha, milledest *2.* võtab sirgete kätega

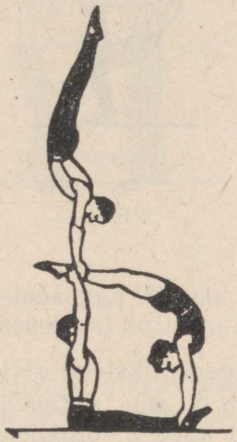
kinni. Seejärel sooritab *1.* tiriseisu kätel *3.* säärtel. Tiriseisu kätele tuleb minna surudes.

657. Lähteasend. Algseis küljeti (*1, 2, 3*), käed all.

Täitmine. *1.* ja *3.* pöörduvad vastamisi. *3.* sooritab tiriseisu kätel. *1.* püüab *3.* jalad ja, laskudes poolkükki, asetab need oma reitele. *2.* astub ühe jalaga *1.* reiele ja sooritab tema küünarvartel tiriseisu kätel. Tiriseisu kätele tuleb minna surudes.



Joon. 655.



Joon. 656.



Joon. 657.

658. Lähteasend. Algseis üksteise selja taga (*1, 2, 3*) parema küljega pealtvaatajate poole, käed all.

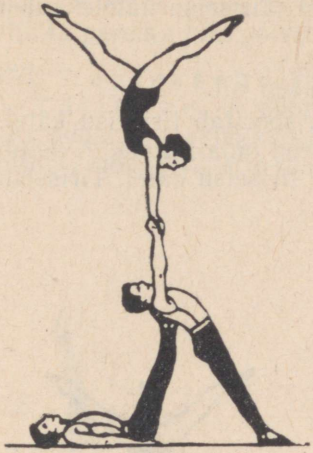
Täitmine. *2.* laskub selili ja viib jalad sirgelt ette-üles. *3.* laskub selili *2.* ülesviidud jalgadele. *1.* astub *2.* kätele, ühendab oma käed *3.* kätega pihkseongus ja sooritab hüppe üles. Seejärel sirutab *2.* käed, andes hoo *1.* tõusmiseks tiriseisu kätele.

659. Lähteasend. Algseis üksteise selja taga (*1, 2, 3*), parema küljega pealtvaatajate poole, käed all.

Täitmine. *1.* tõstab *2.* oma reitele, mille järel *2.* tõstab *3.* samuti oma reitele. *3.* võib teise reitele minna ka nii, et astub enne *1.* ühele reiele.

660. Lähteasend. Algseis küljeti (*1, 2, 3*), käed all.

Täitmine. *1.* ja *2.* pöörduvad parema ja *3.* vasaku küljega pealtvaatajate poole. *1.* läheb *2.* õlgadele, mille järel ta ühendab käed *3.* kätega



Joon. 658.



Joon. 659.



Joon. 660.

randmeseongus. *2.* asetab käed *3.* puusadele. *1.* kallutab keha sirgelt taha, *2.* tõstab samal ajal *3.* üles ja surub ta enesest eemale.

661. L ä h t e a s e n d. Algseis üksteise selja taga (*1, 2, 3*), käed all.

T ä i t m i n e. *2.* tõstab *3.* oma reitele ja ühendab käed tema kätega randmeseongus. *1.* asetab käed *2.* õlgadele, astub tema reiele ja surub end tema õlgadele tiriseisu kätele.

662. L ä h t e a s e n d. Algseis küljeti (*1, 2, 3*), käed all, jalad kolmandas positsioonis.

T ä i t m i n e. *1.* ja *3.* pöörduvad rinnati, ühendavad omavahel käed põimseongus (asetavad oma parema käe vasaku käe randmele, seejärel võtavad vasaku käega partneri parema käe randmest kinni), mille järel *2.* tõuseb nende ühendatud kätele. Sellest asendist võivad *1.* ja *3.* keskmist üles visata. *2.* sooritab lennu kas püstiasendis, salto kägardatult või ülesirutatult taha ehk kägardatult ette, kusjuures *1.* ja *3.* püüavad ta maandumisel uuesti oma kätele.

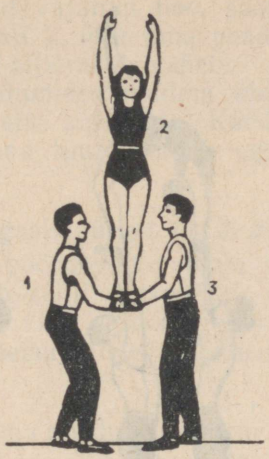
Lendu harjutame algul mitme kaaslase abiga, kes on asetatud salto sooritajast ette- ja tahapoole.

663. L ä h t e a s e n d. Algseis küljeti (*1, 2, 3*), käed all, jalad kolmandas positsioonis.

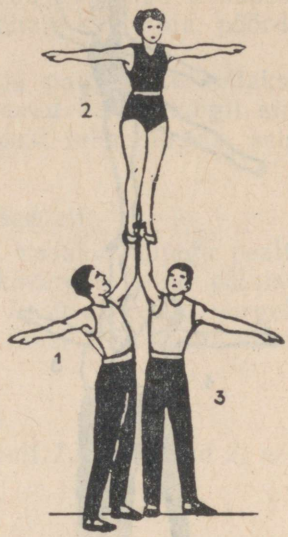
T ä i t m i n e. *1.* ja *3.* sooritavad väljaaste põiki-ette, asetavad sisemised käed etteviidud jala põlvele, ühendavad välimised käed *2.* kätega, viivad *2.* püstiseisu oma põlvele asetatud sisemistele kätele ja suruvad



Joon. 661.



Joon. 662.



Joon. 663.

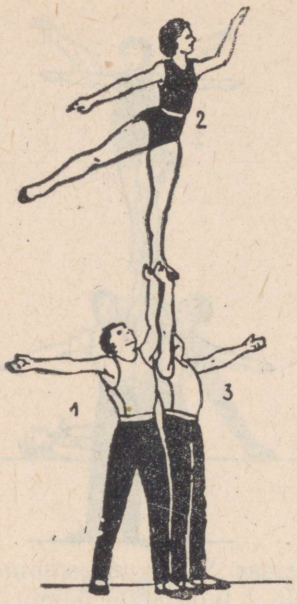
käed sirgelt üles. *1.* ja *3.* annavad väikese tõuke ja vallandavad *2.* jalad. *2.* viib saadud hooga jalad taha-üles (sooritab lennu õhus) ja maandub kõhuli *1.* ja *3.* ettesirutatud kätele.

664. Lähteasend. Sama mis nr. 663.

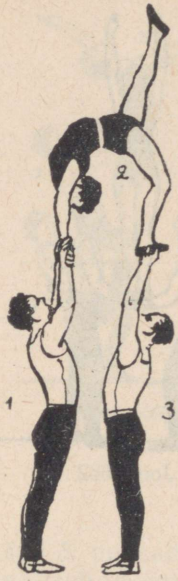
Täitmine. Sama mis nr. 663. Kui *1.* ja *3.* on tasakaalustanud tõste, kannab keskmine (*2*) keharaskuse ühele jalale (keharaskus jääb hetkeks *3.* käele). Seega vabaneb *1.* vasak käsi, mille ta asetab *2.* tugijala kanna alla.

665. Lähteasend. Algseis küljeti (*1, 2, 3*), käed all, jalad kolmandas positsioonis.

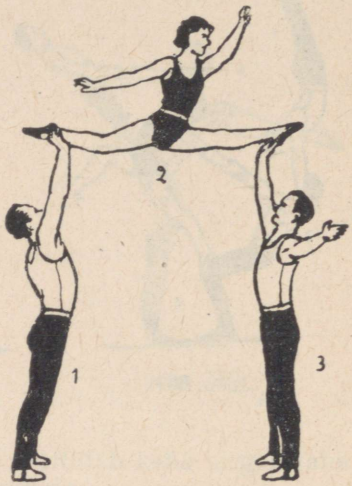
Täitmine. *1.* ja *3.* pöörduvad rinnati. *2.* laskub selili aluspinnale ning viib käed ja jalad ette-üles, millest *1.* ja *3.* kinni võtavad (*1.* kätest ja *3.* jalgadest). Partnerid tõmbavad lamaja sirgu ja viskavad üles. *2.* toetub kiiresti *1.* ja *3.* kätele, viib puusad üles ja sooritab kaarsilla. Teise variandina võib veel *2.* kasutada kaarsilda enne ülesviskamist *1.* ja *3.* reitel. Kolmanda variandina viiakse keskmine kaarsilda püstiasendist. Selleks ühendab *2.* üle õlgade oma käed tema taga seisva *1.* kätega ning viib ühe jala sirgelt ette-üles, millest tema ees seisev *3.* kinni võtab. Tõmmanud *2.* sirgu, haarab *3.* teise käega ka *2.* vabast jalast kinni (mille see toob kiiresti teise jala juurde). Väikese viske järel suruvad *1.* ja *3.* keskmise (*2*) üles oma kätele kaarsilda.



Joon. 664.



Joon. 665.



Joon. 666.

666. L ä h t e a s e n d. Algseis küljeti (*1, 2, 3*), käed all.

T ä i t m i n e. *1.* ja *2.* pöörduvad parema ning *3.* vasaku küljega pealtvaatajate poole. *3.* ühendab vasaku käe *2.* parema käega põikseongus, *1.* aga vasaku käe *2.* vasaku käega. *2.* tõstab vasaku jala ette-üles, millest *3.* võtab parema käega (säärest) kinni. Seejärel võtab *1.* parema käega *2.* parema jala säärest kinni, mille järel *1.* ja *3.* viivad *2.* spagaattõstesse oma õlgade kõrgusele ja, vallandades ühendatud käed, suruvad *2.* spagaadis sirgetele kätele. Teise variandina võib *2.* sooritada spagaadi enne aluspinnal, kust *1.* ja *3.* ta samal viisil üles tõstavad.

Olles üleval spagaadis, peab *2.* ülakeha raskuse suruma tahaviidud jala puusale ega tohi puusi suruda taha. Kukkudes tahapoole (selja poole) peab *2.* kiiresti kõverdama jalad põlvist ja puusast.

667. L ä h t e a s e n d. Algseis küljeti (*1, 2, 3*), käed all.

T ä i t m i n e. *1.* ja *3.* pöörduvad vastamisi. *1.* ja *3.* ühendavad üks vasaku ja teine parema käe *2.* kätega randmeseongus. *2.* ulatab käed eest üle õlgade taha (nagu kaarsilla sooritamisel). Seejärel võtavad *1.* ja *3.* vaba käega *2.* säärtest kinni. *2.* jääb hetkeks *1.* ja *3.* vahele rippuma. *1.* ja *3.* kiigutavad *2.* (hoovõtuks), õõtsutades teda ette- ja siis

jalgade poole. Saavutanud vajaliku hoo, sooritavad mõlemad kohapeal poolpöörde (180°) ja viivad *2.* üles oma peade kohale kaarsilda, pöörde jätkumisel langeb *2.* uuesti alla nende vahele.

Pöördumisel peavad alumised hoidma ühe jala paigal. Kui ollakse seljati, tuleb keha pisut ette kallutada. Käed peavad olema kõigil sirged, keskmine ei tohi pead tuua rinnale ega puusi taha suruda, selg peab olema pinge all.

668. Lähteasend. Algseis küljeti (*1, 2, 3*), käed all.

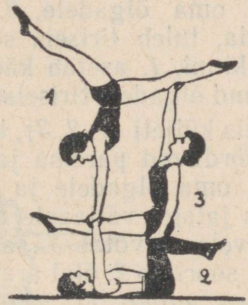
Täitmine. *1.* ja *2.* pöörduvad parema ja *3.* vasaku küljega pealtvaatajate poole. *2.* laskub selili aluspinnale ja kõverdab jalad põlvist. *3.* istub tema põlvedele ja viib jalad sirgelt ette. *1.* surub end *2.* sirgelt ette-üles viidud kätele tiriseisu kätele, kusjuures *3.* hoiab teda käega ühest jalast.

669. Lähteasend. Sama mis harjutusel nr. 668.

Täitmine. Sama mis harjutusel nr. 668, ainult *1.* surub end *2.* pea poolt tema kätele tiriseisu.



Joon. 667.



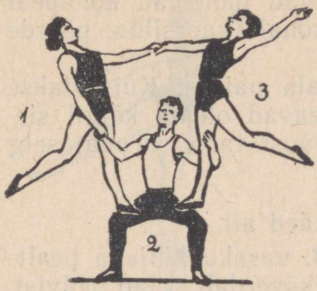
Joon. 668.



Joon. 669.

670. Lähteasend. Algseis küljeti (*1, 2, 3*), käed all.

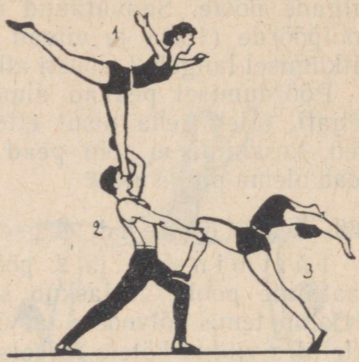
Täitmine. *1.* ja *3.* pöörduvad rinnati. *2.* laskub poolkükki. *1.* ja *3.* asetavad sisemised jalad *2.* reitele ning ühendavad omavahel sisemised käed randmeseongus. *2.* hoiab *3.* reiest ja *1.* tema paremast käest (võib hoida ka mõlemaid reitest).



Joon. 670.



Joon. 671.



Joon. 672.

671. L ä h t e a s e n d. Algseis küljeti (*1, 2, 3*), käed all.

T ä i t m i n e. *1.* ja *2.* pöörduvad parema ja *3.* vasaku küljega pealtvaatajate poole. *2.* võtab *1.* oma õlgadele, *3.* sooritab *2.* ees tiriseisu kätel (et kergem oleks hoida, tuleb tiriseis sooritada täiesti sirge seljaga). 2. võtab *3.* jalgadest kinni, *1.* asetab käed *2.* õlgadele ja langetab õlad *3.* jalgadele ning surub end õlgadele tiriseisu.

672. L ä h t e a s e n d. Algseis küljeti (*1, 2, 3*), käed all.

T ä i t m i n e. *1.* ja *2.* pöörduvad parema ja *3.* vasaku küljega pealtvaatajate poole. *2.* võtab *1.* oma õlgadele ja hoiab teda vasaku käega säärest ning sooritab vasaku jalaga väljaaste ette. *3.* asetab parema jala *2.* etteviidud vasaku jala põlvele, *2.* võtab *3.* säärest parema käega kinni. *3.* painutab ülakeha taha ja *1.* sooritab *2.* õlal arabeski.

673. L ä h t e a s e n d. Algseis küljeti (*1, 2, 3*), käed all.

T ä i t m i n e. *1.* ja *3.* pöörduvad rinnati. *2.* asetab *1.* oma keha ümber. *1.* peab tugevasti oma jalgadest kinni hoidma, pea ning rindkere hästi taha suruma (vt. harjutus 64, lk. 204). *2.* viib *3.* hoidega õlavartest tiriseisu.

674. L ä h t e a s e n d. Algseis küljeti (*1, 2, 3*), käed all.

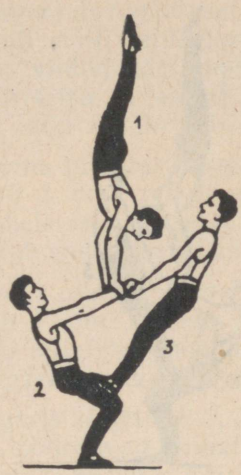
T ä i t m i n e. *1.* ja *2.* pöörduvad parema ja *3.* vasaku küljega pealtvaatajate poole. *2.* võtab *3.* oma reitele, ühendab käed randmeseongus. *1.* asetab käed *2.* küünarvartele, asetub tema ühele reiele ja surub end tiriseisu kätele *2.* ja *3.* ühendatud kätele.

675. L ä h t e a s e n d. Algseis küljeti (*1, 2, 3*), käed all.

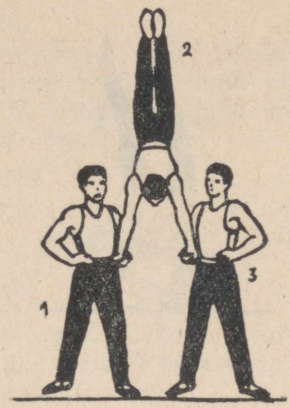
T ä i t m i n e. *1.* ja *3.* kõverdavad küünarliigestest sisemised käed, surudes randmed tugevasti vastu puusi. *2.* asetab käed nende kätele ja surub end tiriseisu kätele.



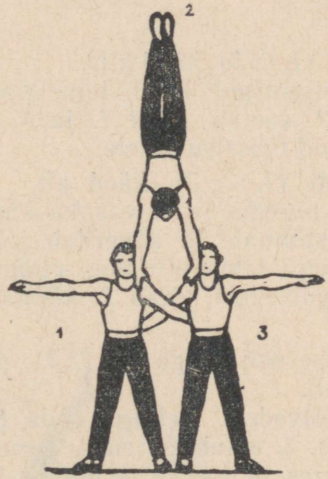
Joon. 673.



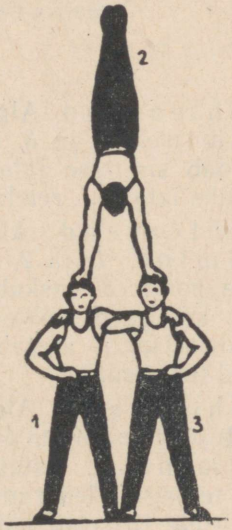
Joon. 674.



Joon. 675.



Joon. 676.



Joon. 677.

676. L ä h t e a s e n d. Algseis küljeti (*1, 2, 3*), käed all.

T ä i t m i n e. *1.* ja *3.* asetavad sisemised käed teineteise selja taha (toetuvad puusadele). *2.* asetab käed nende sisemistele õlgadele ja surub end väikese tõuke järel nende õlgadele tiriseisu kätele. *1.* ja *3.* suruvad pea tugevasti vastu tema küünarvarsi.



Joon. 678.



Joon. 679.



Joon. 680.

677. L ä h t e a s e n d. Algseis küljeti (*1, 2, 3*), käed all.

T ä i t m i n e. *1.* ja *3.* asetavad sisemised käed teineteise õlgadele. *1.* kõverdab sisemise jala põlvest. *2.* asetab käed *1.* ja *3.* pea peale. *3.* astub ühe jalaga *1.* reiele ja surub end tiriseisu kätele.

678. L ä h t e a s e n d. Algseis küljeti (*1, 2, 3*), käed all.

T ä i t m i n e. *1.* ja *2.* pöörduvad parema ja *3.* vasaku küljega pealtvaatajate poole. *3.* laskub selili aluspinnale ja kõverdab jalad põlvist. *2.* toetub kätega *3.* põlvedele, õlgadega tema ette-üles viidud kätele ja laskub tiriseisu. *1.* asetab käed *3.* põlvedele, õlad *2.* küünarvartele ja surub end tiriseisu.

679. L ä h t e a s e n d. Algseis üksteise selja taga (*1, 2, 3*), parema küljega pealtvaatajate poole, käed all.

T ä i t m i n e. *2.* tõstab *3.* oma põlvedele (seljaga enda poole) ning ühendab temaga käed randmeseongus. *1.* astub *2.* reiele, surub end tema küünarvartele tiriseisu kätele, kusjuures ta toetub peaga vastu *3.* selga.

680. L ä h t e a s e n d. Sama mis harjutusel nr. 679.

T ä i t m i n e. *2.* laskub selili aluspinnale ja viib jalad sirgelt ette-üles. *3.* hoiab kinni *2.* jalataldadest, kallutab end selili tema jalgade vahele ning jääb rõhtrippesse (keha on paralleelselt aluspinnaga). *1.* astub *2.* kätele, asetab käed tema jalgadele ja sooritab hüppe üles, *2.* sirutab käed ja viib *1.* üles oma sirgetele kätele, kust see läheb *2.* jalgadele tiriseisu kätele. Pärast seda, kui *3.* on võtnud rõhtrippe, peab *2.* suruma oma jalad tugevasti vastu *3.* keha.

681. Lähteasend. Sama mis harjutusel nr. 679.

Täitmine. *3.* laskub selili aluspinnale ja viib jalad ette-üles. *2.* võtab kinni *3.* ette-üles viidud käerandmetest, asetab õlad tema jalataldadele ja surub end tiriseisu. *1.* asetab käed *3.* rindkerele ja *3.* käelabad tema rinnale, mille järel *1.* läheb tiriseisu *3.* rindkerele.

682. Lähteasend. Sama mis harjutusel nr. 679.

Täitmine. *2.* tõstab *3.* oma reitele (seljaga enda poole) ja hoiab teda reitest. *1.* astub *2.* ühele reiele, asetab käed *3.* pea peale, toetub ühe jalaga *2.* õlavarrele ja surub end tiriseisu kätele.

683. Lähteasend. Sama mis harjutusel nr. 679.

Täitmine. *2* tõstab *3.* oma reitele (seljaga enda poole) ja hoiab teda reitest. *1.* astub *2.* ühele reiele, ühendab käed *3.* kätega pihkseongus, toetub ühe jalaga *2.* õlavarrele ja surub end *3.* kätele tiriseisu.

684. Lähteasend. Algseis küljeti (*1, 2, 3*), käed all.

Täitmine. *1.* ja *3.* pöörduvad rinnati ja sooritavad tiriseisu kätel. *2.* asetab käed nende kaelale ja surub end tiriseisu kätele.



Joon. 681.



Joon. 682.



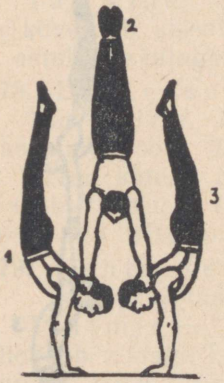
Joon. 683.

685. Lähteasend. Algseis üksteise selja taga (*1, 2, 3*), vasaku küljega pealtvaatajate poole, käed all.

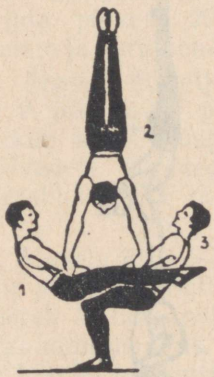
Täitmine. *2.* pöördub esipoolega pealtvaatajate poole ja astub väikese sammu tagasi. *1.* pöördub esipoolega *3.* poole. *1.* ja *3.* ühendavad käed randmeseongus. *3.* laskub poolkükki ja tõstab *1.* enda reitele harkistesse, kusjuures mõlemad kallutavad ülakeha taha. *1.* asetab käed nende küünarvartele ja surub end tiriseisu kätele.

686. Lähteasend. Algseis üksteise selja taga (*1, 2, 3*), vasaku küljega pealtvaatajate poole, käed all.

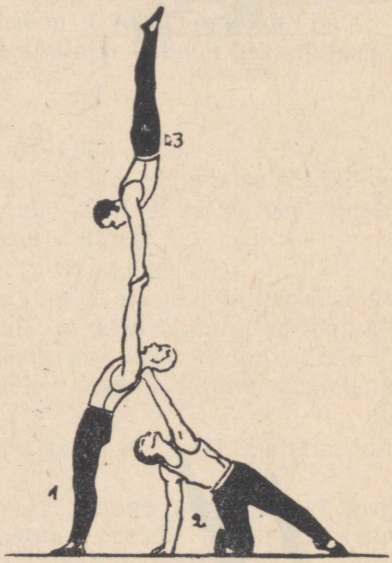
Täitmine. *2.*, pöördudes esipoolega pealtvaatajate poole, laskub väljaseadepõlvitusse vasakul, toetub parema käega aluspinnale ja viib vasaku käe sirgelt kõrvale. *1.* sooritab painutuse rindkerest taha, toetub kuklaga *2.* käele. *3.* ühendab käed *1.* kätega pihkseongus, astub *2.* puusale ja surub end *1.* kätele tiriseisu.



Joon. 684.



Joon. 685.



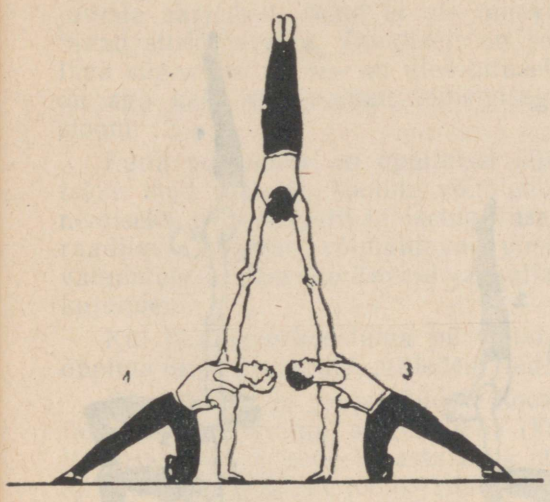
Joon. 686.

687. Lähteasend. Algseis küljeti (*1, 2, 3*), käed all.

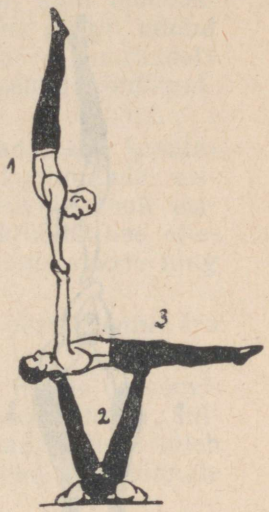
Täitmine. *1.* ja *3.* võtavad välimiste jalgadega väljaseadepõlvituse, toetuvad sisemiste kätega aluspinnale ja viivad välimised käed sirgelt kõrvale. *2.* ühendab oma käed nende kätega pihkseongus ja surub end nende kätele tiriseisu.

688. L ä h t e a s e n d. Algseis üksteise selja taga (*1, 2, 3*), parema küljega pealtvaatajate poole, käed all.

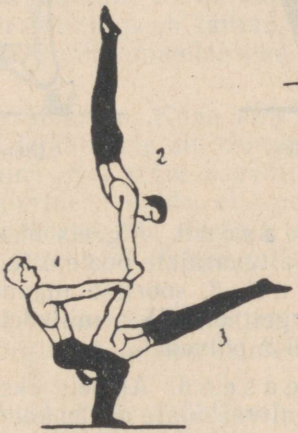
T ä i t m i n e. *2.* laskub selili aluspinnale, asetab käe puusade alla ja viib jalad ette-üles, *3.* laskub selili *2.* jalgadele. *1.* ühendab käed *3.* kätega pihkseongus ja surub end tiriseisu kätele.



Joon. 687.



Joon. 688.



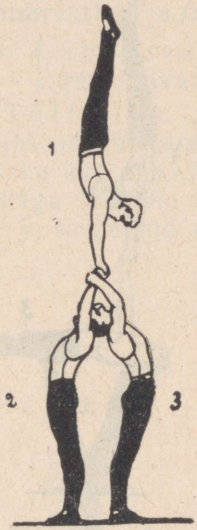
Joon. 689.

689. L ä h t e a s e n d. Algseis küljeti (*1, 2, 3*), käed all.

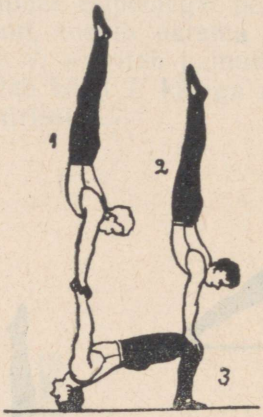
T ä i t m i n e. *1.* ja *3.* pöörduvad rinnati. *3.* kallutab ülakeha ette, asetab õlad *1.* reitele (pea on tema põlvede vahel) ja viib käed sirgelt taha. *1.* võtab *3.* randmetest kinni. *2.* ühendab käed *3.* kätega pihkseongus, astub *1.* reiele ja surub end *3.* tahaviidud kätele tiriseisu, mille järel *3.* tõstab jalad sirgelt taha-üles.

690. L ä h t e a s e n d. Algseis küljeti (*1, 2, 3*), käed all.

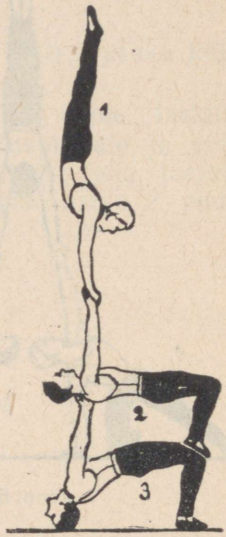
T ä i t m i n e. *2.* ja *3.* pöörduvad seljati ja viivad käed sirgelt ülestaha, kusjuures üks neist võtab teise randmetest kinni. *1.* asetab käed (käesoleval juhul) *2.* kätele (põikiseong) ja surub end tema kätele tiriseisu.



Joon. 690.



Joon. 691.



Joon. 692.

691. L ä h t e a s e n d. Algseis üksteise selja taga (*1, 2, 3*), parema küljega pealtvaatajate poole, käed all.

T ä i t m i n e. *3.* sooritab maadlejasilla (toetub peaga aluspinnale), viib käed sirgelt ette-üles, milledel *1.* sooritab tiriseisu kätel. *2.* sooritab tiriseisu kätel *3.* põlvedel.

692. L ä h t e a s e n d. Algseis üksteise selja taga (*1, 2, 3*), parema küljega pealtvaatajate poole, käed all.

T ä i t m i n e. *3.* sooritab maadlejasilla (toetub peaga aluspinnale) ja viib käed sirgelt ette-üles. *2.* läheb *3.* reitele (seljaga tema poole), toetub seljaga *3.* kätele ja viib käed sirgelt ette-üles, millel *1.* sooritab tiriseisu kätel.

PÜRAMIIDID JA GRUPIETÜÜDID

Püramiidideks nimetatakse paljude osavõtjate poolt esitatavate akrobaatikaharjutuste kombinatsiooni. Grupietüüdiks aga nimetatakse sellist kombinatsiooni, mis koosneb üksikutest väiksematest akrobaatiliste harjutuste sarjadest. Need ei ole omavahel otseselt seotud, kuid moodustavad siiski terviku. Tavaliselt on sellisel juhul keskmine grupp viidud lava sügavusse ja see on ülesehituselt kõrgem, lava eesäärel (nurkadel) on aga kaks madalamat, teineteisega sarnanevat väiksemat kombinatsiooni.

Kuna püramiide on õppimisel kõige kergem omandada, siis kasutatakse neid rohkesti koolide võimlemistundides, samuti koolipidudel esinemiseks ning kunstilise isetegevuse akrobaatikakollektiivide poolt estraadilaval. Samuti võimaldavad püramiidid suurema akrobaatilise ettevalmistuseta luua huvitavaid ja küllaltki keerukaid kombinatsioone ning kujundeid.

Kui hakkame koostama püramiide või grupietüüde, peame enne ära õppima üksikelemendid, milledest nad koosnevad.

Püramiidide ja grupietüüdide koostamise ja õppimise juures on soovitav osavõtjatele algul selgeks teha (kas piltlikult või elavnäidistega), millist osa üks või teine lavastatavas püramiidis peab täitma. Selleks tuleb kas püramiid paberile joonistada või osavõtjad lamamisasendis aluspinnale asetada, igaüks oma kohale.

Kui osavõtjaid on palju, on raske abistada. Kõne alla tuleks ainult kõige ülemise abistamine rippvööga. Ülejäänutele abi osutamine on väga keerukas. Tähtis on siin endaabistamine. Kui mõni osavõtjatest tunneb, et ta kaotab tasakaalu või ei suuda partnerit hoida, siis peab ta sellest kohe häälega märku andma, et õpetaja-treener või abistaja jõuaks kohale. Õigeaegselt antud signaal võimaldab õigel ajal järkjärguliselt püramiidi lammutada.

Ei tohi unustada õiget maandumist ja kaaslase abistamist maandumisel. Maandumine oleneb püramiidi kõrgusest ja keerukusest ning nõuab iga kord erivariante.

Et liikumine ja grupeerimine toimuksid laval ühtlaselt ja alati teatud mustri järgi, mis iga püramiidi ja liikumise järel muudab oma kuju ja millest kasvab välja uus püramiid, selleks määrame iga osavõtja liikumise eraldi vastavalt saatemuusika taktidele. Olenevalt osavõtjate arvust ja lavastuse iseloomust peame saatemuusika vastavate taktide ajal liikuma panema ühe, kaks, kolm või koguni rohkem osavõtjat.

Ühe püramiidi (vaatamata osavõtjate arvule) ümbergrupeerimiseks ei ole soovitav kasutada muusikat rohkem kui kuusteist takti, püramiidi kinnipidamiseks aga kaheksa takti, mida on soovitav mängida kiirenda-

tud tempos, et hoida ära venivust ja tagada raskemate püramiidide kindlat seisu. Püramiidide seisu ajal võib kasutada ka muusikas pausi.

Kasutades püramiidide ettekandmisel muusikat, püüame vältida igasuguseid teisi märguandeid ja juhtimise mooduseid, nagu vile, käteplaksud, muusikalised akordid jne., mis mõjuvad häirivalt ja vähendavad saatemuusika tähtsust.

Püramiidide lavastamisel on sobiv kasutada saatemuusikana paindlikuma iseloomuga meloodiaid.

Järgnevalt esitame näite püramiidide lavastusest saatemuusika järgi kuue tüdrukuga, kelle ettevalmistustase on erinev.

NÄIDE PÜRAMIIDIDE LAVASTAMISEST SAATEMUUSIKA JÄRGI

Pärast seda, kui püramiidi ehitamiseks joonis on valminud, määratakse kindlaks iga osavõtja koht ja number. Vastavalt sellele saab iga osavõtja oma kindla tegevusplaani, mida ta peab täitma püramiidi ehitamisel. Numbrite järjestuse määrame kindlaks osavõtjate kasvu järgi, alates rivikorras pikemast või lühemast.

Käesoleval juhul on osavõtjad nummerdatud rivikorras 1—6-ni pikkuse järjekorras, alates lühemast.

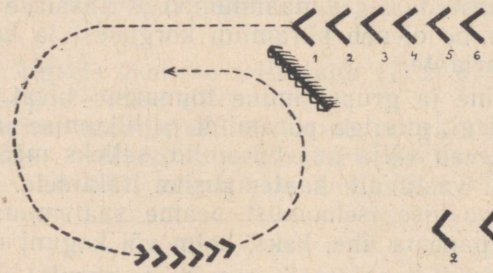
Osavõtjad. Kuus tüdrukut — *1., 2., 3., 4., 5.* ja *6.* (joon. 693).

Algasend. Osavõtjad seisavad numbrite järjekorras rivistatult paremal pool lava, kardina taga (joon. 694).

Muusika. $^4/_4$-taktis (marss väljatulekuks) ja $^3/_4$-taktis (püramiidide ehitamiseks).



Joon. 693.



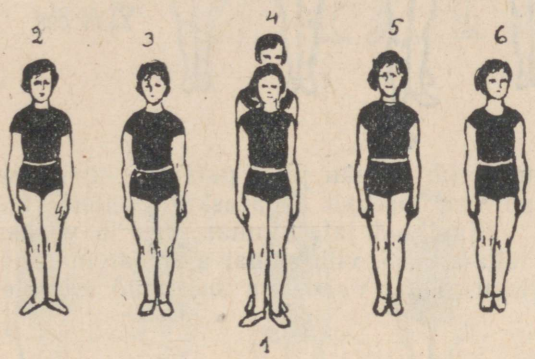
Joon. 694.



Joon. 695.

L i i k u m i n e. Osavõtjad liiguvad marsitaktis (16. takti) ringi ümber lava (joon. 694), jäädes viimasel, s. o. 16. taktil seisma lava tagaäärele nii, nagu on näidatud joonisel 695. Kahe vaheakordi saatel pöörduvad kõik esipoolega pealtvaatajate poole, s. o. sooritavad veerandpöörde vasakule ja võtavad valvelseisu (joon. 696).

L ä h t e a s e n d. *2., 3., 4., 5.* ja *6.* seisavad küljeti, esipoolega pealtvaatajate poole. *1.* seisab *4.* ees (joon. 696).

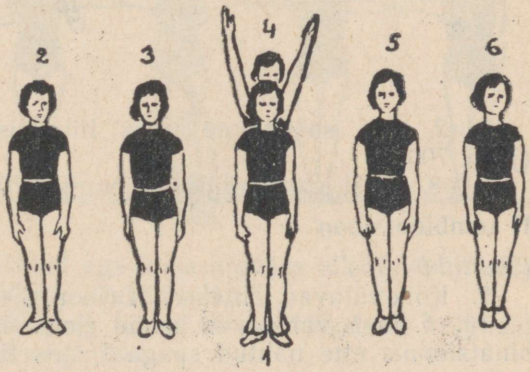


Joon. 696.

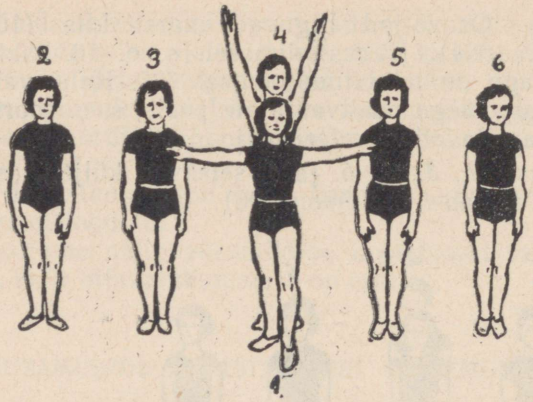
I kombinatsioon

(Muusika 3/4, taktid 1—8)

1. Seis, nagu näidatud joonisel 696.
2. *4.* viib käed eest üles-kõrvale (joon. 697).
3. *1.* astub vasaku jalaga sammu ette. Kõverdab selle põlvest, laseb keharaskuse vasakule jalale ja viib samaaegselt käed sirgelt kõrvale (joon. 698).

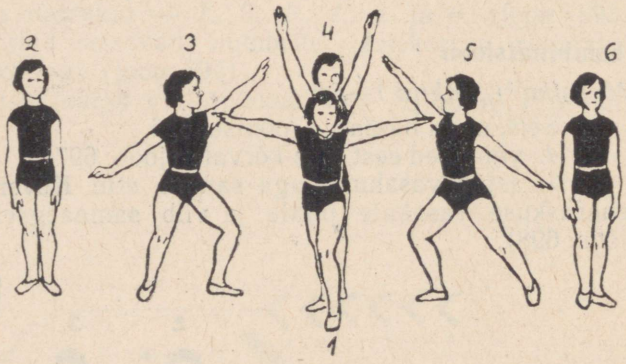


Joon. 697.



Joon. 698.

4. *3.* ja *5.* astuvad sisemise (*3.* vasaku ja *5.* parema) jalaga sammu kõrvale, kõverdavad selle põlvest, lasevad keharaskuse sellele jalale ja pöörduvad rindkerest pisut väljaviidud jala suunas. *3.* viib vasaku käe sirgelt ette-üles ja parema taha-alla. *5.* viib samal ajal parema käe ette-üles ja vasaku taha-alla (joon. 699). Vaade on suunatud ette-üles viidud käele.



Joon. 699.

5. *2.* ja *6.* sooritavad sama liikumise mis *3.* ja *5.* neljandal taktil (joon. 700).

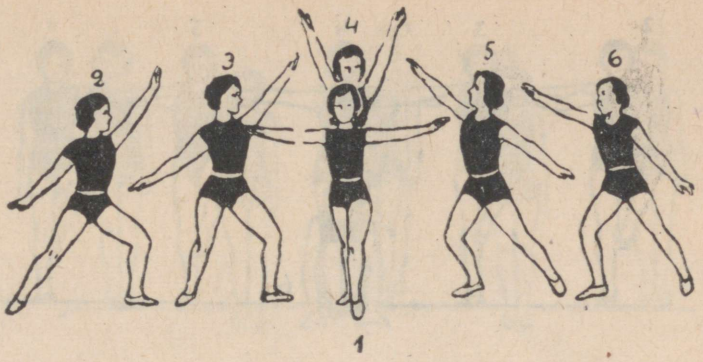
6.—8. Püsi, nagu näidatud joonisel 700.

II kombinatsioon

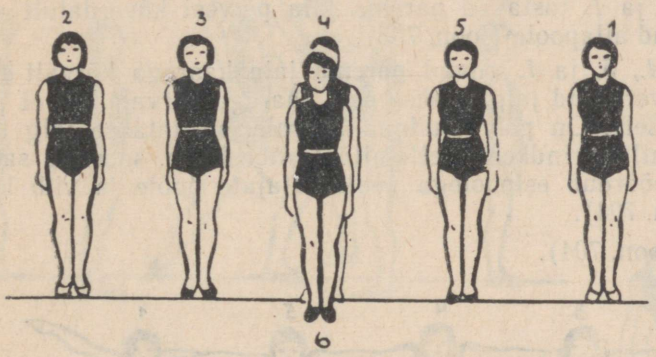
(Taktid 9—16)

9. Kõik võtavad lähteasendi (joon. 696).

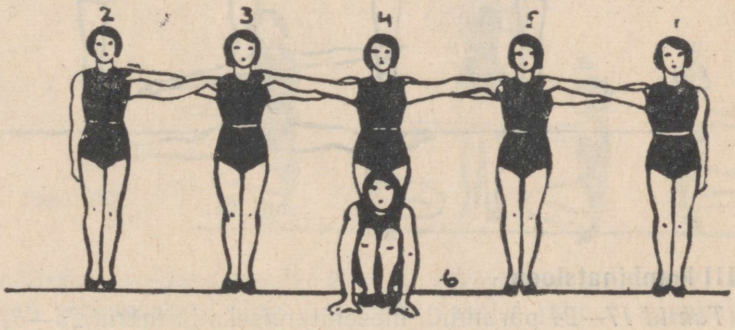
10. *6.* ja *1.* vahetavad kohad (joon. 701). Antud juhul on teises kombinatsioonis ette nähtud spagaat, mis tingib *1.* ja *6.* ümberpaigutamist,



Joon. 700.



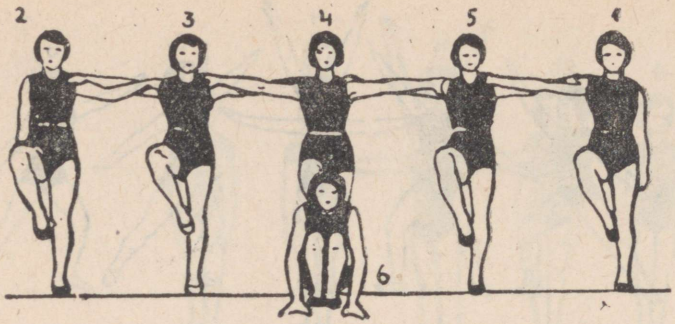
Joon. 701.



Joon. 702.

kuna *1.* ei tee spagaati. (*6.* ei võinud aga kohe alguses olla *1.* kohal, sest ta ei sobinud sinna oma kasvult ega kehaehituselt.)

11. *2., 3., 4., 5.* ja *1.* asetavad käed sirgelt üksteise õlgadele (joon. 702). *6.* laskub samal ajal toengkükki.

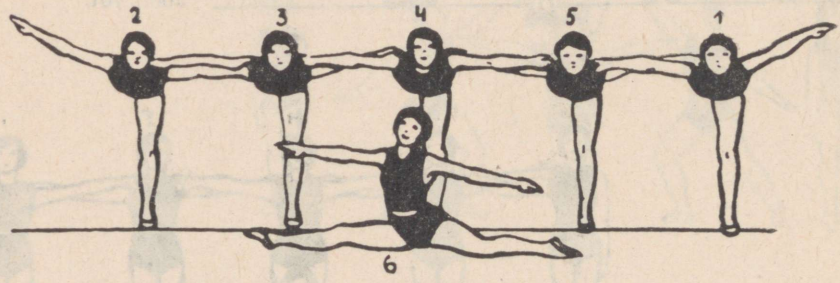


Joon. 703.

12. *2., 3., 4., 5.* ja *1.* tõstavad parema jala põlvest kõverdatult ette-üles, suunates varbad allapoole (joon. 703).

13.—14. *2., 3., 4., 5.* ja *1.* viivad parema jala kaarega kõrvalt taha sirgeks (põlvest kõverdatud jalg viiakse eest kaarega kõrvale, nii et põlv liigub puusa kõrgusel). On põlv jõudnud kõrvale, sirutatakse jalg taha sirgeks, laskudes ühtlasi rindkerest ette-alla (arabesk). *6.* sooritab samaaegselt spagaadi, pöördub esipoolega pealtvaatajate poole ja viib käed sirgelt kõrvale (joon. 704).

15.—16. Püsi (joon. 704).



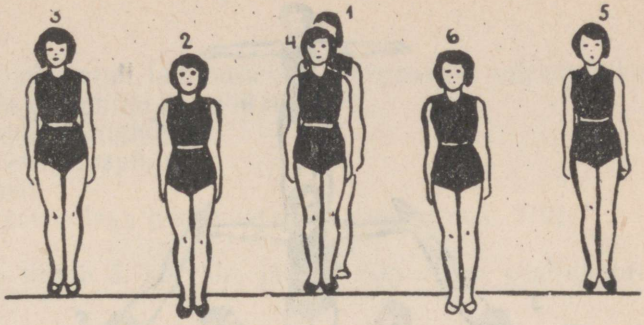
Joon. 704.

III kombinatsioon

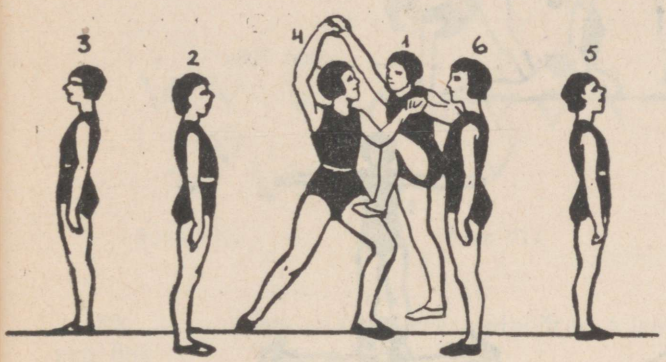
(*Taktid 17—24* püramiidi ülesehitamiseks ja *taktid 25—32* püramiidis püsimiseks)

17. Kõik võtavad seisu vastavalt joonisele 701.

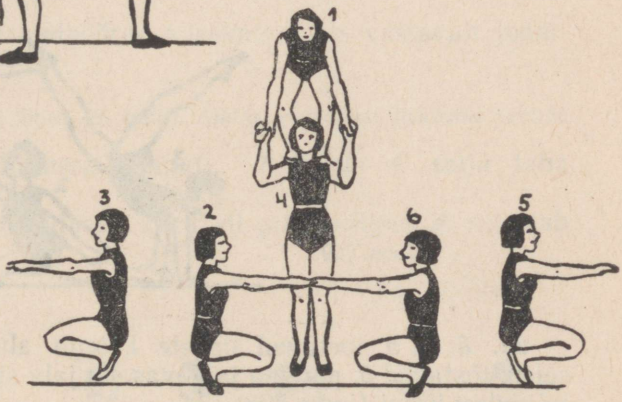
18. *1.* liigub *4.* selja taha. *2.* ja *6.* liiguvad samal ajal sammu võrra ettepoole. *2.* liigub *3.* ja *4.* vahekohta, *6.* aga *4.* ja *5.* vahekohta (joon. 705).



Joon. 705.



Joon. 706.

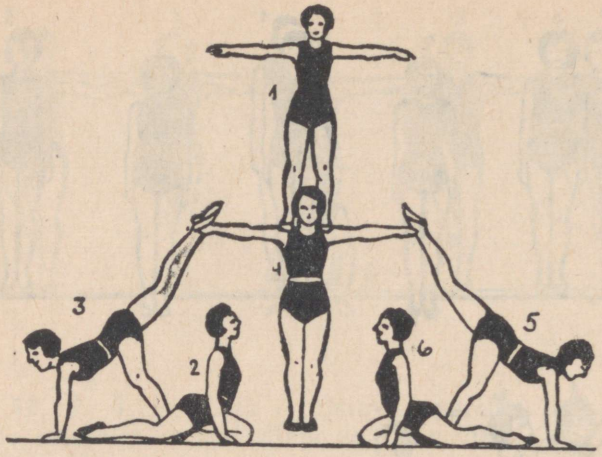


Joon. 707.

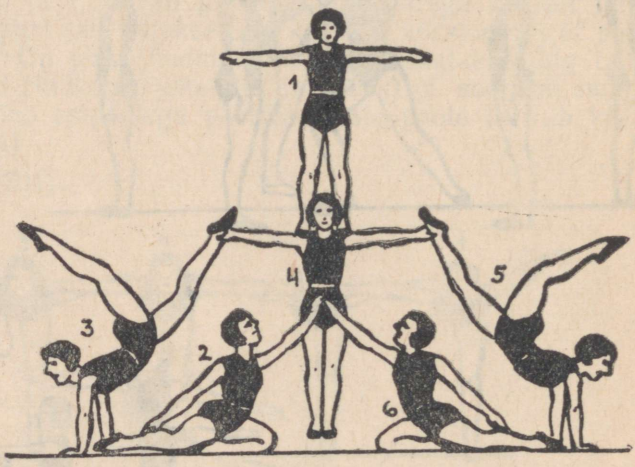
19. *3.* ja *5.* pööravad selja *4.* poole. *2.* ja *6.* pöörduvad rinnati. *1.* ja *4.* ühendavad käed pihkseongus ning *1.* asetab vasaku jala *4.* vasakule reiele (joon. 706).

20. *4.* sirutab end püsti, viib *1.* enda õlgadele, hoides teda kätest. *2.*, *3.*, *5.* ja *6.* laskuvad kükki ja viivad käed sirgelt ette (joon. 707).

21. *2.* ja *6.* sooritavad poolspagaadi. Samaaegselt tõuseb *1.* ja *4.* õlgadel püsti ja viib käed sirgelt kõrvale (joon. 708).



Joon. 708.



Joon. 709.

22. *3.* ja *5.* toetuvad sirgete kätega aluspinnale, võtavad toenguppseisu, tõstavad *3.* parema ja *5.* vasaku jala sirgelt taha-üles. *4.* võtab nende jalgadest kinni (joon. 708).

23. *3.* ja *5.*, toetudes sirgete kätega aluspinnale ja *4.* kätte ulatatud jalale, annavad tugijalaga väikese tõuke ja tõusevad tiriseisu kätele, kusjuures vaba jalg viiakse hästi taha.

24. *2.* ja *6.* ühendavad sisemised käed ja viivad need 24. takti lõpuks ette-üles, suunates vaate ette-üles viidud kätele. Välimised käed on taha-viidud jala säärel (joon. 709).

25.—32. Püsi (joon. 709). Muusika kiirendatud tempos.

IV kombinatsioon.

(*Taktid 33—56.* Eelmise püramiidi lammutamine, järgnevaks püramiidiks ümbergrupeerimine ja uue püramiidi ülesehitamine)

33. *2., 3., 5.* ja *6.* võtavad toengküki.

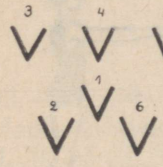
34. *4.* tõstab *1.* enese ette aluspinnale.

35. Kõik tõusevad püsti.

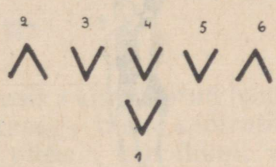
36. Kõik pöörduvad esipoolega pealtvaatajate poole (joon. 710).

37. Püsi.

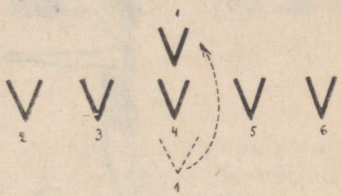
38. *2.* liigub *3.* ja *6.* liigub *5.* kõrvale, jäädes esipoolega pealtvaatajate poole (joon. 711).



Joon. 710.



Joon. 711.



Joon. 712.

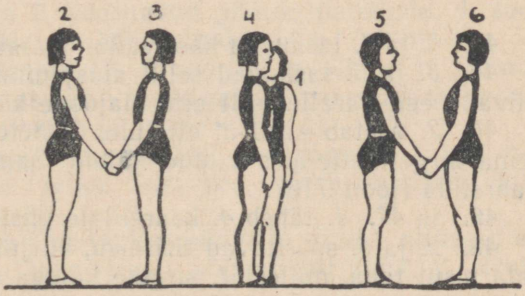
39. *2.* ja *6.* sooritavad veerandpöörde vasakule (seis vastavalt joonisele 696).

40. Püsi.

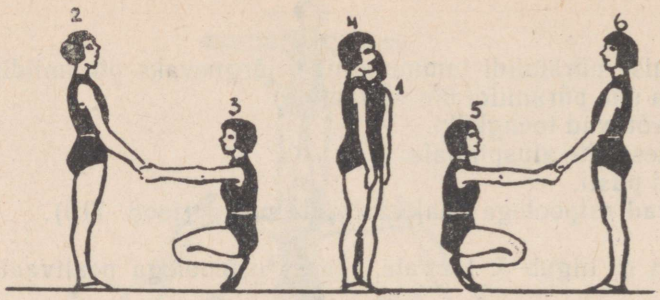
Märkus. Ümbergrupeerimine lõpeb 40. taktil. Alates 41. taktist hakkame taktide kaupa üles ehitama uut püramiidi.

41. *2.* ja *3., 5.* ja *6.* pöörduvad rinnati. *1.* liigub *4.* selja taha (joon. 712).

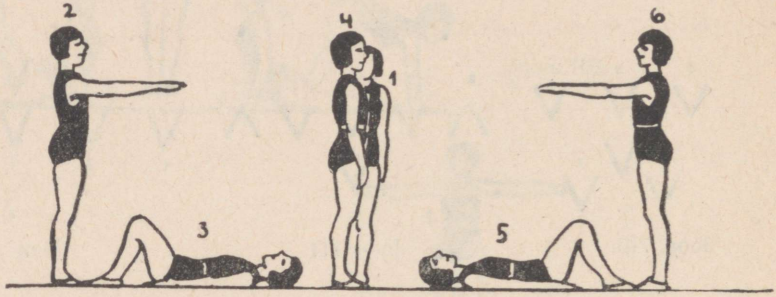
42. *2.* ja *3.* ning *5.* ja *6.* ühendavad käed all pihkseongus. *4.* sooritab veerandpöörde vasakule (joon. 713).



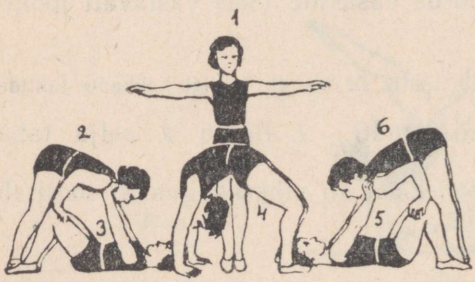
Joon. 713.



Joon. 714.



Joon. 715.



Joon. 716.

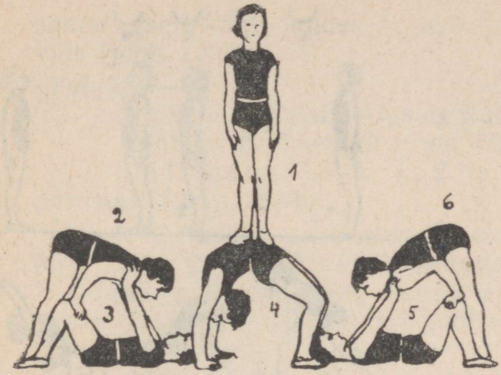
43. *3.* ja *5.* laskuvad käsi vallandamata kükki (joon. 714).

44. *3.* ja *5.* laskuvad selili aluspinnale. *2.* ja *6.* vallandavad käed ja viivad need paralleelselt ette õlajoone kõrgusele (joon. 715).

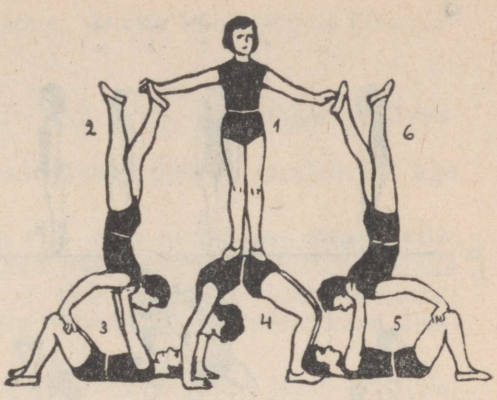
45. *2.* asetab käed *3.* ette-üles tõstetud põlvedele ja toetub õlgadega tema sirgelt ette-üles viidud kätele. Sama teevad ka *5.* ja *6.* *4.* laskub kaarsilda (joon. 716).

46. ja **47.** *1.* läheb *4.* kaarsillale püstiseisu (joon. 717).

48. *2.* ja *6.* sooritavad tiriseisu, kusjuures *2.* viib vasaku ja *6.* parema jala pisut taha, millest *1.* sirgete kätega kinni hoiab (joon. 718).



Joon. 717.



Joon. 718.

49.—56. Püsi. Muusika kiirendatud tempos.

Hoole ja nõudlikkusega tuleb kontrollida, et püramiidi moodustajate käed, jalad ja põiad oleksid korralikult välja sirutatud, et osavõtjad ei vaataks pealtvaatajate poole, kui nad seisavad püramiidis küljega pealtvaatajate poole. Üldiselt tuleb esinemise ajal vältida igasuguseid asjatuid ja lavastuses mittevajalikke liigutusi, nagu riiete kohendamine, juuste seadmine jne.

Lavale tulles peab olema juba nii riietatud, et ei esineks mingisuguseid ebameeldivusi nii riietuse kui ka soengu osas. Kollektiivi juhil tuleb juba proovidel selles suhtes osavõtjatelt nõuda ranget distsipliini.

PÜRAMIIDID NELJA OSAVÕTJAGA

(Taktid 1—8)

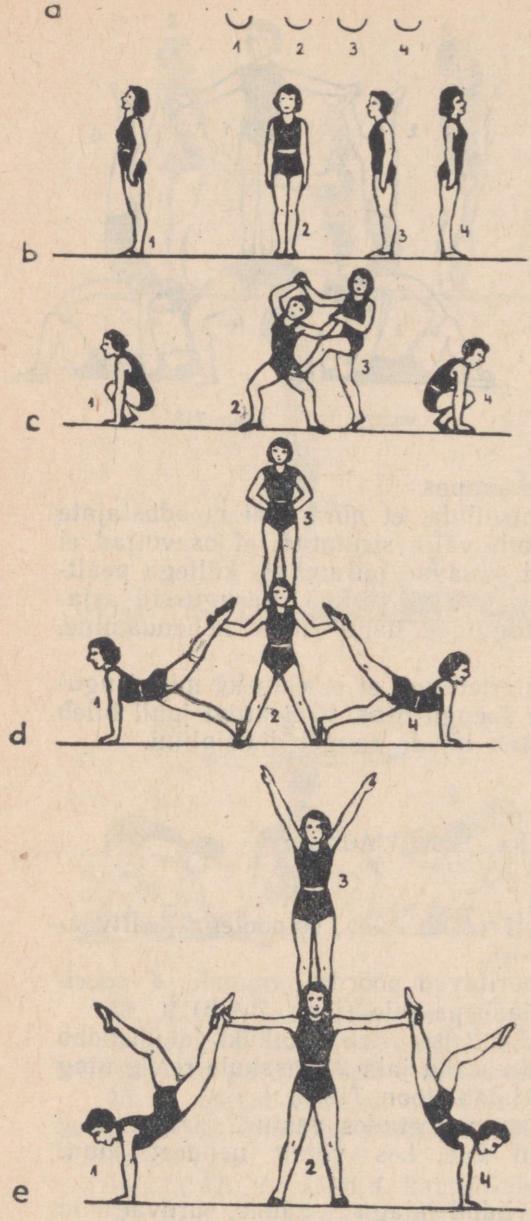
Lähteasend. Algseis küljeti (*1, 2, 3, 4*), esipoolega pealtvaatajate poole, käed all (joon. 719-a).

Täitmine. **1.—2.** *1.* ja *2.* sooritavad pöörde paremale. *4.* sooritab samaaegselt pöörde vasakule. *2.* jääb paigale (joon. 719-b).

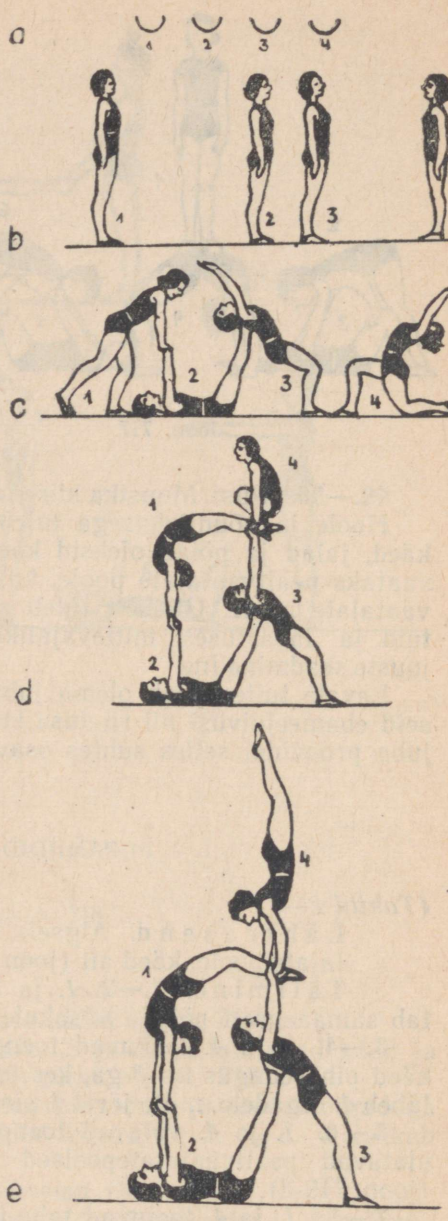
3.—4. *1.* ja *4.* laskuvad toengkükki. *2.* sooritab poolküki ja ühendab käed pihkseongus nr. *3*-ga, kes asetab vasaku jala *2.* vasakule reiele ning läheb *4.* õlgadele, mille järel *4.* sirutab jalad (joon. 719-c).

5.—6. *1.* ja *4.* võtavad toenglamangu, toetudes vastu *2.* jalgu, ning ulatavad pealtvaatajatepoolsed jalad *2*-le, kes võtab nendest kinni (joon. 719-d).

7.—8. *1.* ja *4.* toetuvad taha-üles viidud jalaga *2.* kätele, suruvad end tiriseisu kätele ja viivad vaba jala sirgelt võimalikult taha. *2.* sirutab



Joon. 719.



Joon. 720.

samaaegselt käed, hoides *1.* ja *4.* jalgadest. *3.* viib käed sirgelt üles-kõrvale (joon. 719-e).

(Taktid 1—8)

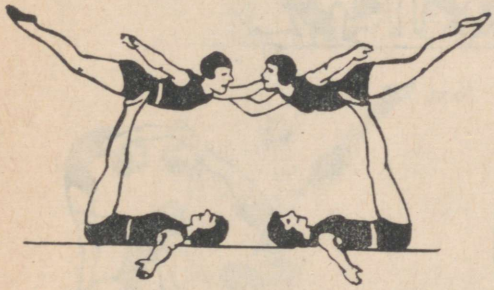
Lähteasend. Algseis küljeti (*1, 2, 3, 4*), esipoolega pealtvaatajate poole, käed all (joon. 720-a).

Täitmine. **1.—2.** *1., 2.* ja *3.* sooritavad pöörde vasakule, *4.* aga paremale (joon. 720-b).

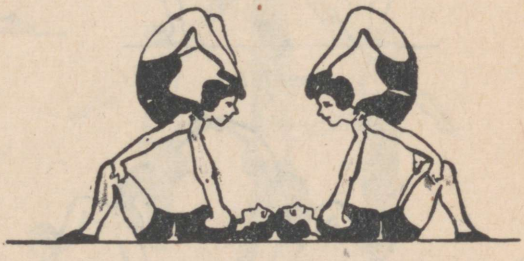
3.—4. *2.* laskub selili aluspinnale ja viib käed ning jalad sirgelt ette-üles, mille järel *1.* ühendab temaga käed pihkseongus. *3.* toetub seljaga *2.* jalgadele ja viib käed sirgelt üles. *4.* võib seista või kompositsiooni mõttes laskuda pealtvaatajatepoolse jala põlvele, viies ühtlasi käed ülestaha (joon. 720-c).

5.—6. *1.* surub end tiriseisu kätele *2.* kätele ja langetab jalad *3.* kätele, *4.* asetab käed *1.* säärtele, astub *3.* reitele ja, toetudes kätega *1.* säärtele, sooritab kägardumise (joon. 720-d).

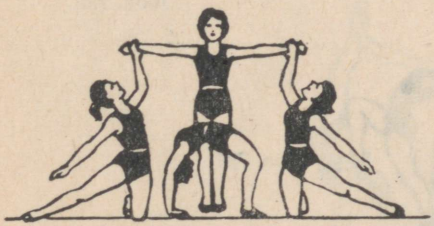
7.—8. *4.* surub end tiriseisu kätele (joon. 720-e). Edaspidine tegevus järgneb vastavalt joonistele 721, 722, 723, 724, 725, 726, 727, 728, 729, 730, 731, 732, 733, 734, 735, 736, 737 738, 739 740, 741, 742, 743, 744, 745, 746, 747, 748.



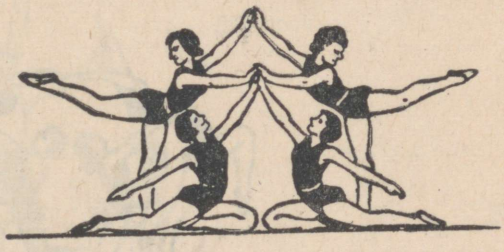
Joon. 721.



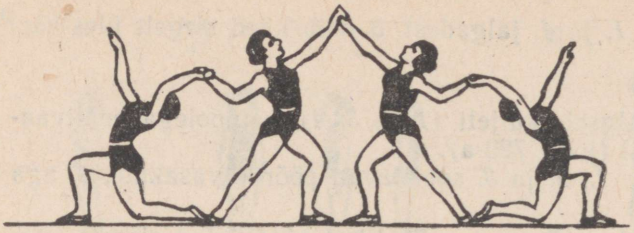
Joon. 722.



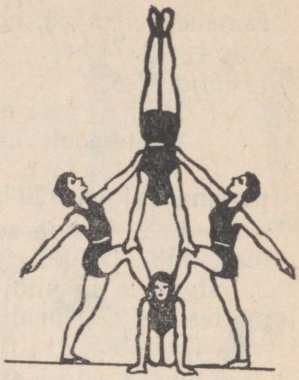
Joon. 723.



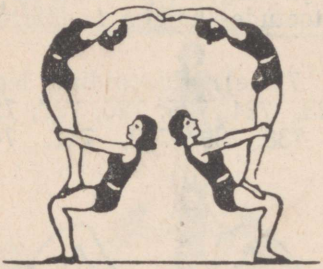
Joon. 724.



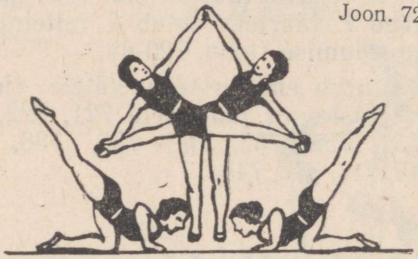
Joon. 725.



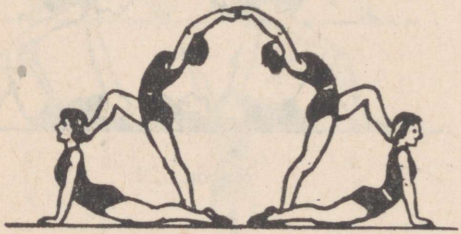
Joon. 726.



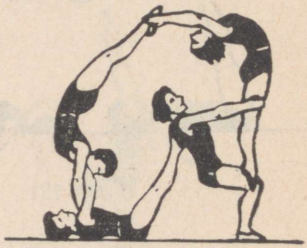
Joon. 727.



Joon. 728.



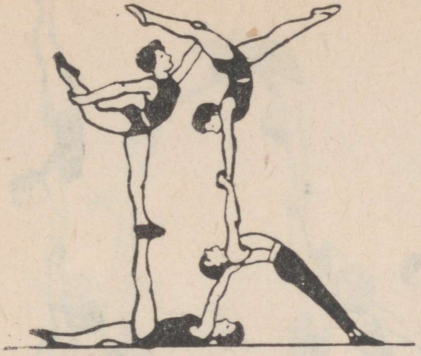
Joon. 729.



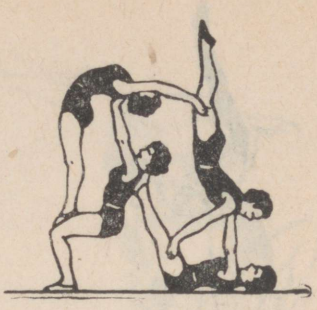
Joon. 730.



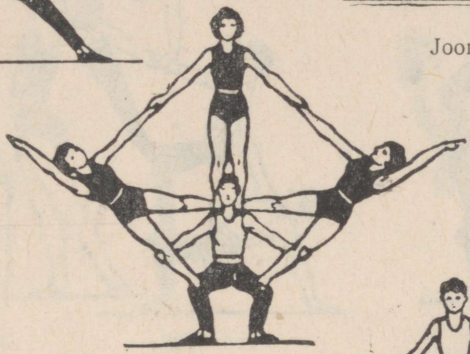
Joon. 731.



Joon. 732.



Joon. 733.



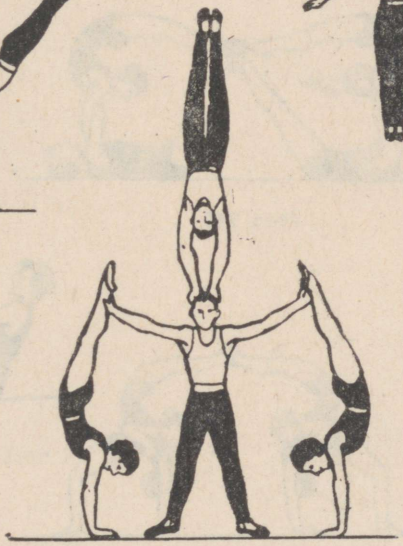
Joon. 735.



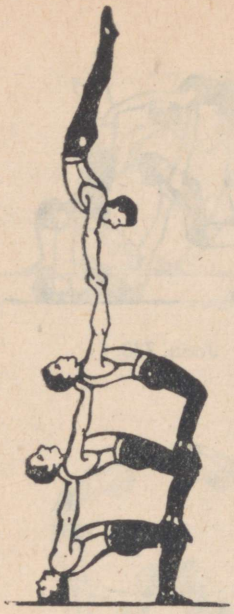
Joon. 734.



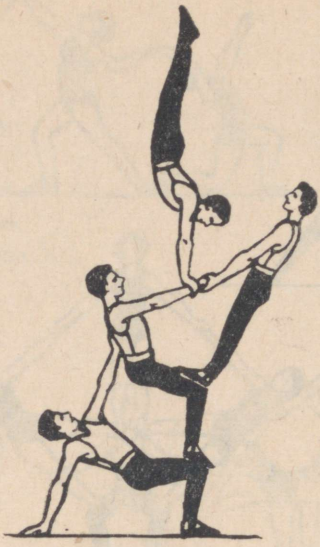
Joon. 736.



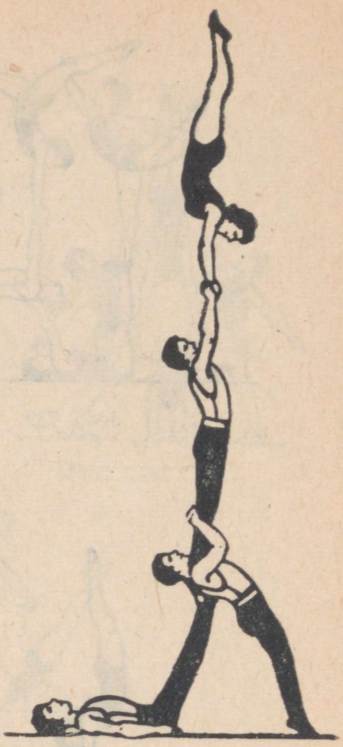
Joon. 737.



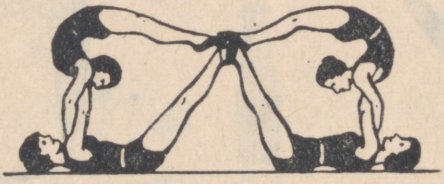
Joon. 738.



Joon. 739.



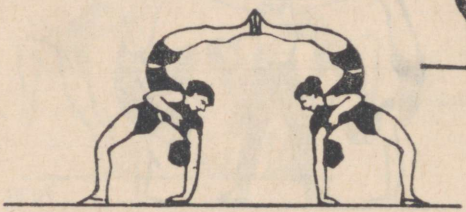
Joon. 740.



Joon. 742.



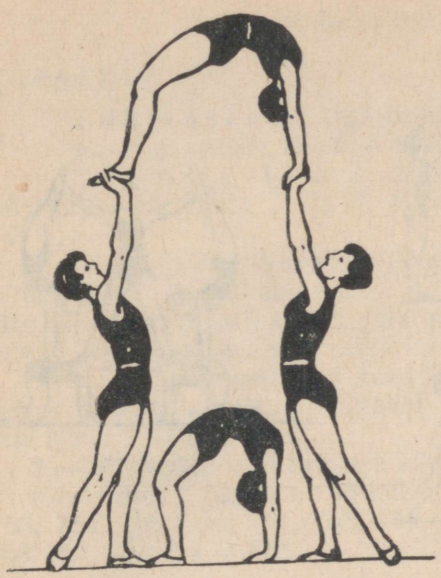
Joon. 743.



Joon. 744.



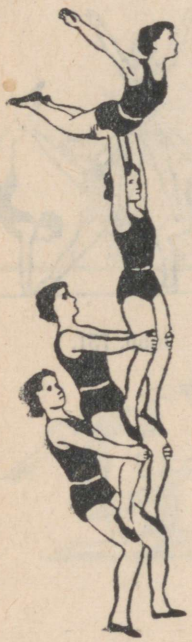
Joon. 741.



Joon. 745.



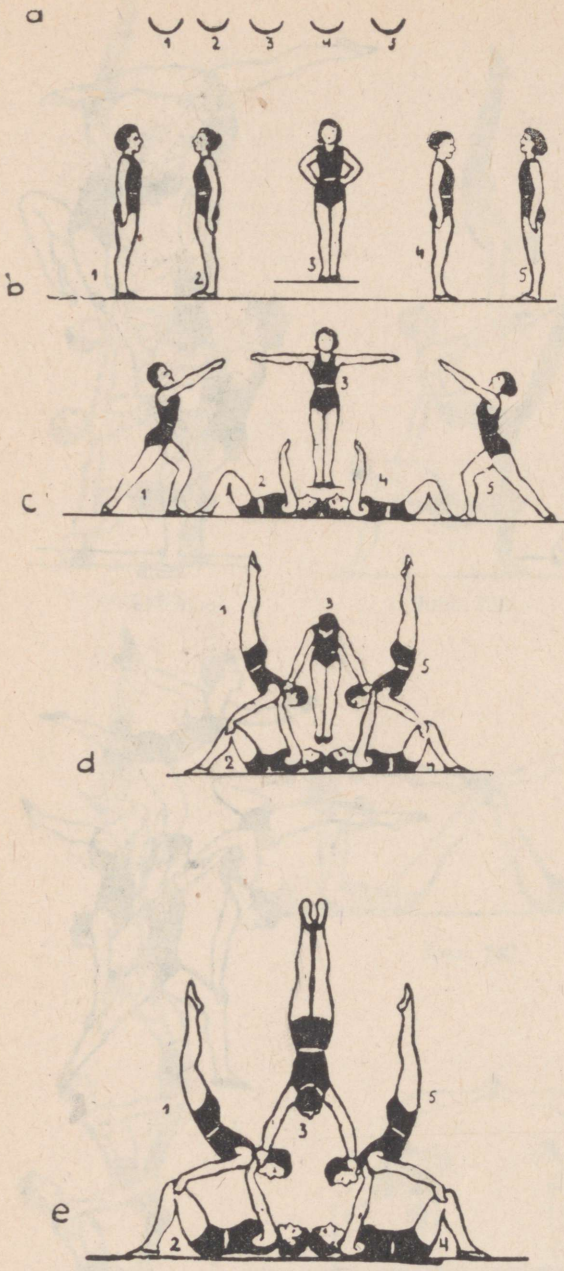
Joon. 746.



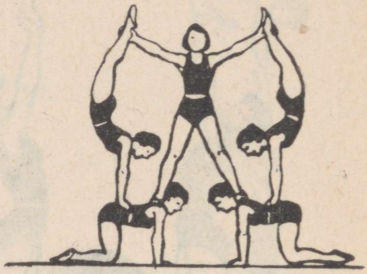
Joon. 747.



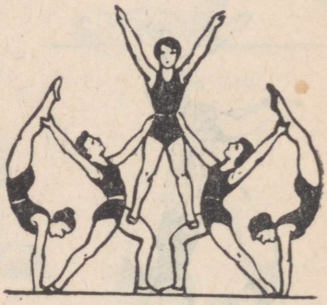
Joon. 748.



Joon. 749.



Joon. 750.



Joon. 751.

(Taktid 1—8)

Lähteasend. Algseis küljeti (*1, 2, 3, 4, 5*), esipoolega pealtvaatajate poole, käed all (joon. 749-a).

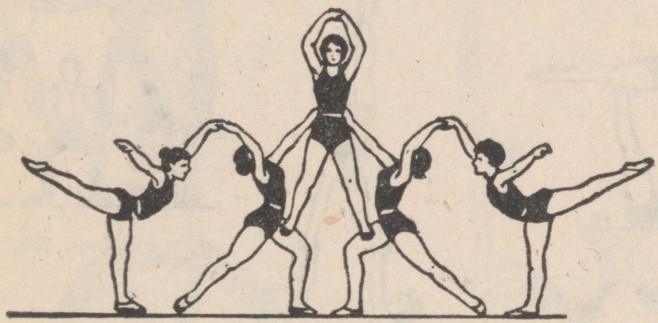
Täitmine. **1.—2.** *1., 2., 4.* ja *5.* astuvad sammu ette: *1.* ja *4.* pöörduvad vasakule, *2.* ja *5.* paremale. *3.* asetab käed puusale (joon. 749-b).

3.—4. *2.* ja *4.* laskuvad selili aluspinnale, kõverdavad jalad põlvist ja viivad käed sirgelt ette-üles. *1.* ja *5.* astuvad sisemise jalaga sammu ette, kõverdavad etteviidud jala põlvest, lasevad keharaskuse sellele ja viivad käed paralleelselt ette-üles. *3.* viib käed kõrvale (joon. 749-c).

5.—6. *1.* ja *5.* asetavad käed *2.* ja *4.* põlvedele ja, toetudes õlgadega nende kätele, sooritavad õlgadel tiriseisu. *3.* asetab käed *1.* ja *5.* kaelale (joon. 749-d).

7.—8. *3.* surub end tiriseisu kätele (joon. 749-e).

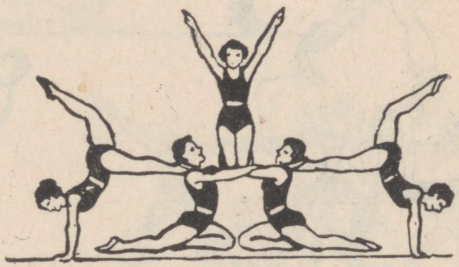
Edaspidine tegevus jätkub vastavalt joonistele 750, 751, 752, 753, 754, 755, 756, 757, 758, 759, 760, 761, 762, 763, 764, 765, 766, 767, 768, 769, 770, 771 ja 772.



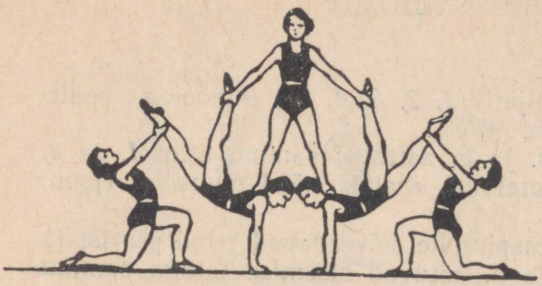
Joon. 752.



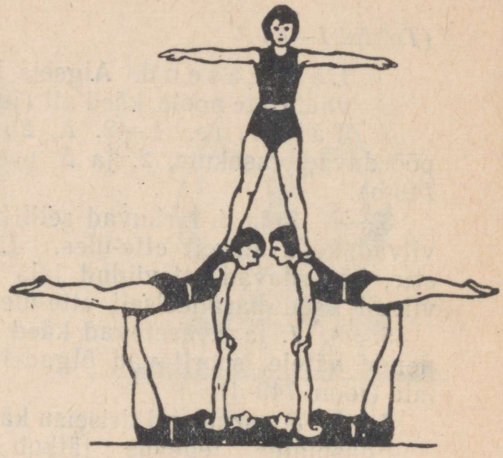
Joon. 753.



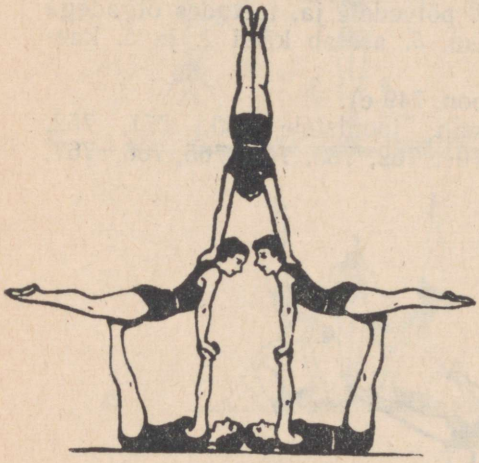
Joon. 754.



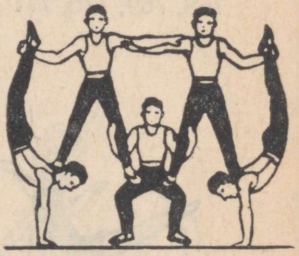
Joon. 755.



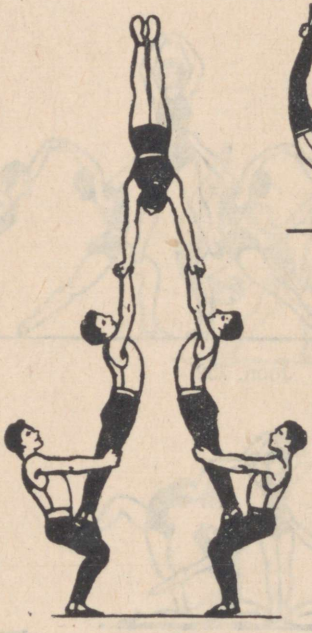
Joon. 756.



Joon. 757.



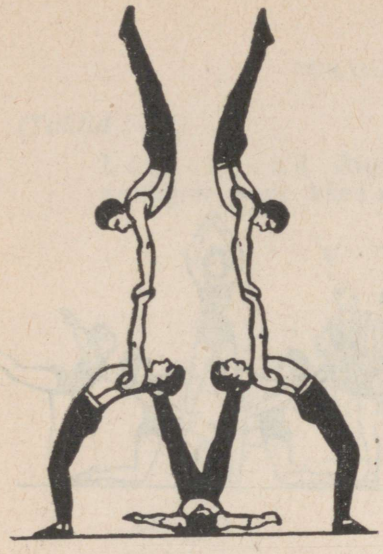
Joon. 758.



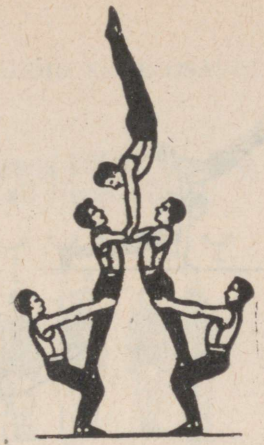
Joon. 760.



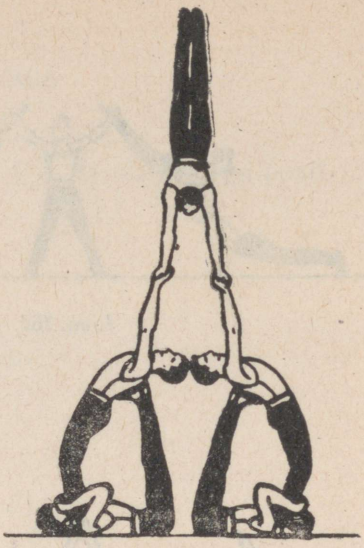
Joon. 759.



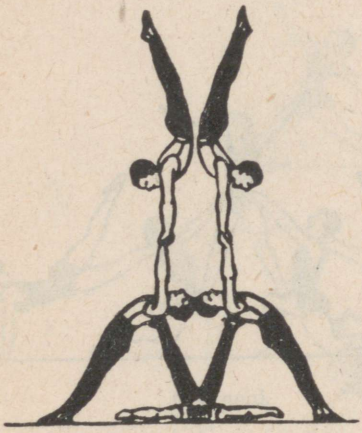
Joon. 761.



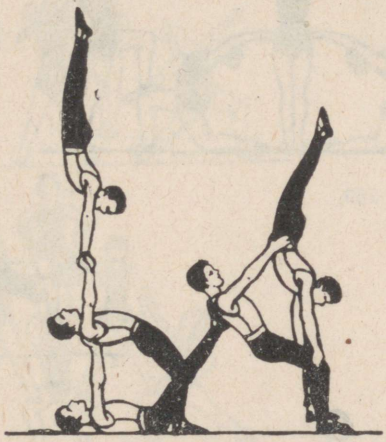
Joon. 762.



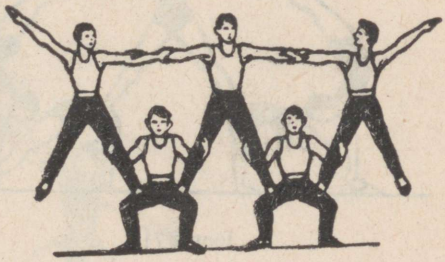
Joon. 763.



Joon. 764.



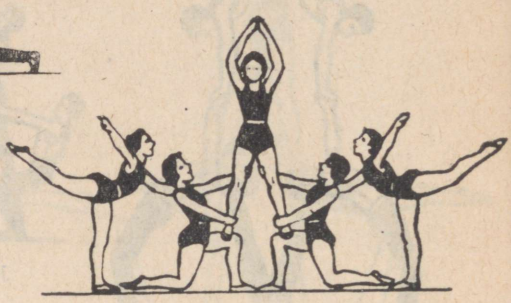
Joon. 765.



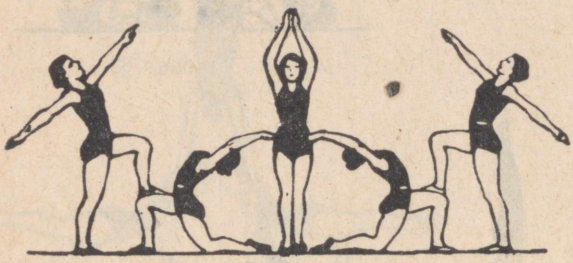
Joon. 766.



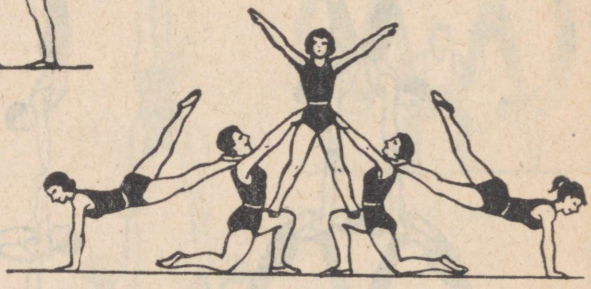
Joon. 767.



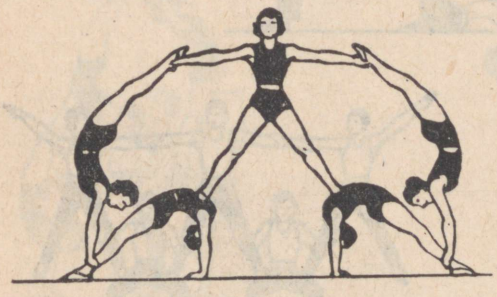
Joon. 768.



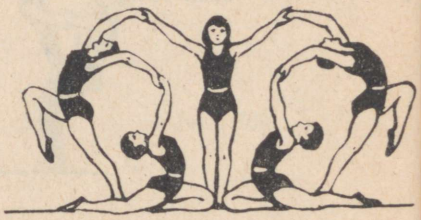
Joon. 769.



Joon. 770.



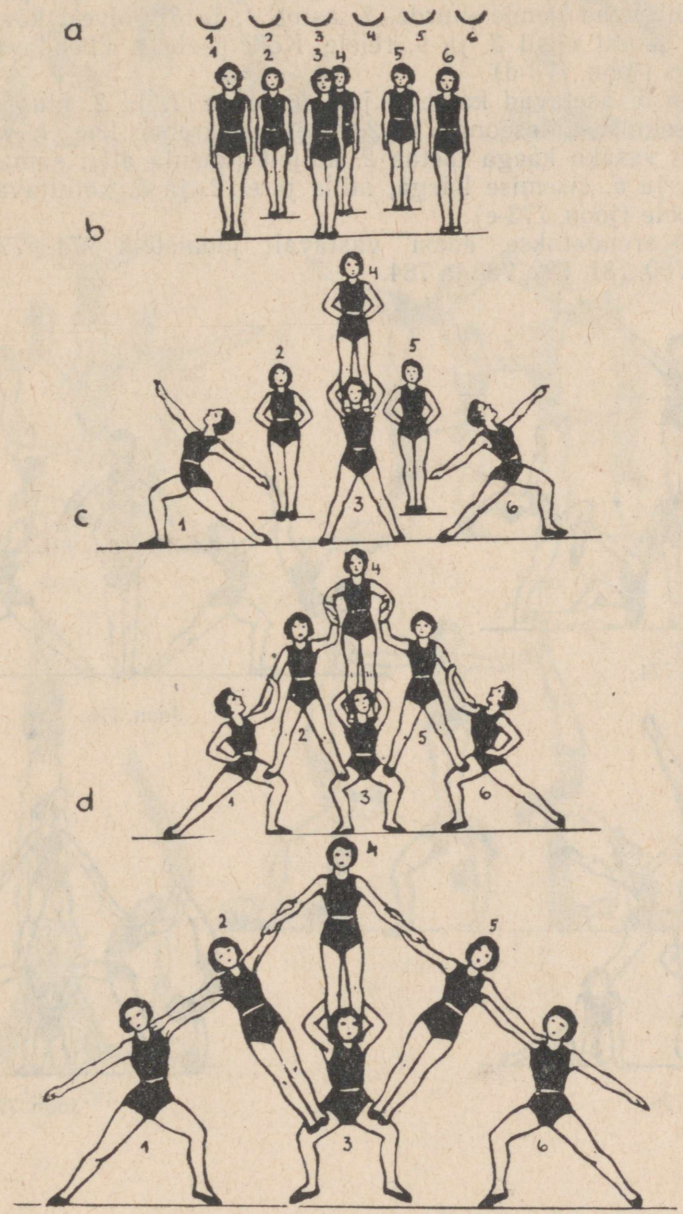
Joon. 771.



Joon. 772.

(Taktid 1—8)

L ä h t e a s e n d. Algseis küljeti (*1, 2, 3, 4, 5, 6*), esipoolega pealtvaatajate poole, käed all (joon. 773-a).



Joon. 773.

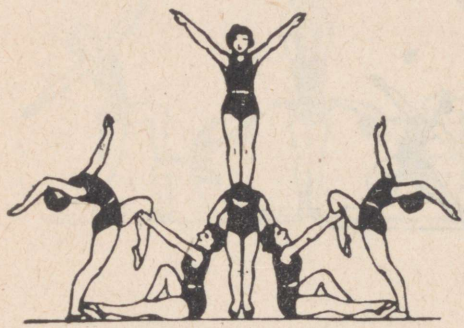
T ä i t m i n e. **1.—2.** *1., 3.* ja *6.* astuvad sammu ette. *4.* liigub väikese sammu võrra paremale *3.* selja taha (joon. 773-b).

3.—4. *1.* ja *6.* võtavad kaldasendi väljapoole. *3.* võtab *4.* endale õlgadele, hoides teda säärtest, hargitab jalad. *2.* ja *5.* asetavad käed puusale (joon. 773-c).

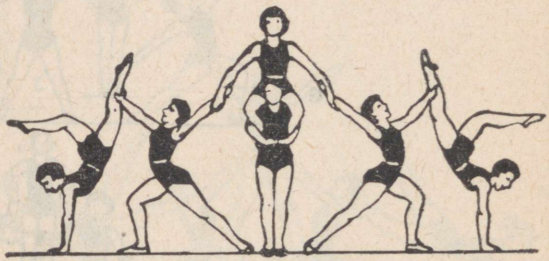
5.—6. *1.* ja *6.* võtavad kaldasendi sissepoole. *3.* kõverdab jalad põlvist. *2.* ja *5.* liiguvad nende juurde, *2.* astub *1.* ja *3.* põlvest kõverdatud jala reiele, *5.* samal viisil *3.* ja *6.* reiele. Kõik peale *3.* ühendavad käed randmeseongus (joon. 773-d).

7.—8. *3.* ja *5.* asetavad ka teise jala *3.* reiele. *1.* ja *2.* ning *5.* ja *6.* vallandavad eelmise käteseongu ja *2.* asetab parema käe *1.* vasakule õlale, kes oma vasaku käega toetab *2.* küljelt (kaenla alt); sama asendi võtavad ka *5.* ja *6.* sisemise käega, mille järel *2.* ja *5.* kallutavad keha sirgelt väljapoole (joon. 773-e).

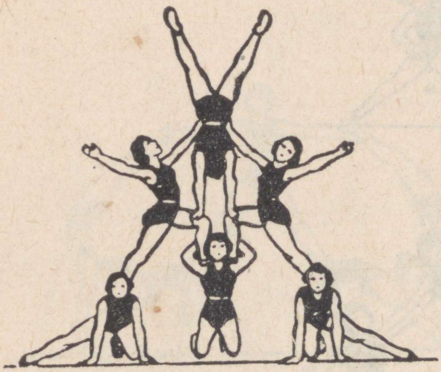
Püramiide arendatakse edasi vastavalt joonistele 774, 775, 776, 777, 778, 779, 780, 781, 782, 783 ja 784.



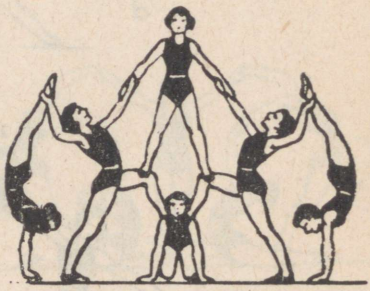
Joon. 774.



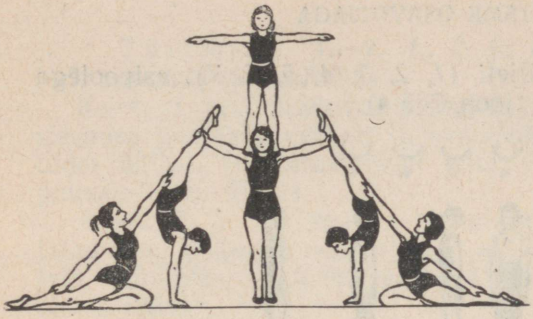
Joon. 775.



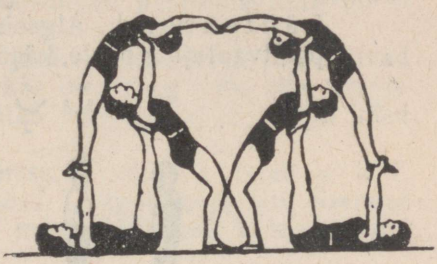
Joon. 776.



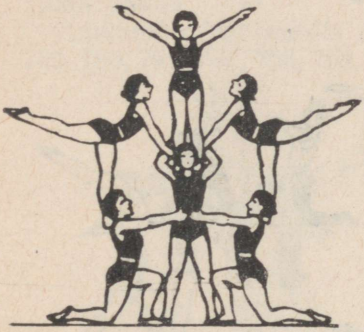
Joon. 777.



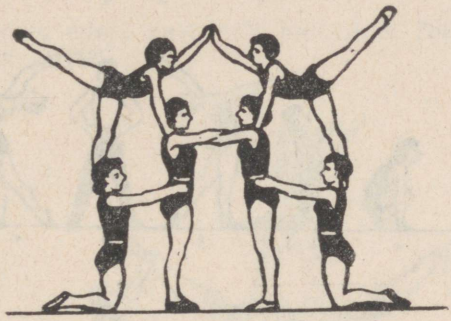
Joon. 778.



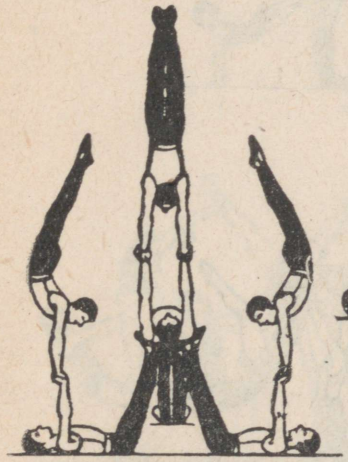
Joon. 779.



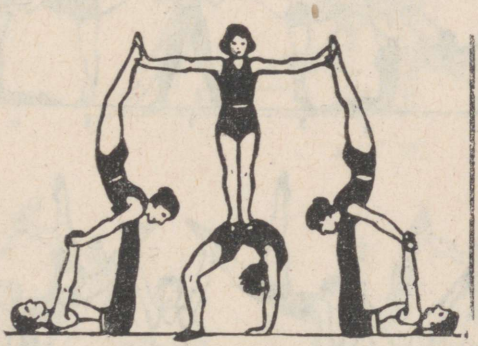
Joon. 780.



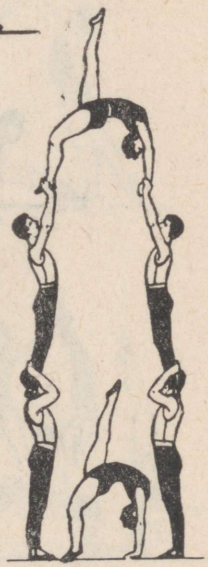
Joon. 781.



Joon. 782.



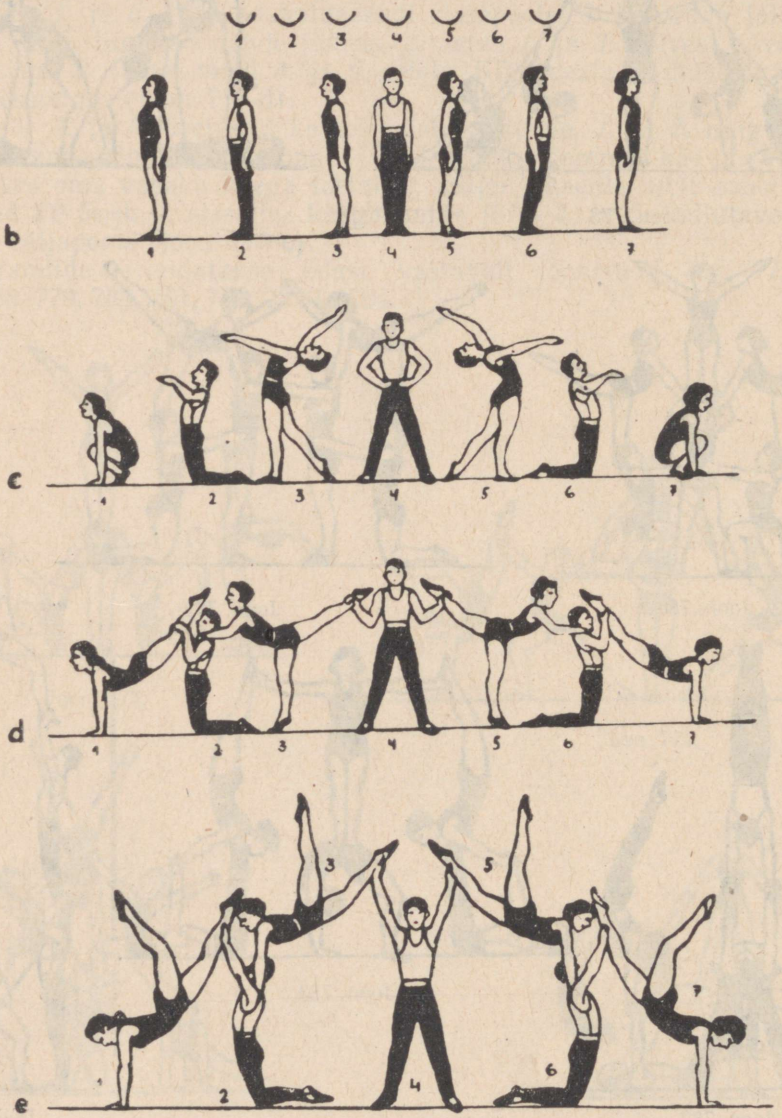
Joon. 783.



Joon. 784.

(Taktid 1—8)

Lähteasend. Algseis küljeti (*1, 2, 3, 4, 5, 6, 7*), esipoolega pealtvaatajate poole, käed all (joon. 785-a).



Joon. 785.

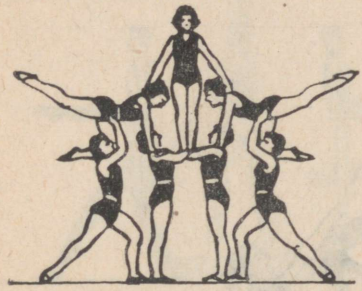
Täitmine. **1.—2.** *1.*, *2.* ja *3.* pöörduvad paremale ning *5.*, *6.* ja *7.* vasakule (joon. 785-b).

3.—4. *1.* ja *7.* laskuvad toengkükki, *2.* ja *6.* põlvitusse, *3.* ja *5.* viivad sisemise jala taha varbale ja samapoolse käe üles ning teise ette, painutudes ühtlasi rindkerest pisut taha. *4.* võtab harkasendi ja asetab käed puusale (joon. 785-c).

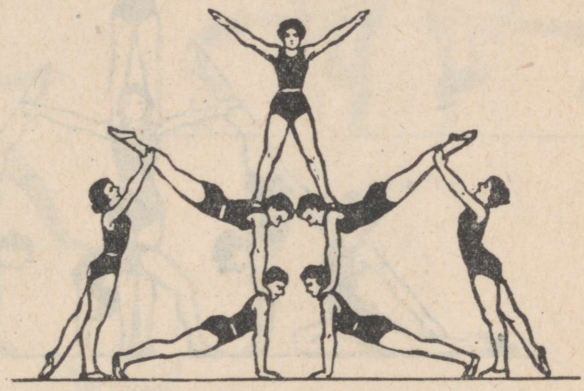
5.—6. *1.* ja *7.* laskuvad toenglamangusse. *2.* võtab *1.* jalad ja *6.* *7.* jalad ning tõstavad need üles. *3.* asetab käed *2.* õlgadele ja viib sisemise jala taha-üles, *5.* teeb sama. *4.* võtab nende säärtest kätega kinni (joon. 785-d).

7.—8. *2.*, *4.*, ja *6.* sirutavad käed ja viivad *1.*, *3.*, *5.* ja *7.* jalad üles. Viimased, kandes keharaskuse kätele, viivad vaba jala võimalikult taha (joon. 785-e).

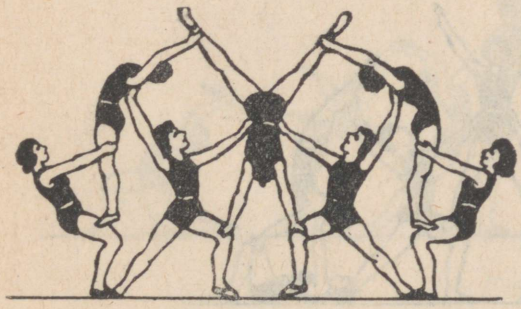
Liikumine püramiidis areneb edasi vastavalt joonistele 786, 787, 788, 789, 790, 791, 792, 793, 794, 795 ja 796.



Joon. 786.



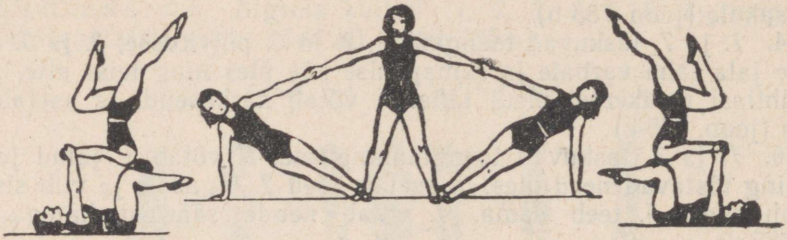
Joon. 787.



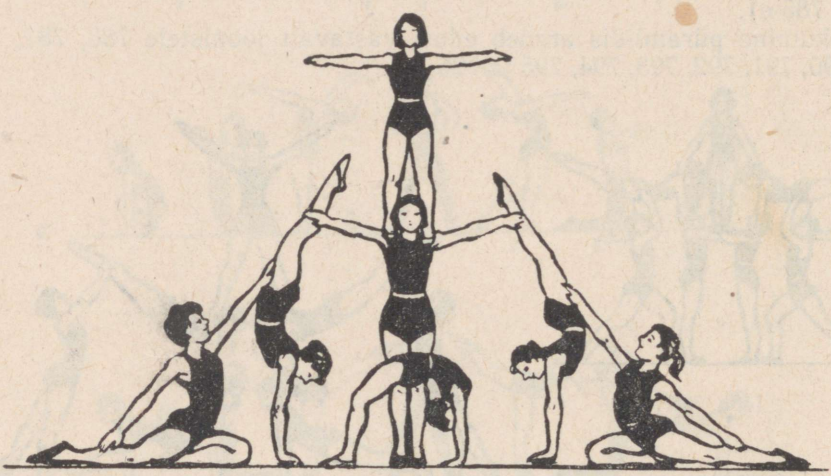
Joon. 788.



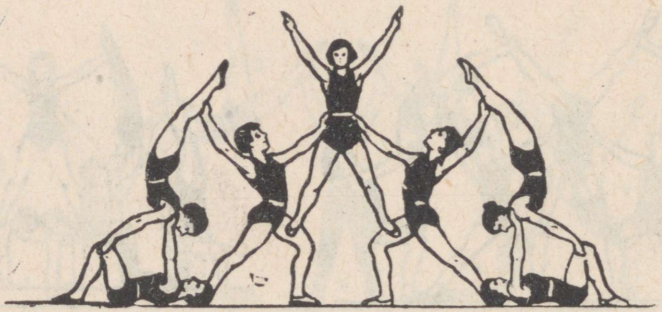
Joon. 789.



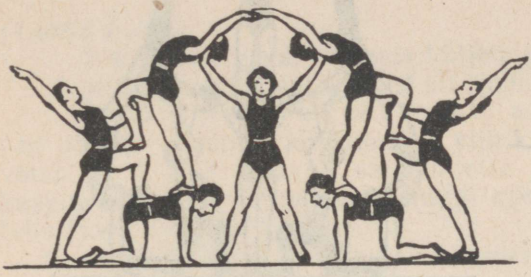
Joon. 790.



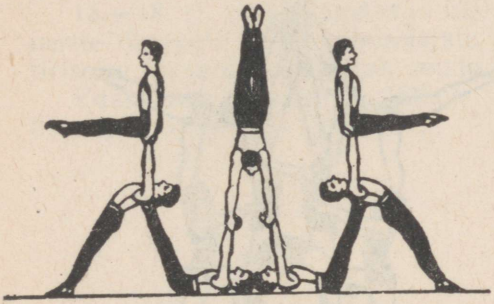
Joon. 791.



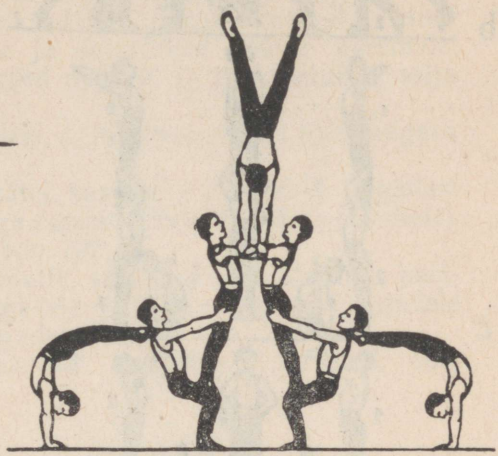
Joon. 792.



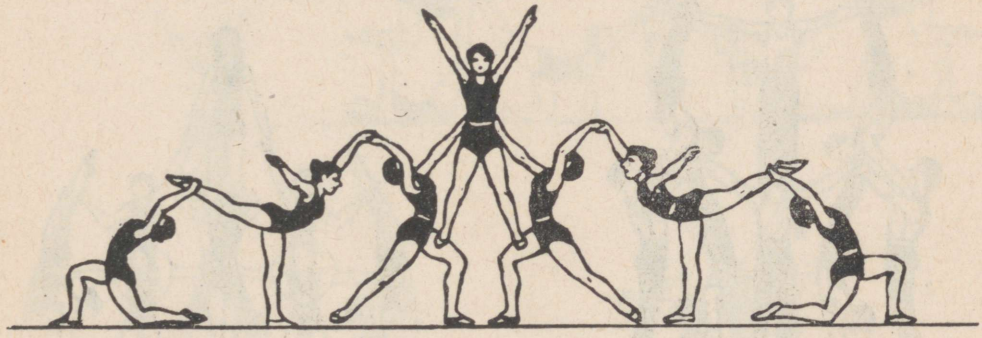
Joon. 793.



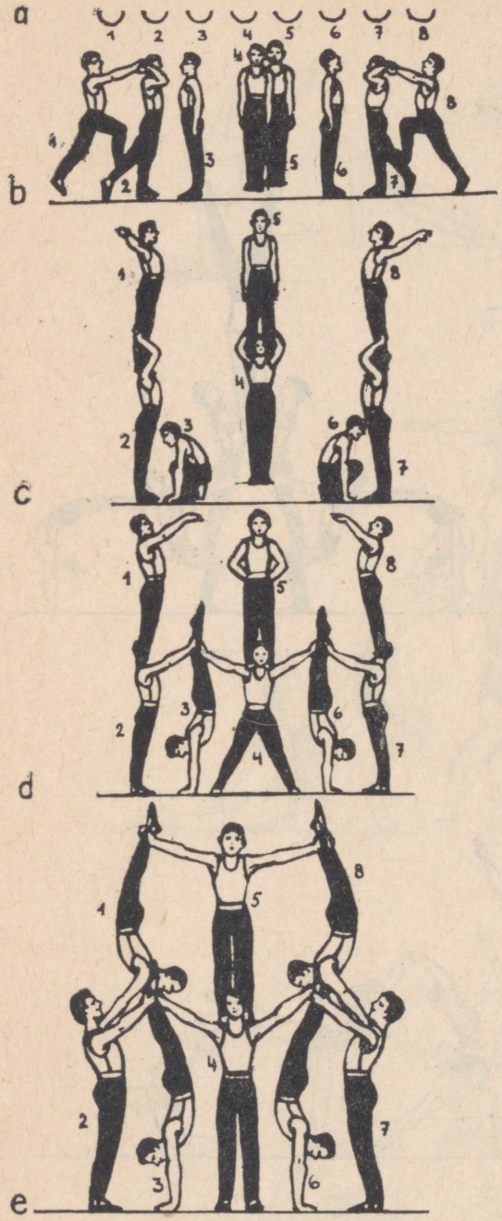
Joon. 795.



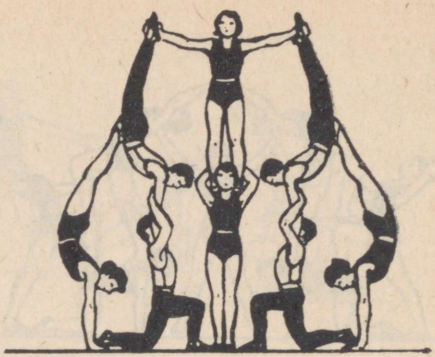
Joon. 794.



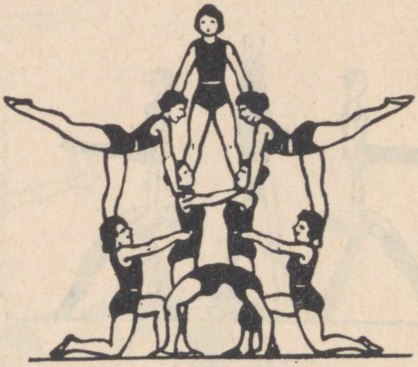
Joon. 796.



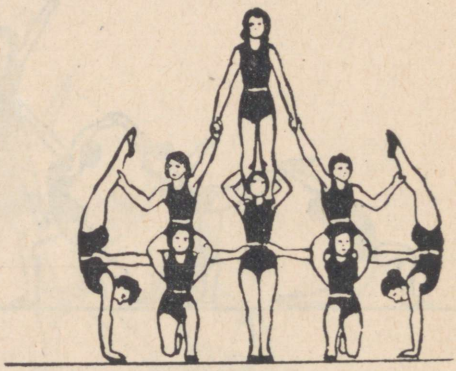
Joon. 797.



Joon. 798.



Joon. 799.



Joon. 800.

(Taktid 1—16)

Lähteasend. Algseis küljeti (*1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8*), esipoolega pealtvaatajate poole, käed all (joon. 797-a).

Täitmine. **1.—4.** *1., 2.* ja *6.* astuvad sammu ette ning sooritavad pöörde vasakule, kusjuures *2.* viib käed üle õla taha, millest *1.* kinni võtab. *3., 7.* ja *8.* astuvad sammu ette ja sooritavad pöörde paremale, kusjuures *7.* ja *8.* ühendavad samuti käed nagu *1.* ja *2. 5.* astub *4.* selja taha (joon. 797-b).

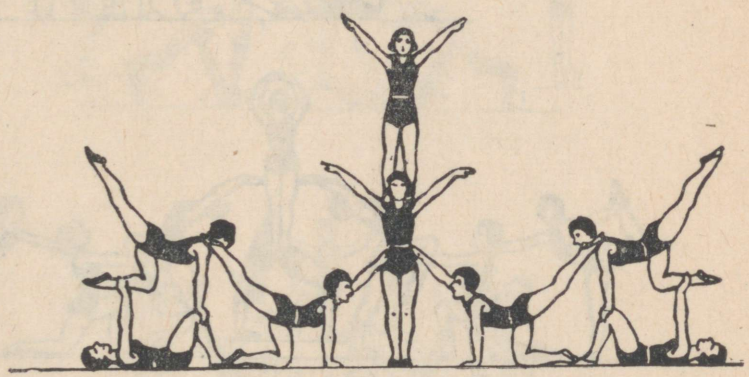
5.—8. *1.* läheb *2., 5. 4.* ja *8. 7.* õlgadele, *3.* ja *6.* sooritavad toengkägara (joon. 797-c).

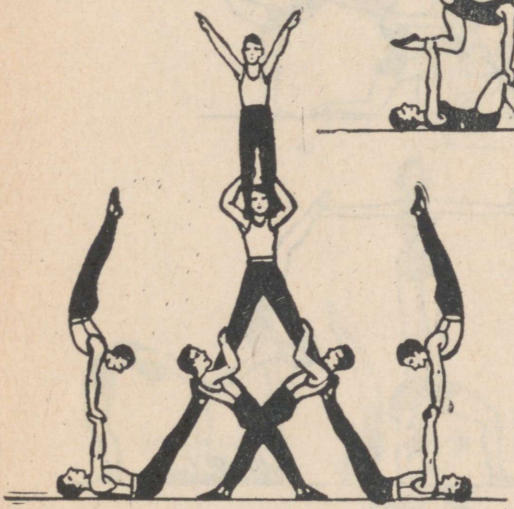
9.—12. *3.* ja *6.* sooritavad tiriseisu kätel, kusjuures *2.* võtab *3.* jalgadest ja *7. 6.* jalgadest kinni. *4.* liigub koos *5*-ga sammu võrra ette (*3.* ja *6.* vahele) ja võtab kätelseisjate jalgadest kinni (joon. 797-d).

13.—16. *1.* ja *8.* langetavad ülakeha ette, asetavad käed alumiste partnerite õlgadele, õlad kätelseisjate jalgadele ning suruvad end õlgadele tiriseisu, kusjuures *5.* võtab nende jalgadest kinni (joon. 797-e).

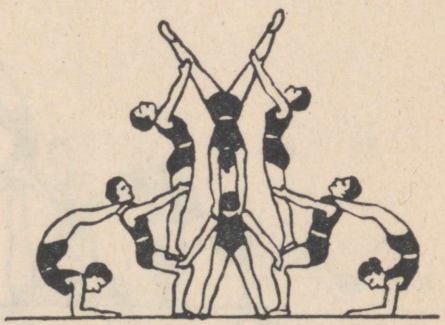
Edaspidine liikumine jätkub vastavalt joonistele 798, 799, 800, 801, 802, 803, 804, 805, 806, 807.

Joon. 801.

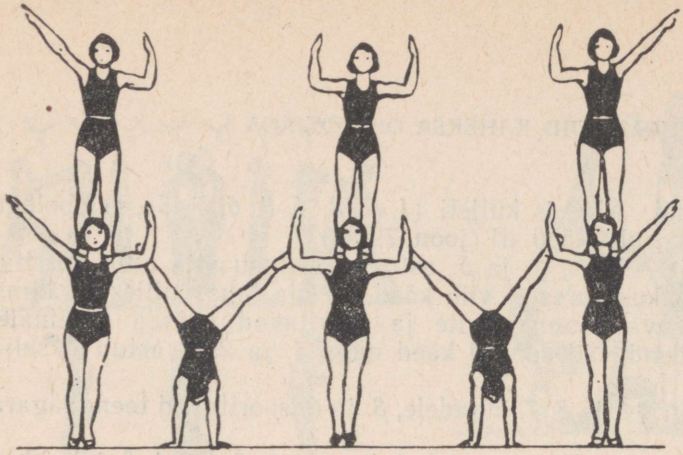




Joon. 802.



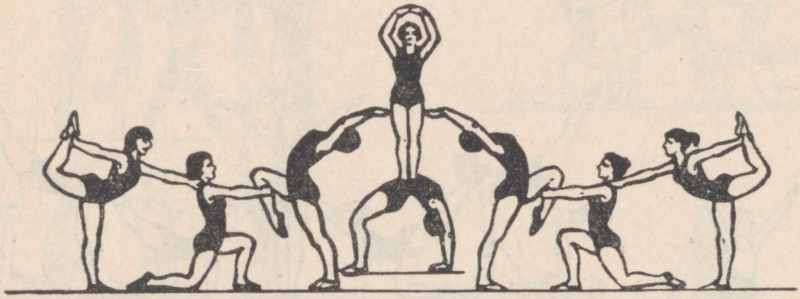
Joon. 803.



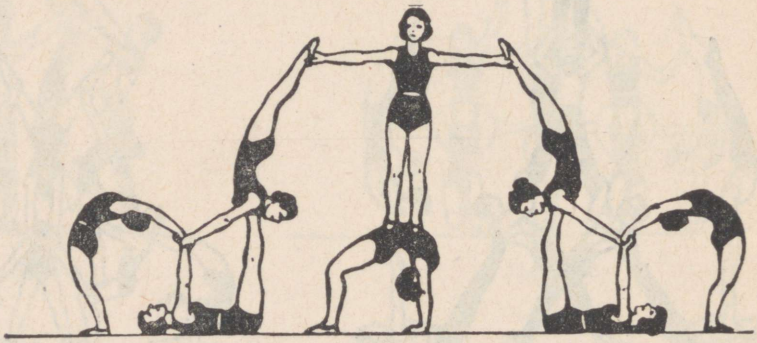
Joon. 804.



Joon. 805.



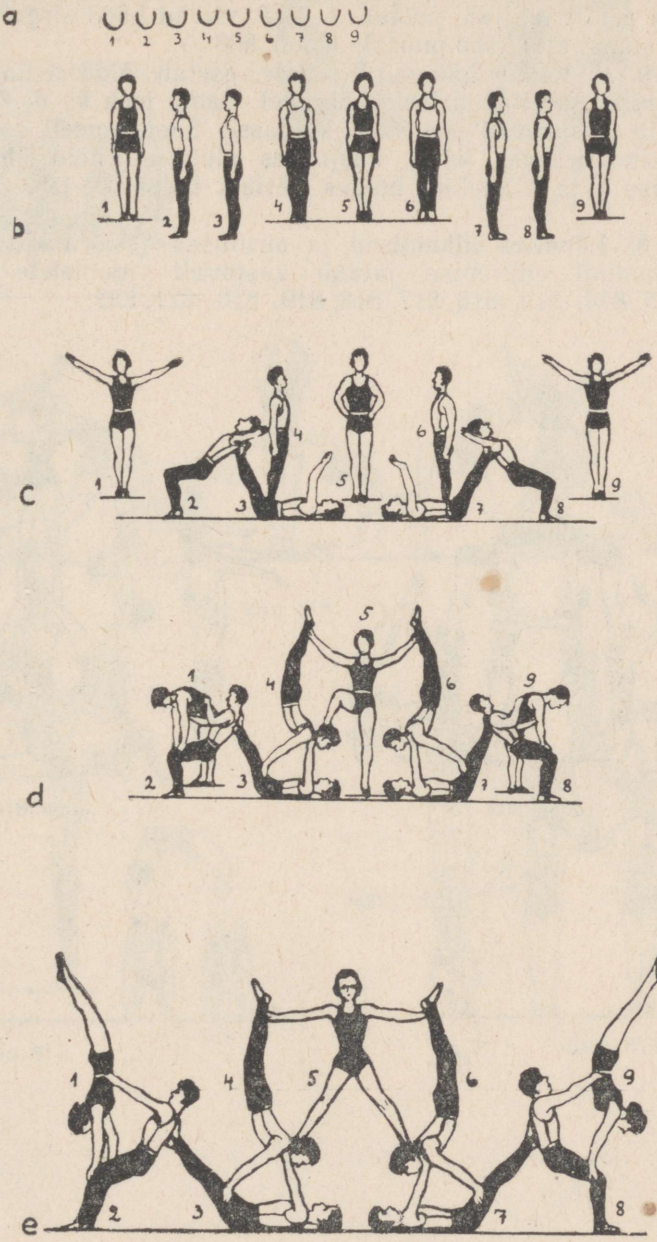
Joon. 806.



Joon. 807.

(Taktid 1—8).

Lähteasend. Algseis küljeti (*1*, *2*, *3*, *4*, *5*, *6*, *7*, *8*, *9*), esipoolega pealtvaatajate poole, käed all (joon. 808-a).



Joon. 808.

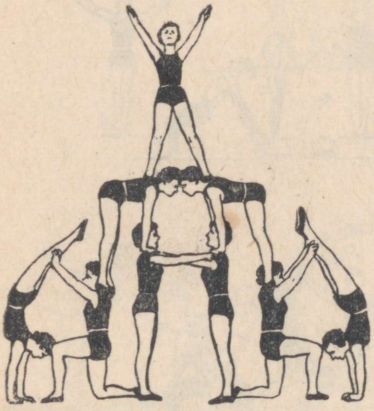
Täitmine. **1.—2.** *2., 3., 7.* ja *8.* astuvad sammu ette, kusjuures *2.* ja *3.* pöörduvad paremale, *7.* ja *8.* vasakule. *1., 4., 5., 6.* ja *9.* jäävad paigale (joon. 808-b).

3.—4. *3.* ja *7.* laskuvad selili aluspinnale, *2.* ja *8.* toetuvad seljaga nende ette-üles viidud jalgadele ning viivad käed sirgelt kõrvale. *4.* ja *6.* astuvad sammu ette ja pöörduvad — *4.* vasakule ja *6.* paremale (jäävad küljega pealtvaatajate poole). *1.* ja *9.* viivad käed sirgelt kõrvale-üles. *5.* asetab samal ajal käed puusale (joon. 808-c).

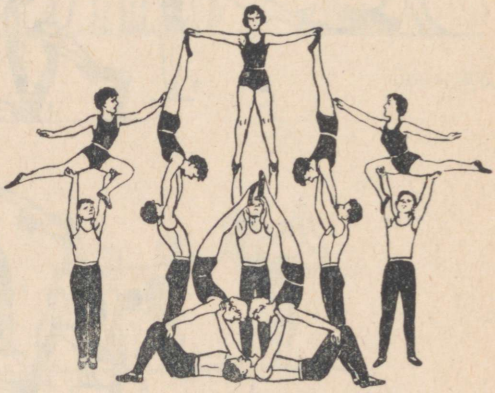
5.—6. *4.* toetub kätega *3.* reitele, asetab õlad tema ette-üles viidud kätele ning sooritab tiriseisu õlgadel. Sama teeb ka *6. 7.* juures, kusjuures *4.* ja *6.* suruvad pea hästi kuklasse. Samaaegselt sooritavad *1. 2.* ja *9. 8.* reitel tiriseisu kätel, kusjuures alumised neid abistavad. *5.* läheb harkseisu *4.* ja *6.* kaelale, hoides ühtlasi kätega *1.* ja *9.* jalgadest (joon. 808-d).

7.—8. Lõpevad liikumised ja sirutused (seis nagu joonisel 808-e).

Püramiidi ehitamine jätkub vastavalt joonistele 809, 810, 811, 812, 813, 814, 815, 816, 817, 818, 819, 820, 821, 822.



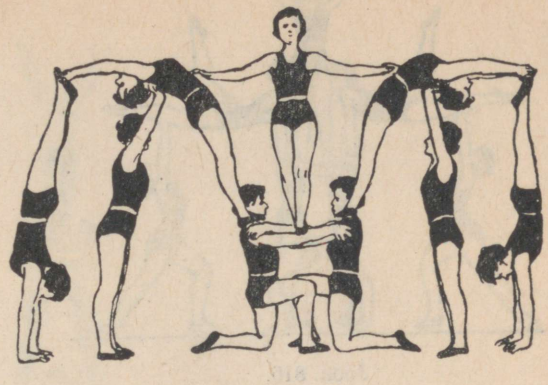
Joon. 809.



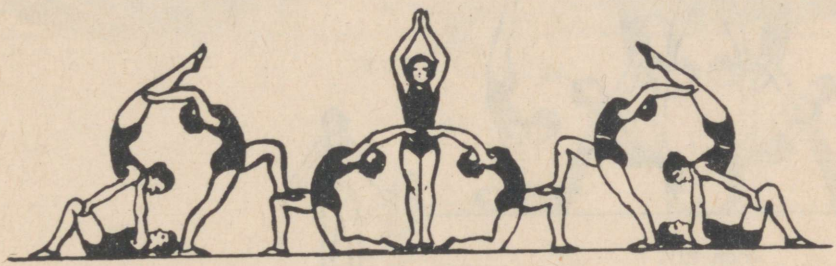
Joon. 810.



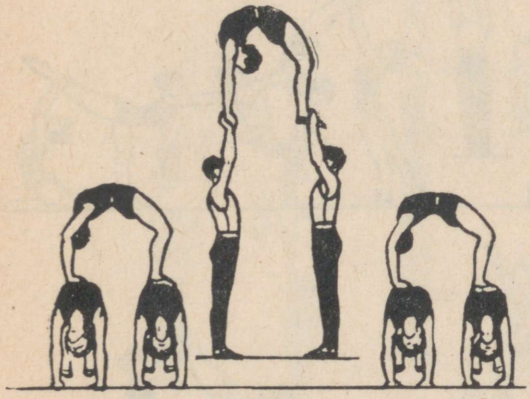
Joon. 811.



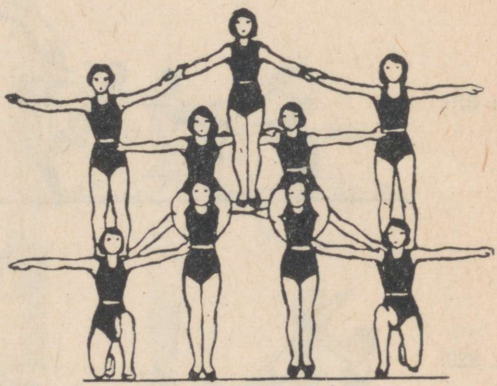
Joon. 812.



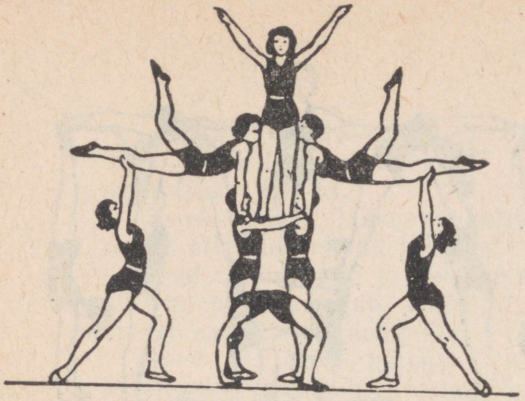
Joon. 813.



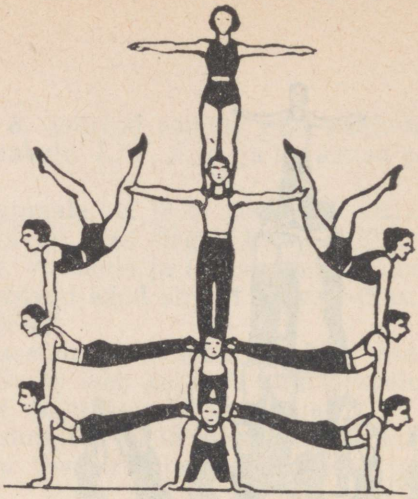
Joon. 814.



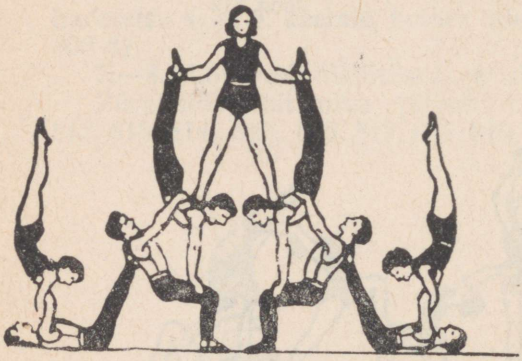
Joon. 815.



Joon. 816.



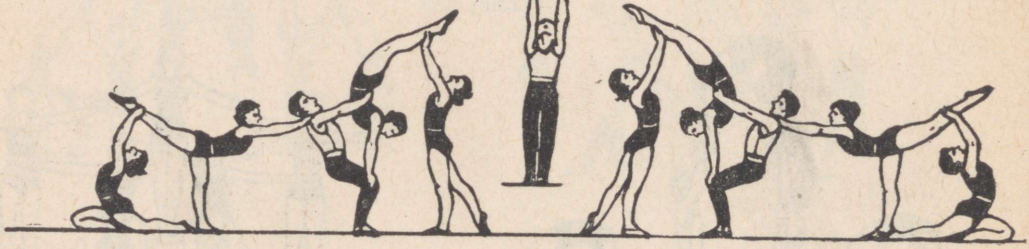
Joon. 818.



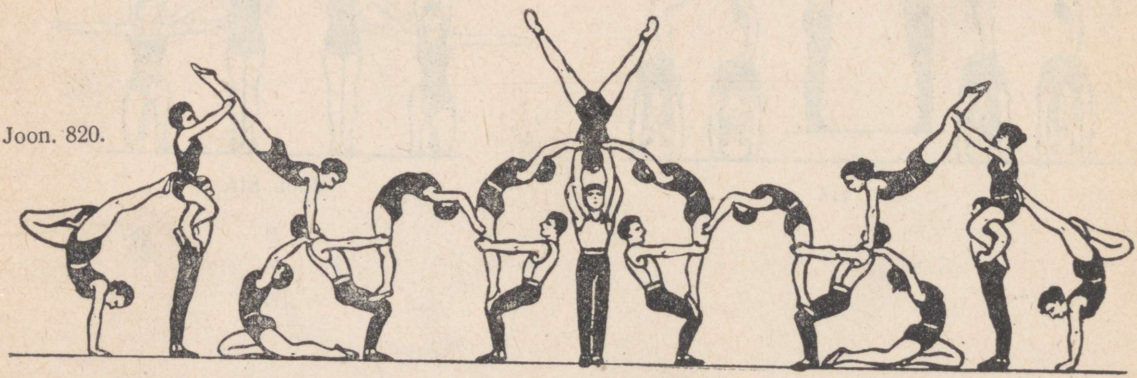
Joon. 817.

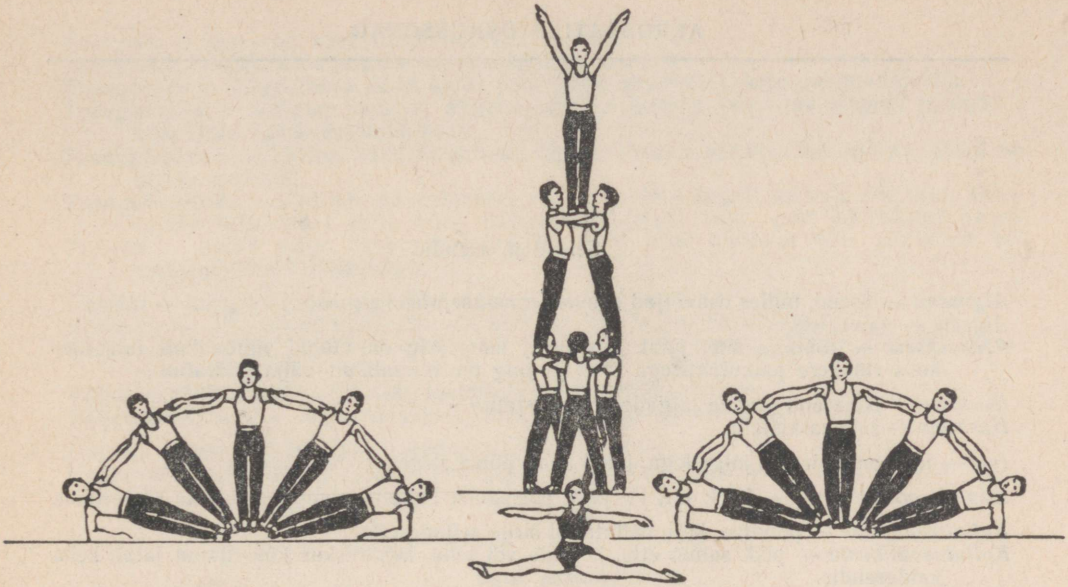


Joon. 819.

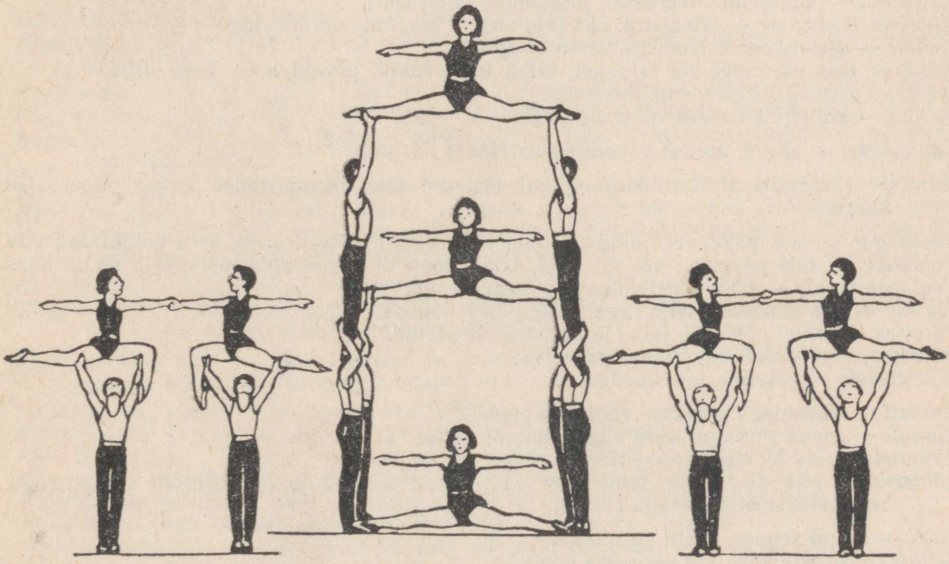


Joon. 820.





Joon. 821.



Joon. 822.

Seisud ja asendid

Algasend — asend, milles osavõtjad asuvad enne harjutuse algust.
Algseis — valvelseis.
Arabeskseis — rõhtseis ühel jalal, kusjuures teine jalg on viidud võimalikult taha-üles koos rindkere painutamisega taha ja jalg on võimalikult välja pööratud.

Harkiste — isteasend sirgete jalgadega harkisjalu.
Harkseis — seis harkisjalu.

Iste — isteasend sirgete jalgadega, jalad koos, põiad sirged.

Jalgade positsioonid — I, II, III, IV ja V positsioon balleti treeningharjutuste süsteemist.

Kallutuspõlvitus — põlvitus, kere kallutatud sirge seljaga ette.
Kallutusväljaaste — pikk samm ette, kõrvale või taha, keharaskus kõverdatud jalal, keha kaldasendis.
Kallutusväljaseade — tugijala kõverdamisega viia teine jalg sirgelt ette, kõrvale või taha varbale, keharaskus kõverdatud jalal, kere ühel joonel väljaseatud jalaga.
Kägarasend — seis päkkadel, jalad kõverdatud, põlved koos, kere painutatud ette.
Kägariste — isteasend kõverdatud jalgadega, jalad koos.
Kääriste (spagaat) — isteasend, üks jalg sirgelt ees, teine sirgelt taga.
Kõhuli — asend keha esipoolega vastu aluspinda.
Kükk — seis päkkadel või taldadel, jalad kõverdatud, põlved koos, kere sirge.
Külili — asend küljega vastu aluspinda.
Küljeti — küljega kaaslase või riista poole.

Lähteasend — asend, millest vahetult alustatakse harjutust.

Nurkiste — isteasend, kere sirge, jalad tõstetud ette, moodustades umbes 90-kraadise nurga.

Poolkägar — seis päkkadel, jalad pooleldi kõverdatud, põlved koos, kere painutatud ette.
Poolkükk — seis päkkadel või taldadel, jalad pooleldi kõverdatud, põlved ja põiad koos.
Poolspagaatiste — põlvitusiste, üks jalg sirgelt taga.
Pärildi — seis teineteise selja taga, näoga ühes suunas.
Põlvitus — asend põlvedel, jalad koos, põiad sirutatud.
Põlv ees — põlv tõstetud täisnurkselt ette.
Põlvitusiste — põlvitus, iste kandadel.

Rinnati — esipoolega kaaslase või riista poole.
Rinnuli — asend rinnaga vastu aluspinda või riista.
Rinnutsi — rind vastu kaaslase rinda.
Rõhtseis — seis ühel jalal, teine jalg on rõhtsalt kehaga ja paralleelselt aluspinnaga. Sooritatakse ette, taha ja kõrvale.

Selili — asend seljaga vastu aluspinda.
Seljati — seljaga kaaslase või riista poole.
Sulgseis — seis suletud (kooshoitud) põidadega (ummisjalu).

Toengiste — isteasend, käed aluspinnal tagatoengus.
Toengkükk — kükk, käed jalgade vahel aluspinnal toengus.
Toengkägar — kägarasend, käed kahel pool jalgu aluspinnal, kere painutatud ette.
Toenglamang — lamang toengus, sirgetel kätel ja varbail (soovitav sirgetel põidadel), keha sirge, nägu aluspinna poole.
Toengpõlvitus — põlvitus, käed aluspinnal õlgade laiuselt paralleelselt reitega, jalad on kerega nurkselt.
Toengväljaseade — tugijala kõverdamisel viia teine jalg sirgelt kõrvale või taha, keharaskus kõverdatud jalal, käed toengus aluspinnal kahel pool kõverdatud jalga.
Turiseis — asend turjal, jalad sirutatud ülespoole, käed toetavad keha puusadest või toetuvad sirgelt aluspinnale.

Vaheliti — mitte kohastikku (maleasend).
Väljaaste — pikk samm ette, taha või kõrvale, keharaskus kõverdatud jalal.
Väljaseade — tugijala kõverdamisel viia teine jalg sirgelt ette, kõrvale või taha, keharaskus kõverdatud jalal.
Väljaseadekükk — kükk, üks jalg asetatud sirgelt kõrvale või ette.
Väljaseadepõlvitus — seis ühel põlvel, teine jalg ees, kõrval või taga.

Uppseis — seis ettepainutatud kerega, jalad sirged.
Uppturjal — selililamang, jalad viidud sirgelt üle pea, varbad puudutavad aluspinda.

Käte asendid

Käte positsioonid — ettevalmistav, I, II ja III positsioon (balleti treeningharjutuste süsteemist).
Käed all — käed all, pihkudega vastu reisi.
Käed ees — sirged käed tõstetud õlgade laiuselt ette õlajoone kõrgusele, pihkudega sisse- või allapoole.
Käed kõrval — sirged käed viidud kõrvale õlajoone kõrgusele, pihkudega allapoole.
Käed ülal — sirged käed tõstetud õlgade laiuselt üles, pihkudega sissepoole.
Käed taga — sirged käed viiakse õlgade laiuselt taha 45-kraadise nurga all, pihkudega sisse- või allapoole.
Käed vasakul — sirged käed viiakse vasakule õlajoone kõrgusele, pihkudega allapoole.
Käed paremal — sirged käed viiakse paremale õlajoone kõrgusele, pihkudega allapoole.
Käed rinnal — küünarliigeseist kõverdatud käed on tõstetud rinna kõrgusele, pihud allapoole, küünarliigesed õlgade kõrgusel taha surutud.
Käed puusal — käelabad asetatud puusale, sõrmed ees-, pöial tagapool.
Käed kuklal — käed tõstetakse kõrvale, küünarliigesed on kõverdatud ja surutud võimalikult taha, käelabad asetatud kukla taha.
Käed nurkselt ülal — käed tõstetud küünarliigeseist kõverdatult kõrvale õlajoone kõrgusele, sõrmed sirged ning suunatud ülespoole.
Käed ees-all — käed viidud sirgelt ette, allapoole õlajoont.
Käed ees-ülal — käed on viidud sirgelt ette, ülespoole õlajoont.
Käed kõrval-ees — käed on viidud sirgelt kõrvale-ette, õlajoone kõrgusele.
Käed kõrval ees-all — käed on viidud sirgelt kõrvale-ette, allapoole õlajoont.
Käed kõrval ees-ülal — käed on viidud sirgelt kõrvale-ette, ülespoole õlajoont.
Käed kõrval-taga — käed on viidud kõrvale-taha, allapoole õlajoont.
Käed kõrval-all — käed on viidud kõrvale, allapoole õlajoont.
Käed kõrval-ülal — käed on viidud kõrvale, ülespoole õlajoont.
Käed kaldasendis — üks käsi on viidud sirgelt kõrvale-üles ja teine kõrvale-alla.

Akrobaatika põhilised elemendid.

Aeglane tirelring — keha ring üle pea käte toetusega aluspinnale, ühe jala hoo ja teise jala tõukega maandutakse hoojalale. Äratõuge võib toimuda ka mõlema jalaga, samuti võib maanduda mõlemale jalale. Sooritatakse ette ja taha.

Arabesktõste — partneri tõstmine eest, tagant või küljelt arabeskseisu oma reiele, õlale või kätele.

Harkspagaat — jalgade hargitamine kõrvale õlgade suunas, kuni reied puudutavad aluspinda.

Kiige — ülesirutatud kehaga kiikumine kõhuli.

Kolmnurkseis — asend küünarvartel, pihud asetatud ülespoole, pea (laup) toetub pihkudele, jalad üleval, keha hästi sirge. Aluspinda puudutavad küünarvarred ja käelabad.

Lendtirel — hüpe äratõukega kahelt jalalt, maandudes kätele, millele järgneb tirel ette.

Rõhttoeng — toeng kätel, käed on rõhtasendis kehaga. Tõstete puhul hoiab alumine partnerit reitest või puusadest, ülemine toetub kätega alumise õlgadele.

Rõhttoenglamang — lamamine riistal või kaaslasel, toetudes sellele keha raskuspunktis, käed ja jalad on õhus. Tõstete puhul hoiab alumine ülemist puusadest.

Salto — keha ring üle pea ette, taha või kõrvale (toetuseta lend õhus), kusjuures aluspinda puudutavad ainult jalad. Äratõuge toimub mõlema jalaga (välja arvatud salto kõrvale). Salto sooritatakse kägaras, nurkselt või ülesirutatult.

Sirutõus — hoogne üleminek uppasendist püstiseisu.

Spagaat (kääriste) — jalgade hargitamine, üks jalg viiakse sirgelt ette, teine taha, kuni reied puudutavad aluspinda.

Tirel — keha ring üle pea, ümber rõht- või püsttelje, puudutades aluspinda käte, pea, õlgade ja seljaga.

Tirel ette — keha ring üle pea ette, puudutades aluspinda käte, õlgade ja seljaga. Täidetakse kägaras või upselt.

Tirel kõrvale — keha ring kõrvale, puudutades aluspinda käte, jalgade, külje ja seljaga.

Tirel taha — tegevus toimub eelmisele vastupidises suunas ja järjekorras.

Tirelring — keha ring üle pea, kus aluspinda puudutavad käed ja jalad vaheldumisi (tirelring taha kannab nimetust flakk).

Tirelring kõrvale — keha ring üle pea kõrvale, kusjuures käed ja jalad puudutavad aluspinda vaheldumisi.

Tirelring pöördega — sama mis tirelring kõrvale, kuid läbides tiriseisu kätel, viiakse jalad kokku ja maandutakse pöördega 180° mõlemale jalale korraga. Selg jääb pärast maandumist liikumise suunas.

Tiriseis küünarvartel — asend küünarvartel, jalgadega ülespoole, aluspinda puudutavad küünarvarred ja pihud.

Tiriseis pea peal e. tiritamm — seis pea peal (laubal) käte ja pea toetusega aluspinnale.

Tiriseis turjal — asend turjal jalgadega ülespoole.

Ületõmme — kaaslase tõmbamine üle enese.

Matkimistegevus

(Kõik matkimistegevust tähistavad oskussõnad on jutumärkides.)

«Araabia ratas» — tirelring ette vahelduva käte ja jalgade toenguga.

«Arabeskspagaat» — püstiseisus ühe jala viimine taha-üles jalgade spagaatasendini.

«Havihüpe» — lendtirel ette.

«Hundiratas» — tirelring kõrvale.

«Kinnine sild» — kaarsild jalgadest või kandadest hoidega.
«Konn» — harkistes ülakeha kallutamine ette kuni aluspinna puudutamiseni.
«Kruvisild» — kaarsillas pöörlemine külje suunas läbi toenguppseisu.
«Kärutamine» — partner liigub edasi kätel, kaaslane hoiab teda hargitatud jalgadest.
«Rullimine» — kaaslase või enese veeretamine aluspinnal.
«Sammuv spagaat» — spagaatasendis edasiliikumine külje suunas, toetudes kätele. Taga olev jalg viiakse risti üle ees oleva jala, mille järel libisetakse uuesti spagaati.
«Sitikas» — edasi või tagasi liikumine kaarsillas.
«Ülevise» — aeglane tirelring ette või taha.

SISUKORD

Sissejuhatus 5
Mõni sõna minevikust 5
Akrobaatikaliigid 5
Estraadiakrobaatika treeningu ja õpetamise metoodika 7
Hügieenilisi nõudeid 10
Üldmetoodilisi nõudeid estraadiakrobaatika treeningutunni läbiviimiseks 11
Abistamine 14
Estraadiakrobaatika muusikalisest saatest 15
Vajalik inventar akrobaatika õppimiseks 17
Harjutused
I. Harjutusi klassikalise tantsu (balleti) treeningharjutuste süsteemist . . 19
II. Käte, jalgade ja keha lõdvendusharjutused 31
III. Käte jõuharjutused 35
IV. Käte hoo- ja venitusharjutused 40
V. Jalgade jõuharjutused 49
VI. Jalgade hoo- ja venitusharjutused 55
VII. Kõhulihaste harjutused 68
VIII. Harjutused ülakeha lihastiku tugevdamiseks 72
IX. Painutusharjutused 80
X. Tasakaaluharjutused 93
XI. Tirelid ja tirelringid 102
XII. Saltod 123
XIII. Sooloetüüdi lavastuse näide 144
Akrobaatilised paarisharjutused 153
Kolmikud (triod) 232
Püramiidid ja grupietüüdid 253
Näide püramiidide lavastamisest saatemuusika järgi 254
Püramiidid nelja osavõtjaga 263
Püramiidid viie osavõtjaga 271
Püramiidid kuue osavõtjaga 275
Püramiidid seitsme osavõtjaga 278
Püramiidid kaheksa osavõtjaga 283
Püramiidid üheksa ja rohkema arvu osavõtjatega 285
Akrobaatika oskussõnad 290

Лоо, Энн Янович
АКРОБАТИКА НА ЭСТРАДЕ
На эстонском языке
Эстонское Государственное Издательство
Таллин, Пярнуское шоссе, 10.

*

Toimetaja H. Aassalu
Kunstiline toimetaja I. Torn
Tehniline toimetaja A. Tõnisson
Korrektorid A. Kiho ja L. Rosin

Ladumisele antud 11. III 1961. Trükkimisele antud 30. VI 1961. Paber 70 × 90, 1/16. Trükipoognaid 18,5. Formaadile 60 × 92 kohaldatud trükipoognaid 21,65. Arvutuspoognaid 20,14. Trükiarv 2000. MB-05185. Tellimise nr. 2641. Hans Heidemanni nim. trükikoda, Tartu, Ülikooli 17/19. II.

Hind 1 rbl. 35 kop.

6—9

A
23974
52 272

TÜ RAAMATUKOGU
1 0300 00356605 8