

TARTU RIIKLIK ÜLIKOOL

L.UUSTAL
H.VALGMAA

VÕIMLEMIS- HARJUTUSI VAHENDITEGA

TARTU 1968

VÕIMLEMISE
kateeder

3

TARTU RIIKLIK ÜLIKOOL
Võimlemiskateeder

L. Uustal ja H. Valgmaa

VÕIMLEMISHARJUTUSI
VAHENDITEGA

Tartu 1968

E e s s õ n a .

Harjutused vahenditega on väga olulised kehaliste võimete arendamisel. Täiesti asendamatuiks tuleb neid aga pidada tütarlastel vaba ja loomuliku liikumise, hea rühi ning kauni kõnnaku kujundamisel. Harjutused vahenditega aitavad muuta võimlemistunde mitmekesiseks ja elavaks ning tõstavad õpilaste huvi aine vastu. Võimlemisvahendite (hüpits, pall, rõngas, kepp jt.) kasutamise vajadusele on erialases kirjanduses juhitud kahjuks vähe tähelepanu. Ka puudub meil küllaldane harjutusvara koos nende praktiliseks kasutamiseks vajalike meetodiliste juhendite ja harjutuste tehnika selgitusega. Pakiliseks on muutunud võimlemise rühmajuhitide enesetäiendamise vajadus viimaseil aastail, mil võimlemise laialdase propageerimise tulemusena levis nais- ja kunstiline võimlemine käitiste-asutuste kehakultuurikollektiivides ja spordiseltside võimlemisrühmades.

Kaasajal peab iga kehalise kasvatuses õpetaja valdama vahenditega võimlemisharjutuste õppimise meetodikat ja tunema harjutusvara. Treeningute mitmekesistamisel oleks väga kasulik, kui selles valdkonnas tunneksid end koduselt ka naistega töötavad treenerid teistel spordialadel.

Harjutused on klassifitseeritud vahendite kaupa. Alajaotused on tehtud vastavalt vahendi liikumise iseärasustele, arvestamata kaasneva kehatöö füsioloogilist toimet. Viimast tuleb tingimata silmas pidada tunni üldkoormuse määramisel ja harjutuste järjekorra valikul. Iga alagrupi juures on harjutusvara tõusva raskusega. Pidevalt raskeneb ka vä-

hendiga kaasnev kehatõõ. Nii sobivad alagrupi esimesed harjutused peamiselt algajatele, viimased aga on jõukohasemad edasijõudnud võimlejatele. Seega osutub harjutuste esitamise järjekord ühtlasi metoodiliseks juhendiks antud vahendi käsitlemisel.

Kogumik sisaldab harjutusi kepiga, hüpitsaga, rõngaga ja palliga. Et kindlustada harjutuste loetavust ja selgust nende käsitlemisel, on lisatud mõningad harjutuste kirjeldamise ja õpetamise metoodika juhised.

HARJUTUSTE KIRJELDUSTEST.

Kirjelduste kaudu harjutuste sooritusviisist arusaamine eeldab vastava terminoloogia tundmist. Alljärgnevalt esitame mõningad terminoloogilised selgitused käesoleva harjutusvara käsitlemiseks.

Kuidas vahendit hoitakse ja millises asendis on vahend võimleja suhtes - need terminid peavad olema arusaadavad lähteasendi mõistmiseks.

H o i d e d : Järgnevate hoiete kirjeldamisel on võetud aluseks selle asukoht all.

Kui vahend harjutuse kirjelduses on mõnes teises tasapinnas ja hoi ei ole lugejale arusaadav, tuleb seda kontrollida asendis ALL ja siis vahend hoiet muutmata viia vastavasse tasapinda.

PEALTHOIE - käselg ettepoole,

ALTHOIE - pihk ettepoole,

SEGAHOIE - üks käsi alt-, teine pealthoides,

PÖÖRD- (VÄÄNAX-) HOIE - pihk pööratud 90-180° pöidlagas väljapoole,

SULGHOIE - käed koos.

Erinevate vahendite juures võib esineda spetsiifilisi hoideviise ja nendest on juttu iga harjutusvara sissejuhatavas osas.

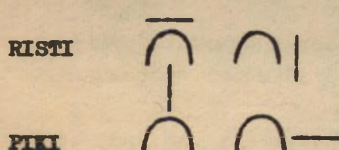
Raskemaid ja rohkete asendivõimalustega lähte- ja vahepealseid asendeid kohtame kepiharjutuste juures. Hüpits ja pall on väheste ja kergesti mõistetatavate lähteasendite arvuga.

A s u k o h t vahendil võib võimleja suhtes olla EES, TAGA, KÕRVAL (PAREMAL, VASAKUL), ALL, ÜIAL. Vahepealsed asendid märgitakse (vahel isegi kolme) määrsõnaga: EES ALL, KÕRVAL EES ÜIAL jne.

Kepi lähteasendi märkimisel tähendab PÜSTI kepi vertikaalset asendit, mille täienduseks võib esineda suunda märkiv ALLA või ÜLES, KEPP KALDU märgib püst- ja rõhtsuuna vahepealset asendit. Rõhtasendis kepi kohta ei märgita midagi, sest nimetatud asend kui sagedamini esinev loetakse põhiasendiks. Suunda märgivad ETTE, TAHA, KÕRVALE (PAREMALE, VASAKULE).

Rõnga lähteasendi märkimisel loetakse põhiasendiks rõnga püst- (vertikaal-) asend ja seda täiendavalt määrsõnaga ei tähistata. Märgitakse aga: RÕNGAS RÕHTSALT (EES, ÜIAL jne) ja RÕNGAS KALDU (ETTE ÜLES jt.).

Õige sageli teeb raskusi asendite PIKI ja RISTI tõlgendus vahendi asukohast keha suhtes. Pidades silmas, et alati märgitakse vahendi asukoht võimleja suhtes, võtame RISTI ja PIKI tähistamisel aluseks võimleja võimaliku liikumissuuna vahendi suhtes. Sama põhimõte on maksev hüpperiista asendi määramisel toenghüpetel ja meid ümbritsevate esemete paigutuse määramisel igapäevases kõnekeeles. Järgnevad joonised annavad üldvaates kepi ja rõnga asendi PIKI JA RISTI.



Vahendi asend. Kaare kinnine külg näitab võimleja esipoolt.

Pidades RISTIASENDIT käesolevas harjutuste kogus põhiasendiks, ei märgita seda tavaliselt kirjeldustes. Liigutus, kui kirjeldus ei näita suunda ega pinda, kulgeb lihtsamal ja lühemal teel. Näiteks kepp viiakse lähteasendist ALL asendis-

se ÜLES eest. Märgitakse aga kirjelduses KEPP PAREMAIT ÜLES, siis liigub see eesplinnal ja ulatusvõimeni paremalt üles.

Selgitust vajavad liigutuste suunda märkivad terminid SISSE ja VÄLJA. Kui käed on üleval (või all) ja sellest asendist liigub parem käsi vasakule, vasak samaaegselt paremale, märgitakse liigutuse suunaks SISSE. Eelnevale vastassuunaline liikumine (paremaga paremale, vasakuga vasakule), tähistatakse terminiga VÄLJA.

Harjutuste kirjeldamisel märgivad KAAR, KAHEKSA, RING, SIKSAK, SPIRAAL jt. vahendiga joonistatavat kujundit.

Tähtedega a), b) jt. märgitakse erinevaid harjutuse sooritamise võimalusi sama lähteasendi juures. Numbritega märgitakse üksikutele taktiosadele langevat tegevust, mis aitab õpetajat saatemuusika valikul ning rütmi lugemisel.

K E P P .

Harjutused kepiga on mitmekülgselt arendavad ja täitmise tehnika poolest lihtsad. Nende mõju jõu, liikumise ulatuse (eriti rindkere ja õlavöö osas) ja hea rühi arendamisel avaldub eriti algajate võimlejate ning laste juures.

Kepi õige hoide jälgimine nõuab kontrolli keha asendi üle, mille kaudu avaldub harjutuste tugevam toime organismile. Töö on seda tulemusrikkam, mida teadlikumalt osatakse valida materjali vastavalt võimlejate kehalise arenemise vajadusile.

Suurema liikumisega seotud elemendid, nagu visked ja püüded, jooksu- ja mänguvormid arendavad osavust, reageerimiskiirust, koordinatsiooni ja tõstavad tunni emotsionaalsust.

Kepiharjutuste efektiivsust rõhutavad sagedased kepi asendi muutmised, mitmekülgne keha töö, elementide keerulisemad ühendid, tantsusammude kasutamine ja rühma kujundliikumised.

Võimlemiskepid on valmistatud metallist või puust (kask, saar) - pikkus 90-110 sm, läbimõõt 2-3 sm.

KEPI PÕHILISED ASENDID.

Kepi nõutud asendite täpne jälgimine eeldab harjutuse täitmist õige kehahoiudega ja sageli suurema liikumise amplituudiga kui selletaoline lihtne liigutus. Seepärast on oluline alati nende õigsust kontrollida. Erinevalt teistest võimlemisvahenditest (pall, hüpits jt.), võimaldab kepp palju asendeid ja need on täpsuselt raskemad täita ja vajavad eraldi õppimist ning harjutamist. Kepi mitmesuguste asendite täitmine liidetult annab huvitavaid liigutuste kombinatsioone. Metoodiliselt on õige alustada tööd keppiga põhiliste asendite tundmaõppimisega, seejärel siduda õpitud materjali lihtsate käte-, jalgade-, kere- ja tasakaaluharjutustega ning liigutustega. Võimleja ise saab kergesti kontrollida sümmeetrilisi rõht- ja püstasendeid keppiga ees- ja külgtasapinnas. Suuremat tähelepanu ning oma liigutuste valitsemist nõuavad kald- ja ühepoolsed asendid, samuti kepi ühest asendist teise viimise viisid.

Kepi põhilised asendid on järgmised: a) rõhtasendid, b) püstasendid ja c) kaldasendid.

Keha suhtes võivad need asendid olla kas sümmeetrilised või ühepoolsed.

Sümmeetriliste asendite puhul hoitakse keppi sirgete või võrdselt kõverdatud kätega mitmesugusel kõrgusel keha ees ja taga.

Ühepoolsete asendite täitmine toimub kas ühe käega, sirgete või kõverdatud kätega, kuid kepi otste hoiudega erineval kõrgusel keha ees, kõrval, taga ja diagonaalis. Siia kuuluvad osaliselt rõhtasendid ja peaaegu kõik püst- ja kaldasendid.

Kui kirjelduses kepi liikumise kohta märge puudub, jääb võimleja keha asendi muutmisel kepi asend keha suhtes alati samaks.

Kepi asendi muutmine võib toimuda:

1. Kõige lühemat teed mööda käte tõstmise, langetamise, kõverdamise või sirutamisega.

2. Kaare-või ringitaolise liikumisega: kepi ühe otsa lange-
tamisel või pööramisel samas punktis moodustab teine kaa-
re või ringi soovitud asendisse.
3. Haardega keskel või otsast kepi pööramine soovitud kraa-
dide ulatuses (90° , 180° , 270° ja 360°).
4. Käe väänakuga: kepi asend muudetakse ühe või mõlema käe
pööramisega (tavaliselt althoidest) pöördhoidesse ja ta-
gasi.

Tehniliselt täidetakse see liikumine järgmiselt:
näit. vasaku käe pealt- ja parema althoides, kepp ees -
parema käe kõverdamisega randmest ja küünarliigeseast pöö-
ratakse peopesa sisse ja alla, järgneb pööre sisse kogu
käsivarre ulatuses ja sirutus pöördasendisse. Samanegselt
peab vasaku käe hoiu olema hästi vaba, et kepi teine ots
võiks pöörelda takistamatult, näit. harjutused 14, 15.
Harjutus 16 sooritatakse mõlema käe pöördes.

A. Rõhtasendid.

1. Sümmetrilised rõhtasendid pealthoides otsast:

Kepp all, ees-ülal, taga-all.

Kepp ees-all, ees-ülal, taga-ülal, taga-all.

Kõverdatud käte pealthoides otsast:

Kepp rinnal, ülal, kuklal.

Kepp seljal küünarvarshoides.

2. Ühepoolsed rõhtasendid
 - a) pealthoides otsast,
 - b) sulghoides ühest otsast,
 - c) ühe käe hoides otsast,
 - d) käe (pealt- või alt-) hoi-
des keskel.

- a) kepp paremal all, paremal rinna kõrgusel, paremal
taga all,
- b) kepp paremal puusal risti,
- c) kepp ees paremal (vasakul),
- d) kepp ees paremas käes suunaga ette,
- e) kepp ülal paremas käes suunaga paremale,
- g) kepp parema käe althoides keskel paremal.
- h) kepp vasaku käe hoides keskel vasakul all.

B. Püstasendid.

1. Sümmeetrilised püstasendid. Üks käsi ees-all, teine ees-ülal: Kepp ees püsti.
Hoidega ülemisest, (alumisest) otsast: Kepp ees, ülal püsti.
2. Uhepoolsed püstasendid. Parem käsi ülal, vasak kõverdatud parema puusa juurde: Kepp paremal püsti.
Parem käsi kõverdatult ülal, vasak all: Kepp vasakul püsti.
Parem käsi ülal, vasak kõverdatud parema õla juurde: Kepp parema õla juures püsti.
Parem käsi ülal, vasak kõverdatud ette: Kepp ees rinna kõrgusel püsti.

Käe hoidega keskelt: Kepp all, ees, kõrval, ülal püsti.

C. Kaldasendid.

Hoidega otstest: Kepp ees kaldu.
Vasak käsi kõrval-ülal, parem kõverdatud vasaku puusa juurde: Kepp vasakul kaldu.
Vasak käsi kõrval-ülal, parem kõverdatud vasaku puusa juurde taha: Kepp taga vasakul kaldu.
Parem käsi ees-ülal, vasak kõverdatud rinna kõrgusele: Kepp ees paremal kaldu.
Parem käsi kõrval-ülal, vasak kõverdatud rinna kõrgusele: Kepp paremal kaldu.
Parem käsi ülal, vasak kõrval: Kepp ülal vasakul kaldu.
Sulghoidega ülemisest otsast: Kepp ees põrandal kaldu suunaga ette paremale, vasakule.
Kepp ees kaldu, suunaga ette paremale, (vasakule-üles).

Kepiharjutused klassifitseerime:

1. Harjutused ühe kepiga.
2. Harjutused kahe kepiga.
3. Paarisharjutused kepiga.
4. Kombinatsioonid.
5. Mängud.

I. HARJUTUSED ÜHE KEPIGA.

Järgnevalt toodud harjutusvara näitab kepi kasutamise võimalusi paljudes variatsioonides lihtsate, kuid üldarendaval eesmärgil vajalike liigutustega. Koordinaatsiooni lihtsuse poolest on esikohal harjutused ühe kepiga. Kahe kepi kasutamine võiks esineda pärast vajalikumate oskuste omandamist ja tutvumist kergemate harjutustega.

Ühe kepiga:

1. Käte hoidega ülemisest otsast kepp püsti põrandal:

- a) Jooks ümber kepi.
- b) Kägarkõnd ümber kepi.
- c) Hüplemine ümber kepi.

2. Käte hoidega ülemisest otsast kepp püsti põrandal:

- 1. Kükkimisel käe libistamine mööda keppi alla.
- 2. Tõusmisel kepi ülemine ots pöörata alla.

3. Kepp ees põrandal (piki):

- a) Kõnd üle kepi risti sammude ja pööretega.
- b) Kägarkõnd üle kepi risti sammude ja pööretega.
- c) Sulghüpped üle kepi vasakule ja paremale.

4. Kepp ees põrandal:

- 1. Hüpe harkseisu kepi laiuselt.
- 2. Hüpe sulgseisu üle kepi.
- 3-4. Hüpe hark- ja sulgseisu tagasi.

5. Kepp ees:

- 1. Hüpe harkseisu käte libistamisega sulghoidesse.
- 2. Hüpe sulgseisu käte libistamisega kepi otsteni.

6. Parema käe hoidega ülemisest otsast kepp ees paremal kaldul:

- a) Põlvetõstevahetushüpe üle kepi paremale.
- b) 1-2. Jalavahetushüpe üle kepi paremale, ümberhaare vasaku käega ja hüpe tagasi (vasakule).

7. Parema käe hoidega ülemisest otsast kepp püsti põrandal:

- a) Samm vasaku jalaga kõrvale, paremale kaartõste väl- ja üle kepi, ümberhaare vasaku käega.
- b) Sama hüppega.

8. Kükki käte toenguga maas oleva kepi otstele:

Sulghüplemine üle kepi ette ja taha, käsi maast tõstmata.

9. Kepp ees-all:

- a) Astumine üle kepi ette ja taha.
- b) Hüplemine ühel jalal teise jala kägarülehooga ette ja taha.

- c) Kägarhüpe üle kepi ette ja taha.

Harjutuse sooritamisel käte hoie õlavöö lai-
selt ja esimestel katsetel vabalt sõrmeotste-
ga, et vajaduse korral keppi kergesti vabas-
tada.

10. Parema käe althoidedega keskelt kepp kõrval (risti):

- a) Käe pööramine ette peopesaga tagant üles ja tagasi.
- b) Kõverdades käsivart, käe pööramine ette peo-
pesaga tagant üles (väänak) ja tagasi, kepp
liigub rõhtpinnas.
- c) 1-2. Väänakasendis kepi vise üles, käe pööre ta-
gasi ja püüe althoidesse.

11. Käed kõrval, parema käe hoidega ülemisest otsast kepp
paremal:

- a) 1. Vetrudes põlvist kepi pendeldus vasakule ja
ümberhaare vasaku käega alumisest otsast.
2. Kepi pendeldus vasakule, parem käsi kõrvale.
- b) Sama, kuid kepi andmine ühest käest teise
taga või vahelduvalt ees ja taga.

12. Kerepainutus vasakule, hoidega otstest kepp paremal püs-
ti:

1. Vetrudes põlvist, kepp altkaarega vasakule.
2. Vasak käsi kõrvale ja kepi tasakaalustamine
paremal peol püsti.

13. Parema käe alt- ja vasaku pealthoidedega otstest, kepp ees:

- a) 1-2. Kepi pööramine vasakule rõhtasendini (käed
risti) ja tagasi.
- b) 1-4. Kerepainutusega vasakule kepi pööramine ula-
tusvõimeni ja tagasi.

14. Parema käe alt- ja vasaku pealthoidedega otstest, kepp ees:

- a) Väänak parema käega, lõppasendis käsi ees või
kõrval.
- b) 1-2. Väänak parema käega, lõppasendis käsi kõrval.
3-4. Vetrudes põlvist, kepi otsa lüke üles ja püüe
tagasipööratud peole.
- c) Väänak (lõppasendis käsi ees või kõrval). Sama
kõnnil või jooksul.

15. Parema käe alt- ja vasaku käe pealthoidedega otstest, kepp ees:

- 1-2. Väänak parema käega, lõppasendis käsi ees.
3. Vetrudes põlvist, vasak käsi kõrvale ja paremaga kepi pööramine üles paremale alla lähteasendisse.
4. Pealthaare vasaku käega.

16. Althoidedega (käsivarred paralleelselt), kepp ees:

- a) 1-4. Väänak parema ja vasaku käega.
5-8. Tagasi lähteasendisse.
- b) Sama polkasammudega.

17. Kepp all:

1. Kepp kuklale.
- 2-3. Käte sirutus taha üles.
4. Kepp ette (või taha) alla.

18. Kepp all:

- a) 1-2. Parema käe kaarega eest vasakule üles, kepp püsti, kerepainutus vasakule.
- b) Samm vetruvate väljaastesammudega.

19. Kepp all:

- 1-2. Kerepainutus vasakule, kepp kaarega eest üles.
- 3-4. Lähteasend.

20. Kepp all:

- a) 1. Parema käe kaarega eest vasakule üles, kepp püsti.
2. Parema käe kaarega taha, kepp taha alla.
3. Vasaku käe kaarega tagant paremale üles, kepp paremale püsti.
4. Vasak käsi ette alla, kepp lähteasendisse.
- b) Sama kerepainutusega vasakule, taha, paremale.

21. Kägar, kepp taga all:

- 1-2. Tõus päkkseisu ja rindkere painutus taha, kepp taha-alla.
- 3-4. Tagasi lähteasendisse.

22. Kepp kuklal:

- a) 1-2. Kepi libistamine mööda selga alla, ülesirutus.
3-4. Kepp kuklale.
- b) Kepi libistamisel alla kerekallutus järelvibutusega ette.

23. Kõhuli, kepp ülal:

- 1-2. Kerepainutus järelvibutusega taha, kepp tagantkaarega alla.
- 3-4. Tagasi lähteasendisse.

24. Kõhuli, hoidega alumisest otsast kepp põrandal püsti:
Ronimine kätega kepi ülemise otsani ja tagasi.

25. Kõhuli, parema käe alt- ja vasaku pealthoidega kepp ülal:

- 1-2. Rindkere pöördpainutus taha-paremale ja kepi pööramine vasakule kuni rõhtasendini, käed risti.
- 3-4. Lähteasend.

26. Põlvitus, kepp ees:

- 1-4. Kepp üles ja kerepainutus taha kuni käte puutega põrandale.

27. Põlvitus paremal, kepp ees:
Vasak jalg üle kepi ette ja taha.

28. Iste, kepp ees:

- 1-2. Kõverdatud jalgade tõste, kägarülehoog üle kepi ja sirutus.
- 3-4. Tagasi lähteasendisse.

29. Rististe, parema käe hoidega otstest kepp kõrval:
Jalgade ja puusavöö vahelduva tõstega kepi ringitamine keha alt vasakule.

30. Selili, kepp ülal:

- 1-2. Iste, kepp ette ja kõverdatud jalgade tõste üle kepi.
- 3-4. Selili, kepi veeretamine keha alt üles.

31. Selili, kepp ülal:

- 1-2. Kepi veeretamine keha alt jalgadeni.
- 3. Kägarülehooga istesse ja kepp ette.
- 4. Selili, kepp üles.

32. Harkseis kepil:

- a) Väikeste hoogpööretega liikumine edasi, pöörlemine.
- b) Hoogpööretega paigal, mitmekordsel täitmisel kuni 360°-ni.

33. Käe hoidega ülemisest otsast kepp püsti põrandal:
360°-ne pööre painutusega käe alt keppi tõstmata.

34. Kepp ees: Spiraalpööre (360°) käte alt.

35. Iste kõverdatud jalgadega, kepp põidadel:
Kepi vise ja püüe jalgadega.

36. Toengiste, kepp põidadel:

- 1-2. Jalgade tõstega kepi veeretamine puusadeni.
- 3-4. Jalgade langetamine ja puusade tõstega kepi veeretamine põidadele.

II. HARJUTUSED KAHE KEPIGA.

1. Hoidega ülemistest otstest, kepid kõrval püsti:

- 1-2. Parema käega kepp vasakule põrandale kaldu, üleastumine parema jalaga.
- 3-4. Sama vasaku käe ja jalaga.

2. Hoidega ülemistest otstest kepid ees püsti põrandal:

- a) Keppide tõstmine edasi, hüpe ühel jalal järele.
- b) Sama, kuid hüpped vahelduvalt paremal ja vasakul jalal.
- c) Sama sulghüpetega.

3. Hoidega alumistest otstest kepid ees või kõrval püsti:

- a) 1-2. Keppide libistamine alla ja ümberthaare ülemistest otstest.
- 3-4. Käte pöördega kepid üles.
- b) Sama, kuid 3-4 taktiosal keppide vise ja ümberthaare alumistest otstest.
- c) Ühe kepi allalibisemisel teine üles.

4. Hoidega keskelt kepid ees-kõrval püsti:

a) Viskega keppide vahetus ja püüe.

b) Sama risti-kokku hüplemisega.

5. Hoidega ülemistest otstest kepid ees põrandal kaldu:
Ülemiste otste lükkega sisse püüda vahetatud keppide otsad.

6. Hoidega keskelt kepid all otstega ees risti:

a) 1-2. Kaks kepiotste lööki ees.
3-4. Kaks kepiotste lööki taga.

b) Sama hüplemisega.

7. Harkseis, hoidega ülemistest otstest kepid õlavöö laiusest püsti põrandal:

1. Hüpe sulgseisu keppide vahele.
2. Hüpe harkseisu keppide ette.
3. Hüpe sulgseisu keppide vahele.
4. Hüpe harkseisu keppide taha.

8. Toengiste, kepid paralleelselt (vasakul ja paremal) põrandal käsiavarte all:

- 1-2. Jalgade ja puusavöö tõste paremale üle kepi.
- 3-4. Jalgade ja puusavöö tõste vasakule üle kepi.
- 5-8. Sama, alates jalgade tõstega üle vasakpoolse kepi.

9. Rististe, kepid paralleelselt (vasakul ja paremal) põrandal:

- 1-2. Tõus püsti käte abita.
- 3-4. Rististe paremale üle kepi käte abita.
- 5-8. Tõusta püsti ja rististe vasakule üle kepi käte abita.

10. Hoidega ülemistest otstest kepid püsti põrandal:

- 1-4. Väljaaste kerekallutusega ette, keresirutus ja ees olev jalg juurde.
- 5-8. Väljaaste kerekallutusega taha, keresirutus ja taga olev jalg juurde.

11. Hoidega ülemistest otstest kepid alumiste otstega risti põrandal:

360°-ne pööre painutusega käte alt keppe tõstmata.

12. Harkseis, kepid pöidade joonel pörandal paralleelselt:
Jooks harkselt ette ja keppide vahelt tagasi.

13. Kepid pöidade joonel pörandal paralleelselt:
Haardega lähematest otstest keppide tõstmine
püsti ja langetamine samal joonel pörandal
edasi.

Paarisharjutused kepigaga.

Selle harjutuste grupi juures ei tule esile niivõrd uued
kepi kasutamise võtted, kuivõrd oma tegevuse koordineerimise
vajadus kaaslasega või tema liikumisele reageerimine.

Mõningatel juhtudel on harjutuste täitmine pingerikkam
partneri aktiivse vastupanu tõttu ja seega toimelt tõhusam.

1. Kaaslased päridi, kepid õlgadel hoidega otstest:

a) 1-2. Käte sirutamine ja kõverdamine.

b) 1-4. Sama kerepainutustega vasakule ja paremale va-
helduvalt paremate ja vasakute käte sirutami-
sega.

2. Kaaslased vahelduvalt rinnati, kepid nende ees pörandal
paralleelselt:

1. Hoovõtuks vetruv poolkükk, käed taga.

2. Hooga ette käte toeng üle keppide ja ülehüpe.

3. Kaaslased rinnati, käte vahelduva hoidega kepid ees püsti:
Ühe kaaslase vastusurvel keppide pööramine üle-
miste otstega alla.

4. Kaaslased rinnati, segahoidedega (käed vahelduvalt) kepid
ees:

a) Keppide pööramine põialde suunas rõhtasendini
(käed risti) ja tagasi.

b) Sama harki-kokku hüplemisega.

5. Kaaslased selitsi, kepid ülal:

1-2. Kerekallutus järelvibutusega kõrvale.

3-4. Sirutus.

6. Kaaslased selitsi, kepid ülal:

1-2. Kükkides kerekallutus järelvibutusega kõrvale
ja kepiotste puude pörandale.

3-4. Tõus püsti.

7. Kaaslased selitsi, kepid ülal:

- 1-2. Esimene painutab ette, teine taha.
- 3-4. Sirutus.

8. Kaaslased rinnati, kepp ees: esimene hoiab otstest, teine keskelt:

Esimene sooritab ümberhaaretega 360°-se pöörde painutusega käte alt.

9. Kaaslased pärildi, esimene selili ja, hoidega otstest, kepp ülal, teine harkseisus - risti asetatud kätega segahoiu kepi keskelt:

Teine, tõstes kepi partnerit, pöörab ta kõhuli ja tagasi selili.

10. Kaaslased pärildi, esimene kukis ja, hoidega otstest, kepp kuklal; teine toetub kepile:

Märguandel tõuseb esimene püsti kaaslase vastusurvel.

11. Kaaslased paarisammulise vahega rinnati, althoidega kepid rõhtsalt ees:

- a) 1. Kepi vise kaaslasele (esimene kõrgema, teine madalama kaarega).
- 2. Püüe.

b) Sama kaugust suurendades.

12. Kaaslased paarisammulise vahega rinnati, parema käe hoidega keskelt kepp ees püsti:

- a) 1. Kepi vise kaaslasele.
- 2. Püüe vasaku käega ja kiire üleandmine paremasse.

b) Sama kaugust suurendades.

13. Kolmik, äärmised hoiavad keppi otstest, keskmine rippkükis:

- a) Kepi tõstmine üles ja langetamine alla.
- b) Keskmine käägarripes: määratud distantssi läbimine kiirkõnniga või jooksupä.

14. Kolmik, äärmised küljelt ja, hoidega otstest, kepp all, keskmine seljalt kepile:

- 1. Äärmised tõstavad kepi üle keskel seisja ette ja langetavad nõutud kõrgusele.
- 2. Keskmine hüppab üle kepi.

Märkus: Harjutused 3, 4, 5, 6, 7 ja 8 võidakse sooritada ka ühe kepiaga.

15. Kolmik, äärmised küljeti ja, hoides ottest, kepp all, keskmine ühe jala kindraga kepil, käed kaaslaste õlgadel:

Määratud distantssi läbimine kiirkõnniga või jooksupaigaga.

III. VISKED, PÜÜDED JA LIIKUMISE VORMID.

Visked, püüded ja teised dünaamilise iseloomuga harjutused võimaldavad suure liikumisega tegevust ja oma osavuse kontrolli. Eriti on see huvitav noorematele võimlejatele.

Harjutamisel tuleb vältida kepi kukkumisi ja üleliigset müra, mis häirib tööd.

1. Parema käe hoidega ülemisest otsast kepp püsti põrandal:

- a) Kepi lahtilaskmine ja püüde enne põrandale langemist.
- b) Käe lahtilaskmisel 360°-ne pööre ja püüde enne kepi põrandale langemist.
- c) Käe lahtilaskmisel jookseb ümber kepi ja kohale jõudes püüde.

2. Kaaslased paarisammulise vahedega rinnati, vasaku käe hoidega ülemisest otsast kepp põrandal püsti:

Märguandel keppide lahtilaskmine, jookseb kaaslase kepi ja selle püüde enne põrandale langemist.

3. Võimlejad meetriliste vahedega ringselt, vasaku käe hoidega ülemisest otsast kepp vasakul põrandal:

Märguandel keppide lahtilaskmine, jookseb parempoolse kaaslase kepi ja selle püüde enne põrandale langemist.

4. Althoidega kepp ees:

- a) Vetrudes põlvist, kepi vise üles ja püüde.
- b) Püüde vahelduvalt pealt- ja althaardega joostes, hüppeldes.

5. Parema käe hoidega ülemisest otsast kepp ees püsti:

- a) 1. Kepi vise üles ja püüde keskelt.
2. Kepi vise üles ja püüde alumisest otsast.

- b) 1. Kepi vise üles ja püüe vasaku käega.
2. Kepi vise üles ja püüe parema käega.

- c) Sama joostes, hüppeldes.

6. Parema käe alt- ja vasaku pealthoidedega kepp ees rõhtsalt:

- 1. Kepi viskel parempoolne ots kaarega üles vasakule, vasak kaarega alla paremale.
- 2. Püüe.

7. Kepid 50 sm vahega põrandal paralleelselt:

- a) Jooks üle keppide ette ja taha.
- b) Galopp hüplemine üle keppide.

8. Kepp püsti sõrmel või peopesal:

- a) Istumine rististesse ja tõus püsti.
- b) Sama kepi asend kõnnil, jooksul ja hüppemistel.

9. Kepp ees põrandal:

- a) Kepi veeretamine varvaste lükkega.
- b) Kepi veeretamine käte lükkega, jooks järelle ja ülehüplemine 180°se pöördega.

IV. ELEMENTIDE KOMBINATSIOONID.

Üksikud lihtsad harjutused kepi ühendatuna pikemateks kombinatsioonideks (8-16 jne. muusikalise takti ulatuses) aitavad suurendada tunni koormust, muudavad liikumise koordineeritumaks ja tehnilise täitmise poolest raskemaks üksikelementidest.

Niisuguste sarjade koostamisel peab jälgima, et kombinatsioonide raskusaste vastaks võimlejate edasijõudmise tasemele, oleks valitud mitmesugustest ilusatest harjutustest ja need sobivate vaheliikumistega loogiliselt seotud.

Kombinatsioonide harjutamine tundides aitab ette valmistada rühmal tervikliku iseloomuga harjutusi esinemiseks ja konkurssideks.

Sellele loominguilise iseloomuga tööviisile tuleb küllal-
dast tähelepanu pöörata eriti edasijõudnud võimlejate juures.

1. Kepp all: 1.1. Juurdevõtusamm päkkaeisu, kepp üles.
 2-3. Kaks põlvetõstehüpet, kaks kepi viset ees.
 4. Samm ette, kepp rõhtsalt alla.
2. Parema käe hoidega ülemisest otsast kepp ees püsti:
 - 1-2. Kaks galoppsammu paremale, väike vise ja püüe vasaku käega alumisest otsast.
 - 3-4. Juurdevõtusamm paremale päkkseisu, kepi ülemise otsa langetamine põrandale.
 - 5-8. Liikumine nelja põlvetõstehüppega ümber kepi.
3. Parema käe hoidega alumisest ja vasakuga ülemisest otsast kepp ees püsti:
 1. Vetrurv ristsamm vasaku jalaga ette ja samm paremaga kõrvale; kepi pöördega käte asendi vahetus - parem üles, vasak alla.
 2. Vetrurv ristsamm vasaku jalaga taha, kepi pöördega käte asendi vahetus.
 3. Parema jalg juurde päkkseisu, kepp taha alla.
 4. Laskuda taldadele, kepp ülaltkaarega tagasi lähteasendisse.
4. Parema käe hoidega ülemisest otsast kepp püsti põrandal:
 1. Juurdevõtusamm ette- paremale kikki, vasaku käega haare kepi alumisest otsast.
 2. Tõus päkkseisu, kepp rõhtsalt üles.
 - 3-4. Kerepööre järelvibutustega paremale (kepi pööre 180° paremale).
 - 5-6. Kaks galoppsammu vasakule, vasak käsi üles ja parem kõverdada vasaku puusa juurde, kepp vasakule püsti.
 - 7-8. Sammudega 360°-ne pööre vasakule ja kepi langetamine vasaku käega lähteasendisse.

V. MÄNGUD.

Mänge on vaja kasutada eriti staatilise iseloomuga harjutuste järel või pärast intensiivset pikemaajalist harjutamist võimlejate ergutamiseks.

Harjutused kepiga võimaldavad kombineerida väga palju osavust nõudvaid võistluse ja teatejooksu vorme. Need täiendavad eespool toodud harjutuste osa ja on seoses peamiselt kaaslase tegevusele reageerimisega, kepi mitmesuguste paigutamiseviisidega, keppidest moodustatud kujundite läbimisega jne.

1. Esimesel kaaslasel kepp ees, teine käte ja kepi vahel:
Esimene kaaslane takistab teise väljapääsu.
2. Võrdarvulised rühmad seisavad keppidest moodustatud neljas nelinurgas (saali nurkades):
Märguandel liiguvad rühmad kiirkõnniga või jook-
suga ringselt ühes suunas, läbides kõik keppide-
ga märgitud nelinurgad kuni lähtepaigani. Esime-
sena kohalejõudnud rühm on võitja.
3. Kepid on asetatud põrandale tähekujuliselt, tähekujundi
igas kolmnurgas võrdne arv võimlejaid rististes:
Üksikvõimleja jookseb tema poolt valitud kolmnur-
ga tippu ja plaksutab kätega põrandale; selle
peale tõuseb antud kolmnurga rühm püsti ja jook-
seb ümber keppidest moodustatud "tähe" lähtepai-
gani. Viimasena kohalejõudnud jooksja jääb ük-
sikuks.
4. Iga võimlejate kolonni ette on asetatud kepp põrandale,
kolonni esimesel teine kepp käes:
 - a) Märguandel algab teise kepiga kepi veeretamine
määratud kauguseni ja tagasi.
Võistlus, kes kiirem!
 - b) Sama kahe kepi veeretamisega.
 - c) Sama, kuid veeretamine kahe kepiga.
5. Võimlejad kolonnides, iga kolonni esimese ees kepp pöida-
de joonel põrandal:
Märguandel haardega lähemast otsast kepi tõstmi-
ne püsti ja langetamine põrandal samal joonel
edasi. Võistlus määratud kauguseni.

H Ü P I T S .

Põhilisteks harjutusteks hüpitsaga on hüpped ja hüple-
mised. Need suure intensiivsuse ja pingega liikumised aval-
davad mõju jalgade jõu, hüppevõime ning organismi üldise vas-
tupidavuse arenemisele. Hüpete kombinatsioonid, hüpitsa lii-
kumise tempo ja suuna muutused nõuavad head koordineerimist,
osavust, reaktsioonikiirust. Täitmisviisi poolest on lihtsa-
mad hood, hooringid ning niisugused elemendid, mille juures
hüpitsat kasutatakse kahe- või neljakordselt kokkupanduna
nagu keppi.

Hüpitsa materjaliks võib olla peenem (kuni 1 sm. läbimõõduga) kummi- või plastmassnöör. Võimlejale sobivaks hüpitsa pikkuseks on selle õige suhe tema kasvuga: seistes hüpitsa keskkohal peavad käepidemed ulatuma õlgadeni. Nii- sugune hüpitsa pikkus võimaldab täita kahekordse tiirutamisega ja sirgete jalgadega ulatuslikke hüppeid.

HÜPITSA HOIDMISVIISID.

Hoo ja hüppeharjutuste juures hoitakse hüpitsat käepidemeist. Vajaduse korral võib käepidemeid asendada sõlmedega, et hüpitsat kindlamalt hoida. Nööri ei tohi kunagi keerutada ümber kää, see takistab hüpitsa juhtimist.

Hüpitsat hoitakse: a) avaringselt või sulgselt mõlema käega, b) kahekordselt kokkupanduna mõlema või ühe käega, c) neljakordselt kokkupanduna mõlema või ühe käega.

Harjutused hüpitsaga klassifitseerime:

I. Hood ja ringid.

II. Hüpped hüpitsa tiirutamisega tagant ette, eest taha, küljesuunas, silmusena ette ja taha.

1. Hüpped paigal:

- a) mõlema jala tõukelt,
- b) ühe jala tõukelt.

2. Hüpped edasiliikumisega:

- a) jooksuviisid,
- b) hüpped.

3. Paarishüpped.

III. Tantsusammud.

IV. Harjutused erisuguste hüpitsa kasutamise võtetega.

V. Kombinatsioonid.

VI. Mängud.

I. HOOD JA RINGID.

Hood ja ringid erinevad liikumise intensiivsuse poolest hüppeharjutustest. Nende rahulik ja sujuv iseloom võimaldab anda võimlemistunnis vajalikku puhkust ja reguleerida koor-
must.

Hübitsa hood ja ringid peavad toimuma rütmikindlalt samaaegse vetrumisega põlvist. Nii omandatakse hübitsa tiirutamise oskus ja valmistatakse hüpete õppimiseks.

Hooringid sooritatakse kõverdatud käsivarrega, kiire tempo puhul tugevama randmetõmbega. Hübitsa ringitamist käte sirutamise ja kõverdamisega võidakse kasutada ainult üksikute elementide juures liikumistempo aeglustamiseks.

Käesoleva grupi harjutusi täidetakse keha suhtes ees, kõrval, taga, ülal ja all.

1. Hübits paremal:

- a) Vetrukes põlvist, hübitsa hoog ette ja taga.
- b) Sama, käed sulgselt või hübits ühes käes.
- c) Sama valsisammudega.

2. Hübits sulgselt ees-paremal:

- a) Vetrukes põlvist, hübitsa hoog vasakule ja paremale.
- b) Sama, hoides hübitsat ühes käes.

3. Hübits pea taga ülal-paremal:

- 1-2. Vetruv samm vasaku jalaga kõrvale, hübitsa hoog vasakule.

4. Hübits ees:

- a) 1. Kerepainutus vasakule ja parema käe ring ülal vasakule, hübits taga.
2. Keresirutus paremale ja vasaku käe ring tagant paremale, hübits ette.
- b) 1. Samm vasaku jala päkale.
2. Valsisamm paremaga.
- c) 1. Ristsammuga 360°-ne pööre vasakule.
2. Valsisamm vasakuga.

5. Hüpits ees:

a) 1-2. Pendeldades hüpitsat, ülehüplemine ette ja taha.

b) 1-2. Sama, kuid hüplemisel ette pööre paremale või vasakule, hüplemisel taha pööre otse.

6. Parema käsi ees-vasakul, vasak taga, hüpits vasakul:

1-2. Pendeldades hüpitsat, ülehüplemine vasakule ja paremale.

7. Hüpits paremal:

a) Hüpitsa hooringid aeglasemas ja kiiremas tempos ees vasakult üles.

b) Sama, käed sulgselt või hüpits ühes käes.

8. Hüpits pea taga ülal-paremal:

a) Hüpitsa hooringid pea taga vasakult üles.

b) Sama, hoides hüpitsat ühes käes.

9. Hüpits ees:

a) Hüpitsa hooringid paremal ja vasakul alla ja üles.

b) Hüpitsa hooringid vahelduvalt paremal ja vasakul alla.

10. Hüpits paremal:

1-2. Hüpitsa hooring ees vasakult üles vahelduvalt hooringiga pea taga (kaheksakujuliselt).

11. Hüpits ülal-paremal:

a) Hüpitsa hooringid ülal vasakule, paremale.

b) Sama, käed sulgselt või hüpits ühes käes.

12. Parema käe hoidega hüpits sulgselt kõrval-all:
Ülehüplemisega hüpitsast hooringid põrandal vasakule.

13. Parema käe hoidega hüpits sulgselt kõrval-all:

a) 1-2. Ülehüplemisega hüpitsast hooring põrandal vasakule.

3-4. Tõus päkkseisu, hooring ülal.

- b) Sama, kuid hooringiga ülal jooki edasi.

14. Hüpits sulgselt paremal:

- a) 1-2. Kaks hüpitsa hooringi ees vasakult üles.
3-4. Parema käsi taha ja vasak ette, pendeldades hüpitsat ülehüplemine paremale ja vasakule.
b) 1-4. Hüpitsa hooringid ülal vasakule, käed kõrvale ja, pendeldades hüpitsat, ülehüplemine ette ja taha.

15. Parema käe hoidega hüpits sulgselt vasakul:

- a) 1. Hüpitsa hoog paremalt taha.
2. Ümberhaare vasaku käega ja hoog vasakult ette paremale.
b) Sama, kuid 360°-ne pööre paremale.

16. Parema jalg kõrvale varbal, kahekordselt kokkupandud hüpits ülal, hoidega otsestest:

- a) 1. Kükides sammudega 360°-ne pööre paremale, hüpitsa tõmme parema käega taha alla, ümberhaare vasakuga ja hoog ette üles.
2. Tõus paremal jalal, vasak kõrvale varbale, hüpitsa vaba otsa püüa ja käed üles.
b) Sama, kuid hüpitsa ring ülal.

II. HÜPPED.

Hüpitsa erisugustes suundades liikumisel on hüpete õige täitmine küllaltki raske ja koordineeritud tegevus, mis eeldab varem õpitud vetrumis- ja hüppeharjutuste tehnika head valdamist.

Hüpitsa liikumist avaringselt tagant ette, eest taha või kõrvalt üles koos ülehüppamisega nimetatakse tiirutamiseks. Sama ristis kätega - hüpitsa tiirutamiseks silmu-sena.

Hüpitsa tiirutamine sooritatakse randmest ja veidi kõverdatud käsivarre ringitamisega. Enne üleshüpet riivab hüpits kergelt põrandat. Hüplemine peab toimuma rahulikult, rütmikindlalt ja äratõuke õige ajastamisega hüpitsa liiku-

mise suhtes (äratõuge toimugu hüpitsa langemisel ülalt alla).

Hüppeid võidakse sooritada kas järelhüplemisega või ilma. Esimesel juhul on hüpitsa liikumise tempo poole aeglase ja seega harjutuse täitmine kergem. Tempo muutusi korrapäraselt kasutades saame ühe ja sama hüppeviisi juures küllaltki keerulise ja rütmiliselt raskesti täidetava kombinatsiooni.

1. Hüpped paigal.

A. Mõlema jala tõukelt.

1. Hüpits ees:

- a) 1-4. Sulghüpe järelhüplemisega üle hüpitsa ette ja taha.
- b) 1-2. Sama järelhüplemiseta.

2. Parema käsi ees, vasak taga, hüpits vasakul:

- a) 1-4. Sulghüpe järelvetrumisega üle hüpitsa vasakule ja paremale.
- b) 1-2. Sama järelvetrumiseta.

3. Hüpits ees:

- a) 1-2. Pöördega paremale sulghüpe järelvetrumisega üle hüpitsa ette.
- 3-4. Pöördega vasakule, sulghüpe järelvetrumisega üle hüpitsa taha.

4. Hüpits ees, riivates põrandat:

- 1-2. Hüpitsast üleastumine või hüplemine, hoog tagant ette.

5. Hüpits taga:

- a) 1-2. Sulghüpped järelhüplemise või vetrumisega, hüpitsa tiirutamine ette.
- b) Sama järelhüplemiseta.

6. Hüpits ees: Sulghüpped järelvetrumisega (või ilma), hüpitsa tiirutamine taha.

7. Hüpits taga (ees):

Sulghüpped (järelvetrumisega), hüpits tiirutamise ette (taha) silmusena.

8. Hüpits taga:

- a) 1-2. Risti-kokku hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette.
- b) 1-2. Risti-kokku hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette esimesel või teisel hüppel.
- c) Sama harki-kokku hüplemisel.

9. Kukk, hüpits taga (ees):

Hüplemine kukis hüpitsa tiirutamisega ette (taha).

10. Hüpits taga:

- a) Hüpe maandumisega kukki, hüpitsa tiirutamine ette.
- b) Sama - hüpits kahekordse tiirutamisega ette.

11. Hüpits taga:

- a) Sulghüpped hüpitsa vahelduva ühe- ja kahekordse tiirutamisega ette.
- b) Sulghüpped hüpitsa kahekordse tiirutamisega ette.

12. Hüpits taga (ees):

- a) Hüpped jalgade hargitamisega (maandumine sulgelt või risti), hüpitsa ühe- ja kahekordse tiirutamisega ette (taha).
- b) Sama jalgade kääritamisega.

13. Hüpits taga: Sulghüplemine, hüpitsa tiirutamisel tagant ette vahetades käepidemed ees ülal ühest käest teise.

14. Hüpits ees:

- a) 1-2. Kaks hüpitsa hooringi paremal tagant üles.
3-4. Kaks sulghüpet hüpitsa tiirutamisega ette (teine silmusena).
- b) Sama vahelduvalt ühe hooringi ja tiirutamisega.

15. Hüpits paremal:

- a) 1-2. Kaks hüpitsa hooringi ülal vasakule.
3-4. Kaks hüpet hüpitsa tiirutamisega ette või taha.
- b) Sama vahelduvalt ühe hooringi ja tiirutamisega.

16. Hüpits ees:

- 1. Vetrudes põlvist 180° -ne pööre paremale, hüpitsa hoog paremalt alla-ette.
- 2. Sulg- või kägarhüpe hüpitsa tiirutamisega taha.

17. Hüpits ees:

- a) Vetrudes põlvist kägarhüpe 180° -se pöördega paremale, hüpitsa hoog paremalt alla ja tiirutamine taha.
- b) Sama 270° -se ja 360° -se pöördega.

B. Ühe jala tõukelt.

18. Parema jalg põrandal oleva hüpitsa keskkohal:
Hüpped vasakul jalal üle hüpitsa ette ja taha.

19. Parema jalg ees avaringse hüpitsa keskkohal:
Hüpped vasakul jalal üle hüpitsa ette ja taha.

20. Parema jalg ees pingule tõmmatud hüpitsa keskkohal:
Parema jala hoog taha ja ette, vasakul ülehüpped hüpitsast.

21. Hüpits taga (ees):

- a) Hüplemine järelvetrumisega vahelduvalt paremal ja vasakul jalal, hüpitsa tiirutamine ette.
- b) Sama hüpitsa tiirutamisega taha.
- c) Sama järelvetrumiseta ja hüpitsa tiirutamisega silmusena.

22. Hüpits taga: Neli hüplemist paremal jalal, neli vasakul, hüpitsa tiirutamine ette silmuse-
na ja avaringselt.

23. Hüpits taga:

- a) 1-2. Põlvetõstehüpe järelvetrumisega paremal jalal, hüpitsa tiirutamine ette.
- 3-4. Põlvetõstehüpe vasakul ja paremal, hüpitsa tiirutamine ette (kaks korda).

24. Hüpits taga (ees):

- a) 1. Sulghüpe hüpitsa tiirutamisega ette.
- 2. Hüpe ühel jalal hüpitsa tiirutamisega ette.
- b) Sama hüpitsa tiirutamisega taha.
- c) 1-2. Sulghüpe ja hüpe ühel jalal hüpitsa tiirutamisega ette esimesel või teisel hüppel.

25. Hüpits taga (ees):

Hüplemine vaba jala tõstetega kõrvale-alla (järelvetrumisega ja ilma), hüpitsa tiirutamine ette (taha).

26. Vasak käsi kõrval-tagal, parem ees, hüpits paremal: Põlvetõstehüpped hüpitsa tiirutamisega vasakule.

27. Hüpits taga:

- 1-4. Neli põlvetõstehüplemist 90° -se kehapöördega paremale, hüpitsa tiirutamisega ette (pöörde lõpul parem käsi ees, vasak taga).
- 5-8. Sama vasakule.

28. Parema käe hoidega hüpits sulgselt kõrval:

- 1-2. Kaks hüpitsa hooringi ülal vasakule, teise lõpul vasaku käe haare teisest käepidemest.
- 3-4. Kaks põlvetõstevahetushüpet hüpitsa tiirutamisega ette (teise lõpul hüpits paremasse kätte).

2. Hüpped edasiliikumisega.

A. Jooksuviisid.

1. Hüpits taga (ees):

- a) Jooks hüplevate sammudega, hüpitsa tiirutamine ette (taha).
- b) Hüplev samm parema (vasaku) jalaga üle hüpitsa.

2. Hüpits taga:

- a) Põlvetõstejooks hüpitsa tiirutamisega ette silmusena.
- b) Sama liikumisega paremale ja vasakule.

3. Hüpits taga (ees):

Jooks ristsammudega ja hüpitsa tiirutamise-
ga ette (taha).

4. Hüpits taga:

- a) 1. Hüplev ristsamm paremaga ja samm vasaku
jalaga kõrvale, hüpitsa tiirutamine ette
(silmusena).
2. Hüplev ristsamm paremaga taha ja samm va-
saku jalaga kõrvale, hüpitsa tiirutamine
ette (silmusena).
- b) Sama, kuid ristsammud hüpega.

5. Hüpits taga: Jooks $3/4$ rütmis hüpitsa tiirutamisega
aeglaselt ette (üle hüplemine takti 1.osal).

6. Hüpits taga:

- 1-2. Kaks jooksusammu hüpitsa tiirutamisega ette.
- 3-4. Kaks jooksusammu, hüpits tõuseb aeglaselt
tagant üles.

7. Hüpits sulgselt:

- 1-2. Kaks jooksusammu hüpitsa tiirutamisega et-
te (silmusena).

B. Hüpped.

8. Hüpits taga: Põlvetõstevahetushüpped liikumisega eda-
si, hüpitsa tiirutamine ette.

9. Hüpits taga: Põlvetõstehüpped (järelvetrumisega) lii-
kumisega edasi, hüpitsa tiirutamine ette.

10. Hüpits taga (ees):

- 1-2. Hüplemine kükis vahelduvalt parema ja vasa-
ku jala sirutamisega ette, hüpitsa tiiruta-
mine ette (taha).

11. Hüpits taga:

- 1-2. Põlvetõstehüpe ette ja jalatõstehüpe taha,
hüpitsa tiirutamine ette.

12. Hüpits taga:

- a) Sammhüpped hüpitsa tiirutamise ette.
- b) 1-2. Jalavahetussamm (hüpits taga), sammhüpe hüpitsa tiirutamise ette.
- c) Sammhüpped hüpitsa kahekordse tiirutamisega ette.

13. Hüpits taga:

- a) Pöialöökhüpped hüpitsa tiirutamise ette.
- b) Sama, hüpitsa kahekordse tiirutamise ette.

14. Hüpits taga:

- 1-2. Põlvetõstevahetushüpe ette, sääretõstevahetushüpe taha, hüpitsa tiirutamine ette.

15. Hüpits taga:

- a) 1-2. Jalavahetushüpe ette, jalavahetushüpe taha hüpitsa tiirutamine ette (üks või kaks tiiru).
- b) Sama, kuid jalavahetushüpe ette hüpitsa kahekordse tiirutamise ette.

16. Hüpits taga:

- a) 1-2. Pöialöökhüpped (sirgete jalgadega) vahelduvalt paremale ja vasakule, hüpitsa tiirutamine ette.
- b) Löökhüpped paremale (vasakule) vahesammuga, hüpitsa tiirutamise ette vahelduvalt silmusena ja avaringselt.
- c) 1-4 Löökhüpped paremale ja vasakule vahelduvalt jalavahetussammuga, hüpitsa tiirutamine ette.

17. Hüpits taga:

- Löökhüpped (sirgete jalgadega) taha, hüpitsa tiirutamine taha.

18. Hüpits taga (ees):

- Löökhüpped ette, hüpitsa tiirutamine ette (taha).

19. Hüpits taga: Jalavahetushüpped ette-taha vahelduvalt parema ja vasaku jalaga, hüpitsa tiirutamine ette.

20. Hüpits taga:

1-2. Hoosamm ja puutehüpe (tõukejalg kõverdub ees oleva jala põlve alla), hüpitsa tiirutamine ette.

21. Hüpits taga:

a) 1-4. Hoosamm, eelhüpe jalale ja poolratashüpe hüpitsa tiirutamiseks ette.

b) Samalt hoovõtult ratashüpe.

22. Hüpits vasakul:

1. Tõukesamm parema jalaga kõrvale ja põlvetõstevahetushüpe 270°-se (360°-se) pöördega paremale, hüpitsa tiirutamine taha.
2. Juurdevõtusamm pöördega paremale (põhisuund).

3. Paarishüpped.

1. Kaaslased rinnati, esimesel käed vastasseisja õlgadel, teisel hüpits taga:

Kaaslaste üheaegsel hüplemisel hüpitsa tiirutamine.

2. Kaaslased pärildi, teisel hüpits eesseisja ees:

Hüplemine hüpitsa tiirutamiseks taha.

3. Kaaslased pärildi, teisel hüpits taga:

Hüplemine hüpitsa tiirutamiseks ette.

4. Kaaslased rinnati, esimesel käed puusal, teisel hüpits taga:

a) Liikumine polkasammudega edasi, hüpitsa tiirutamine ette.

b) Sama, kuid esimene pöörleb polkasammudega (paigal või edasiliikumisega).

5. Kaaslased küljети, sisemised käed ühendatud, välimiste hoidega hüpits taga (ees):

Hüplemine paigal või edasiliikumisega, hüpitsa tiirutamine ette (taha).

6. Kaaslased vastassuunaliselt küljeti, sisemised käed ühendatud, hüpits välimistes:
Hüplemine polkasammudega, esimene ette ja teine taha, hüpitsa tiirutamine - esimene taha, teine ette (või ümberpöörduvalt).

III. TANTSUSAMMUD.

Tantsusammud täiendavad harjutusi hüpitsaga ja aitavad arendada koordineeritud liikumist. Ka tütarlaste huvi tantsuliste elementide vastu kohustab kasutama neid harjutusi võimlemistundides.

1. Hüpits taga:

- a) 1. Valsisamm, vasaku käe ring tagant paremale.
2. Valsisamm, parema käe ring eest vasakule.
- b) 1. Valsisamm, vasaku käe ring tagant paremale.
2. Ristsammuga 360°-ne pööre päkkadel vasakule, parema käe ring eest vasakule.

2. Hüpits taga (ees):

Galopp hüplemine kõrvale, ette ja taha hüpitsa tiirutamisega ette (taha).

3. Hüpits taga (ees):

Polkasammud ette ja taha hüpitsa tiirutamisega ette (taha).

4. Hüpits taga:

"Kaera-Jaani" hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette avaringselt ja silmusena.

Vene rahvatantsusamm "nöörike" hüpitsa tiirutamisega ette.

5. Hüpits sulgselt ees (taga):

- a) 1-2. Kaks masurkasammu (meeste samm), hüpitsa ringitamine vasakul ja paremal alla.
- b) Hüpitsa ringitamine ühe sammu vältel vasakul ja paremal (kaheksakuuliselt).
- c) Masurkasamm hüpitsa tiirutamisega ette, ülehüpe takti I. osal.
- d) Masurkasamm hüpitsa tiirutamisega ette (vahelduvalt silmusena ja avaringselt) ülehüpped takti 1. ja 2. osal.

6. Hüpits taga:

- a) 1-2. Vasaku jala tõukelt kaks löökhüpet paremale, hüpitsa tiirutamine ette.
3-4. Hüpe vasakult jalalt paremale hüpitsa tiirutamise ette, rõhksammud vasakuga ja paremaga.
- b) 1. Samm paremaga ja hüpe, hüpitsa tiirutamisega ette.
2. Sama, alates vasaku jalaga.
3. Hüppega jalad risti, põiad välja (takti 1.osal) ja sisse (takti 2. osal), hüpitsa tiirutamine ette.
- c) 1. Hüpe vasakule jalale ja parem risti varbale, kaks koputamist hüpitsa käepidemetega vasakul.
2. Sama, alates paremale.
3-4. Kaks polkasammu hüpitsa tiirutamisega ette.

IV. HARJUTUSED ERISUGUSTE HÜPITSA KASUTAMISE VÕTETEGA.

Osa harjutuste juures kasutatakse hüpitsat kahe- või neljakordselt kokkupanduna nagu keppi (harjutused 1 - 6), kuid paljudel juhtudel on võimalik tuletada veel erisuguseid harjutusi üksnes hüpitsa kasutamisele iseloomulike võtetega (harjutused 7 - 10). Nende harjutuste ülesandeks jääb rakendada hüppe- ja hooharjutuste tegevusest vähem osavõtnud lihasrühmad ning kaasa aidata keha painduvuse, jõu ja rühi arendamisele.

1. Neljakordselt kokkupandud hüpits all:

- a) 1-2. Hüpits üles ja käte kõverdamisega pea taha.
3-4. Hüpits üles ja eest alla.
- b) 1-2. Vasaku jala ristsammuga kaks löökhüpet paremale, hüpits eest üles pea taha.
3-4. Juurdevõtusamm paremaga kõrvale päkkseisu, hüpits üles ja eest alla.

2. Kahekordselt kokkupanduna hüpits ülal:

- 1-2. Hüpits alla ja üles. (Hoida sirgenal)
- 3-4. Hüpits taha alla ja üles.

3. Kahekordselt kokkupandud hüpits ees:

- 1-2. Painutus vasakule, vasak käsi alla ja parem kaarega vasakule üles, hüpits vertikaalselt.
- 3-4. Rindkere painutus taha, parema käe kaarega hüpits taha.
- 5-6. Painutus paremale, parem käsi alla ja vasak kaarega paremale üles, hüpits vertikaalselt.
- 7-8. Tagasi lähteasendisse.

4. Kägariste, neljakordselt kokkupandud hüpits ees:

- 1-2. Kõverdatud jalgade tõste üle hüpitsa ja sirutus.
- 3-4. Tagasi lähteasendisse.

5. Toengkägariste, kahekordselt kokkupandud hüpits põrandal parema käsivarre all:

1. Iste paremale üle hüpitsa.
2. Jalgade tõste paremale ja iste vasakule üle hüpitsa.

6. Rististe, parema käe hoidega neljakordselt kokkupandud hüpits kõrval:

Jalgade ja puusavöö vahelduva tõstega hüpit-
sa ringitamine keha alt vasakule.

7. Selili, käed kõrval-all, jalad kõverdatud taldadega pingule tõmmatud hüpitsa keskkohal:

- 1-2. Jalgade sirutus ette ja hargitamine.
- 3-4. Jalad kokku ja lähteasend.

8. Hüpits ees käepidemetega püsti:

- 1-2. Samm vasakuga, parema jala vibutus ette ja samm.

9. Hüpits ees käepidemetega püsti:

Viskega vahetada käepidemed.

10. Hüpits sirgjooneliselt või ringikujuliselt põrandal:
Kõnd, jook või hüplemine ümber hüpitsa.

11. Hüpits põrandal:

- a Hüpeldes paremal jalal haarata vasaku varvastega põrandalt hüpits ja lohistada edasi.
- b) Haarata varvastega hüpits ühest otsast ja panna põrandal looklema.

12. Kaaslased rinnati, paremate käte hoidega pinguletõmmatud hüipits ees-all:
- a) Esimene kaaslane pöördub kükkides hüipitsa alt läbi, siis teine.
 - b) Mõlema kaaslane üheaegne pööre.
13. Kaaslased rinnati, paremate käte hoidega pinguletõmmatud hüipits ees:
- a) Jalavahetushüpe paremale üle hüipitsa ja ümberhaare taga vasakusse kätte.
 - b) Jalavahetushüpe üle hüipitsa ja kükkides pööre hüipitsa alt läbi tagasi algasendisse.
14. Kaaslased küljeti, sisemiste käte hoidega pinguletõmmatud hüipits nende vahel:
- a) Sammudega pööreldes hüipitsa kerimine ümber keha ja tagasi lähteasendisse.
 - b) Sama üheaegselt mõlemad kaaslased.
15. Esimene rististes ringselt pörandale asetatud hüipitsas, teine pakkseisus kaaslane ees:
- 1-2. Jooks hüipitsal ümber kaaslane.
 - 3-4. Kohtade vahetamine.
16. Kaaslased rinnati, esimesel parema käe hoidega kahekordselt kokkupandud hüipits kõrval:
- 1-2. Hüipitsa ringitamine pörandal ülehüplemistega
17. Painutus ette, neljakordselt kokkupandud hüipits sääрте taga.
- Vibutused ette.
Sama liigutuse võib sooritada istes, kokkupandud hüipits taldade all.
18. Harkkallutus ette, käed seljal, hüipits kaelal.
Kerepööretega joonistada käepidemetega pörandale ringe, kaheksaid, spiraale jm.
19. Kaaslased harkseisus selitsi, kahekordselt kokkupandud hüipits ülal:
- a) Painutus järelvibutusega kõrvale.
 - b) Väljaaste ette painutusega taha.
 - c) Painutusega ette tõmmata kaaslane turjale.

- d) Kiikuda vasakule, parem jalg kõrvale.
- e) Sirge või põlvest kõverdatud jala tõstmine.
- f) Üks surub käsi kokku, teine takistab.
- g) Pööreldes rinnati ja seljati samaaegselt sooritada ringe sirutatud kätega.

V. KOMBINATSIOONID.

Mitme erineva elemendi täitmine seotult nõuab suurt vilumust harjutustes hüpitsaga. Kui tekib raskusi antud kombinatsiooni sooritamisel, siis võib igat elementi sellest ühendist kasutada eraldi harjutusena. Kindlalt omandatud üksikuid osi on kerge siduda uuteks harjutusteks võimlejaile kohase raskusastmega. Seejuures tuleb tähele panna, et hüpitsa liikumise suund ei pidurdaks või katkestaks liitset üleminekut eelmiselt elemendilt järgmistele.

1. Hüpits sulgselt paremal:

- 1-4. Neli galopp hüplemist vasakule hüpitsa vahelduva ringitamisega vasakul ja paremal.
- 5-6. Ristsammuga 360°-ne pööre päkkadel vasakule, hüpits paremasse kätte ja rõhtring ülal vasakule.
- 7-8. Hüpe vasakule jalale hüpitsa tiirutamisega ette.

2. Hüpits ees:

- 1-4. Neli põlvetõstejooksusammu, hüpitsa tiirutamine taha ja hoog ette.
- 5-8. Pendeldades hüpitsat ülehüplemine ette ja taha.

3. Hüpits sulgselt paremal:

- 1-2. Juurdevõtusamm ja samm vasakule, hüpitsa hooring ees vasakult üles ja hoog vasakule.
- 3-4. Pöördega paremale parema jala tõukelt põlvetõstevahetushüpe 270°-se pöördega paremale.
- 5-8. Pendeldades hüpitsat ülehüplemine ette ja taha.

4. Hüpits taga:

- 1-2. Mõlema jala tõukelt hüpe paremale, järelhüplemine (vetrumine) mõlemal, hüpitsa tiirutamine ette.

- 3-4. Sama hüppega vasakule jalale.
- 5-6. Kaks hüplevat jooksusammu hüpitsa tiirutamiseга ette.
- 7-8. Kaks hüplevat jooksusammu hüpitsa kahekordse tiirutamisega ette.

5. Hüpits taga:

1. Hüpe paremale jalale, vasak ette kannale, hüpitsa tiirutamine ette. Hüpe paremale jalale, vasak ette päkale (takti 2. osal).
2. Alates vasaku jalaga polkasamm hüpitsa tiirutamiseга ette.
3. Kaks sulghüpet hüpitsa tiirutamiseга ette avaringselt ja silmusena.
4. Polkasamm, hüpits parema käe ringiga vasakult taha.

6. Hüpits taga:

- 1-4. Neli põlvetõstevahetushüpet hüpitsa tiirutamiseга ette.
5. Vasaku jala tõukelt löökhüpe hüpitsa tiirutamiseга ette.
6. Samm paremaga ja vasaku hooga ette hüpe mõlemale jalale, hüpitsa hoog ette.
7. Poolratashüpe (või ratashüpe) hüpitsa tiirutamiseга taha.
8. Tõus päkkseisu, hüpits taha.

7. Hüpits taga:

1. Jalavahetushüpe ette-taha vasaku jalaga, hüpitsa tiirutamine ette.
2. Sammhüpe paremale jalale hüpitsa kahekordse tiirutamiseга ette.
3. Sammhüpe paremale jalale hüpitsa tiirutamiseга ette.
4. Vasaku jala tõukelt põlvetõstevahetushüpe üle ees oleva hüpitsa.

8. Hüpits taga:

- 1-4. Suunaga paremale nelja polkasammuga ring.
5. Kaks sulghüpet hüpitsa tiirutamiseга ette.
6. Kaks sulghüpet hüpitsa kahekordse tiirutamiseга ette.
7. Kaks sulghüpet hüpitsa kahekordse tiirutamiseга ette (esimene silmusena).
8. Päkkseis, hüpits parema käe ringiga vasakult taha.

VI. MÄNGUD.

Võimalus kasutada huvitavaid mängu ja teatejooks hüpit-saga aitavad kaasa tunni elustamisele eriti nooremate õpilas-te juures.

1. Võimlejad ringselt põrandale asetatud hüpitsates, üks hü-pitsata saali keskel:
Märguandel otsitakse uus hüpitsa ring, koha-ta jäänud osavõtja läheb saali keskele.
2. Kaaslased rinnati: esimene juhib hüpitsat, teine püüab põrandal liikuva hüpitsa otsa.
3. Kolmik küünarvarsseongus, äärmistel välimiste käte hoide-ga hüpits taga:
Hoog ette, ülehüpe põrandale langenud hüpit-sast.
Võistlus teiste kolmikutega määratud kaugu-seni.
4. Kolmik, äärmiste hoidega hüpits keskmise suhtes taga (ees, kõrval):
Äärmised tiirutavad hüpitsat ette (taha, va-sakule või paremale), keskmine hüppab üle hü-pitsa.
Võistlus - kes kõige kauem!
5. Võimlejad kolonnides, iga kolonni ees 5-6 m kaugusel ka-hekordselt kokkupandud hüpits põrandal:
Märguandel jooksevad esimesed ja seovad hüpit-sa kergelt sõlme. Teised vabastavad sõlme.
Võistlus.
6. Võimlejad kolonnides, iga kolonni ees hüpitsad 1 - 1,5 m vahega põrandal paralleelselt:
Märguandel jooksevad kolonnis hüpitsate vahelt.
Võistlus - kes jõuab kiiremini paigale tagasi!
7. Võimlejad kolonnides, iga kolonni ees 5 - 6 m kaugusel kaks võimlejat rinnati, hoides pingule tõmmatud hüpitsat ees-all nõutud kõrgusel:
Märguandel jooksevad kolonnis paremalt hüpitsa alt läbi ja, liikudes kaarega vasakule, üle-hüpe hüpitsast. Võistlus - kes jõuab kiire-mini paigale tagasi!
8. Võimlejad viirgudes saali ülemises ja alumises otsas, sir-gu asetatud hüpitsad saali keskel.
Kes suudab märguande järel ennem haarata en-dapoolse hüpitsa käepidemest.

9. Teatejooks: a) Hüpitsatest on moodustatud ring (id). Joostakse ümber ringi(de). Raskendav tingimus - puudutada ringi kord ühe või mõlema käega.
- b) Hüpitsatest on moodustatud koridorid, mis tuleb läbida neljakäpakil.
- c) Järgselt asetatud hüpitsad asetatud siksak ja kaarekujuliselt. Piki kujundit joostakse harkselt või ristsammudega.

P A L L .

Võimlemisvahenditest võimaldab pall kõige mitmekülgsemalt ja ulatuslikumalt kasutada viskeid-püüdeid, lisaks neile ainult pallile iseloomulikke harjutusi nagu pörgatamised, veered ja väänakud. Nende elementide dünaamiline iseloom ei luba harjutamisel säilitada keha ja palli staatilisi asendeid. Palli visked ja püüded või üleandmised käest kätte peavad toimuma vabalt ja üleminek ühelt harjutuselt teisele suhlavalt.

Esiolgsel elementide õppimise perioodil kasutatakse saateliigutusi põhiliselt vetrumisi, vetruvaid samme ja lihtsamaid kehaasendeid, mis võimaldavad tähelepanelikku vahendi jälgimist. Vetrumisharjutuste osatähtsus ei vähene ka edaspidi, kuid elementide raskendamisel ja dünaamilisemaks muutmisel lisanduvad neile hüpped, pöörded, painutused, tasakaaluharjutused ja tantsusammud. Kõige selle tõttu omandavad harjutused palliga väga liikuva iseloomu ja arendavad mitmekülgset kehalisi võimeid.

Võimlemises kasutatakse erineva suurusega palle:

- väikesed pallid, läbimõõt 6 - 12 sm,
- keskmised pallid, läbimõõt 15 - 18 sm,
- suured pallid, läbimõõt 19 sm ja suuremad.

Väikese palliga harjutustele on omane liigutuste kiirus, kergus ja tantsulisus. Enamik elemente täidetakse sõrmede ja randme aktiivse tööga ja väikese liikumisulatusega

kogu käsivarre ulatuses. Üksikud püüdmisviisid nõuavad palli tugevamat haaret sõrmedega (näit. pealt-kõrvalthaare). Mõõtmete ja liikumise kiire tempo tõttu on väike pall kohane kasutada laste juures. Sobiv suurus võimaldab täita üksikuid elemente kergendatult.

Harjutusi keskmise palliga võidakse sooritada nõutava tehnikaga aeglaselt või kiiresti. Elementide efektsus tuleb siin palju enam esile kui väikese palliga.

Harjutustel suure palliga on ulatuslik amplituud ja rahulik voolav iseloom. Palli ei tohi püüdmisel haarata sõrmede krampliku survega, elementide täitmine on võimalik vaid tehniliselt õige käte tööga.

PALLI HOIDMISVIISID.

Pealthoie - ühe käega (väikese ja keskmise palliga).

Althoie: a) pall peol, b) pall peol sõrmedega taha,

c) pall käeseljal - mõlema ja ühe käega.

Külghoie - mõlema käega.

Väänak-(pöörd-) hoie - mõlema (käed risti) ja ühe käega.

Segahoie - pall mõlema käe vahel, ühega alt- ja teise pealthoie (pihud alla või ülemine käsi peoga alla, alumine üles).

Nimetatud hoided on lõppasendiks palli püüetele ja haaretele.

Harjutusvara palliga klassifitseerime:

I. Hood ja ringid.

II. Visked ja püüded.

III. Põrgatamised.

IV. Veered.

V. Väänakud.

VI. Kombinatsioonid.

VII. Paarisharjutused.

VIII. Mängud.

I. HOOD JA RINGID.

Hooharjutused on liitselt seotud palli visete ja püüdmistega. Enamik nendest täidetakse ühe käega, üksikud ka mõlemaga. Olenevalt palli liikumise amplituudist, toimub väiksema või suurema ulatusega vetrumine põlvist. Eriti suurte hooharjutuste täitmine nõuab hooharjutuste lõpul kogu keha sirutamist (palli ülesviskega või ilma) ja järgnevalt sujuvat ühtlases tempos vetrumist alla koos palliga.

1. Vasak jalg kõrval varbal, külghoidega pall paremal:

- a) Vetruv samm vasaku jalaga kõrvale, pall altkaarega vasakule-üles.
- b) Sama, kuid hoo lõpul väike vise.

2. Külghoidega pall paremal:

1. Juurdevõtusamm vasaku jalaga kõrvale, käte hoo-ring palliga vasakult üles.
2. Vetruv samm vasakuga kõrvale, pall altkaarega vasakule (hoo lõpul väike vise).

3. Kerepööre paremale, külghoidega pall taga-paremal:

1. Vetruv samm vasaku jalaga, pall altkaarega ette-üles ja väike vise.
2. Vetruv samm vasakuga juurde, palli püüe ja hoog vasakule-taha.

4. Käed kõrval, pall paremal peol:

- a) Vetruv samm põlvist, pall altkaarega vasakule ja paremale.
- b) Sama, kuid hoo lõpul vasakule palli üleandmine (või vise) vasakusse kätte.
- c) Pall altkaarega vahelduvalt eest ja tagant vasakule ja paremale.

5. Käed kõrval, pall paremal peol:

- a) 1. Vetrudes põlvist, pall altkaarega tagant vasakule ja üleandmine vasakusse kätte.
2. Pall altkaarega eest paremale ja üleandmine paremasse kätte.

- b) Hood tagant palli üleandmisega ühest käest teise.

6. Kerepööre paremale, pall paremal peol taga:

- a) Vetrudes põlvist pall altkaarega ette ja taha.
- b) Ettehoool (tahahool) palli üleandmine või vise vasakusse kätte.

7. Käed vasakul, pall paremal peol:

- 1. Vetrudes põlvist, pall altkaarega paremalt üles, ülal palli üleandmine (või vise) vasakusse kätte.
- 2. Vetrudes põlvist, hoog vasakult alla paremale.

8. Pall paremal peol kõrval:

- a) Vetrudes põlvist, käe hooring palliga vasakult.
- b) Sama, kuid ülal palli lahtilaskmine (pall jääb "pöörlema" sõrmeotstele) ja käe pööre peoga välja, püüe pealthaardega ülal-kõrval.
- c) Sama palli viskega ülal.

9. Kerepööre paremale, pall paremal peol taga:
Harjutus 8 täidetuna paremal liikumisega eest üles.¹

II. VISKED JA PUUDED.

Palli visked jagatakse erineva liikumissuuna ja täitmise tehnika alusel: 1. Kõrg- ja kaarvisked,

- 2. Visked käe ringitamisega ümber palli enne püüdmist.

1. Kõrg- ja kaarvisked.

Viskeliigutus algab vetrumisega põlvist ja palli kaarja eelhooga välja (mõlema käe hoide puhul) või lihtsalt vibutu-

Märkus: 1. Harjutuste 8 ja 9 variatsioonid b ja c on raskemad hooharjutused ja seoses palli viskamisega kuuluvad oma täitmisviisi poolest kaarhooga visete gruppi.

sega alla, millele järgneb ülesvise keha järelsirutusega (harjutused 1, 2, 3, 4, 5, 6). Osa viskeid sooritatakse, kasutades eelhooks kaarhoogusid ja hooringe (harjutused 6, 7, 8, 9, 10).

Kaarviskel lendab pall kaaretaoliselt eest taha, tangent ette, kõrvalt üles või vahepealsetesse suundadesse. Hoovõtt viskeks saadakse analoogiliselt kõrgvisetele.

Liikumiste kombinatsioonides seotakse visked sageli hüpete, pöörete jt. harjutustega, mis nende täitmist raskestavad.

Palli püüdmiseks on vajalik käe (käte) vastusirutus ja langetamine koos palliga, kuni see veereb üle sõrmede vabalt kumerdatud pihku. Püüe lõpeb väikese järeltõusuga, mis sujuvalt peab üle minema uueks viskeks või liikumiseks.

Metoodiliselt on õige õppida ja harjutada püüdmist esmalt järelvetrumisega kahe või rohkema üleviske puhul ühe vetrumisega ja lõpuks ilma vetrumiseta.

Palli püüde- ja haardeviisid kannavad samu nimetusi kui vastavad hoided (vt. lk.41).

1. Käte avaringse althoidega pall ees-all:

- a) 1. Vetrudes tõus pakkseisu, eelhoog kaarjalt välja ja palli vise üles.
2. Püüe järelvetrumisega.
- b) Palli vise ette-üles, jookse järele ja püüe.
- c) Palli ülesviskele järgneb käte plaksutamine ees ja taga.

2. Käed kõrvalt, pall paremal peol:

- a) 1. Vetrudes põlvist, parema käe vibutus alla ja palli vise üles.
2. Püüe järelvetrumisega.
- b) Sama, kuid pärast palli ülesviset 180°-ne pööre paremale ja püüe vasaku käega.
- c) Vise 3-4 m kõrgusele ja palli püüe pärast pörget hüppega.

3. Käte avaringse althoidega pall ees-all:

- a) Palli vise üles, 360°-ne pööre ja püüe.
- b) Palli vise ette-üles, jooksul 360°-ne pööre ja püüe.
- c) Harjutust sooritada ühe käega.

4. Pall paremal peol ees:

- 1. Polkasamm, palli vise üles ja käteplaks taga.
- 2. Polkasamm, palli püüe mõlema käega.

5. Pall paremal peol kõrval:

- 1-2. Väike palli vise üles ja püüe tagant ülespööratud peole.
- 3-4. Palli vise üles ja püüe althoidesse.

6. Kerepööre paremale, pall paremal peol taga-all:

- 1. Vetrudes põlvist, pall altkaarega ette ja vise üles.
- 2. Püüe mõlema käega, pall paremasse (vasakusse) ja hooga alla lähteasendisse.

7. Pall paremal peol ees:

- a) 1. Vetrudes põlvist, kerepööre paremale ja pall altkaarega käe pöördega taha välja, vise üles.
- 2. Palli püüe ja hoog altkaarega ette.
- b) Sama, kuid tahahool käe pööre sisse.
- c) Sama, kuid palli vise ees vasakusse kätte.

8. Vasak jalg kõrval varbal, pall paremal peol kõrval:

- 1. Vetrudes keharaskus vasakule jalale, pall altkaarega vasakule ja vise üles.
- 2. Vasaku käe püüdega palli kaarhoog alla, vetrudes keharaskus paremale jalale ja vise paremale üles.

9. Pall paremal peol kõrval:

- a) 1. Kaarhooga alla palli vise tagant vasakule.
- 2. Püüe vasaku käega ja kaarhoog alla, vise eest paremale.

- a)
 1. Kaarhooga alla palli vise tagant vasaku tõs-
tetud käsivarre alla.
 2. Sama vasaku käega tagant paremale.
10. Parema käe alt- või pealthoidega pall kõrval:
 1. Põlvetõstehüpe paremal, palli vise vasaku
jala alt.
 2. Juurdevõtusamm vasakuga kõrvale, palli püü-
vasaku käega.
11. Käed kõrval, pall paremal peol:
 1. Vetruv samm vasaku jalaga kõrvale, palli
vise ülaltkaarega vasakule.
 2. Püü vasaku käega kõrval.
12. Parema käe pöördhoidega pall kõrval:
 - 1-2. Vetrudes põlvist, palli vise ülaltkaarega
vasakule ja jookse järele.
 - 3-4. Püü järelvetrumisega kukis ja tõus pakk-
seisu.
13. Käed kõrval, pall paremal peol:
 1. Palli vise tagant üle vasaku käsivarre ette.
 2. Püü vasaku (või mõlema) käega ees.
14. Parema käe pealt- või althoidega pall ees:
 1. Vetrudes põlvist hoog alla ja palli vise ta-
gant ette-üles.
 2. Püü mõlema või ühe käega.
15. Pall paremal peol ees:
 - a)
 1. Kõverdades kätt, pall käsivarre alt taha ja
randme ning sõrmede lükkega vise üle parema
õlavarre ette.
 2. Püü mõlema (või ühe) käega.
 - b)
 1. Palli vise tagant üle õlavarre ette.
 2. Püü risti asetatud kätega, sõrmed suunatud
alla.
16. Selililamängus palli vise üles, istudes püü.

17. Harkiste, pall ees:

Palli vise üles, laskuda selili ja tõusta istesse, palli püüe.

18. Toengiste, pall pöidade vahel.

- a) Palli vise jalgadega, püüe kätega ja pall uuesti pöidade vahele.

Sama harjutuse võib sooritada selilililaman-gust.

19. Rististe:

- a) Palli vise, tõus püsti ja püüe.

- b) Püüda hüppelt.

20. Pall ees: Palli vise, laskuda kukki või istuda, püsti tõustes püüe.

21. Pall paremal peol taga-all või kõrval:

1. Vetrudes põlvist, pall altkaarega ette ja vise taha-üles.
2. Püüe mõlema käega taga vöö kõrgusel.

2. Visked käe ringitamisega ümber palli enne selle püüdmist.

See grupp viske- ja püüdeharjutusi erineb eelmistest selle poolest, et nende sooritamisel toimub pärast viset käe ringitamine ümber palli, mis lõpeb püüdega.

1. Pall paremal peol ees-all:

- a) 1. Vetrudes põlvist, väikesel ülesviskel parema käe ring vasakule ümber palli.
2. Püüe järelvetrumisega.
- b) Sama, kuid parema käe ring paremale (sisse või välja) ümber palli.

2. Pall paremal peol ees:

1. Vetrudes põlvist, väikesel ülesviskel vasaku käe ring paremale (vasakule, sisse või välja) ümber palli.
2. Püüe vasaku käega.

3. Parema käe pöördhoidega pall kõrval:

1. Väikesel ülesviskel parema käe ring tagant ette (eest taha) ümber palli.
2. Püüe järelvetrumisega.

4. Pall paremal peol ees:

- a)
 1. Palli vise üles, kaks vasaku käe ringi välja ümber palli.
 2. Püüe järelvetrumisega.
- b) Sama, kuid käe ringitamised sisse ümber palli.
- c)
 1. Palli vise üles, kaks vasaku käe ringi välja ümber palli.
 2. Püüe vasaku käega.
- d) 1-2. Palli vise üles, vahelduvalt vasaku ja parema käe ringiga välja ümber palli, püüe parema käega.
- e)
 1. Palli vise üles.
 2. Palli pörge.

3-4. Kaks käe ringi ümber palli ja püüe.

III. PÕRGATAMISED.

Lähteasendiks pörgatamisele on palli külge- või althoie. Eelhool tõusevad käed koos palliga ja peod pöörduvad alla. Pörgatamine teostatakse palli sujuva ja jõulise lükkega (mitte löögiga) põrandale. Mitmekordsel pörgatamisel eelhoogu enam ei anta. Harjutuse õige täitmine nõuab, et käsi oleks pörgatamisel pingevaba. Lihtsam on õppida palli pörgatamist esialgu mõlema käega, hiljem ühega.

Analoogiliselt palli pörgatamisele maha toimub pörgatamine üles käte kahe erineva asendiga:

- a) käed ülal, sõrmed suunatud taha;
- b) käed ees (kõrval) pihkudega üles või alla (viimasel juhul on pörke ulatus väiksem).

Palli pörkesuund võib olla otse alla-üles (harjutused 1, 2, 7, 8) või kaldu (harjutused 3, 10). Käe lükke tugevusest pallile oleneb pörke kõrgus. Erineva tugevusega pörgatades

võime harjutustes esile tuua mitmesuguseid rütme (harjutus 12). Maast pörkuva palli püüdmisel kasutatakse nn. kaarpüüet, mis nõuab käte suurt elastsust.

Kaarpüüe teostatakse käe pehme liikumisega poolkaare kujuliselt välja üle tõusva palli ja haardega palli langemisel althoidesse.

Kirjeldatud püüdmisviisi kõrval on kasutatavad kõik teised lk. 43. toodud püüdmise võimalused. Ühe või teise valik oleneb palli lennu kõrgusest ja suunast.

1. Külghoides pall ees-all:

1. Vetrudes põlvist, palli pörge.
2. Püüe järelvetrumisega.

2. Pall paremal peol vasakul:

- 1-4. Neli palli pörget vasakult paremale.
- 5-8. Sama, alates vasaku käega.

3. Pall paremal peol kõrval:

1. Vetrudes põlvist, palli pörge vasakule.
2. Kaarpüüe vasaku käega.

4. Pall paremal peol ees:

- 1-2. Sammudega 360°-ne pööre paremale ja palli pörge, püüe mõlema või ühe käega.

5. Parema (mõlema) käe alt- või pealthoides pall ees:
Palli pörgatamine jooksuga, galopp- ja polkasammudega.

6. Pall käeselgadel ees:

- a) Palli pörgatamine üles vahelduvalt sõrmedel ja pihkudel.
- b) Sama joostes, istumisel põrandale ja tõustes püsti.
- c) Sama põlvetõstehüplemise ja polkasammudega.

7. Pall pihkudel, sõrmedega taha:

- a) Palli pörgatamine üles.
- b) Sama vahelduvalt parema ja vasaku käega.

c) Sama liikumisel sammhüpetega.

8. Parema käe alt- või pealthoidega pall kõrval:

1. Jalavahetushüpe paremale üle maast pörkuva palli.
2. Püüe vasaku käega.

9. Parema käe alt- või pealthoidega pall ees:

- 1-2. Kaks palli pörget.
3. Tugeva löögiga pörge ja jooks palli alt ette.
4. Püüe mõlema käega taha-alla.

10. Vasak jalg kõrval varbal, pall paremal peol kõrval:

- a) 1. Vetrudes põlvist, palli pörge 45°-se kaldnurgaga vasakule.
2. Järelvetrumisel keharaskus vasakule jalale ja püüe vasaku käega kõrval.

b) Sama järelvetrumise ja palli püüdetä.

11. Pall paremal peol kõrval:

- a) 1-2. Vetrudes põlvist, palli pörge pörandale ja kaarpüüe parema käega.
3. Kukk, kaks väikest palli pörget pörandal.
4. Püüe vasaku käega ja tõus päkkseisu.

- b) 1. Tugev palli pörge pörandal.
- 2-3. Pööre ümber ja tahapainutusega palli püüe ülal.
4. Pall paremale.

c) Pörgatada pall pörandale ja hüpelda kükis koos palliga.

12. Käed kõrval, pall paremal peol:

- a) 1. Vetrudes põlvist, pall altkaarega vasakule.
2. Palli pörge pörandale (kaarhooks vasakult paremale palli haare vasaku käega pörkelt).
- b) Sammhüpe üle vasakule pörkuva palli, püüe vasaku käega.

13. Külghoidega pall ees-all:

Parema jala põlvega palli lüke ette-üles, jooks järele ja püüe.

14. Kõhuli, pall mõlema käega ülal:

- a) Palli pörgatamine ja püüe.
- b) Palli pörgatamine kätel.

IV. VEERED.

Palli veeretamist võidakse sooritada põrandal või üksikul kehaosal. Palli põrandal veeremise vältel võib sooritada mitmesuguseid kaasallikumisi hüpete, tantsusammude, pöörete ja teiste harjutustena.

Veereva palli püüe peab toimuma sujuvalt, liikumist järsult katkestamata, ühe või mõlema käega, näiteks:

- a) peole,
- b) käeseljale,
- c) pööratud käe peole (pöördhoidesse)
- d) kül- või pealthaardega.

1. Pall paremal peol kõrval-all:

- a) 1-2. Kükides, palli veere põrandal ette.
3-4. Jooks järele ja püüe pihkudele.
- b) Sama, kuid jooks ümber edasi veereva palli ja püüe.

2. Vasak jalg kõrval varbal, pall paremal peol kõrval-all:

- a) 1. Kükides paremal jalal, palli veere põrandal vasakule.
2. Keharaskus vasakule, palli püüe vasaku käe peole.
- b) 1-4. Sama jooksuga veerevale pallile järele ja püüe külghaardega.

3. Pall ees põrandal:

- 1. Palli lüke veerema.
- 2-3. Moosamm ja hüpe üle veereva palli.
- 4. Jooks veereva palli ees.
- 5-6. 180°-ne pööre kiikis ja palli püüe käeselgadele.
- 7-8. Pall põrandale ja tõusul pööre algsuunda.

4. Pall paremal peol ees-ülal:

- a) 1. Palli veere mööda käsivart üle parema õla taha.
2. Juurdevõtusamm taha ja palli püüe pärast ülespõrget põrandalt.
- b) 1. Samm vasaku jalaga taha ja kõverdades põlve sügav tahapainutus käte puutega ülalt põrandale.

2. Palli veere põrandal taha.
- 3-4. Kere sirutus, taganemisel 180°-ne pööre ja jookspalli ette.
- 5-6. Poolkukk, palli püüe pööratud käe peole.
- 7-8. Tõusul pakkseisu 180°-ne pööre püüdekäe suunas ja pall ette lähteasendisse.

5. Käed kõrval, pall paremal peol:

1. Väike palli vise ja käetõste kõrvale-üles, peopesa alla.
2. Palli veere mööda käsivart üle parema õla taha vasakule.
3. Juurdevõtusamm taha paremale.
4. Palli kaarpuue vasaku käega pärast pörget põrandalt.

6. Käed kõrval, pall paremal käeseljal:

1. Käetõstega kõrvale-üles palli veere mööda käsivart üle parema õla taha.
2. Palli püüe veerelt vasaku käega taga vöö kõrgusel.

7. Käed kõrval, pall paremal peol:

1. Käetõstega kõrvale-üles palli veere üle rinna vasakule.
2. Palli püüe veerelt vasaku käega.

V. VÄÄNAKUD.

Väänakut sooritades hoitakse pall vabalt kumerdatud peopesal (sõrmedega kinni hoidmata). Käe pööramine toimub randmest rõhttasapinnas ringikujuliselt käsivarre alla või peale kuni väänakasendini.

Kahe väänaku (näit. esimene pöördega käsivarre alla, teine peale) liitne täitmine annab spiraalikujuilise joonise. See pärast nimetatakse niisuguseid väänakuid mõnikord ka spiraalideks.

Mõlema käega sooritatav spiraalikujuuline väänak nõuab palli sujuvat üleandmist ühest käest teise. Kui üleandmine toimub viskega, siis eeldab see osavat püüet harjutuse liitseks jätkamiseks.

Täitmisviisilt erinevat väänakut kujutab harjutus 9.

Siin toimub pööramine peasegu sirutatud käsivarrega rõht-
tasapinnas ees või kõrval väänakasendisse ja tagasi.

1. Pall paremal peol kõrval-all:

1. Kaarpöördega ette, väänak käsivarre all.
2. Kaarpöördega taha, väänak käsivarre all.

2. Pall paremal peol kõrval-all:

1. Kaarpöördega ette, väänak käsivarre all.
2. Hoog kõrvalt taha ja palli üleandmine vasa-
kusse kätte.

3. Pall paremal peol ees:

1. Kaarpöördega vasakule, väänak käsivarre all
ja palli väike vise üles.
2. Püüa althoidesse.

4. Pall paremal peol ees-kõrval:

1. Kaarpöördega taha, väänak käsivarre peal.
2. Kaarpöördega ette, väänak käsivarre peal.

5. Pall paremal peol ees-kõrval:

- a)
 1. Kaarpöördega ette, väänak käsivarre all.
 2. Kaarpöördega ette, väänak käsivarre peal.
- b)
 1. Kaarpöördega taha, väänak käsivarre peal.
 2. Kaarpöördega taha, väänak käsivarre all.
- c)
 1. Kaarpöördega ette, väänak käsivarre all.
 2. Kerepainutus vasakule, kaarpöördega ette,
väänak käsivarre peal.

6. Käed kõrval, pall paremal peol:

1. Kaarpöördega ette, väänak käsivarre all ja
palli vise vasakule.
2. Püüa vasaku käega.

7. Käed kõrval, pall paremal peol:

1. Kaarpöördega ette, väänak käsivarre all ja
palli vise vasakule.
2. Palli püüa vasaku käe väänakhaardega, kaar-
pööre taha ja väänak käsivarre all, palli
vise paremale.

8. Vasak käsi kõrval, pall paremal peol ees-kõrval:

- a)
 1. Kaarpöördega ette, väänak käsivarre all.

2. Sammudega 360°-ne pööre vasakule ja vasaku kää haardega risti üle parema (peopesaga välja) pall kõrvaltkaarega taha, üleandmine paremasse.

- b) 1. Kaarpöördega ette, väänak käsivarre all, palli vise üles.
2. Sammudega 360°-ne pööre vasakule, palli püües vasaku kää pöördhaardega ja kõrvaltkaarega taha, üleandmine paremasse.

9. Käed kõrval, pall paremal peol:

- a) 1-2. Vetrudes põlvist, parema kää pööre palliga ette väänahoidesse, järelvetrumine.
3-4. Kää pööre palliga taha, järelvetrumine.
b) 1-2. Sama järelvetrumiseta, kuid väikese palli viskega.

VI. KOMBINATSIOONID.

Õigesti koostatud ühendeis peavad keha asendid ja liikumised olema kooskõlas vahendiga täidetavate elementidega. Kombinatsioonidele on üldiselt omane suur liikuvus. Nende raskusaste sõltub valitud saateharjutustest, mis muudavad ühe või teise elemendi palliga tehniliselt raskemaks. Laitmatu esitamiskiisi juures omandavad meisterlikult sooritatud ühendid nõutava väljenduse.

Alata tuleb lihtsate ja juba õpitud üksikharjutuste liitmisega või valida harjutamiseks õpitavast kombinatsioonist põhilised elemendid.

Sidudes viske- ja püüdmisvõtteid, pörgatamisi, väänakuid jt. kombinatsioonideks, saab neid kasutada kui täiesti uusi harjutusi täiendavate oskuste omandamiseks.

Teatud kohanemist nõuab erineva suurusega pallide kasutamine. Vastavalt palli suurusele tuleks valida harjutusi ja rõhutada tehnilise täitmise erinevusi (vt. lk. 40), näiteks väikesele pallile harjutused 1-7, keskmisele harjutused 8-14, suurele 15-19.

Hästi koordineeritud liikumist ja suurt osavust nõuavad harjutused kahe palliga. Kuid lihtsamad nendest on kasulikud

ka algajatele võimlejatele (harjutused 17-21). Harjutused 22-25 on jõukohased edasijõudnutele.

1. Parema käe pealthoidega pall all:

- a) 1-4. Neli hüplevat jooksusammu.
- 5-8. Kükides palli langetamine põlvede kõrguselt põrandale ja püüe pärast kolmandat ülespõrget.
- b) 1-2. Kahe jooksusammu vältel palli lahtilaskmine ja püüe pealthaardega (vahelduvalt vasaku ja parema käega).

2. Käed kõrval pall paremal peol:

- 1-2. Vasaku jalaga galopp- ja vetruv väljaastesamm kõrvale, palli vise ülaltkaarega. Püüe vasaku käega.
3. Galoppsamm paremale, palli põrgatamine ette põrandale.
4. Juurdevõtusamm paremale, palli põrgatamine parema käega üles peole sõrmedega taha.

3. Parema käe pealthoidega pall kõrval:

1. Sulghüpe palli viskega üles.
2. Ülesirutushüpe, palli põrge põrandale.
- 3-4. Kükides püüe ja tõus päkkseisu, pall kõrvale.

4. Parema käe althoidega pall ülal:

1. Vetrudes põlvist, palli vise ette üles.
2. Jooks ülespõrkuva palli juurde.
3. Püüe parema käe peole sõrmedega taha ja sirutus üles.

5. Parema käe pealthoidega pall ees:

1. Vasaku jala tõukelt hüpe paremale ja palli põrge.
2. Vasakuga samm ette päkkseisu, palli põrgatamine parema käega ette-üles.
- 3-4. Jooksusammud ja püüe ülal parema käe peole sõrmedega taha.

6. Parema käe pealthoidega pall kõrval:

- 1-4. Alates vasaku jalaga neli masurkasammu (meeste samm) ringselt suunaga paremale, igal sammul palli põrgatamine ja püüe pealthaardega.
5. Samm vasaku jala päkale, väike palli vise ja põrge üles.

6. Juurdevõtusamm paremaga taha, palli püüe sulg-
hoidega käeseldadele.
 7. Vetrudes päkkseisu ja palli vise ette-üles.
 8. Jooks ja palli püüe pärast ülespõrget põrandalt.
7. Pall paremal peol kõrval:
- Palli vise üles, esimesel ülespõrkel põrandalt laskuda kikki, järgnevalt igal palli põrkel hüpe üles.
8. Käed kõrval, pall paremal peol:
1. Parema jalaga samm kõrvale ja põlvetoetevahetus-
hüpe 360°-se pöördega paremale, palli põrge ette
paremale.
 2. Paremaga samm ette ja tõus päkale, palli püüe pa-
rema käega.
 3. Vasakuga vetruv samm kõrvale, vasak käsi ette ja
palli kaarvise vasaku käsivarre alt paremale.
 4. Püüe ülal parema käe peole sõrmedega taha.
9. Pall paremal peol kõrval:
1. Vetrudes põlvist palli kaarvise tagant üle vasaku
õlavarre ette.
 2. Palli põrge vasaku käega põrandale.
 - 3-4. Sammudega 360°-ne pööre vasakule, palli püüe pa-
remaga ja üleandmine taga vasakusse kätte.
10. Pall paremal peol ees:
1. Ristsammuga 360°-ne pööre päkkadel vasakule, pal-
li põrge põrandale.
 2. Püüe külghaardega.
 - 3-4. Korrata taktid 1 ja 2.
 - 5-6. Kaks põlvetoetehüpet, palli väike vise üles.
 - 7-8. Kikkides palli püüe parema käega ja tõus päkkseisu.
11. Käed kõrval, pall paremal peol:
1. Palli kaarvise ülalt vasakule.
 - 2-3. Pöördega vasakule jooksusammud põrandalt põrkuva
palli suunas.
 4. Kikkides palli püüe parema käega pöördhoidesse.
 5. Vetrudes palli väike vise üles ja käe ring tagant
ette ümber palli.
 6. Kordub vise ja käe ring ümber palli.
 7. Vise üles ja pööre paremale, palli püüe vasaku
käega.
 8. Juurdevõtusamm paremale, palli vise altkaarega
tagant paremale ja püüe.
12. Käed kõrval, pall paremal peol:

1. Hüpe vasakule jalale, parem ette risti varbale, väike palli vise üles ja käe pööre peoga alla.
2. Hüpe paremale, vasak risti varbale ja palli vise käeseljalt üles, püüe althoidesse.
3. Vasak jalg juurde, palli väike vise üles ja püüe käeseljale kõrval-ülal.
4. Palli veere mööda käsivart üle parema õla taha, nüü vasaku käega veerelt vöö kõrgusel.
- 5-6. Pall vasakule ja, vetrudes põlvist, pörge pörandale.
7. Vetrurv samm paremaga kõrvale palli pörge ette.
8. Vetrudes vasak jalg juurde ja kaarpüüe parema käega.

13. Külghoidega pall ees-ülal:

- 1-2. Juurdevõtusamm päkkseisu, kerepainutus taha palli lahtilaskmisega.
- 3-4. Valisamm paremale-taha ja palli kaarpüüe vasaku käega pärast teistkordset ülespörget pörandalt.

14. Käed kõrval, pall paremal peol:

1. Vasaku jalaga vetrurv samm päkkseisu ja parem põlv ette, palli langetamine pörandale pöidla suunas.
- 2-3. 180°-ne pööre paremale ja palli püüe vasaku käega pöördhoidesse.
4. Väike vise ja käe ring taha ümber palli, püüe althoidesse.

15. Pall vasakul peol ees-paremal:

1. Vetrurv ristsamm vasakuga ja samm paremaga kõrvale, palli üleandmine taga paremasse kätte.
2. Vetrurv ristsamm vasakuga taha ja parem ette.
- 3-4. Korrata taktid 1 ja 2, alates parema jalaga.
5. Parem jalg juurde ja poolkumerkükis kaarpöördega ette, väänak vasaku käsivarre all.
6. Päkkseis kerepainutusega paremale, vasak käsi väänakasendisse kõrvale-üles.
7. Palli veere mööda käsivart ette.
8. Juurdevõtusamm parema jalaga kõrvale, palli püüe pärast pörget pörandalt.

16. Päkkseis, pall paremal peol kõrval-taga:

1. Kehalaine ette, pall altkaarega ette ja vise üles.
2. Vetrudes põlvist, palli pörge mõlema käega üles.
3. Väljaaste vasaku jalaga ette, palli püüe taga mõlema käega vöö kõrgusel.
4. Vasak jalg juurde ja pall lähteasendisse.

Kahe palliga.

17. Pallid pihkudel kõrval all:

- 1-2. Palli veere põrandal, jookse järele ja püüe.
- 3-4. Sama teise palliga.

18. Käte pealthoides pallid all:

- a) 1-2. Kahe hüpleva jooksusammu vältel ühe palli lahtilaskmine ja püüe pealthaardega.
- 3-4. Sama teisega.
- b) 1-4. Neli hüplevat jooksusammu.
- 5-8. Kukkides ühe palli langetamine põrandale ja püüe pärast kolmandat.
- c) Harjutuse a ja b variatsioonid liitselt.

19. Pallid pihkudel ees:

- 1-2. Põlvetoetehüpe paremal jalal, palli vise parema käega üles ja püüe.
- 3-4. Sama, kuid hüppega vasakul jalal ja teise palliga.

20. Pallid pihkudel ees-kõrval:

- a) 1. Palli vise parema käega üles.
- 2. Püüe pärast pörget.
- 3-4. Teise palli pörgatamine vasaku käega põrandale ja püüe.
- b) Sama valsi-, polka-, masurka- jt. tantsusammudega.

21. Pallid pihkudel kõrval:

- 1. Parema käe kaarpöördega ette väänak käsivarre all.
- 2. Palli vise üles.
- 3-4. Püüe pealthaardega ja kukkides asetada pall ette põrandale.
- 5. Teise palli pörge vasaku käega põrandale.
- 6. Vetruv samm parema jalaga kõrvale ja palli pörgatamine vasaku käega üle maas oleva palli.
- 7-8. Vasak jalg juurde ja põrandalt ülespõrkuva palli püüe parema käega, maas oleva ülesvõtmine vasakuga.

22. Pallid pihkudel kõrval:

- 1. Parema ristsammuga jalgade löökhüpe vasakule,

palli vise parema käega ülaltkaarega vasakule ja teise üleandmine (või väike vise) ees vasakust paremasse.

2. Juurdevõtusamm päkkseisu, palli püüde vasaku käega.
- 3-4. Sama, alates liikumisega paremale.
- 5-6. Palli pörge põrandale parema käega ja püüde.
- 7-8. Mõlema palli pörgatamine ees põrandale, 360°-ne pööre vasakule ja püüde.

23. Pallid pihkudel ees:

- a) Hüplevate sammudega sääretõstejooks, igal hüppel palli vise parema käega tagant üle õlavarre ette ja vasakust teise üleandmine paremasse, ees oleva palli püüde vasaku käega.
- b) 1-2. Parema jalaga samm ette ja rõhtseis, pallide vise tagant üle õlavarte ette ja püüde.
3. Käed risti, parem üle vasaku ja palli vise üles.
4. Palli vise vasaku käega.
5. Esimesena ülesvisatud palli püüde pörkelt parema käega.
6. Teise palli püüde pörkelt vasaku käega.
- 7-8. Kukkides langetada pallid põrandale ja püüde pärast teist pörget.

24. Pallid pihkudel ees-kõrval:

1. Palli pörgatamine parema käega ette-vasakule põrandale, vasaku jala kaartõste sisse üle palli.
2. Sama, alates vasaku käega.
3. Pööre vasakule ja väljaaste parema jalaga ette, esimesena pörgatatud palli püüde parema käega.
4. 180°-ne pööre vasakule ja, liikudes teise pallini, püüde vasaku käega.

25. Pallid pihkudel ees-kõrval:

1. Alates vasaku jalaga hoosamm ette ja palli pörge vasaku käega.
2. Sammhüppel (sammratashüppel, poolratashüppel, pöördssammhüppel) palli vise paremaga üles.
- 3-4. Pallide püüdmine.

VII. PAARISHARJUTUSED.

Selle harjutuste grupi juures ei ole määravaks palli erisugused liikumised, nagu veeretamised, pörked jne., vaid harjutuste täitmine kaaslasega. Nimetatud harjutusi on sageli vaja kasutada harjutusvara huvitavamaks muutmiseks nooremate võimlejate juures ja oma liigutuste koordineerimiseks kaaslasega.

1. Kaaslased rinnati kägaristes, käed pihkseongus, pall parema puusa juures põrandal:

Käte tõmbega tõus ja istumine teisele poole palli.

2. Kaaslased 3-4-sammulise vahega rinnati:

1-2. Kaks palli pörget, teine tugeva löögiga.

3-4. Jooksuga kohtade vahetamine ja kaaslane palli püüe.

3. Kaaslased 4 - 5-sammulise vahega rinnati:

1-4. Palli veeretamine vastasseisjale ja teise palli püüe.

4. Kaaslased küljети, pall paremal peol ees:

1. Polkasamm, vise üles.

2. Polkasamm, kaaslane palli püüe.

5. Kaaslased rinnati, pall paremal peol ees:

1. Palli vise tagant üle vasaku õlavarre.

2. Kaaslane palli püüe.

6. Kaaslased pärisuunas ringselt, pall vasakul peol kõrval:

1-2. Kaks valsisammu, palli kaarvise ülalt paremale ja püüe.

3. Palli vise taha-üles.

4. Ees oleva kaaslane palli püüe.

7. Kaaslased küljети ringselt, parema kae alt- või pealt-hoidega pall ees:

1-2. Kaks galoppsammu paremale palli pörgatamisega põrandale.

3. Tugeva löögiga pörge.

4. Jooks parempoolse kaaslane pallini.

VIII. MÄNGUD.

1. Võimlejad kahes viirus rinnati. Õpetaja nimetab mingi asendi ("pall ülal", "harkseis, pall kuklal" jt.) või tegevuse ("pörgatada palli kaks korda vasaku käega", "hüpelda neli korda harki-kokku ja visata igal harki-hüppel pall üles" jt.). Kumb viirg suudab harjutuse paremini ja kiiremini sooritada?

2. Teatejooks palli kandmisega:

- a) käeseljal,
- b) kõverdatud käsivarrel,
- c) ette kallutades turjal.
- d) pall põlvede või põidade vahel, hüplemine.

3. Teatejooks palli kolme pörkega võistlusmaa läbimisel.

4. Õpilased kolonnis või viirus:

Mitu korda suudab võimleja joosta ümber vee-
reva palli, mis läbib ettemääratud vahemaa
(näit. võrkpalliväljaku otsjooned).

5. Võimlejad istuvad ringis näoga välja. Lähteasendis on kaks palli (erivärvilised) diagonaalselt istuvate mängijate käes. Pallide edasiandmine vasakule (paremale); milline pall teisele järele jõuab?

RÕNGAS.

Rõngas oma kujult võimaldab kasutada väga mitmekülgse üldarendava toimega ja dünaamilise iseloomuga harjutusi. Paljud neist on vajalikud hea rühi saavutamiseks, näiteks mõlema käe hoidega rõnga hood ja ringid pea taga, rõnga asendite kasutamine otseselt rühti arendavate harjutustega jne. Koordinaatsiooni, reageerimiskiiruse ja tähelepanu arendamise eesmärgil on eriti soovitatav kasutada otseselt rõngale iseloomulikke veeretamisi, viskeld, pöörlemisi, hüppeid rõngasse ja läbi rõnga ning seoses nendega mitmesuguseid haardeviise püüdmisel.

Keerulisemad ühendid keha tööga raskendavad rõnga harjutusvara ulatuslikku kasutamist mittekillaldase ettevalmis-

tusega võimlejate juures ja nõuavad teadlikku suhtumist üksikelementide valikul tunnikavva.

Huvi harjutuste vastu aitab suurendada rõnga põhilikumiste mitmekesine kasutamine ning nende otstarbekas ja loogiline ühendamine kombinatsioonideks. Nooremaid õpilasi paelub rõnga kui veereva vahendi sidumine jooksu, hüplemise ja osavust nõudvate ülesannetega või mängudega.

Rõngad on valmistatud metallist, plastmassist või puust, erineva diameetri (70-90 sm) ja jämedusega (1-2 sm). Rõnga suurus peab vastama võimleja kasvule ja võimaldama sooritada vabalt kõiki harjutusi.

Rõnga hoidmisviisid.

Pealthoie mõlema või ühe käega rõnga üla- ja alakaarest, pihk allapoole.

Althoie - mõlema või ühe käega rõnga üla- ja alakaarest, pihk ülespoole.

Väljasthoie - mõlema või ühe käega rõnga külgkaartest, pihk sissepoole.

Seesthoie - mõlema või ühe käega rõnga külgkaartest, pihk väljapoole.

Segahoie - ühe käega alt-, teisega pealthoie.

Sulghoie - käed sulgselt alt-, pealt- või segahoides.

Rõnga põhilised asendid.

Rõngas võib olla rõhtsalt (horisontaalselt), püsti (vertikaalselt) või kaldu. Keha suhtes asub rõngas: a) ees, ees piki (rõnga pikitelg edasiliikumise suunas), ees rõhtsalt; b) kõrval, kõrval piki (rõnga pikitelg kõrvaleiliikumise suunas), kõrval rõhtsalt; c) taga (pea taga, keha taga), taga risti (rõnga pikitelg tagasiliikumise suunas); d) ülal, ülal piki (rõnga pikitelg ette-tahasuunas), ülal rõhtsalt.

Haarete täpse koha määramiseks kasutame alljärgnevaid termineid rõnga mõeldavate osade kohta: rõnga ülakaar, alakaar, külgskaared (vasak- ja parempoolne, lähem ja kaugem kaar).

Ülakaar



Alakaar

Harjutusvara rõngaga klassifitseerime:

- I. Hood ja ringid.
- II. Veeretamised.
- III. Pöörded.
- IV. Visked ja püüded.
- V. Hüpped rõngasse ja läbi rõnga.
- VI. Rõnga ringitamised.
- VII. Kombinatsioonid.
- VIII. Paarisharjutused.

I. HOOD JA RINGID.

Hooharjutusi rõngaga iseloomustab kaarekujuline liikumine kas ees, kõrval või taga püst- ja rõhtpinnas. Väiksema amplituudi puhul toimub hoo andmine rõngale randme ja poolkõverdatud käsivarrega. Suure amplituudiga hooharjutused täidetakse liitselt käe hooga või isegi keha pöördega hoo suunas. Keha sirutatud asend fikseerib hooliigutuse lõppfaasi, millest algab rõnga langemine alla. Hoogude ja hooringide täitmisel peab rõngas säilitama harjutuses ettenähtud püst-, rõht- või kaldasendi. Käsi ei tohi hoida kramplikult pinges, vaid vabalt, et mitte pidurdada rõnga sujuvat pendeldust ja liikumise hoogu.

Hood.

1. Parema käe pealthoidega üla-, vasaku althoidega alakaa-rest rõngas paremal-ülal:
 - a) Vetrudes põlvist, rõngas altkaarega vasakule üles.
 - b) Sama vetruva sammuga kõrvale.
2. Painutus vasakule, väljasthoidega rõngas taga paremal:
 - a) Painutus paremale ja vetrudes põlvist rõngas altkaarega vasakule.
 - b) Sama vetruva sammuga kõrvale.
3. Parema käe althoidega alakaa-rest ja vasakuga lähemast kaa-rest, rõngas pea taga paremal-ülal:
 - a) Rindkere painutus vasakule, käte kõverdamise ja sirutamisega rõngas pea tagant vasakule üles.
 - b) Sama vetruva sammuga kõrvale.
4. Althoidega külgaarest rõngas rõhtsalt paremal:
 - a) Vetruv samm vasaku jalaga kõrvale, rõngas eest vasakule.
 - b) Sammudega 360° -ne pööre ja vetruv samm vasaku jalaga kõrvale, rõnga hoog vasakule.
5. Parema käe althoidega ülakaarest rõngas ees:
Vetrudes põlvist, rõnga pendeldamine (vasaku käe lükkega) või parema käe sirutamise ja kõverdamisega paremale ja vasakule.
6. Käed kõrval, parema käe pealthoidega ülakaarest rõngas paremal:
 - a) 1. Vetrudes põlvist, painutus vasakule ja käed alla risti (rõngas vasakule).
2. Hooga tagasi lähteasendisse.
7. Käed kõrval, parema käe pealthoidega ülakaarest rõngas paremal ees:
 - a) 1. Vetrudes põlvist, kerepööre vasakule, rõngas altkaarega vasakule üles ja vasak käsi taha.
2. Hooga tagasi lähteasendisse.

- b) 1-2. Korrata taktid 1-2 a).
 3. Vetrudes põlvist, kerepööre paremale, rõngas altkaarega taga vasakule, vasak käsi ette-paremale.
 4. Hooga tagasi lähteasendisse.
8. Kõverdatud parema käe althoidedega ülakaarest rõngas ees:
1. Vetrudes põlvist, rõnga hoog paremalt üles ja ülal ümberhaare vasaku käega (pealthoidesse).
 2. Hoog vasakult alla paremale.
9. Kõverdatud parema käe althoidedega ülakaarest rõngas ees:
1. Rõnga hoog paremalt üles ja kaarvise vasakule.
 2. Püüe vasaku käega ja rõngas kõrvalt alla paremale.
10. Kõverdatud parema käe pealthoidedega ülakaarest rõngas paremal:
- a) 1. Rõnga pendeldamine ette ja taga.
 - b) Sama parema käe sirutamise ja kõverdamisega.
11. Vasak käsi ees, parem pealthoidedega ülakaarest, rõngas taga piki:
- a) 1. Vetrudes põlvist, rõngas altkaarega ette ja ümberhaare vasaku käega.
 2. Hoog alla vasakule.
 - b) Sama, kuid ettehool rõnga vise ja püüe vasakuga.
 - c) Sama valsisammudega.
12. Parema käe pealthoidedega ülakaarest rõngas ees paremal piki:
- a) 1-4. Rõnga pendeldamine vasakule, paremale ja vasakule rõhtasendini, ümberhaare vasaku käega külgsuurest liikumist katkestamata.
 - b) Sama parema jala ristsammuga ette (vasakuga samm kõrvale) ja taga.
13. Külgsuuretest hoidedega rõngas taga:
- a) 1. Parema käega rõngas kõrvalt üles, vasak käsi eest üles ja painutus vasakule.
 2. Tagasi lähteasendisse.
 - 3-4. Sama teisele poole.

1. Ringid mõlema ja ühe käega.

1. Väljasthoidega rõngas ülal:

- a) Käte ringid rõngaga ees.
- b) Käte kõverdamise ja sirutamisega ringid pea taga.

2. Segahoidega (vasak käsi ala-, parem ülakaarest) rõngas paremal-ülal:

- a) Ristsammuga 360° -ne pööre painutusega vasa-kule, käte ring rõngaga vasakult üles.
- b) Sama, hoides rõngast parema käega.

3. Parema käe pealthoidega ülakaarest rõngas paremal:

Rõnga ringid ees vasakult üles.¹

4. Parema käe althoidega ülakaarest rõngas ees-vasakul:
Rõnga ringid paremalt üles.

5. Parema käe pealthoidega ülakaarest rõngas taga paremal
risti:

Rõnga ringid paremalt üles.

6. Parema käe althoidega ülakaarest rõngas ees-paremal ristil:
Rõnga ringid tagant üles.

7. Parema käe pealthoidega ülakaarest rõngas paremal ristil:

- a) 1. Eelhooga taha rõnga ring ümber sirge käsivarre eest üles.
2. Rõnga pendeldamine käsivarre alt ette rõhtasendini.
3-4. Sama vastassuunaliselt (eelhoota).
- b) Sama väljaastega (2. taktil) ja juurdevõtusammuga taha (3. taktil).
- c) 1-2. Rõnga pendeldamine taha ja ette.
3-4. Rõnga ring ümber sirge käsivarre tagant üles ja pendeldamine taha rõhtasendini.

Märkus: 1. Suure hooringi sooritamisel ühe käega toimub ülal rõnga ringitamine ümber labakäe. Metoodiliselt on õige õppida eelnevalt rõnga ringitamist (vt. lk. 77).

2. Ringid rõnga ühest käest teise andmisega.
8. Parema käe althoidedega ülakaarest rõngas ees:
Rõngas paremalt üles, pealthaare vasaku käega (parema kõrvalt) ja hoog vasakult alla. Ümberhaare paremaga althoidesse.
9. Parema käe hoidega (käesalg ette) ülakaarest rõngas paremal:
 1. Hoog alla ja rõnga poolring ees.
 2. Rõnga ümberhaare vasaku käega parema kõrvalt althoidesse ja poolringiga paremalt alla vasakule.
10. Parema käe pealthoidedega ülakaarest rõngas paremal:
Harjutus 9 sooritada keha taga.
11. Parema käe althoidedega ülakaarest rõngas ees-paremal piki:
 1. Käe ring rõngaga tagant üles.
 2. Ümberhaare vasaku käega parema kõrvalt ees althoidesse ja ring vasakul tagant üles.
12. Parema käe pealthoidedega ülakaarest rõngas ees piki:
 1. Käe ring rõngaga tagant üles.
 2. Ümberhaare vasaku käega ees pealthoidesse ja ring paremal tagant üles.
13. Parema käe pealthoidedega rõngas vasakul rõhtsalt:
Rõngas eestkaarega taha ümberhaare vasaku käega parema kõrvalt pealthoidesse ja hoog vasakult ette paremale.
14. Vasak jalg kõrval varbal, segahoidedega (parem käsi alt) külgaartest rõngas ees-paremal rõhtsalt:
 1. Sammudega 360°-ne pööre vasakule ja vetruv samm vasakuga kõrvale, rõngas kõrvaltkaarega taha ja ümberhaare parema käega vasaku kõrvalt.
 2. Hoog paremalt ette-vasakule.
15. Althoidedega külgaartest rõngas vasakul rõhtsalt:
 1. Vasak käsi kõrvale, rõnga rõhtring (ringitamise) ümber parema labakäe) ülal paremale.
 2. Käe pöördega välja rõngas kõrvaltkaarega taha, ümberhaare vasaku käega pealthoidesse ja hooga kõrvalt ette.
16. Parema käe hoidega (käesalg vasakule) ülakaarest rõngas ees piki:

1. Käe ring rõngaga vasakult tagant üles (ette jõudes pöördub käsi althoidesse).
2. Käe ring rõngaga paremal tagant üles (ette jõudes pöördub käsi pealthoidesse).

17. Parema käe pealthoidedega (käeselg ette) ülakaarest rõngas paremal:

1. Käe ring rõngaga ees vasakult üles (kõrvale jõudes pöördub käsi althoidesse).
2. Kõverdades kätt, ring pea taga vasakult üles.

18. Mõlema käe althoidedega rõngas ülal rõhtsalt:

1. Vasak käsi kõrvale, rõnga rõhtring paremale parema käsivarre all.

II. VEERETAMISED.

Nende harjutuste juures on tähtis õige hoo andmine rõngale, et selle liikumine toimuks sirgjooneliselt soovitud suunas. Hoog antakse tõmbena või lükkena olenevalt täideta-va harjutuse lähteasendist. Rõnga veere suunatakse tavali-selt ette, taha ja kõrvale.

Võimalik on täita harjutusi rõnga veeretamisega ka mööda üksikut kehaosa, näiteks mööda käsivart ja selga (harju-tused 9 ja 10). Võimleja kaasaliikumise tempo ja rütmi mää-rab rõnga veeremine. Veereva rõnga püüe sooritatakse tavali-selt ühe käega. Õige täitmis viisi juures toimub see sujuvalt, rütmilise üleminekuga järgnevale liikumisele. Selle laitma-tuks saavutamiseks on vajalik küllaldane harjutamine.

1. Parema käe pealthoidedega ülakaarest rõngas ees (või kõrval) põrandal:

Rõnga veeretamine ette või kõrvale käe lükkega, jooks järele ja püüe.

2. Parema käe pealthoidedega ülakaarest rõngas ees või kõrval ristil:

1. Rõnga veeretamine ette või kõrvale käe lükkega.
- 2-4. Jooks veereva rõnga eest teisele poole ja püüe vasaku käega.

3. Kaaslased paarisammulise vahega rinnati, parema käe pealthoidedega ülakaarest rõngas kõrval põrandal:

- a) 1-2. Rõnga veeretamine kaaslasele.
3-4. Püüe vasaku käega ja üleandmine paremasse.
- b) 1. Rõnga veeretamine kaaslasele.
2. 360°-ne pööre.
3-4. Rõnga püüe vasaku käega ja üleandmine paremasse.

4. Vasak jalg kõrval varbal, parema käe althoidedega ülakaarest rõngas paremal põrandal:

- a) 1. Vetrudes põlvist keharaskus vasakule jalale, rõnga veeretamine parema käe tõmbega vasakule.
2. Püüe järelvetrumisega.
- b) 1-2. Galoppsamm ja vetruv samm vasaku jalaga kõrvale, rõnga veeretamine parema käe tõmbega vasakule ja püüe vasakuga.
- c) Sama, kuid rõnga veeretamine keha tagant (või vahelduvalt eest ja tagant).

5. Parem käsi ees oleval rõngal:

- a) 1-2. Hüpe parema jala tõstega kõrvale, rõnga veeretamine vasakule, hüpe vasaku jala tõstega kõrvale, vasaku käe lükkega rõnga veeretamine paremale.
- b) 1-2. Kaks galoppsammu vasakule, rõnga veeretamine vasakule, sammudega 360°-ne pööre vasakule ja püüe.

6. Parema käe pealthoidedega ülakaarest rõngas ees põrandal piki:

- a) 1. Rõnga veeretamine ette.
2-3. Hoosamm ja jalavahetushüpe üle veereva rõnga.
4. Püüe vasaku käega.
- b) Rõnga veere ette ja jookseb läbi veereva rõnga.
- c) 1. Rõnga veere ette.
2-3. Jooks veerevasse rõngasse, kükkides käte haare üla- ja alakaarest.
4. Tõus päkkseisu, rõngas rõhtsalt üles.

7. Kaaslased paarisammulise vahega küljetati, esimesel parema käe pealthoidedega ülakaarest rõngas põrandal.
Esimene veeretab rõnga ette, teine jookseb läbi veereva rõnga.

8. Parema käe pealthoidega ülakaarest rõngas paremal:

"ja" Eelhoog randmest taha.

1-2. Väikeselt viskelt ette rõnga tõmme põrandal veerlema (võimleja suunas).

3-4. Taganemine veereva rõnga eest ja püüe.

9. Parema käe althoidega alakaarest rõngas paremal:

Käe juhtimisel rõnga veere üle rinna vasakule.

10. Parema käe althoidega alakaarest rõngas piki:

Poolkumerkükis rõnga veere üle selja. Püüe parema käega küünarvarre tagant.

III. PÖÖRDED.

Rõnga pöörded kujutavad liikumist ümber oma piki- või risttelje ja neid võidakse sooritada rõnga liikumisega põrandal, käes või viskel.

Enamike harjutuste juures sooritatakse 180°-sed pöörded mõlema käe hoidega (vt. harjutused 2 ja 3), ringitaolistel pööretel üle- või külgkaartest nii ühe kui mõlema käega (vt. harjutused 7 ja 8). Viskega pöörded nõuavad eelnevalt omandatud viske- ja püüdmisoskust.

1. Segahoidedega (vasak käsi ala-, parem ülakaarest) rõngas ees: Rõnga pöörded 180° paremale ja vasakule.

2. Althoidega külgkaartest rõngas ees rõhtsalt:

a) Rõnga pöörded paremale ja vasakule käte ristasendini.

b) Sama jalatõstehüplemistega kõrvale, valsisamudega.

3. Althoidega külgkaartest rõngas ees rõhtsalt:

a) 1. Vetrudes põlvist rõnga parempoolse kaare lüke üles.

2. Parema käe ümberhaardega alt, vasakuga ülalt rõngas rõhtsalt.

b) Rõnga vise parempoolse kaare üleslükkega üles, püüe rõhtsalt.

4. Althoidega külgkaartest rõngas ülal rõhtsalt:

- a) Rõnga pöörded järelvibutusega paremale ja vasakule.
- b) Sama ristsammudega.

5. Väljasthoidega rõngas ees:

- a) Rõnga pöörded paremale ja vasakule käte rist-asendini.
- b) Sama "Kaera-Jaan" hüplemisega ja pööre järelvibutustega.

6. Väljasthoidega rõngas all:

- a) 1. Rõnga pööre alakaarega eest üles.
2. Rõngas pea taha ülakaarega alla.
3. Rõnga pööre tagant ette.
4. Ülakaar eest alla.
- b) Sama polkasammudega.

7. Vasaku käe pealthoidega, küünarnukk alumise kaare sisekiljele, parema pealthoidega ülakaarest rõngas vasakul.

- 1-2. Rindkere painutus järelvibutusega taha.
- 3-4. Vetrudes poolkumerkükki, rõnga pööramine, parem käsi eest alla, vasak tagant üles sirutamise ette.

8. Parema käe pealthoidega ülakaarest rõngas ees pörandal:

- a) Rõngas lükkega pöörlema ja püüe enne pörandale langemist.
- b) Pöörlemise vältel jookss ümber rõnga ja püüe.

9. Kaaslased paarisammulise vahega rinnati, parema käe pealthoidega ülakaarest rõngas ees pörandal:

- 1. Rõngas lükkega pöörlema.
- 2-4. Jookss paremalt kaaslase rõnga taha ja püüe.

10. Võimlejad ringselt, parema käe hoidega rõngas ees pörandal:

- 1. Rõngad lükkega pöörlema.
- 2-4. Joostes uue rõnga otsimine ja püüe.

IV. VISKED JA PÜÜDED.

Rõnga visked ja püüded kuuluvad raskemate harjutuste hulka ja nõuavad seepärast küllaldast ettevalmistust ning õpitava materjali õiget valikut.

Nimetatud grupi harjutustest tuleb esialgu õppida haarde- ja püüdmisoskust arendavaid elemente, näiteks harjutused 1, 2, 3, 4, 5, 6, kuna need on ettevalmistuseks rõnga püüdmiseks ulatuslikelt visetelt.

Rõnga asend viskel võib olla vertikaalne, diagonaalne või horisontaalne. Õigesti sooritatud viske puhul püsib nõutav asend püüdmiseni. Olenevalt rõnga lennu suunast jagatakse visked:

a) Kõrgvisked (harjutused 7, 8, 9, 10).

b) Kaarvisked (harjutused 14, 15, 16).

Järgnevalt esitatud harjutused näitavad rõnga püüdmise viise ja viskevõimalusi.

1. Parem käsi ees oleval rõngal:

1. Käsi rõngalt, juurdevõtusamm taha.
2. Juurdevõtusamm ette, pealthaare vasakuga.

2. Parem käsi kõrval oleval rõngal:

1. Käsi rõngalt, 180°-ne pööre paremale.
2. Ümberhaare vasakuga.

3. Parem käsi ees oleval rõngal:

1. Käsi rõngalt, 360°-ne pööre paremale.
2. Haare mõlema või ühe käega.

4. Parem käsi kõrval oleval rõngal:

1. Põlvetõstevahetushüpe.
2. Päkksels ja rõnga haare.

5. Käed ees oleval rõngal:

- a)
 1. Käed rõngalt ja hüpe 180°-se pöördega.
 2. Rõnga haare taga.
 3. Käed rõngalt ja hüpe 180°-se pöördega.
 4. Rõnga haare ees.
- b) Hüpe 360°-se pöördega.

6. Parema käe pealthoidega ülakaarest rõngas kõrval pöran-
dal:
 1. Kükides astumine läbi rõnga.
 2. Ümberhaare vasaku käega.
7. Sulghoidega ülakaarest rõngas ees:
 - 1-2. Vetrudes põlvist, rõnga vise pea kõrgusele ja püüe külgskaarest.
 - 3-4. Vetrudes põlvist, rõnga vise üles ja püüe alakaartest.
 - 5-6. Vetrudes põlvist, rõnga vise ja püüe külgskaartest.
 - 7-8. Vetrudes põlvist, rõnga vise ja püüe üla-
kaarest.
8. Althoidega alakaarest rõngas ees ülal:
 - a) 1-2. Vetrudes põlvist, rõnga vise üles ja püüe (ala- ja ülakaarest).
 - b) Rõnga vise ette-üles, jookse järele ja püüe.
 - c) Rõnga vise üles ja püüe vahelduvalt alt- ja pealthaardega alakaarest.
9. Althoidega alakaarest rõngas ülal (ülakaar suunatud taha üles):
 1. Rõnga vise taha üles.
 2. Püüe 180°-se pöördega.
10. Althoidega külgskaartest rõngas ees rõhtsalt:
 - a) 1-2. Vetrudes põlvist, rõnga vise üles ja püüe.
 - b) 1-2. Rõnga vise üles ja püüe kükis.
3-4. Tõus päkkseisu.
 - c) Püüe kükis rõnga sees.
11. Parema käe alt- või pealthoidega ülakaarest rõngas ees:
 - 1-2. Vetrudes põlvist, rõnga vise üles ja püüe vasaku käega.
12. Parema käe alt- või pealthoidega rõngas kõrval:
 - 1-2. Vetrudes põlvist, rõnga vise üles, 180°-ne pööre vasakule ja püüe vasaku käega.
13. Parema käe pealthoidega ülakaarest rõngas taga:
 - a) 1. Vetrudes põlvist, rõngas altkaarega ette-üles ja vise.

2. Püüe vasaku käe abiga ja hoog alt taha.

- b) Sama, kuid rõnga püüe ees vahelduvalt vasaku ja parema käega.

14. Parema käe althoidega ülakaarest rõngas vasakul all:

1. Vetrudes põlvist, rõngas paremalt üles ja kaarvise vasakule.
2. Püüe vasaku käega ja hoog altkaarega paremale.

15. Parema käe pealthoidega ülakaarest rõngas ees paremal piki:

- a)
 1. Randme tõmbega alla-taha rõnga vise sirutatud käsivarrega väljast üles.
 2. Püüe pealthaardega.
- b) Sama, kuid rõnga püüe peole ja ringitamine ümber labakäe.

16. Parema käe pealthoidega ülakaarest rõngas ees piki:

- a)
 1. Rõnga vise kõverdatud käsivarre alt üle õlavarre ette.
 2. Püüe pealthaardega.
- b) Sama, kuid rõnga püüe peole ja ringitamine ümber labakäe.

17. Parema käe pealthoidega ülakaarest rõngas ees:

- 1-2. Vetrudes põlvist vise rõnga pöördega (180° , 360°) sisse ja püüe.

18. Parema käe pealthoidega ülakaarest rõngas kõrval:

- a) 1-2. Vetrudes põlvist vise rõnga pöördega (180° , 360°) ette-sisse ja püüe.
- b) Sama, 360° -se pöördega päkkadel vasakule.

V. HÜPPED RÕNGASSE JA LÄBI RÕNGA.

Hüpped rõngasse ja välja täidetakse rõnga pendeldamisega ette-taha või külgsuunas (harjutused 4, 5, 6) või analoogiliselt hüpitsaharjutustele, s. o. rõnga tiirutamiseга tagant ette, eest taha (harjutused 7, 8, 9, 11) ja kõrvale.

Teistsugust rõnga kasutamise võimalust näitavad harjutused 1, 2 ja 3.

Hüpete täitmine muutub raskemaks ja koordineeritumaks, kui kasutatakse keerulisi vaheliikumisi ning sirgete jalga-dega ja pööretega hüppevorme läbi rõnga.

1. Selili, hoidega alakaarest rõngas ees:

- 1-2. Tõus kägaristesse, rõngas alla.
- 3-4. Tagasi lähteasendisse (iste rõngas).

2. Parem käsi rõngal:

- 1-4. Joosta kaks ringi ümber rõnga.
- 5-8. Puggeda läbi rõnga ja tagasi, vasak käsi rõngale.

3. Parem käsi ees oleval rõngal:

1. Põlvetõstevahetushüpe rõngasse, rõngas kaldu.
2. Hüpe taha välja, rõngas püsti.

4. Parema käe pealthoidega ülakaarest rõngas kõrval põrandal.

1. Hüpe rõngasse kükki, rõngas rõhtsalt põran-dale ja vasaku käega haare vasakpoolsest kaa-rest.
2. Hüpe paremale rõngast välja ja rõngas püsti.

5. Parema käe pealthoidega ülakaarest rõngas kõrval põrandal:

- 1-2. Hüpe rõngasse kükki, rõngas rõhtsalt põrandale.
3. Tõus päkkseisu ja mõlema käe tõstega rõngas rõhtsalt üles.
4. Parema käe lükkega rõngas vertikaalselt üles ja kaarega vasakult alla kõrvale põrandale.

6. Althoidega rõngas ees rõhtsalt:

1. Hüpe rõngasse rõnga hooga alla taha.
2. Väljahüpe rõnga hooga ette.

7. Parema käe hoidega rõngas kõrval rõhtsalt:

- a) 1. Hüpe rõngasse rõnga hooga alla vasakule (vasaku käega pealthaare vasakpoolsest kaa-rest).
2. Väljahüpe vasakule, rõnga hoog paremale.
- b) Sama harjutus päkkseisust.

8. Althoidega alakaarest rõngas ülal:

- a) Põlvetõstevahetushüpped rõnga tiirutamisega ette.
- b) Sama, rõnga tiirutamisega taha.

9. Pealthoidega alakaarest rõngas ülal:

- 1. Jalavahetushüpe rõnga tiirutamisega ette.
- 2. Jalavahetussamm, rõngas ülal.

10. Pealthoidega alakaarest rõngas ülal:

- 1-2. Hoosamm, jalgade löökhüpe rõnga tiirutamisega ette.
- 3-4. Püstrõhtseis, rõngas ülal.

11. Parema käe pealthoidega rõngas kõrval rõhtsalt:

- 1. Vasaku jala ristsammuga löökhüpe paremale rõngasse, rõngas hooga alla vasakule, vasaku käe haare vasakpoolsest kaarest.
- 2. Parema jala ristsammuga löökhüpe vasakule rõngast välja, rõngas hooga rõhtsalt kõrvale (paremale või vasakule), vasakpoolne käsi rõngalt.

12. Parema käe pealthoidega alakaarest rõngas ees-ülal:
Hoosamm, pöördammhüpe vasaku jala tõukelt, rõngas tiirutamisega ette.

13. Althoidega alakaarest rõngas ees-ülal:

- 1-2. Hoosamm, eelhüpe mõlemale jalale rõnga tiirutamisega ette.
- 3-4. Poolratashüpe, rõngas tagant ette-üles.

14. Parema käe pealthoidega ülakaarest rõngas kõrval:

- a) 1-2. Samm parema jalaga rõngasse.
3-4. Vasaku ristsammuga 360°-ne pööre (painutusega) paremale, rõnga tõste üles ja tagasi lähteasendisse.
- b) Sama, kuid kiiremalt (1-2) ja põlvetõstevahetushüppega rõngasse.

15. Segahoidedega (parem käsi ala-, vasak ülakaarest) rõngas vasakul:

- 1. Samm paremaga kõrvale ja põlvetõstevahetushüpe 180° - 270°-se pöördedega paremale, rõnga tiirutamine taha.
- 2. Sammudega lõpetada pööre lähtesuunda.

VI. RÕNGA RINGITAMISED.

Ringitamisenä mõistame rõnga liikumist ümber labakäe, kaela, kere või jala. Liikumist juhitakse ühtlase rütmilise tempoga.

Ümber käe ringitamise õppimisel on soovitatav kasutada kahte erinevat viisi. Esiteks - parema käe althoidedega ülakaarest rõngas ees (või kõrval): eelhoole vasakule järgneb rõnga langemine alla ja liikumine paremale üles, mida suurendatakse käe ringitaolise kaasaliikumisega. Suurema hoo ja täpsema liikumissuuna saavutamiseks võib alguses abistada vasaku käega (harjutus 1). Teiseks - parema käe pealthoidedega alakaarest rõngas ees (või kõrval): rõngas lastakse vabalt langeda paremale või vasakule ja käe ringitaolise kaasaliikumisega säilitatakse pidev ringlemine antud tasapinnas (harjutused 2, 3, 4, 7).

Rõnga rütmilise liikumise paremaks tunnetamiseks on esialgu otstarbekas kasutada saateliigutustena vetruvaid kõnnisamme ja väljaasteid ning põlvist vetrumisi, hiljem aga tantsusamme, pöörideid, tasakaaluharjutusi jne.

Rõnga ringitamist võidakse sooritada: ees - suunaga paremale ja vasakule; kõrval - ette ja taha, ülal rõhtsalt paremale ja vasakule; ees ja kõrval rõhtsalt käsivarre all - sisse ja välja.

1. Parema käe althoidedega ülakaarest rõngas ees:

- a) Vetrukes põlvist, rõnga ringitamine paremale või vasakule üles.
- b) Sama, kuid ringlev rõngas anda teise kätte liikumist katkestamata.

2. Parema käe pealthoidedega alakaarest rõngas ees:

- a) 1-2. Vetrurv väljaastesamm parema jalaga kõrvale, kaks rõnga ringi paremale alla.
3. Rõnga ring käe sirutamisega kõrvale.
4. Vetrurv samm juurde, rõngas altkaarega vasakule.

- b) 1-2. Kaks rõnga ringi paremale alla.
 3. Hooring ühekordse rõnga ringitamisega vasa-
 kult üles.
 4. Rõngas altkaarega vasakule.
3. Parema käe pealthoidega alakaarest rõngas ees (või kõr-
 val risti):
- Rõnga ringitamine paremale ja vasakule (ette
 ja taha) valsi-, galopp- ja masurkasammudega.
4. Parema käe pealthoidega alakaarest rõngas vasakul risti:
1. Tõus parema jala päkale ja vasak põlv ette,
 kolm rõnga ringitamist vasakul eest alla.
 2. Vetrudes päkkseis, rõnga hoog taha ja ümber-
 haare vasaku käega.
 3. Valsisamm vasakuga, rõnga ringitamine ette
 üles.
 4. Vetrudes põlvist rõnga hoog ette ja ümber-
 haare parema käega.
5. Althoidega külgkaartest rõngas vasakul ülal rõhtsalt:
 Rõnga hoog paremale ja ringitamine parema
 käega.
6. Parema käe pealthoidega alakaarest rõngas ees:
- a) 1-2. Rõnga ringitamine ja vise üles.
 3-4. Püüdel jätatakse ringitamist.
 - b) Sama, kuid ülesviskel 180° -ne pööre ja püü-
 del ringitamine teise käega.
 - c) Sama, kuid ülesviskel 360° -ne pööre viske-
 käe suunas.
7. Parema käe pealthoidega alakaarest rõngas paremal:
- 1-2. Kaks valsisammu, rõnga ringitamine ja vise
 üles.
 - 3-4. 180° -ne pööre paremale, püüe vasaku käega ja
 jätkata ringitamist samas suunas.
8. Seesthoidega külgkaartest rõngas ülal rõhtsalt:
- 1-2. Vasak käsi kõrvale, paremaga rõnga ringitami-
 ne paremale.
 - 3-4. Käe langetamisega õlavöö kõrgusele rõnga rin-
 gitamine käsivarre all samas suunas.
9. Päkkseis rõngas, hoidega külgkaartest:

- a) Rõnga tõste vöö kõrgusele parempoolse kaarega vastu keha, käte tõmbega paremale taha anda rõngale ringitamine ümber keha ja säilitada see keha kaasaliikumisega.
- b) Sama kõnni-, jooksu- või valsisammudega.

VII. KOMBINATSIOONID.

Üksikute elementide sidumine liitseteks harjutusteks suurendab harjutusvara rõngaga, võimaldab vahendit mitmekülgselt kasutada ja teeb tunni huvitavaks. Üleminekud ühelt elemendilt teisele loovad lihtsatest liigutustest keerulisi koordineeritud ühendeid.

Sagedane rõnga haarde- ja hoideviiside vahetamine, mis on kombinatsioonides paratamatu, raskendab iga harjutuse tehnilist täitmist. Seepärast on soovitatav kasutada esialgu lühemaid ühendeid, näiteks harjutused 1, 2 ja 3.

1. Parema käe pealthoides ülakehast rõngas ees pörandal:

1. Vetrudes põlvist, rõnga vise pea kõrgusele.
2. Juurdevõtusamm paremale, rõnga püü vasaku käega ja langetamine pörandale.
- 3-4. Liikuda valsisammudega poolkaares ümber pöörleva rõnga.

2. Painutus vasakule, rõngas segahoides (vasak käsi alla, parem ülakehast) paremal-ülal:

1. Vetrudes põlvist, rõngas altkaarega vasakule ja hoo lõpul vise üles.
2. Pööre vasakule, rõnga püü parema käega ja langetamine pörandale.
- 3-1. Taganemine veereva rõnga ees, püü väljasthaardega ja tõste lähteasendisse.

3. Althoides külgaartest rõngas ees rõhtsalt:

1. Rõnga vise üles ja püü parema käega kaugemast kaarest (võimleja rõngas).
2. Väljahüpe taha rõnga hooga alla ette.
3. Sammudega 360°-ne pööre paremale, rõngas kõrvaltkaarega taha ja ümberhaare vasakuga.
4. Hoog vasakult lähteasendisse.

4. Parema käe pealthoidega rõngas paremal taga:

1. Samm paremaga kõrvale, tõus päkale ja vasak põlv ette, rõnga poolring keha taga vasakult üles.
2. Vasakuga juurdevõtusamm ette-paremale vasaku käega ümberhaare (althoidesse parem kõrvalt) ja poolring alla vasakule, hoo lõpul rõnga pööre kõrvale risti.
3. Hüpe vasakule rõngasse, parema käe haare alakaarest.
4. Tõus päkkseisu painutusega paremale, rõngas üles.
- 5-6. Vetrudes põlvist, vasaku käe lükkega rõnga hoog ees altkaarega vasakule, haare vasaku käega.
- 7-8. Sammudega 360°-ne pööre paremale, käte ring rõngaga paremalt üles ja hoog altkaarega läh-teasendisse.

5. Parema käe pealthaardega ülakaarest rõngas paremal:

- 1-2. Vetruv väljaastesamm parema jalaga ette, rõnga alakaar eest üles.
3. Parema jalg juurde, rõngas mõlema käe hoidega üles.
4. 45°-ne pööre vasakule poolkumerküki, rõngas ette vasakule.
- 5-6. Ristsammuga 360°-ne pööre painutusega vasaku-le käte alt, rõngas ees.
- 7-8. Väljasthoidega rõngas vasakule, parema käega ümberhaare alakaarest, vasak kõrvale.

6. Käed ees rõngal:

- 1-2. Kükides astumine läbi rõnga ja ümberhaare külgskaartest taga, tõus päkkseisu.
- 3-4. Kõverdades vasakut jalga, parem ette varvasseisu, käed kõrvalt üles - sügav painutus taga, rõngas kaldu ülakaarega vastu keha.
- 5-6. Ümberhaare alakaarest ja keresirutusega tõus päkkseisu, rõngas tagant üles.
- 7-8. Sammud ette rõnga langetamisega ette lähte-asendisse.

7. Õlgade kõrgusel kõverdatud käte seesthoidega rõngas taga.

- a) 1-2. Kaks galoppsammu paremale.
- 3-4. Juurdevõtusamm paremale, rõnga pööre vasaku käega kõrvalt ette, paremaga ümberhaare külgskaartest.
- 5-6. Samm parema jalaga päkale ja 360°-ne pööre paremale.

- 7-8. 360°-ne erinimeline pööre vasakule ja käte haarde vahetamisega rõnga pööramine eest üles pea taha.

b) Sama 720°-se pöördega (taktid 5-8).

8. Parema käe pealthoidega ülakaarest rõngas paremal:

1. Vetrudes põlvist, rõnga vise tagant vasakule.
2. Poolkiikk kerepainutusega paremale ja püüe vasaku käega, käesalg pööratud ette.
3. Päkksis, rõnga ringitamine ees ümber vasaku labakäe.
4. Pööre paremale, ringitamiselt rõngas rõhtsalt ette hoidega külgkaartest.
- 5-6. Põlvetõstehüppelt vasakul jalal kerepainutus taha, ülalt vöö kõrgusele langetatud rõhtrõngas.
- 7-8. Vetrudes juurdevõtusamm paremaga ja pööre vasakule, rõngas ülalt lähteasendisse.

9. Parema käe pealthoidega alakaaarest rõngas ees:

- 1-3. Rõnga ringitamine ümber labakäe paremale ja kaarvise ettetõstetud parema jala alt üles.
4. Püüe mõlema käega paremal ülal.
- 5-6. Parema jala tõukelt kaks löökhüpet vasakule, rõnga ringitamine ees ümber parema labakäe paremale.
7. Samm vasaku jalaga kõrvale, rõngas (väljast-hoidega (vasak käsi sirgelt kõrvale, paremal küünarnukk tõstetud).
8. 360°-ne pööre kõverdatud paremal jalal paremale.

VIII. PAARISHARJUTUSED.

Harjutused kaaslasega võimaldavad kasutada rõngast eespool toodud elementidest erinevate võtetega (harjutused 3,4) ja kujundada rõngaste asetusega huvitavaid jooniseid (harjutused 8, 9). Paarisharjutuste omapära annab palju võimalusi koostada lihtsaid, kuid pealtvaatajatele meeldivaid rühm- ja masskavu. Järgnevad harjutused võib sooritada ühe või mitme rõnga kasutamisega.

1. Kaaslased paremküljelt, paremad käed rõngal:

a) 1-4. Liikumine põlvetõstehüpetega ümber rõnga.

5-8. Käte hoide vahetamisega rõngal liikumine vastassuunas.

b) Liikumine ühes suunas rõngaste pööramisega kaasa.

2. Kaaslased paremküljети, paremad käed rõngal:

1-2. Põlvvetõstevahetushüpetega esimene kaaslane vastassuunas kallutatud rõngasse ja tagasi välja.

3-4. Sama teine.

3. Hoidega külgkaartest kaaslased selitsi rõngas:

a) Galopp hüplemine.

b) Sama paremale või vasakule, käed kõrvale.

4. Kaaslased rinnati, althoidega külgkaartest rõngas ees rõhtsalt:

1-2. Juurdevõtusamm päkkseisu, rõngas üles.

3-4. Juurdevõtusamm ja kerepainutus taha vöö kõrgusele langetatud rõngastes (tagumine kaar vastu keha ja käed ülal).

5. Kaaslased paarisammulise vahega küljети, esimesel althoidega rõngas ees rõhtsalt:

Rõnga vise kaaslasele ja püüe.

6. Kaaslased paarisammulise vahega rinnati, väljasthoidega rõngas ees-ülal:

a) Rindkere painutus taha ja rõnga tasakaalustamine vertikaalselt rinnale (käed kõrval).

b) 1-4. Sama, kuid rõnga tasakaalus püsi vältel vahetada kaaslasega koht.

7. Kaaslased rinnati, esimesel käte väljasthoidega rõngas ees, teisel - parem käsi risti üle vasaku, väljasthoie sama rõnga külgkaartest:

a) Esimene sooritab 360°-se pöörde vasakule käe alt, rõngast kohalt viimata.
Teine abistab.

b) Spiraalpööre kaaslase abiga ja ilma.

8. Võimlejad ringselt, hoidega külgkaartest, rõngad kõrval rõhtsalt (või vertikaalselt):

a) Rõngaste pööramine 180°-se ulatusega ette ja taha.

b) Sama valsisammudega, hüplemistega jne.

9. Neljakus vasakud käed ühendatud, parema käe hoidega üla-
kaarest rõngas kõrval:

Valsisammudega jookseb ringselt, rõngaste pöö-
ramine kaarega sisse ja välja.

IX. MÄNGUD.

Nõelasilm.

Võimlejad kolonnides, 3-4 rõngast paarimeetriliste va-
hedega kolonni ees. Võimleja jookseb rõnga juurde, tõstab
selle üles, poeb läbi, asetab rõnga maha ja kordab seda järg-
miste rõngastega.

Ussinahk.

Võimlejad kolonnis või ringis kõhuli. Üks võimleja lii-
gub piki kolonni, vedades rõngast alakaarega vastu põrandat,
teised poevad rõngast läbi.

Veerekakk.

Võimlejad kolonnis, esimesel rõngas. Käelükkega veere-
tab esimene rõngast ja liigub vabalt valitud suunas. Kolonn
liigub täpselt esimese jälgedes. Märguandel lahkub esimene
ja läheb viimaseks, teine jätkab rõnga veeretamist. Liikumi-
sel käteplaks igal teisel vasaku jala sammul.

Välejalg.

Võimlejad kahes kolonnis, parempoolne kolonn rõngaste-
ga. Rõngastega kolonni esimene paneb rõnga veerema piki saa-
li ja läheb ise teise kolonni viimaseks. Teise kolonni esi-
mene peab rõnga kiiresti kinni püüdma ja läheb siis viima-
seks rõngastega kolonni. Mängu võib raskendada veerevast rõn-
gast läbipugemisega enne püüdmist.

Kodu.

Võimlejad saalis vabalt asetatud rõngastes, üks ilma rõngata. Märguandel lahkuvad kõik oma rõngast ja liiguvad tantsusammul või määratud jooksu- (hüplemis-) viisiga rõngaste vahel. Saatemuusika katkemisel või õpetaja märguandel leiab igaüks endale uue "kodu" (rõnga). Võimleja, kes jääb ilma rõngata, jookseb väljaku keskele ja kireb kureka (või plaksutab; hõikab "Linnud lennake!"). See on märguanne rõngast lahkumiseks.

S i s u k o r d .

E e s s õ n a	3
Harjutuste kirjeldustest.	4
K E P P	6
Kepi põhilised asendid.	7
I. Harjutused ühe kepiga	9
II. Harjutused kahe kepiga.	14
III. Visked, püüded ja liikumise vormid.	18
IV. Elementide kombinatsioonid.	19
V. Mängud.	20
H Ü P I T S	21
Hüpitsa hoidmisviisid	22
I. Hood ja ringid.	23
II. Hüpped.	25
III. Tantsusammud	33
IV. Harjutused erisuguste hüpitsa kasutamise võtetega.	34
V. Kombinatsioonid	37
VI. Mängud	39
P A L L	40
Palli hoidmisviisid	41
I. Hood ja ringid.	42
II. Visked ja püüded.	43
III. Põrgatamised.	48
IV. Veered	51
V. Väänakud.	52

VI. Kombinatsioonid	54
VII. Paarisharjutused	60
VIII. Mängud	61
RÕNGAS	61
Rõnga hoidmisviisid	62
I. Hood ja ringid.	63
II. Veeretamised	68
III. Pöörded.	70
IV. Visked ja püüded.	72
V. Hüpped rõngasse ja läbi rõnga	74
VI. Rõnga ringitamised.	77
VII. Kombinatsioonid	79
VIII. Paarisharjutused.	81
IX. Mängud	83

Л. Уусталь и Х. Балтмаа
ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ
С ПРЕДМЕТАМИ
На эстонском языке

—
Vastutav toimetaja I. Okk
Korrektor E. Oja

=====

TEÜ rotaprint 1968. Paljundamisele antud 29.XII
1967. Trükipoognaid 5,38. Tingtrükipoognaid 4,9.
Arvestuspoognaid 3,4. Trüklarv 350. Faber 30x42/
1/4. MB 11630. Tell. nr. 750.

Hind 10 kop.

Hind 10 kop.