

EESTI NSV HARIDUSMINISTEERIUM

**Rivi- ja korraharjutused
kehalise kasvatuse tundides**

E. ISOP

TALLINN 1961

A-44505

EESTI NSV HARIDUSMINISTEERIUM

Rivi- ja korraharjutused kehalise kasvatuse tundides

E. ISOP

TÜ kehalikultuuriteaduskond
METOODIKAKABINET

TALLINN 1961

TARTU ÜLIKOOLI
RAAMATUKOGU

Eessõna

Jälgides kehalise kasvatuses tundide läbiviimist meie vabariigi koolides näeme, et kehalise kasvatuses õpetajad pööravad äärmiselt vähe tähelepanu programmis ettenähtud rivi- ja korraharjutuste õpetamisele ning vigade parandamisele. Mainitud asjaolu on real juhtudel tingitud sellest, et õpetajad ei tunne ise küllaldaselt kõnesolevaid harjutusi ega tea nende pedagoogilist väärtust. Seetõttu nii mõnedki programmis ettenähtud harjutused kas jäetakse õpilastele õpetamata või lastakse neid sooritada vigaselt ja loiult. Samuti pole harvad sellised juhtumid, kus õpetajad oskamatuses tõttu kasutavad rivi- ja korraharjutustel väärraid käsklusi (näiteks: «Klass, käies — marss!», «Klass — joonele!» jne.) või õpetavad õpilasi harjutust valesti sooritama. Nimetatud puudused tingivad vajaduse selgitada rivi- ja korraharjutuste väärtust, kirjeldada kehalise kasvatuses programmis ettenähtud harjutuste sooritamist ning anda metoodilisi juhendeid nende õpetamiseks.

Rivi- ja korraharjutuste mõiste ja klassifikatsioon

Riviharjutuste all mõistetakse NSV Liidu relvastatud jõudude *Rivimäärustikus* ettenähtud harjutusi. Korraharjutusteks nimetatakse *Rivimäärustikus* mitte käsitletud riviharjutusi, mida spetsiaalselt kasutatakse kehalise kasvatuses tundides.

Niihästi rivi- kui ka korraharjutused jaotatakse kahte rühma: 1) *harjutused paigal*, 2) *harjutused liikumisel*. Korraharjutusi liigitatakse peale selle veel järgmiselt: 1) *kujundliikumised*, 2) *võimlemisümberrivistused*, 3) *harvendamised* ja *koondamised*.

Rivi- ja korraharjutuste tähtsus

Uhelt poolt aitavad rivi- ja korraharjutused lahendada tervet rida puhtkasvatuslikke ülesandeid: kollektiivis tegutsemise oskuse, õige rühi, teadliku distsipliini, organiseerituse, tempo- ja rütmitunde, tähelepanu, liigutuste koordinatsiooni ja täpsuse, käsklemise ning õpilasgrupi juhtimise oskuse kasvatamine. Teiselt poolt kasutatakse nimetatud harjutusi abistavate harju-

tustena tunni organisatsioonilise külje kindlustamiseks — õpilaste ümberrivistumiseks mitmesuguste järgnevate harjutuste sooritamiseks ja nende organiseeritud ümberpaigutamiseks võimla või väljaku ühest osast teise minimaalse ajakuluga. Kõik see aitab tunduvalt tõsta tunni tihedust. Samuti suurendab kujundliikumiste kasutamine märgatavalt tunni emotsionaalsust.

Õpilaste tähelepanu koondamiseks ja mälu arendamiseks on soovitatav rivi- ja korraharjutusi kasutada nn. *tähelepanuharjutustena*. Nende harjutuste sooritamiseks õpetaja, harjutust ette näitamata, ütleb õpilastele harjutuse üksikute elementide järjestuse ja annab käskluse harjutuse alustamiseks. Et õpilased seejuures sooritaksid harjutust üheaegselt, loeb õpetaja tempot. Lugemist võib asendada käteplaksutamine, võimlemiskepi otsaga vastu põrandat koputamine, teatepulkade kokkulöömine jne. Näiteks: «Sooritage järgmine harjutus: kolm sammu edasi, jalg juurde, ümberpööre, jalg juurde, samm edasi, jalg juurde. Harjutust — alga!» Antud näite puhul tuleb lugeda kaheksani («üks, kaks, kolm (3 sammu), neli (jalg juurde), viis (pööre), kuus (jalg juurde), seitse (samm), kaheksa (jalg juurde)!»). Taolisi harjutusi kasutatakse tunni esimeses ja viimases osas õpilaste tähelepanu koondamiseks kehalise kasvatuses tunnile või sellele järgnevale tunnile.

Rivi- ja korraharjutusi kasutatakse üldreeglina tunni kõikides osades. Neid õpetatakse põhiliselt aga tunni esimeses ja viimases osas. Rivi- ja korraharjutuste täpset ja laitmatut sooritamist õpilaste poolt tuleb tingimata nõuda tunni kõikides osades. Üksnes selle nõude kõrvalekaldumatul järgimisel, millega kaasneb pidev vigade parandamine, täidavad rivi- ja korraharjutused neile pandud ülesanded. See on põhinõudeks mainitud harjutuste kasutamisel.

Enne kehalise kasvatuses programmis ettenähtud rivi- ja korraharjutuste kirjeldamisele asumist peatume rivi põhimõistetel, rivi juhtimisel, õpetaja ja õpilaste kohustustel rivistumise eel ja rivis ning käsitleme lühidalt õpetamise meetodikat.

Mõisted rivist

Riviks nimetatakse õpilaste kindlaksmääratud asetuskorda nende ühiseks tegevuseks.

Kui õpilased on asetatud rinnetpidi ühele sirgjoonele ühe- või kaheviirulisse rivvi, kämbalalaiustele intervallidele, siis sellist rivi nimetatakse joonriviks. Kui aga õpilased sei-

savad üksteise selja taga kolonnis ühe-, kahe- jne. kaupa, siis on meil tegemist rännakriviga (kolonniga).

Kui õpilased on asetatud üksteise suhtes ühesammuliste kauguste ja kämblalaiustele vahedele, siis sellist rivi nimetatakse koondriviks. Juhul, kui kaugused ja vahed on tavalistest suuremad (vastavalt õpetaja käsklusele), siis sellist rivi nimetatakse lahkreviks. Viimast kasutatakse näiteks tunni esimeses osas õpilaste paigutamisel soojendusharjutuste sooritamiseks.

Viiruks nimetatakse sellist rivi, kus õpilased seisavad üksteise kõrval ühel sirgjoonel. Kui aga ühe viiru taga seisab ühe sammu või ettesirutatud käe (kämmal eesesisja õlal) kaugusel veel teine viirg, siis on meil tegemist kaheviiirilise riviga. Seejuures viirge nimetatakse *esimeseks* ja *teiseks*. Tuleb kindlasti mees pidada, et pöõrete puhul viirgude nimetus ei muutu. Klassi põhiliseks ülesrivitamise mooduseks on ühe- ja kaheviiuriline rivi.

Tiib — rivi parem- ja vasakpoolne ots. Rivi pöõrete puhul tiibade nimetus — parem tiib, vasak tiib — ei muutu. Järelikult parem tiib asub alati sealpool, kus seisavad pikemakasvulised õpilased.

Rinne — rivi külg, kuhupoole on suunatud rivistatud õpilaste näod, kui parem tiib asub paremal ja vasak tiib vasakul pool. Järelikult rivi ümberpöõramisel jääb rinne õpilaste selja taha.

Rivi tagakülg — rindele vastaspoolne rivi külg.

Vahe ehk intervall — vahemaa õpilaste vahel rinnetpidi. Koondravis on intervall — kõrvuseisvate õpilaste küünarnukkidevaheline vahe — kämblalaiune.

Kaugus ehk distants — vahemaa õpilaste vahel sügavuti. Koondravis kaugus vastab ettesirutatud käe pikkusele (kämmal eesesisja õlal) ehk ühele sammule.

Rivi laius — vahemaa rinnetpidi äärmisest paremtiibmisest õpilasest kuni äärmise vasaktiibmise õpilaseni (incl.).

Rivi sügavus — vahemaa esimesest viirust kuni viimase viiruni.

Rida — rea moodustavad kaks õpilast, kes kaheviiurilises ravis seisavad teineteise selja taga. Kui esimeses viirus seisva õpilase selja taga teises viirus õpilane puudub, siis nimetatakse sellist rida *poolikuks*. Vasaktiibmine rida peab alati olema täisrida. Poolikuks jäetakse eelviimane rida. Õpilase lahkumisel esmisest viirust astub asemele tema taga seisnud õpilane (ees-

mine viirg peab alati olema täisviirg). Kaheviirulise rivi ümberpööramiseks astub pooliku rea õpilane eesolevasse viirgu.

Kolonn on rivi, milles õpilased seisavad üksteise selja taga. Kolonnid võivad olla ühekaupa, kahekaupa jne. Kolonniks nimetatakse rivi seni, kuni selle sügavus on suurem lausest või on sellega võrdne. Vastasel korral on meil tegemist *paljuviirulise riviga*.

Suunajaks nimetatakse õpilast (või mitut õpilast), kes asub (asuvad) rännakrivi (kolonni) peas. Suunaja järgi liiguvad kõik ülejäänud õpilased.

Sulgeja — kolonnis viimasena liikuv õpilane (õpilased). Kolonni ümberpööramisel muutub sulgeja suunajaks ja suunaja sulgejaks.

Rivi juhtimine

Õpilased sooritavad rivi- ja korraharjutusi õpetaja käskluste, käskude ja isikliku eeskuju järgi.

Käskluseks nimetatakse kindlaksmääratud sõnastusega korraldust. Sõnu ja nende järjekorda ei ole käskluses lubatud muuta. See nõue on tingitud käskluste ühtlustamise vajadusest kõigis vabariigi koolides.

Käsu all mõistetakse korraldust, mille sõnastus on vaba. Käske kasutatakse rivi- ja korraharjutuste juures ainult säärestel juhtudel, kui vastava harjutuse jaoks pole käsklust välja töötatud.

Isiklikuks eeskujuks nimetatakse õpetaja sellist tegevust, mis ajendab klassi käsklusega tegema sama, mida ta ise teeb. Näiteks, kui klass liigub kolonnis ühekaupa sammu või joostes, siis selleks, et kiiresti muuta õpilaste liikumise suunda, asub õpetaja suunaja ette ja rivi järgneb temale.

Käsklemine. Käsklust võib tinglikult jaotada kolme ossa — *eelkäskluseks*, *pausiks* ja *täitekäskluseks*. Kuid on ka seesuguseid käsklusi, mis koosnevad ainult täitekäsklusest (näit. «Pikali!», «Istuda!», «Valvell!» jt.). Igasuguse käskluse puhul on soovitatav kasutada eelkäsklusena või lisada sellele juurde õpilaste tähelepanu äratamiseks rühmitise või isiku nimetus, kellele käsklus on määratud (näit. «Klass — valvell!», «Rühm, parem — pool!», «Õpilane Kask, sammu — mars!» jne.).

Kuna käsklemise kvaliteedist oleneb paljudel juhtudel harjutuste sooritamise väärtus, siis peatume lühidalt käsklemisele esitatavate nõuete juures.

Eelkäskluse abil antakse õpilastele edasi selle harjutuse nimetus (välja arvatud ainult täitekäsklusena esinevad käsklu-

sed), mida neil tuleb pärast täitekäsklust viibimata sooritada. Eelkäsklus antakse üldreeglina venitatult ja selgesti. Tavaliselt hääldatakse venitatult eelkäskluse viimase sõna viimast täishäälikut (näit. «Klass, pareem . . .»). Eelkäsklusele järgneb paus kestusega mitte alla kahe sekundi. Pausi ajal ei tohi õpilased paigal sooritatavate rivi- ja korraharjutuste puhul teha ühtegi liigutust. Seejärel antakse täitekäsklus järsult, võimalikult lühidalt ja selgesti, et õpilased saaksid üheaegselt alustada harjutuse sooritamist.

Tavalisteks käsklemise juures esinevateks vigadeks on pausi puudumine või selle ebaküllaldane kestus ja täitekäskluse venitatud hääldamine. Esimesel juhul õpilased ei jõua lahti mõtestada, mida neil tuleb teha pärast täitekäsklust ja seetõttu kiiremini reageerivad õpilased alustavad harjutuse sooritamist varem kui ülejäänud. Täitekäskluse venitatud hääldamine põhjustab analoogilise tagajärje — harjutuse mitteüheaegse sooritamise, mis on kasvatuslikust seisukohast lubamatu.

Õpetaja ei tarvitse käsklemisel tooni forsseerida — sõnu tuleb hääldata küllalt valjusti, selgelt ja rahulikult. Samuti tuleb meeles pidada, et üleliigne pingutamine moonutab häält, mis jätab õpilastele ebameeldiva mulje ja mõjub neile ärritavalt. Õpetaja peab käsklemisel tingimata hääle tooni ja tugevust reguleerima vastavalt olukorrale. Kui õpilased on rahulikud ja tähelepanelikud, antakse käsklusi vaikselt. Vastasel juhul aga valju häälega, sest see katkestab otsekohe lärmi ja korralageduse. Juhul, kui lärm on muutunud niivõrd suureks, et õpetaja ei suuda sellest üle karjuda, siis on otstarbekohane algul kasutada vilet õpilaste tähelepanu koondamiseks ja seejärel anda vajalik käsklus. Tundide läbiviimisel väljas tuleb anda käsklusi tavaliselt valjema häälega kui võimlas, seda eriti tuulise ilma puhul. Väljas on otstarbekohane, kui üksikud õpilasrühmad asuvad üksteisest kaugel, kasutada vilesignaale. Need on järgmised: «Tähelepanu!» — üks pikk vile; «Seis!» — pikk ja lühike vile; «Koguneda õpetaja juurde!» — rida lühikesi vilesid.

Mõned õpetajad kasutavad käskude andmisel õpilastele seliseid sõnu, nagu «toome», «teeme» jne. Sääraste sõnade kasutamisel käsib õpetaja samuti ennast koos õpilastega üht või teist tegevust sooritada. Tegelikult ta seda aga ei tee. Järelikult tuleb kõnesolevatel juhtudel kasutada käskivat kõneviisi — «tooge», «tehke» või «palun tooge», «palun tehke» jne.

Lõpuks peab õpetaja kindlasti meeles pidama, et käsklemisel paigal seistes on ta kohustatud ise tingimata olema valve seisangus.

Õpetaja ja õpilaste kohustused rivistumise eel ja rivis

Õpetaja vastutab selle eest, et õpilased teaksid, millal, kus, millises riietuses ja kuidas nad peavad tunniks rivistuma. Peale selle on õpetaja kohustatud kontrollima õpilaste kohalolekut ja riietuse korralikkust ning jälgima, et nad täidaksid täpselt kõiki käsklusi ja kohustusi rivisoleku ajal.

Õpilased on kohustatud kontrollima enne rivistumist oma riietuse korrasolekut, teadma oma kohta rivis, oskama teisi segamata ja askeldusteta sinna asuda. Rivis ei tohi nad kõnelda (välja arvatud pärast käsklusi «Vabalt!» ja «Kohendul!»), peavad olema tähelepanelikud, täpselt täitma õpetaja või rühmajuhhi käsklusi, liikumisel säilitama ettenähtud vahesid, kaugusi ja joondumist. Õpilaste lahkumine rivist ilma õpetaja või rühmajuhhi loata on keelatud.

Metoodilisi juhendeid rivi- ja korraharjutuste õpetamiseks ja sooritamiseks

Oleks suur viga, kui I klassis juba esimesest tunnist alates hakataks õpilastele õpetama ja neilt nõudma kõigi selle klassi programmis ettenähtud rivi- ja korraharjutuste sooritamist. Taolisel juhul muutuksid tunnid igavaks ja lapsi väsitavaks riviõppuseks. See pole aga kehalise kasvatuse tundide eesmärgiks. Sama on kehtiv ka kõikide vanemate klasside kohta. See pärast tuleb õpilastele neid harjutusi õpetada järk-järgult — algul lihtsamaid, seejärel keerulisemaid. Järgnevates tundides korratakse eelmistes tundides õpitud harjutusi ning parandatakse seejuures esinevaid vigu. Töö tuleb planeerida selliselt, et õpilased õppeaasta lõpuks omandaksid õigesti kõik vastava klassi programmis ettenähtud rivi- ja korraharjutused.

I ja II klassi programmis on põhiliselt lihtsad korraharjutused. Viimaste abil on õpetajal võimalik õpilasi rivistada tunni algul ja lõpul, neid tunni käigus ümber rivistada ühtede või teiste kehaliste harjutuste sooritamiseks ning ette valmistada keerulisemate rivi- ja korraharjutuste õppimiseks vanemates klassides.

I klassi õpetaja ei kasuta algul rivi- ja korraharjutuste puhul käsklusi, vaid asendab need lühikese seletusega — tegevuse kirjeldamisega, võttes ise harjutuse sooritamise osa. Näiteks õpilaste rivistamisel viirust ringiks ta ütleb: «Võtame kätest kinni ja moodustame ringi.» Järgmisel korral ta asendab seletuse juba käsuga: «Võtke kätest kinni ja moodustage ring, nii et ma jääksin ringi keskele!» Seejärel õpetaja selgitab lastele, et taoliselt tuleb alati ring moodustada, kui antakse käsklus

«Klass, pihkseongus ringiks — PAIGALE!». Sama harjutuse kinnistamiseks võib edukalt kasutada mängu «Kõik oma lipukeste juurde!».

Taoliselt asendatakse seletus käsuga ja käsk käsklusega ka ülejäänud harjutuste puhul, kus see on võimalik. Selliselt ei muutu rivi- ja korraharjutused õpilastele ebahuvitavaks ja lapsed omandavad need kiiresti.

Samuti tuleb silmas pidada, et nooremates klassides kasutatakse ühtede või teiste harjutuste õpetamise algul mitmesuguseid meetoodilisi võtteid, mis lihtsustaksid harjutuse sooritamist (näiteks rivistumine ühte viirgu põrandalaua või maapinnale märgitud joone järgi, pöörded antud orientiiride suunas jne.). Sääraseid võtteid käsitletakse osas «Praktiline materjal».

Alates III klassist tuleb kasutada juba eranditult käsklusi ja nõuda õpilastelt harjutuste sooritamisel suuremat täpsust ja kiirust. Kui I ja II klassis õpetaja viib õpilased tunni läbiviimise kohta ja rivistab nad seal üles, siis alates III klassist teeb seda korrapidajaõpilane, kes raporteerib ühtlasi õpetajale klassi valmisolekust tunni alustamiseks. Raporti tekst ja vastavad käsklused tuleb eelnevalt kõigile õpilastele selgeks õpetada. Kuna iga õpilane täidab õppeaasta jooksul 1—2 korda kehalise kasvatuses tunnis korrapidaja kohuseid, siis tuleks nende käsklemise ja raporteerimise oskust ka hinnata.

V—VII klassis õpetatakse uute harjutuste õppimise ja eelmites klassides läbivõetud harjutuste kordamise kõrval õpilastele selgeks põhimõisted rivist. Nõudlikkus harjutuste sooritamises täpsuse, kiiruse ja kooskõlastatuse osas suureneb klass-klassilt.

VIII—XI klassis korratakse ja viimistletakse põhiliselt III—VII klassis õpitud harjutusi ning sooritatakse kujundliikumisi kõnni ja jooksu kõrval ka tantsusammudega, juurdevõtu-, jalavahetus-, rist- jne. sammudega niihästi piki-, rist- kui ka diagonaalsuundades. Järelikult rivi- ja korraharjutuste õpetamise peamine raskus lasub III—VII klassi kehalise kasvatuses õpetajate õlgadel. Et selle ülesandega edukalt toime tulla, peavad nad eeskätt ise tundma õigeid käsklusi ja oskama kõiki programme olevaid harjutusi õigesti ja eeskujulikult sooritada. See väldib palju aega ja vaeva nõudvat valesti õpetatud harjutuste ümberõpetamist vanemates klassides.

Kuna rivi- ja korraharjutusi tavaliselt õpetatakse frontaalselt, siis õpetaja peab asuma sellises kohas, kust ta näeks kõiki õpilasi ja viimased teda. Harjutuse õpetamisel õpetaja nimetab õpilastele algul õpitava harjutuse nimetuse. Seejärel, olenevalt harjutusest, seletab, kuidas seda sooritada või siis demonstree-

rib harjutust. Demonstratsioon peab olema laitmatu. Seejärel, kui vaja, õpetaja demonstreerib harjutust teistkordselt, kuid aeglaselt. Sellega kaasneb seletus. Kui harjutust õpetatakse osade kaupa (näit. pöörded paigal), siis algul õpetaja demonstreerib seda terviklikult, seejärel aga osade kaupa koos seletusega.

Rivi- ja korraharjutuste õpetamisel kasutatakse põhiliselt ter- vikmeetodit. Keerulisemate harjutuste kiiremaks omandamiseks on otstarbekohane neid algul lasta õpilastel sooritada aeglates tempos (näiteks pöörded liikumisel, liikumiselt seismajäämine jt.). Seejärel, vastavalt sellele, kuidas õpilased on omandanud harjutuse, suurendatakse pidevalt liikumise tempot kuni normaalseni. Seejuures tuleb jälgida, et harjutuse sooritamise käsklust ei antaks enne, kui kõik õpilased käivad jalga.

Rivi- ja korraharjutuste puhul on vaja erilist tähelepanu pöörata õpilaste kehahoiakule. Ainult sel teel saab neid har- jutusi kasutada õige rühi kasvatamiseks. Seepärast tuleb pide- valt parandada vigu õpilaste kehahoiakus niihästi liikumisel kui ka seismisel ravis ja olla selles suhtes äärmiselt nõudlik.

Lõpuks tuleb alla kriipsutada, et õpetaja oskuste ja teadmiste kõrval oleneb väga palju tema nõudlikkusest, kas rivi- ja korra- harjutused täidavad neile pandud kasvatuslikud ülesanded või mitte. Seepärast — olgem nõudlikud!

PRAKTIINE MATERJAL

Praktilise materjalina esitatakse klasside kaupa kehalise kas- vatusprogrammis ettenähtud rivi- ja korraharjutuste soorita- mise kirjeldused, käsklused ning üksikuil juhtudel antakse ka meetoodilisi juhendeid nende õpetamiseks. Käsklustes on eel- käsklused trükitud väikeste, täitekäsklused suurte tähtedega. Pausi tähistab mõttekriips. Rivi- ja korraharjutuste eristamiseks on esimeste järele sulgudesse märgitud täht «R».

I KLASS

Klassi rivistamine kolonni ühekaupa (R). Algul tuleb klassi rivistamiseks kasutada seda moodust, sest õpilastel on kolonnis hõlpsam joonduda ja sisse võtta õiged kaugused. Esimeses tun- nis õpetaja seab õpilased pikkuse järjekorras kolonni. Õigete kauguste võtmiseks tõstavad õpilased käed ette. Kaugus on siis õige, kui õpilase sõrmed puudutavad ees seisva õpilase selga. Õpilased rivistatakse kolonni ühekaupa algul õpetaja poolt ju- tustavas vormis antud korralduse, hiljem käskluse «Klass, kol- onni ühekaupa — PAIGALE!» järgi. Pärast nimetatud käsklust

rivistuvad õpilased õpetaja selja taha pikkuse järjekorras. Kohe seejärel, kui esimene õpilane on asunud õpetaja selja taha, väljub pedagoog rivist ja jälgib rivistumist.

Joondamine kolonnis. Algul õpetaja seletab õpilastele, kuidas kolonnis joonduda — neil tuleb üksteise selja taha asuda nii, et ees seisva õpilase kukla tagant poleks näha ülejäänud eespool seisvate õpilaste kuklaid. Seejärel hakatakse kasutama käsklust «Klass — JOONDU!».

Klassi rivistamine ühte viirgu. Klass rivistatakse ühte viirgu algul kolonnist ühekaupa pöördega paremale või vasakule. Hiljem, teisel õppepöörde ajal õpetatakse õpilasi rivistuma kohe ühte viirgu. Rivistumise ja joondumise hõlbustamiseks kasutatakse põrandalaua üht serva või maapinnale märgitud sirgjoont. Seejuures peab õpetaja erilist tähelepanu pöörama õigete vahede sissevõtmisele. Vastasel korral õpilased rivistuvad tihedalt külge külje vastu, mistõttu on neil võimatu täita teisi rivi või korraharjutusi paigal (näiteks pöördeid). Õigete vahede kontrollimiseks võib õpilastel lasta käsi liigutada ette ja taha, kusjuures käed ei tohi puudutada naabrite käsi. Jälgida tuleb ka seda, et vahed ei oleks liiga suured.

Klassi rivistamiseks ühte viirgu antakse käsklus «Klass, ühte viirgu — PAIGALE!». Käskluse andmisel tõstab õpetaja vasaku käe kõrvale, et õpilased saaksid kergemini aru, kummale poole õpetajast rivistuda. Kui klassi pikim õpilane on asunud õpetaja kõrvale, väljub viimane rivist ja jälgib rivistumise käiku.



Joon. 1-a.



Joon. 1-b.

Klassi joondamine viirus. Selleks antakse käsklus «Klass, varvaste järgi — JOONDU!». Õpilased asetuvad selliselt, et süsside ninad jäävad vastu põrandalaua üht serva või maapinnale märgitud joont. Seejuures peavad kannad olema koos ja põidadevaheline nurk 45—50°. Hiljem, kui rivistumise ja joondumise kergendamiseks ei kasutata enam abistavaid jooni, peavad õpilased selle käskluse järgi asetuma sääraselt, et kõikide õpilaste süsside ninad moodustaksid ühise sirgjoone. Joondumisel vaatavad õpilased süsside ninadele.

Põhiseisang. Pärast käsklust «Klass — VALVEL!» jäävad õpilased liikumatult põhiseisangusse (*joon. 1-a*): õpilane seisab pingevabalt sirgelt, kannad koos, susside ninad pööratud 45—50° väljapoole, jalad põlvist sirged, rind ees, õlad tõmmatud tahapoole, käed vabalt langetatud, sõrmed pooleldi kõverdunud, põial toetub vastu esimest sõrme, peopesad pööratud reie poole, põial puudutab reie keskk kohta (püksioõmblust), pea otse, vaade otse enda ette, lõuga mitte ette ajada.

Selles asendis tuleb nooremate klasside õpilasi lasta viibida lühiajaliselt, sest nad ei suuda pikka aega täiesti liikumatult seista.

Vabaltseisang (R). Sellesse asendisse asuvad õpilased pärast käsklust «Klass — VABALT!». Õpilased seisavad täiesti vabalt, kõverdades põlvest üht jalga, kuid kohalt ei lahku.

Käskluse «Klass, vabalt — VOTT!» järel viivad õpilased vasaku jala poole sammu võrra vasakule ja asetavad käed pihkseongus selja taha. Keharaskus on seejuures jaotatud võrdselt mõlemale jalale. Selles asendis lastakse õpilasi seista pikemate seletuste puhul, kuna selliselt seismine väsitab õpilasi vähem.

Käskluse «Klass — RIVITULT!» täitmine (R). Nimetatud käskluse järgi jooksevad õpilased rivist kiiresti laiali.

Liikumise alustamine ja lõpetamine. Sammuliikumise alustamiseks antakse käsklus «Klass, sammu — MARSS!» ja lõpetamiseks «Klass — SEIS!». Käsklused vastavad küll rivimäärustikule, kuid neid täidetakse lihtsustatult.

I ja II klassi õpilased liiguvad vabasammu. Liikumist peavad nad alustama üheaegselt pärast täitekäsklust «MARSS!» ja jääma täitekäskluse «SEIS!» järel viibimata seisma.

Liikumist joostes alustavad õpilased käskluse «Klass, joostes — MARSS!» järgi. Jooks toimub jällegi vabasammul. Seejuures ei tohi õpilased ees olevatest õpilastest mööduda. Üleminekuks jooksult vabasammu liikumisele antakse käsklus «Klass, sammu — MARSS!».

Pöörded paigal. Hüppepöördeid paigal sooritatakse käskluse «Klass, hüppega parem (vasak) — POOL!» järgi. Pärast täitekäsklust hüppavad õpilased üheaegselt veidi üles, pööravad õhus 90° võrra käskluses antud suunas, maanduvad pehmelt päkkadele ja võtavad sisse põhiseisangu. Pöörete õpetamisel tuleb õpilaste tähelepanu juhtida sellele, et paremale pöördu misel liigub parem, vasakule aga vasak õlg tahapoole.

Esimestes tundides, arvestades seda, et õpilased ei tea küllalt hästi, kumb on vasak, kumb parem käsi, sooritatakse pöördeid mitmesuguste orientiiride suunas. Näiteks: «Klass, hüppega

minu poole (ukse poole jne.) — PÖÖRD!»

Et õpilased sooritaksid pöördeid üheaegselt, loeb õpetaja «Üks!» (üleshüppamine ja pööre), «Kaks!» (maandumine pakkadele). Hüppepöorete juures tuleb erilist tähelepanu pöörata nn. pehmele maandumisele.

Teisel õppepöörde ajal õpetatakse õpilastele ümberastumispöördeid vasakule ja paremale. Need on ettevalmistavateks harjutusteks II klassis õpitavatele pöoretele ühe jala kannal ja teise päkal (R). Niihästi esimesel kui ka teisel juhul kasutatakse käsklusi «Klass, vasak — POOL!» või «Klass, parem — POOL!».

Pöorete õpetamiseks kasutatakse osameetodit. Sellest tingituna on käskluste sõnastus teistsugune: «Klass, parem pool, tee — ÜKS! Tee — KAKS!» või «Klass, vasak pool, tee — ÜKS! Tee — KAKS!» Ümberastumispöorete õppimisel pärast täitekäsklust «Üks!» astuvad õpilased väikese sammu pöördepoolse jalaga ja samaaegse 90°-se pöördega pöörde suunas ning viivad keharaskuse sellele jalale. Käskluse «Tee — KAKS!» järel toovad nad taha jäänud jala esimese juurde.

Pärast seda, kui õpilased sooritavad pöördeid osade kaupa juba õigesti, minnakse üle harjutuse terviklikule omandamisele. Seejuures kasutatakse esimesena nimetatud käsklusi. Õpilaste pooit harjutuse üheaegse sooritamise ja õige rütmi omandamise kergendamiseks loeb õpetaja pärast täitekäsklust «POOL!» «Üks!» (pööre), «Kaks!» (jalg juurde). Hiljem, kui õpilased on omandanud õige rütmi, lõpetatakse lugemine.

Rivistumine ringiks. Lihtsaim moodus — ümberrivistumine viirust käskluse «Klass, pihkseongus ringiks — PAIGALE!» järgi. Õpilased võtavad üksteisel kätest kinni ja moodustavad ringi ümber õpetaja. Seejärel annab õpetaja vajaduse puhul käskluse «Käed alla — VÖTT!». Esimese käskluse täitmisel tuleb jälgida, et õpilased ei püüaks moodustada niivõrd suurt ringi, mis põhjustaks käte «väljavenitamise» ringi katkemiseni; teise käskluse täitmisel on vaja tähelepanu pöörata sellele, et õpilased käte langetamisel ei lööks kätega vastu reisi.

Käskluse «Klass, ringiks — PAIGALE!» täitmine on raskem kui eelmine. Õpilaste tegevus on sama, kuid nad ei hoiu seejuures üksteise kätest kinni. Vahed ringis — üks samm.

Õpilased rivistuvad kolonnist ringiks käskluse «Klass, ringiks samm — MARSS!» järgi. Kui kolonni pea ja saba on ühinenud, peatatakse liikumine käsklusega «Klass — SEIS!» ning vajaduse puhul pööratakse õpilased hüppe- või ümberastumispöörde abil nägudega ringi keskkoha poole. Kolonnist ühekaupa ringiks ümberrivistamise õpetamise algul asub õpetaja ise

kolonni peasse suunajaks ja käsklusega «Klass, minu järel sammu — MARSS!» (liikumisel jäetakse eelkäsklusest alati sõna «sammu» välja, sest õpilased juba liiguvad sammu) moodustab ringi. Seejärel toimub ringiks rivistumine juba õpilasest suunaja juhtimisel esimese käskluse järgi.

Vastamine õpetaja tervitustele. Tunni algul vastavad õpilased õpetaja tervitusele («Tervist, lapsed!», «I klass, tervist!» jne.) üheaegselt ja kõlavalt «Tervist!», tunni lõpul aga («Nägemiseni, lapsed!», «I klass, nägemiseni!») «Nägemist!». Samuti vastatakse õpetaja tervitustele ka kõigis ülejäänud klassides.

II KLASS

Rivistumine ühte viirgu. Käsklemisel õpetaja vasakut kätt kõrvale ei tõsta. Õpilased rivistuvad pikkuse järjekorras õpetajast vasakule poole.

Pöörded paigal (R). Pöördeid paigal ühe jala kannal ja teise päkal õpetatakse samuti nagu ümberastumispöördeidki (*vt. I klass*). Pärast käsklust «Tee — ÜKS!» sooritavad õpilased pöörde antud suunas, täitekäskluse «KAKS!» järel toovad nad taga oleva jala lühimat teed mööda esimese juurde ja võtavad sisse põhiseisangu. Pöörde sooritamisel («ÜKS!») tuleb jälgida, et õpilased säilitaksid õige kehahoiaku, ei kõverdaks jalgu ega liigutaks käsi ja viiksid keharaskuse ees olevale jalale. Õpetamise algul on soovitatav lasta õpilastel sooritada pöörde liigutust kannal ja päkal iseseisvalt.

Klassi harvendamine käteulatusele ja koondamine juurdevõtusammudega. Kolonne võib harvendada keskmisest kolonnist mõlemale poole ja ühest äärmisest paremale või vasakule. Käsklus: «Klass, keskelt juurdevõtusammudega käteulatusele — HARVENE!» või «Klass, vasakule (paremale) juurdevõtusammudega käteulatusele — HARVENE!»

Pärast käsklust tõstavad kolonnides esimestena seisvad õpilased (suunajad) käed kõrvale ja liiguvad juurdevõtusammudega käskluses antud suunas seni, kuni nende käed ei puuduta enam naabrite käsi. Nende selja taga seisvad õpilased liiguvad käsi kõrvale tõstmata esimeste järgi, säilitades seejuures joondumise kuklasse. Kõikidel juhtudel jääb paigale see kolonn, millest algab harvendamine.

Keskelt harvendamise juures peab õpetaja eelnevalt näitama, milline kolonn on keskmine, nimetades seejuures kolonnis esimesena seisva õpilase nime (näit. «Keskmine — õpilane Tamm!»). Nimetatud õpilane tõstab vasaku käe ette ja laseb selle jälle alla.

Liikumine juurdevõtusammudega toimub järgmiselt. Näiteks vasakule harvendamisel liiguvad kõikides kolonnides seisvad õpilased peale parempoolse kolonni vasakule, astudes seejuures vasaku jalaga sammu vasakule ja tuues seejärel kohe parema jala vasaku juurde jne.

Kolonnide koondamiseks antakse käsklus «Klass, keskele juurdevõtusammudega — KOONDU!» või «Klass, paremale (vasakule) juurdevõtusammudega — KOONDU!». Liikumine toimub samuti nagu harvendamisel, kuid kolonnides esimestena seisvad õpilased seejuures käsi kõrvale ei tõsta. Koondumise lõpuks peavad vahed kolonnides olema kämblalaised.

Viiru (või viirgude) harvendamisel ja koondamisel kasutatakse samu käsklusi nagu kolonnide puhul; samasugune on ka õpilaste liikumine. Üheviirulise rivi harvendamisel tõstavad kõik õpilased käed kõrvale, kaheviirulise rivi puhul aga ainult esimeses viirus seisvad õpilased. Teine viirg harvendub esimese viiru järgi.

Ringi harvendamiseks antakse käsklus «Klass, käteulatusele — HARVENE!», misjärel õpilased tõstavad käed kõrvale ja taganevad seni, kuni nende käed ei puuduta naabrite omi. Koondamiseks antakse käsklus «Klass — KOONDU!» ja õpilased liiguvad ringi keskkoha suunas kuni sammuliste vahedeni.

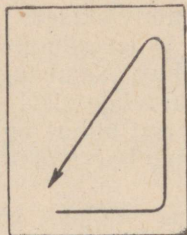
Rivistumine viirust kolonni kolmekaup (neljakaupa) varem kohale asetatud suunajate järgi. Õpetaja rivistab õpilased ühte viirgu võimla külgeina juurde. Seejärel määrab ta kolm (neli) õpilast suunajateks ja asetab nad ühte viirgu käteulatusele nägudega võimla otsaseina suunas. Nüüd jagab õpetaja ülejäänud õpilased viirus kolmeks (neljaks) enam-vähem võrdarvuliseks rühmaks. Pärast käsklust «Esimene rühm, õpilase (suunaja nimi) järele, kaugused kolm sammu, kolonni ühekaupa — PAIGALE!» jooksevad esimesse rühma kuuluvad õpilased oma suunaja juurde ja rivistuvad tema selja taha kolonni ühekaupa kolmesammuliste kaugustele ning joonduvad välja. Seejärel antakse analoogilised käsklused ülejäänud rühmadele. Esimesel rühmal on kõige raskem rivistuda, sest õpilased peavad asuma üksteisest kolme sammu kaugusele. Et seda kergendada, märgib õpetaja algul kriidiga põrandale õpilaste asukohad. Ülejäänud rühmad võtavad sisse õiged kaugused esimese rühma järgi.

Liikumise alustamine vasaku jalaga (R). Liikumise alustamiseks antakse käsklus «Klass, sammu — MARSS!». Eelkäskluse järel kallutavad õpilased keha veidi ettepoole ja viivad keharaskuse, säilitades seejuures tasakaalu, rohkem paremale jalale, et pärast täitekäsklust «MARSS!» alustada liikumist vasaku

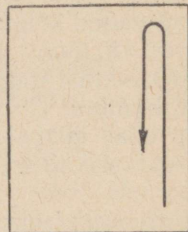
jalaga ja seejuures täissammuga. Liikumisel asetavad õpilased jala maha nagu hariliku kõnni puhul, kusjuures käed liiguvad vabalt.

Liikumine diagonaalselt kolonnis ühekaupa. Diagonaalselt liikumise alustamiseks annab õpetaja, kui suunaja on jõudnud võimla (väljaku) otsaseina (otsajoone) lähedale, käskluse «Klass, diagonaalselt — MARSS!» (joon. 2).

Liikumine vastukäiguga kolonnis ühekaupa. Käsklus: «Klass, vastukäiguga vasakule (paremale) — MARSS!» (joon. 3).



Joon. 2.



Joon. 3.

III KLASS

III klassis korratakse ja viimistletakse eelmises klassis õpitud pöördeid paigal ühe jala kannal ja teise päkal, harvendamist ja koondamist kolonnides ja viirgudes ning kujundliikumisi.

Rivistumine ühte viirgu (R). Pärast käsklust «Klass, ühte viirgu — PAIGALE!» rivistuvad õpilased kiiresti pikkuse järjekorras käskluse andjast vasakule, võtavad sisse õiged vahed, joondavad susside ninad ning asetuvad põhiseisangusse.

Rivistumine kolonni ühekaupa (R). Kolonni rivistumine toimub III klassis viirust pöördega paremale (vasakule) või niiviisi, nagu see on ette nähtud I klassi õppematerjalis (lk. 10).

Joondumine viirus (R). Käskluse «Klass — JOONDU!» järel pööravad kõik õpilased (välja arvatud paremtiibmine õpilane, kelle järgi toimub joondumine) pead järsult parema tiiva suunas ja jalgu kohalt nihutamata kallutavad keha ette- või tahapoole, kuni näevad neljanda õpilase rinda, lugedes ennast esimeseks. Joondumisel peab pea olema vertikaalselt — parem kõrv vasakust veidi kõrgemal ja lõug pisut ette tõstetud. Samal ajal peavad kõikide õpilaste õlad olema ühel sirgjoonel. Tavalised vead joondumisel: vasaku õla ettetoimine või parema õla ülestõstmine, pea ette- või tahakallutamine.

Joendumiseks vasaku tiiva suunas antakse käsklus «Klass, vasakule — JOONDU!» (R).

Käskluse «Klass — VALVEL!» järel pööravad õpilased pead järsult otse ja jäävad täiesti liikumatult riviseisangusse (R) (*joon. 1-b, lk. 11*). Riviseisangusse asuvad õpilased alati ka iga eelkäskluse järel ja käsklemisel paigal, raporteerimisel ning riigihümnide ettekandmisel.

Klassi nummerdamine paarideks (R). Selleks antakse käsklus «Klass, paariks — LOE!». Nummerdamine algab paremalt tiivalt. Õpilased nimetavad järjekorras valju ja selge häälega oma numbri («Esimene!», «Teine!»), pöörates seejuures kiiresti pea endast vasakul seisva õpilase poole ja kohe kiiresti otseasendisse tagasi. Vasaktiibmine õpilane numbri nimetamisel pead ei pööra.

Klassi nummerdamine järjenumbritega (R). Käskluse järel «Klass, järjest — LOE!» algab nummerdamine paremalt tiivalt samas korras nagu eelmisel harjutusel, kuid loetakse «Esimene!», «Teine!», «Kolmas!», «Neljas!» jne.

Käskluse «JÄTTA!» täitmine (R). Pärast seda käsklust õpilased kordavad üle-eelmises käskluses antud tegevust.

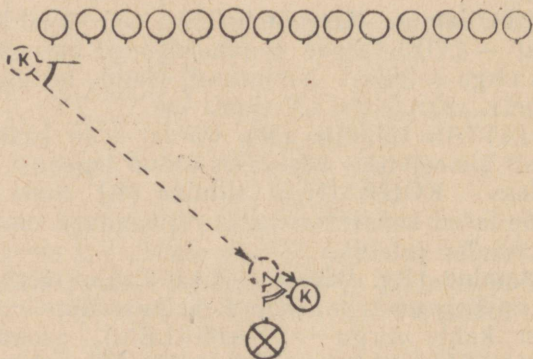
Käskluse «Klass — KOHENDU!» täitmine (R). Selle käskluse järel võivad õpilased kohalt lahkumata kohendada oma riietust ja vaikselt omavahel jutelda.

Tunni alustamine (R). Pärast esimest kella rivistab korrapidaja klassi õpetaja poolt määratud kohale ühte või kahte viirgu («Klass, kahte viirgu — PAIGALE!»), joondab nad, annab käskluse «VALVEL!» ja laseb seejärel nummerdada järjenumbritega, et teada saada, mitu õpilast on rivis. Kui õpetaja pole nummerdamise lõpuks veel tulnud, annab korrapidaja käskluse «Klass — VABALT!». Käsklemisel seisab korrapidaja viiru paremal tiival risti rivi rindele.

Õpetaja tulekul pärast käsklust «Vabalt!» käskleb korrapidaja: «Klass — JOONDU! VALVEL! Keskele (paremale, vasakule) — VAAT!» Viimane käsklus antakse vastavalt sellele, millisest suunast õpetaja klassile läheneb. Seejärel asuvad õpilased valveseisangusse, pööravad järsult pea läheneva õpetaja suunas ja saadavad teda peapöördega, kuni ta jääb seisma.

Kui aga õpetaja jõudis klassi juurde nummerdamise lõpul, annab korrapidaja kohe käskluse «Klass, keskele (paremale, vasakule) — VAAT!». Seejärel korrapidaja sooritab pöörde paigal õpetaja suunas, toob enne vasaku jalaga liikumise alustamist vasaku jala parema juurde, läheneb otsesuunas õpetajale, jääb tema ette kolme sammu kaugusele seisma, sooritab pöörde

õpetaja poole, asub riviseisangusse ja raporteerib: «Sm. õpetaja, III klass kehalise kasvatuse tunniks üles rivistatud! Kohal 31, puudub 2 õpilast! Rivistas Jaak Tamm!» Seejärel korrapidaja astub sammu vasakule-taha samaaegse 90°-se pöördega paremale ja toob parema jala vasaku juurde, jäädes seisma õpetajast paremale poole parema küljega rivi rinde suunas (joon. 4). Pärast seda õpetaja tervitab õpilasi nii nagu eelmistes klassideski ja annab korrapidajale käskluse «VABALT!» klassile edasiandmiseks. Korrapidaja teeb nüüd pöörde, sammub otse rivi paremale tiivale, jääb sellest ühe sammu kaugusele seisma, pöörduv näoga rivi rinde suunas ja annab käskluse «Klass — VABALT!». Seejärel astub korrapidaja vasaku jalaga vasakule-taha paremtiibmise õpilase kõrvale.



Joon. 4.

Raporteerimist tuleb õpilastele eraldi õpetada ja lasta seda mitmes tunnis tunni viimases osas harjutada ning kodus selgeks õppida.

Tunni lõpetamine (R). Tunni lõpetamiseks rivistab korrapidaja või õpetaja õpilased ühte või kahte viirgu ning teeb kokkuvõtte tunnist. Seejärel pärast käsklusi «Klass — JOONDU! Klass — VALVEL!» ütleb õpetaja «Nägemiseni, õpilased!». Õpilased vastavad sellele nagu nooremates klassideski. Nüüd õpetaja käskleb: «Klass — VABALT! Klass — RIVITULT!» Kui aga tund oli väljas, siis: «Klass, parem — POOL! Suund koolimajja, sammu — MARSS!»

Jalgakäimise õpetamisel pole soovitatav nõuda õpilastelt vasaku jala rõhutatud mahaasetamist, sest pideval kordamisel muutub see harjumuseks ja hiljem on seda viga juba raske kõr-

valdada. Jalgakäimise kergendamiseks õpetaja tavaliselt loeb: «Vasak! — Vasak!» või «Vasak, pareml!» või «Üks! — Üks! — Üks, kaks, kolml!» või «Üks, kaks!» või «Üks, kaks, kolm, nelil!» Paaritute arvude nimetamisel asetavad õpilased maha vasaku jala. Lugemist võib asendada käteplaksutus, võimlemiskepi otsaga vastu põrandat löömine või kahe teatepulga kokkulöömine. Samal eesmärgil võib kasutada väikest trummi või tamburiini. Soovitav on kasutada vaheldumisi kõiki eespool mainitud mooduseid, et jalgakäimise õppimist muuta emotsionaalsemaks.

Paralleelselt jalgakäimise õpetamisega tuleb õpilastele õpetada ka «õige jala võtmist» jalavahetussammu abil. Jalavahetussamm sooritatakse järgmiselt: taga oleva jala etteviimise asemel asetatakse see ees olevast jalast veidi tagapool maha ja järgmine samm sooritatakse jällegi ees oleva jalaga.

«Õige jala võtmiseks» võib kasutada ka järgmist moodust. Õpetaja käsklusele «Klass — JALGA!» vastavad õpilased kooris: «Üks, kaks, kolml!» Õpetaja käskleb ja õpilased vastavad taoliselt seni, kuni kõik õpilased käivad üht jalga. Eespool toodud vastuse asemel võivad õpilased, vastavalt kokkuleppele, vastata näiteks: «Ole valmis, alati valmis, ole terve, alati tervel!» Vasak jalg asetatakse maha sõnade «ole» ja «alati» ütlemisel. Õpilaste vastus võib olla ka järgmine: «Päike, õhk ja vesi — meie sõbrad kolmekesi!» Kõikidel juhtudel alustavad õpilased lugemist täitekäskluse «JALGA!» järel üheaegselt vasaku jala mahaasetamisega.

Liikumise üheaegne lõpetamine paigalsammult (R). Liikumise üheaegne lõpetamine on paigalsammult lihtsam kui sammuliikumisel. Seepärast õpetataksegi seda moodust esimesena. Klass alustab sammu tähistamist paigal liikumiselt käskluse «Klass — PAIGAL!» ja seismiselt käskluse «Klass, paigalsammu — MARSS!» järel. Paigalsammul õpilased tõstavad jalgu põlvest kõverdades üles nii, et reis moodustaks kerega peaaegu täisnurga; käed liiguvad nagu harilikult. Sammu tähistamisel paigal peab õpetaja jälgima, et õpilased joonduksid ja võtaksid seejuures õiged kaugused. Järelikult käskluse «Esimene — PAIGAL!» kasutamine on üleliigne.

Liikumise üheaegne lõpetamine paigalsammult toimub käskluse «Klass — SEIS!» järel. Täitekäsklus antakse algul vasaku jala mahapanekul. Seejärel sooritavad õpilased paigalsammu parema jalaga ja pärast vasaku jala ülestõstmist asetavad selle parema jala juurde maha ning võtavad valvelseisangu. Ühtluse saavutamiseks loeb õpetaja pärast täitekäsklust: «Üks! Kaks!».

Kui õpilased on eespool kirjeldatud harjutuse omandanud,

õpetatakse neile paigalsammult seismajäämist täitekäskluse andmisega parema jala mahapanekul.

Üleminek liikumiselt sammu liikumisele joostes ja ümberpöörduvalt (R). Üleminekuks sammult jooksule antakse käsklus «Klass, joostes — MARSS!». Pärast eelkäsklust õpilased kõverdavad käed, viies küünarnukid pisut taha. Täitekäsklus antakse vasaku jala mahapanekul. Pärast seda astuvad õpilased parema jalaga veel ühe sammu ja seejärel alustavad vasaku jalaga liikumist joostes. Käed liiguvad jooksu rütmis vabalt ette-taha.

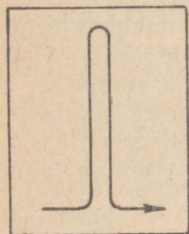
Üleminek jooksult sammuliikumisele toimub käskluse «Klass, sammu — MARSS!» järgi. Täitekäsklus antakse parema jala mahapanekul. Õpilased liiguvad joostes edasi veel kaks sammu ja alustavad siis vasaku jalaga sammuliikumist.

Klassi ümberrivistamine kolonnist ühekaupa kolonni kahe-, kolme-, nelja- jne. kaupa liikumiselt pööretega vasakule või paremale. Kui suunaja jõudis kohani, kust on vaja alustada kolonni ümberrivistamist, annab õpetaja käskluse «PAIGAL!» ja seejärel «Klass, kahe- (kolme-, nelja- jne.) kaupa vasakule (paremale) — MARSS!». Pärast nimetatud käsklust esimene paar (kolmik, nelik jne.) pöörduv vasakule (paremale) ja alustab liikumist vastavas suunas poolsammul. Järgmine paar liigub edasi eelmise paari pöördekohani, pöörduv vasakule (paremale) ja liigub esimesele paarile järele jne. Paaride (kolmikute, nelikute jne.) vaheline kaugus on kolm sammu. Kui esimene paar jõudis kohani, kus õpetaja peab vajalikuks nad seisma jätta, annab ta käskluse «PAIGAL!». Selle käskluse järel alustab esimene paar sammu tähistamist paigal. Iga järgmine paar, jõudnud vajalikule kaugusele eelmisest paarist, teeb seda ilma lisakäskluseta. Kui ümberrivistus on lõppenud ja õpilased välja joondunud ning asunud õigetele vahedele ja kaugustele, annab õpetaja käskluse «Klass — SEIS!».

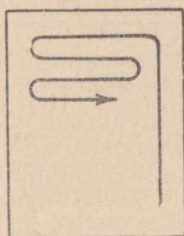
Klassi ümberrivistamiseks tagasi kolonni ühekaupa annab õpetaja käskluse «Klass, parem (vasak) — POOL!» ja seejärel «Klass, vasakult (paremalt) ühekaupa paremale (vasakule) sammu — MARSS!». Pärast seda käsklust esimene paar (kolmik, nelik jne.) hakkab liikuma paremale (vasakule) piki rivi rinnet. Kõik ülejäänud tähistavad sammu liikumist paigal. Kui viimane õpilane esimesest paarist (kolmikust, nelikust jne.) möödus teise paari (kolmiku, neliku jne.) esimesest õpilasest, järgneb teine paar esimesele jne.

Liikumine «silmusena» kolonnis ühekaupa. Liikumisel sammu või joostes antakse käsklus «Klass, paremale (vasakule) diagonaalselt suure (keskmise, väikese) silmusena — MARSS!».

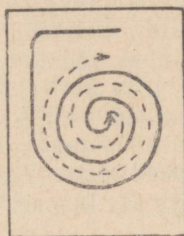
Suure «silmusena» liikumisel kasutatakse ära kogu võimla pikkus või laius, keskmise ja väikese «silmusena» liikumisel aga vastavalt pool või veerand sellest (joon. 5). Õpetaja peab kõnesoleva harjutuse puhul jälgima, et kõik õpilased liiguksid enne vastukäigu alustamist tingimata pöördekohani, sest vastasel korral muutuks kujund järjest väiksemaks.



Joon. 5.



Joon. 6.



Joon. 7.

Liikumine «maona» kolonnis ühekaupa. «Maona» liikumise alustamiseks antakse sammu või joostes liikumiselt käsklus «Klass, maona vasakule (paremale) — MARSS!» (joon. 6).

IV KLASS

Umberpöörde paigal (R). Käsklus: «Klass, ümber — PÖÖRD!» Umberpöörde sooritamisel liigub vasak õlg taha. Seda pöört õpetatakse samuti nagu teisi pöördeid paigal (vt. II klass). Käed ei tohi pöörde sooritamisel liikuda!

Poolpöördeid paigal (R). Käsklus: «Klass, poolpöört parem (vasak) — POOL!» Neid pöördeid sooritatakse samuti nagu pöördeid paigal paremale ja vasakule, kuid pöörde nurk on siin 45°.

Liikumine kolonnis ühekaupa «teona». Liikumist «teona» võib sooritada niihästi kõndides kui ka joostes. Selleks antakse liikumiselt käsklus «Klass, teona vasakule (paremale) — MARSS!».

«Teo» moodustamisel peab suunaja liikuma sellise arvestusega, et «teo» kaarte vahe oleks küllaldane sellest väljumiseks vastukäiguga käskluse järel «Klass, vastukäiguga paremale (vasakule) — MARSS!» (joon. 7). «Teost» väljumiseks antakse alates VI klassist käsklus «Klass, ümber — MARSS!».

Klassi ümberrivistamine kolonnist ühekaupa kolonni kahe-, kolme-, nelja- jne. kaupa liikumiselt pööretega vasakule või paremale. Sooritatakse samuti nagu III klassis, kuid paaride, kolmikute jne. harvendamisega liikumisel pärast pöörde sooritamist kolmesammuliste vahedele või käteulatusele. Selleks

antakse esimesele paarile, kolmikule jne. vahetult pärast täite-
käsklust «MARSS!» käsklus harvenemiseks: «Käteulatusele
(kolmesammuliste vahedele) — HARVENE!» Järgmised paa-
rid, kolmikud jne. harvenevad esimese paari, kolmiku jne. järgi.
Juhul, kui on vaja suurendada kolonnides kaugusi, täiendatakse
vastavalt käsklust. Näiteks: «Klass, kaugused viis sammu, kahe-
(kolme- jne.) kaupa vasakule (paremale) — MARSS!»

Kolonnide harvendamiseks sügavuti pärast seismajtmist
antakse käsklus: «Klass, viiesammuliste kaugustele — HAR-
VENE!» Selle käskluse järel kõik õpilased peale suunajate ta-
ganevad seni, kuni nad on jõudnud ees seisvatest õpilastest
nõutud kaugusele. Koondamiseks antakse käsklus «Klass —
KOONDU!». Ümberrivistamine kolonni ühekaupa toimub samuti
nagu III klassis.

V KLASS

Mõisted rivist. Rivi, viirg, kolonn, tiib, vahe, kaugus.

Rivisammu liikumine (R). Kui algklassides kasutati sammu-
liikumisel rännakusammu (harilik kõnd), siis alates V klassist
asendatakse see rivisammuga. Liikumist rivisammul alusta-
takse pärast käsklust «Klass, rivisammu — MARSS!». Viimast
kasutatakse riviharjutustel ja raporteerimisel. Üleminek rivi-
sammult rännakusammule toimub pärast käsklust «VABALT!».

Rivisammul liikumisel tuleb jalg etteviimisel tõsta 10—15 cm
kõrgusele maapinnast; põid on seejuures välja sirutatud ja jalg
asetatakse maha täiele tallale. Käte liikumine: käe ettetoomisel
köverdada seda küünarliigesest niiviisi, et kämmal tõuseks vöö
kõrgusele ja jääks seejuures kehast kämblalaisele kaugusele
(peopesa pööratud keha poole); käe tahaviimisel sirutada käsi
ja viia taha nii kaugele kui võimalik; sõrmed hoida kergelt
rusikas.

Tütarlaste rivisamm erineb ülalkirjeldatud poeglase omast
selle poolest, et jala mahaasetamisel puudutavad maapinda
algul varbad ja seejärel jalatald. Käed liiguvad seejuures paral-
leelselt ja hoogsalt ette-taha suunas.

Niihästi poeg- kui ka tütarlaste juures esineb rivisammul lii-
kumisel kõige rohkem vigu käte töös. Tavaliseks veaks on sa-
mapoolse jala ja käe üheaegne etteviimine. Harvemini esineb
käte ristitamist keha ees. Need puudused on tingitud sellest, et
õpilane, mõeldes rivisammul liikumisele, pingutab liigselt liha-
seid, mistõttu kaob liigutuste koordinaatsioon. Vea kõrvaldami-
seks piisab, kui õpilasele öelda, et ta ennast või käsi ei pingu-
taks ja käiks vabalt — nagu harilikult. Seda tuleb teha vaik-

selt, teistele õpilastele märkamatult. Vastasel korral võib õpilane muutuda teiste naerualuseks, mis kasvatuslikust seisukohast on lubamatu.

Klassi ümberrivistamine ühest viirust kahte viirgu ja tagasi (R). Klassi ümberrivistamiseks üheviirulisest rivist kaheviirulisse rivvi lastakse algul viirg nummerdada paarideks ja seejärel antakse käsklus «Klass, kahte viirgu — RIVINE!». Pärast nimetatud käsklust number teised astuvad vasaku jalaga sammu tagasi, paremaga, seda vasaku juurde toomata, sammu kõrvale ja seejärel toovad vasaku jala parema juurde ning võtavad paigale jäänud esimeste numbrite selja taga sisse riviseisangu. Liikumisel ei tohi käed liikuda! Pärast käsklust «Klass — JOONDU!» koonduvad õpilased mõlemas viirus juurdevõtusammudega kämblalaiustele vahedele ja seejärel joonduvad.

Klassi ümberrivistamiseks kaheviirulisest rivist üheviirulisse rivvi antakse käsklus «Klass, ühte viirgu — RIVINE!». Kui aga viirud olid käskluse «JOONDU!» abil juba koondatud normaalsele vahedele, tuleb eelnevalt anda käsklus «Klass, juurdevõtusammudega ühesammulistele vahedele — HARVENE!». Ümberrivistumisel kahest viirust ühte viirgu astuvad teises viirus seisvad õpilased vasaku jalaga sammu kõrvale ja kohe seejärel paremaga, seda vasaku juurde viimata, sammu ette ning toovad vasaku jala parema juurde. Seejuures tuleb jälgida, et teises viirus seisnud õpilaste susside ninad jääksid pärast ümberrivistamist ühele joonele esimeses viirus seisnud õpilaste omadega.

Suurema liigutuste ühtluse saavutamiseks ja vajaliku rütmi omandamiseks loeb õpetaja pärast täitekäskluse andmist «Üks, kaks, kolm!».

Klassi ümberrivistamine ühest ringist kahte ringi ja tagasi. Õpilaste tegevus sama, mis eelmise harjutuse puhul. Käsklused: «Klass, kahte ringi — RIVINE!», «Klass, ühte ringi — RIVINE!»

Klassi ümberrivistamine kolonnist ühekaupa kolonni kahekaupa ja tagasi (R). Enne klassi ümberrivistamist kolonnist ühekaupa kolonni kahekaupa lastakse õpilastel nummerduda paarideks. Nummerdamine toimub samuti nagu viiruski peapöördega vasakule. Seejärel antakse käsklus ümberrivistamiseks: «Klass, kolonni kahekaupa sammu — MARSS!» Kui ümberrivistamist teostatakse liikumiselt, siis jäetakse eelkäsklusest välja sõna «sammu». Pärast täitekäsklust liigub suunaja pool-sammul, number teised väljuvad kolonnist paremale ja asuvad

nende ees seisnud number esimeste kõrvale. Niihästi number esimesed kui ka teised võtavad liikumisel sisse õiged kaugused ja vahed. Klass jätkab liikumist poolsammul kuni käskluseni «SEIS!» või «Täis — SAMM!». Alates VII klassist kasutatakse käskluse «Täis — SAMM!» asemel käsklust «OTSE!».

Klassi ümberrivistamiseks tagasi kolonni ühekaupa antakse käsklus «Klass, kolonni ühekaupa (sammu) — MARSS!». Täitekäskluse järel jätkab suunaja liikumist täissammul, ülejäänud aga poolsammul. Vastavalt kauguste suurenemisele asuvad number teised järjekorras oma kohtadele number esimeste selja taha ja jätkavad edasiliikumist täissammul.

Pöörded paremale ja vasakule sammuliikumisel (R). Pöördeks paremale antakse käskluse «Klass, parem — POOL!» täitekäsklus parema jala mahapanekul. Seejärel astuvad õpilased vasaku jalaga normaalsest veidi lühema sammu, sooritavad pöörde vasakul päkal (kand maad ei puuduta) ja üheaegselt pöördega viivad parema jala ette ning alustavad liikumist uues suunas. Analoogiliselt sooritatakse pööre liikumiselt vasakule käskluse «Klass, vasak — POOL!» järel. Täitekäsklus antakse vasaku jala mahapanekul.

Pöörete puhul peab õpetaja jälgima, et õpilased ei astuks pikka sammu vahetult pärast täitekäsklust, sest see raskendab pöörde sooritamist, ja et pööre sooritataks päkal.

Pöörete õpetamist on soovitatav alustada aeglaselt liikumiselt.

Mõnesammulised kohamuutmised (R). Käsklus: «Klass, üks (kaks, kolm jne.) samm edasi (tagasi, paremale, vasakule) sammu — MARSS!» Paremale ja vasakule liigutakse juurdevõtusammudega.

Ümberrivistumine mõnesammulise kohamuutmise abil. Näide: «Klass, kolmeks — LOE!», «Number kahed neli sammu, number kolmed kaheksa sammu edasi, sammu — MARSS!»

Klassi ümberrivistamine kolonnist ühekaupa kolonni kahe-, kolme-, nelja- jne. kaupa liikumiselt pööretega vasakule või paremale. Sooritatakse samuti nagu III ja IV klassis järgmise erandiga: kui suunaja jõudis kohani, kust on tarvis alustada ümberrivistamist, ei anta enam käsklust «PAIGAL!»; selle asemel antakse kohe käsklus «Klass, kahe- (kolme- jne.) kaupa vasakule (paremale) — MARSS!» ja paarid sooritavad pöörde vastavale poole liikumiselt.

VI KLASS

Mõisted rivist. Rida, rivi, rinne, rivi tagakülg, rivi laius, rivi sügavus, suunaja ja sulgeja.

Sammuliikumise lõpetamine (R). Käsklus «Klass — SEIS!». Pärast eelkäsklust asetavad õpilased jala täistallale tugevamini maha kui harilikult. Sama tehakse sammuliikumisel kõikide eelkäskluste järel. Täitekäsklus antakse algul vasaku jala mahapanekul. Seejärel õpilased teevad parema jalaga veel ühe sammu ja toovad vasaku jala lühimat teed mööda parema juurde ning võtavad sisse valveseisangu. Õppimist alustatakse aeglaselt liikumiselt. Vastavalt harjutuse omandamisele õpilaste poolt suurendatakse pidevalt liikumiskiirust kuni normaalseni. Kui see on omandatud, hakatakse õppima sammuliikumise lõpetamist täitekäskluse andmisega parema jala mahapanekul.

Harjutuse õpetamise käigus tuleb jälgida, et õpilastel käed ei liiguks pärast seismajäämist ja taga oleva jala juurdetoomisel nad ei kõverdaks tugijalga. Harjutuse sooritamise ühtlustamiseks loeb õpetaja pärast täitekäsklust sammuliikumise tempos «Üks, kaks!».

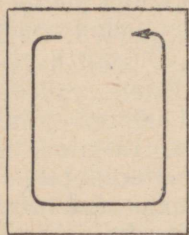
Ümberpööre sammuliikumiselt (R). Käskluse «Klass, ümber — MARSS!» täitekäsklus antakse parema jala mahapanekul. Seejärel astuvad õpilased vasaku jalaga veel ühe täissammu, asetavad parema jala poole sammu kaugusele vasaku jala põia ette ja sellest veidi vasakule maha (põiad on seejuures paralleelselt), pöörduvad järsult mõlemal päkal üle vasaku õla ümber ja jätkavad liikumist vasaku jalaga uues suunas. Pöörde momendil hoitakse käsi samas asendis kui valveseisangu puhul.

Ümberpööret sammuliikumiselt õpetatakse järgmiselt. Pärast harjutuse demonstreerimist ja seletamist õpetaja poolt harvendatakse õpilased viirus poole- või ühesammuliste vahedele. Opetaja seisab viiru ees 5—6 sammu kaugusel seljaga õpilaste poole ja sooritab algul harjutust koos õpilastega. Harjutuse sooritamiseks annab õpetaja järgmised käsklused: «Parem jalg — ETTE!» (õpilased tõstavad parema jala sammu astumiseks ette), «Ja — MARSS!» (õpilased asetavad parema jala täistallale maha), «Tee — ÜKS!» (õpilased astuvad täissammu vasaku jalaga), «Tee — KAKS!» (õpilased viivad parema jala poole sammu kaugusele vasaku jala põia ette ja sellest veidi vasakule, käed kaebalt langetatud, põial puudutab reie keskohta), «Tee — KOLM!» (järsk pööre ümber mõlema jala päkal üle vasaku õla, seejuures keharaskus on viidud rohkem paremale jalale ja õpilased astuvad kohe vasaku jalaga täissammu uues suunas, tuues parema käe ette ja viies vasaku taha. Pöörde ajal ja väljaastumisel vasaku jalaga parema jala kand on põrandast eraldatud.). Kui õpilased on selliselt pöördetehnika juba omandanud, asutakse harjutust sooritama aeg-

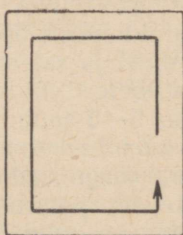
laselt liikumiselt kolonnis ühekaupa käskluse järgi «Klass, ümber — MARSS!». Pärast täitekäsklust õpetaja, et kergendada harjutuse sooritamist, ütleb liikumise tempos õpilastele nende tegevused ette: «Samm! Rist! Pööre!» Hiljem loetakse selle asemel «Üks! Kaks! Kolm!» ja lõpuks sooritavad õpilased harjutust iseseisvalt liikumise tempos, millega lugemist enam ei kaasne. Pidevalt suurendades liikumise tempot kuni normaalseni, õpivad õpilased selle küllaltki raske harjutuse ära võrdlemisi kiiresti,

Ümberpöörde õpetamisel peab õpetaja kindlasti jälgima, et see ei kujuneks pöoret päkkadel tegemata lihtsalt ümberastumiseks. Õpilastelt tuleb nõuda pöörde ajal parema jala kannu järsku pöoret paremale 180° võrra. Samuti tuleb tähelepanu pöörata sellele, et õpilased parema jala etteviimisel asetaksid selle tingimata poole sammu kaugusele vasaku jala ette ja sellest veidi vasakule maha. Nende nõuete mittetäitmisel tekivad põhilised vead, mille tõttu ümberpööre muutub ümberastumiseks.

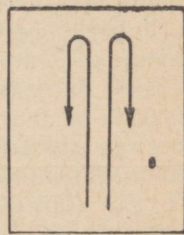
Ringliikumine kolonnis ühekaupa. Ringliikumise alustamiseks antakse käsklus «Klass, vasakule (paremale) ringselt sammu — MARSS!» (joon. 8). Võib kasutada ka käsklust «Klass, parem (vasak) õlg ette, ringselt sammu — MARSS!» (R).



Joon. 8.



Joon. 9.



Joon. 10.

Nelinurkliikumine kolonnis ühekaupa. Nelinurkliikumiseks antakse käsklus «Klass, vasakule (paremale) nelinurkselt sammu — MARSS!» või «Klass, parem (vasak) õlg ette, nelinurkselt sammu — MARSS!» (R) (joon. 9). Võimla nurkadel sooritavad õpilased liikumisel pöörde vasakule (paremale).

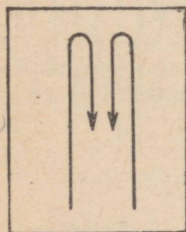
Liikumissuuna muutmine. Kolonni liikumissuuna muutmiseks antakse käsklus «Klass, parem (vasak) õlg ette — MARSS!» ja kohe, kui suunaja alustas liikumist vajalikus suunas, käsklus

«OTSE!». Viimase käskluse mitteandmisel liigub suunaja parem (vasak) õlg ees kaarekujuliselt edasi.

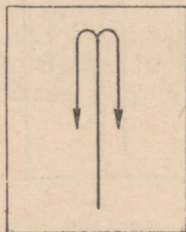
Liikumine kolonnis kahekaupa vastukäiguga välja. Käsklus «Klass, vastukäiguga välja — MARSS!» antakse liikumiselt sammu või joostes (joon. 10).

Liikumine kolonnis kahekaupa vastukäiguga sisse. Enne käskluse «Klass, vastukäiguga sisse — MARSS!» (joon. 11) andmist tuleb liikumisel harvendamise teel suurendada kolonni vahet.

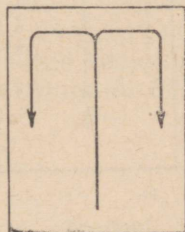
Klassi ümberrivistamine kolonnist ühekaupa kolonni kahekaupa vastukäiguga jagunemise teel. Käsklus «Klass, vastukäiguga vasakule ja paremale ühekaupa — MARSS!» antakse liikumiselt. Pärast nimetatud käsklust suunaja pöörduv vasakule, järgmine õpilane paremale jne., liikudes poolsammul kuni käskluseni «Täis — SAMM!» (joon. 12).



Joon. 11.



Joon. 12.



Joon. 13.

VII KLASS

Edasiliikumise alustamine paigalsammult (R). Selleks antakse käsklus «OTSE!» vasaku jala mahapanekul. Pärast seda käsklust sooritavad õpilased parema jalaga sammu paigal, asetades selle vasakust jalast veidi tahapoole maha, et oleks võimalik kiiresti viia keharaskus ette, ja alustavad edasiliikumist täissammul vasaku jalaga. Õpilased liiguvad otsesuunas edasi seni, kuni antakse käsklus suuna muutmiseks (näiteks: «Klass, parem õlg ette ringselt — MARSS!») või «SEIS!».

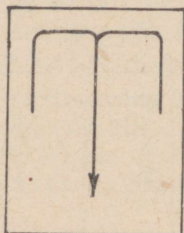
Pöörded liikumiselt joostes (R). Käsklused samad, mis samuliikumisel. Pöörded sooritatakse paigal jooksult. Pöörded paremale ja vasakule — «Üks! Kaks!» (pööre), «Kolm!» (liikumise alustamine uues suunas). Überpööre — «Üks! Kaks! Kolm!

Neli!» (pööre), «Viis!» (liikumise alustamine uues suunas vasaku jalaga).

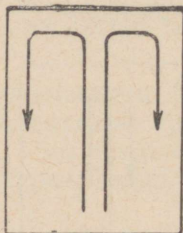
Jagunemine ja liitumine. Jagunemiseks nimetatakse kolonni ühekaupa jaotamist liikumiselt kaheks kolonniks ühekaupa. Liitumiseks nimetatakse jagunemisele vastupidist tegevust.

Kolonni ühekaupa jagunemine toimub käskluse järgi «Klass, vasakule ja paremale ühekaupa — ringselt — MARSS!» (joon. 13). Enne selle käskluse andmist on soovitatav lasta õpilastel nummerduda paarideks. Jagunemisel number esimesed liiguvad vasakule, number kahed aga paremale poolsammul kuni käskluseni «Täis — SAMM!».

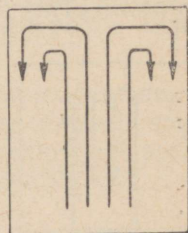
Liitumiseks antakse käsklus «Klass, läbi võimla keskkoha ühekaupa — MARSS!» (joon. 14). Pärast nimetatud käsklust liigub suunaja täissammul, ülejäänud õpilased aga poolsammul kuni oma endisele kohale tagasiasumiseni kolonnis ühekaupa.



Joon. 14.



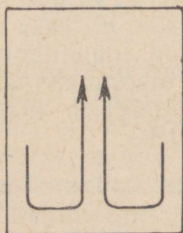
Joon. 15.



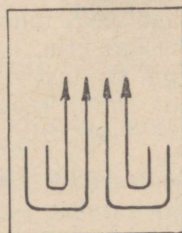
Joon. 16.

Lahknemine ja ühinemine. Lahknemiseks nimetatakse kolonni jaotamist kaheks rivi rindelt poole väiksemaks kolonniks. Ühinemine on vastupidine tegevus lahknemisele.

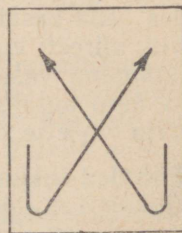
Käsklus lahknemiseks: «Klass, vasakule ja paremale ühe-



Joon. 17.



Joon. 18.



Joon. 19.

kaupa (*joon. 15*) (kahekaupa — *joon. 16*) ringselt (nelinurkselt) — MARSS!». Käsklus ühinemiseks: «Klass, läbi võimla keskkoha kahekaupa (*joon. 17*) (neljakaupa — *joon. 18*) — MARSS!»

Niihästi lahknemisel kui ka ühinemisel liiguvad õpilased alati täissammul.

Ristlemine. Ristlemise all mõistetakse kahe kolonni läbimist teineteisest ühes punktis. Läbimine toimub järgmiselt: esimese kolonni suunaja liigub, läbinud ristlemise koha, otse edasi. Teise kolonni suunaja läbib esimese kolonni suunaja ja temale järgneva õpilase vahelt jne. Selliselt läbivad õpilased järjekorras ja vaheldumisi ühe või teise kolonni. Läbimineku ootel tähistavad õpilased sammu paigal ja säilitavad joondumise. Algul on soovitatav ristlemise hõlbustamiseks suurendada kaugusi kolonnides.

Diagonaalsuunaliseks ristlemiseks antakse liikumisel käsklus «Klass, ristlemisega diagonaalselt — MARSS!» (*joon. 19*).

Vanemates klassides korratakse ja viimistletakse pidevalt III—VII klassis õpitud rivi- ja korraharjutusi. Opetaja võib oma äranägemise järgi peale programmis ettenähtud harjutuste õpetada õpilastele täiendavalt mitmesuguseid kujundliikumise viise.

KASUTATUD KIRJANDUS

1. Брыкин, А. Т., Гимнастика, Москва, 1950, стр. 217.
2. Качашкин, В. М., Методика физического воспитания в начальной школе, Москва, 1957, стр. 139.
3. Кольцова, Н. Г., Янанис, С. В., Уроки физической культуры в школе, Москва, 1957, стр. 7.
4. Короновский, В. Н., Физическое воспитание учащихся VIII—X класс, Москва, 1954, стр. 60.
5. Короновский, В. Н., Гимнастика в школе, Москва, 1954, стр. 20.
6. Луцков, В. Н., Методика боевой подготовки, Сборник статей, Москва, 1958, стр. 271.
7. Министерство обороны Союза ССР, Строевой устав Вооруженных сил Союза ССР, Москва, 1958.
8. Орлов, Л. П., Гимнастика, 2-е изд., Москва, 1958, стр. 218.
9. Рудик, П. А., Короновский, В. Н., Физическое воспитание учащихся I—IV классов, 2-е изд., Москва, 1951, стр. 27.
10. Рудик, П. А., Короновский, В. Н., Физическое воспитание учащихся V—VII классов, 2-е изд., Москва, 1955, стр. 35.
11. Чувак, Н. Е., Пособие для допризывника, Москва, 1954, стр. 180.
12. Шлемин, А. М., Украин, М. Л., Гимнастика, Москва, 1954, стр. 124.
13. Яковлев, В. Г., Богданов, П. Г., Физическая подготовка учащихся I—IV классов, Москва-Ленинград, 1946, стр. 39.
14. Eesti NSV Haridusministeerium, Keskkooli programmid 1961/62. õppeaastaks, Kehaline kasvatus, V—XI klass, Tallinn, 1961.
15. Eesti NSV Haridusministeerium, Algkooli programmid 1961/62. õppeaastaks, Tallinn, 1961.
16. Isop, E., Riviharjutused kehalise kasvatusetundides, «Kehakultuur», 1955, nr. 7, lk. 210.
17. Isop, E., Korraharjutused, «Kehakultuur», 1956, nr. 1, lk. 12.
18. Lukas, J., Sõjaväelise ettevalmistuse kursus I, Tallinn, 1948, lk. 413.
19. Lupandina, N., Jakobovskaja, V., Kehalise kasvatusetunni meetodika, I—IV klass, Tallinn, 1957.
20. Lupandina, N., Jakobovskaja, V., Kehalise kasvatusetunni meetodika, V—XI klass, Tallinn, 1957.

Hind 4 kop.

Toimetaja H. Lindaru

Haapsalu Graafikatööstus 4. 61. 652. 3000 MB-07647

TÜ RAAMATUKOGU



10300015025176

A-44505

Hind 4 kop.

15056

Indice
M...