

ARM A-9448

KEHALISE KASVATUSE ÕPETUS



KOOSTANÜD A. SORK,
VÕIMLEMISE ÕPETAJA, HARJUMALEVA
SPORDIPÄÄLIK

EESTI ÜLERIIKLIKU TULETÖRJE LIIDU VÄLJAANNE
TALLINNAS 1934. A.

KEITÄISE
KASVATUSE
OPETUS

Trükikoda „Kiirtrükk“ Tallinn. Rataskaevu⁷6. 1934.

ÕPETAJATE
KASVATUSE
KÕRVALDAMISE
KÄRTEKIRI

ÕPETAJATE
KASVATUSE
KÕRVALDAMISE
KÄRTEKIRI

Kehaharjutuste mõju ja tähtsus.

Meie teame et mõned inimpõlved tagasi ei olnud koolideski kohta kehalisel kasvatusel. Nüüd on aga kehaharjutused omandanud koolides silmapaistva koha, samuti meie teistes organisatsioonides, kuid suur ja tugev organisatsioon, tuletõrje on pidanud seda endale üleliigseks ehk kuigi ongi kusagil tegeletud, siis on see liig vähene.

Nagu juba teada, kehaline tegevus mõjustab kogu organismi ja seega ta soodustab elutegevust ja arenemist. Kehaline tegevus arendab luude ja lihaste kasvu; hingamine, südametegevus, ainetevahetus, seedimine ja eristamine muutuvad elavamaks.

Tugev kehaline tegevus ei luba areneda verepakitsusel sisemisesse organeisse. Veri voolab rikkalikumalt lihasesse kehalise tegevusega, aju juhib keha tegevust ja seega pole mõtteil võimalust ikka ja jälle tegeleda närve pingutavate mõttetega.

Küllaldase kehategevuse tagajärjel areneb õhtuks väsimus, uni on sügav ja kosutav, kahanenud on võimalus ja oht sattuda une puudusse, mille tagajärjel kerkib silme ette igapäevased mured ja eriti seltskonna töö edaspidised ülesehituse tööd.

Kõige selle pärast on arusaadav, et iseäranis noortele ja lastele on kehaharjutused tähtsad. Keha ei saa loomulikult areneda ilma tegevuseta, vaid ta jääb kiduraks, kangub. Lihased jäävad lõdvaks, luud peeneks, süda võrdlemisi väikeseks, siseelundid arenevad puudulikumalt jne.

Ent kehaline tugevus ei ole kasuks ainult noores eas, vaid samuti ka täiseas ja koguni raugaeaski.

Eriti suurt kehalist harjutust vajavad meie tuletõrjujad ja seda eriti lendsalga palgalised tuletõrjujad.

Nagu aga tõestavad tähelepanekud, mõjub kehaline tegevus väga hästi algava veresoonte lubjastuse vastu ja ka takistab selle tärkamist.

Seega takistavad kehaharjutused ülearu varast vananemist. Küllaldase kehalise harjutuse ja eriti veel sügava hingamisega seotud kehaharjutuste mõjul suureneb vastupidavus tiisikusele, mis tänapäeval nõuab meie tuletõrje peres väga palju ohvreid. Tuleõnnetuse juures liig kiire temperatuuri muutuse tõttu on meie kalleid kaasvõitlejaid varisenud hauda. Väga palju pääseksid sest kohutavast tõvest kehaharjutuste varal, võib isegi soodustada tiisikus-tõbiste tervistumist.

Naljatakse, naerdakse, õpetatakse üksteist, ollakse tarbekorral abiks üksteisele. Säärasel ühisel võimlemisel ja sportimisel areneb meeoleolu, mis väga kosutav ja kohane linnlasele, kes ebasoodsais elamis ja töötamisoludes on muutunud tusaseks, meelepaha ja murelikkuse peletamiseks on rühmiti kehakarastamine üliväga kasulik. Kehaharjutused võivad muutuda närvilisil uue elu nurgakiviks.

Närviline, kes on kaotanud kogu julguse ja südikuse, kogu ettevaatlikkuse, tehku algust hoopis kergete kehaharjutustega! Iga uus päev, mil korratakse seda harjutust, iga uus päev, mil võib märgata teovõime suurenemist, on teda viinud suure sammu edasi uuel teel. Tema tahe muutub tugevamaks; ta hakkab jälle uskuma enese tahtejõusse ja enese võimeisse, sest ta näeb enese järjekindluse tagajärgi.

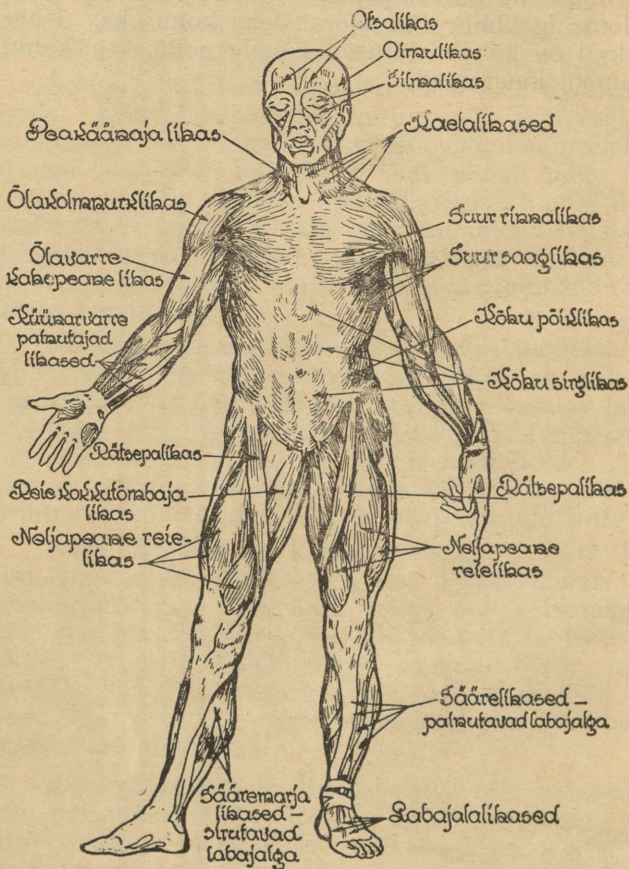
Kehaharjutused ei ole kasuks ainult isikule enesele, neist pole mõnu ainult temale, vaid kui tõuseb tervete, elurõõmsate ja teovõimeliste isikute põlv, siis võib kogu elu kujuneda palju paremaks ja kaunimaks. Terve ei vaja teiste isikute ega ühiskonna toetust. Terve ja elurõõmus isik elab oma perekonna elu märksa paremini

kui haiglane ja norutaja. Terve ja elurõõmus isik suudab ka ühiskondlikus elus olla rohkem kasulik kui põdur ja jõuetu, muidugi eeldades ühtlast arenemisastet, kogemusi ja teadmisi.

Kõigi selle pärast peaksid igapäevased kehaharjutused olema igähele otse moraalseks kohuseks. Iseäranis tarvilikud on kehaharjutused kõigile neile, kes kehaliselt kiduramad, jõuetumad.

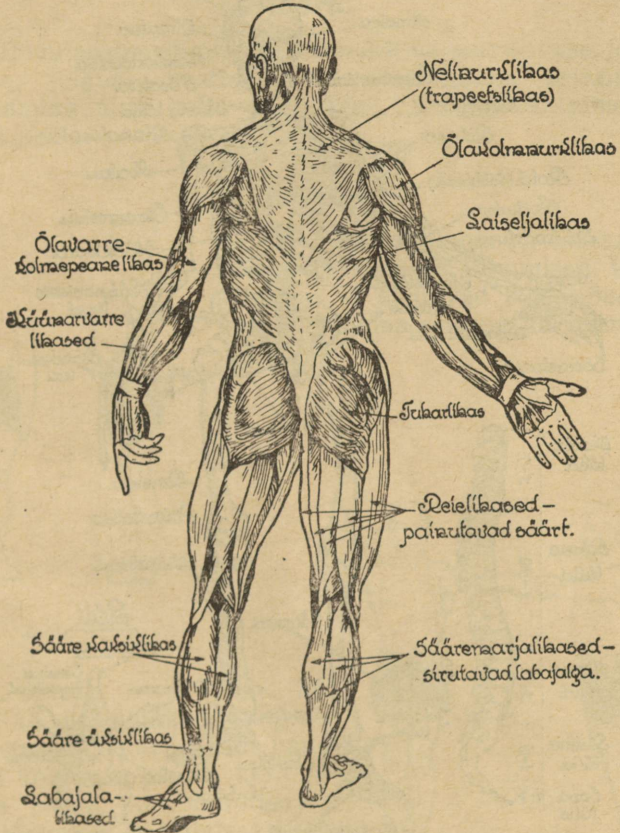
Lihaskava

(eestivaade).



Lihaskava

(tagantvaade).



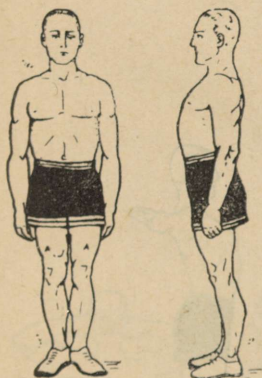
VÕIMLEMINE.

Eesmärk.

Ettevalmistusvõimlemise eesmärk on painduvuse, jõu, osavuse, julguse, vastupidavuse arendamine, seisangu parandamine ning keha vormimine, vaatamata inimese vanuse peale.

A. Asendid.

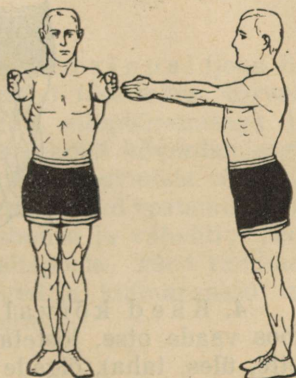
1. Seisang (joon. 1). Seisang, pöörded, rivistused, liikumised, tervitamine — sünnivad T. K. nõuete kohaselt. Sama seisang ka vormis.



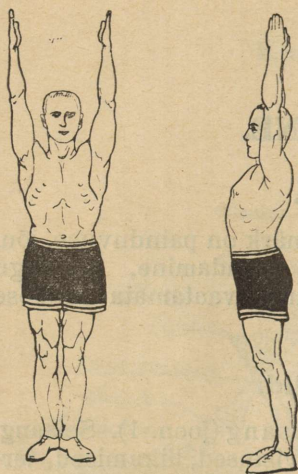
Joon. 1.

2. Käed ees (joon. 2). Sirged käed tõstetakse ette peopesadega sissepoole, õlgade laiusele ja kõrgusele; pea, kere ja jalgade asend jääb muutmata. Käte tõstmine ja allalaskmine sünnib lähimat teed.

Korrata 5—10 korda.

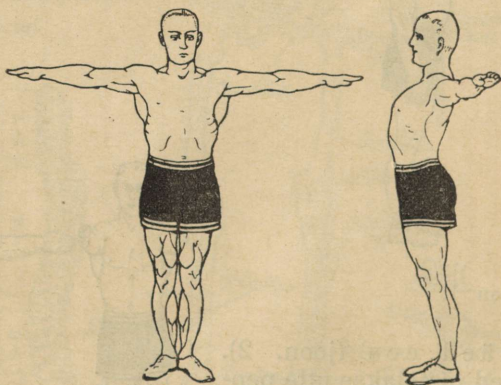


Joon. 2.



3. Käed ülal (joon. 3). Sirged käed tõstetakse (kõrvalt) üles õlgade laiusele, peopesadega sissepoole. Käte allalaskmine sünnib sama teed mööda. Korrata 5—10 korda.

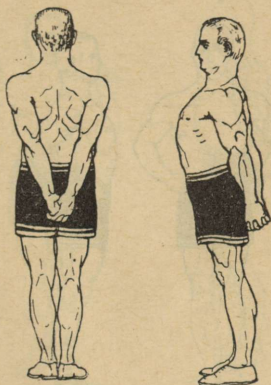
Joon. 3.



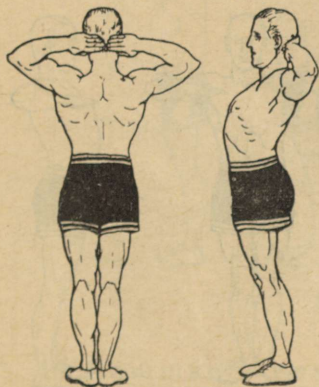
Joon. 4.

4. Käed kõrval (joon. 4). Sirged käed, näpud koos vaade otse, tõstetakse alt kõrvale, peopesadega alla (ette, üles, taha), õlgade kõrgusele ja õlgadest võimalikult tahapoole. Korratakse 5—10 korda. Hingamine vaba.

5. Käed seljal (joon. 5).
Käed asetatakse sõrmedega risti
tuharlihastele peopesadega vas-
tamisi. Käed hoitakse sirutatult
ja õlad tagasi tõmmatult.

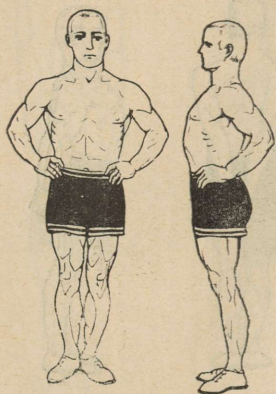


Joon. 5.



Joon. 6.

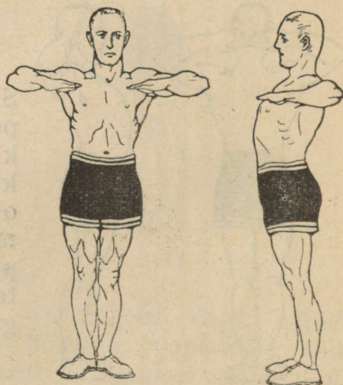
6. Käed rinnal (joon. 6).
Sirged käed tõstetakse kõrvalt
peopesade ettepööramisega ja
küünarliigendist kõverdamisega
kukla taha. Keskmiste sõrmede
otsad puudutavad vastamisi (sõr-
med ristamisi ja vaheliti; peo-
pesad ettepoole, käed randme-
test sirged ja küünarnukid ta-
gasi hoitult.



Joon. 7.

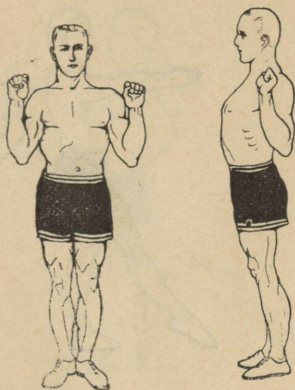
7. Käed puusadel (joon. 7). Käed asetatakse lühimat teed puusadele. Peopesad toetuvad puusadele, sõrmed ees koos ja pöidlad taga, õlad ja küünarnukid võimalikult tahapoole hoi-
tult.

8. Käed rinnal (joon. 8). Käed tõstetakse küünarliigendist kõverdatult kõrvale, kämblad rinna ees ja õlgadest vähe allpool, sõrmed sirutatud ja koos, peopesad allapoole, küünarnukid õlgade kõrgusel ja võimalikult tahapoole hoi-
tult.

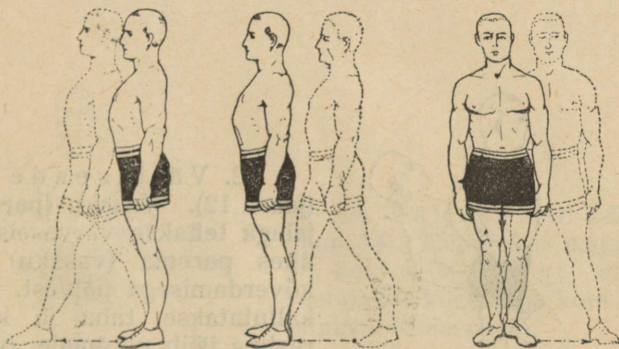


Joon. 8.

9. Käed tõukeks (joon. 9). Künarvarred tõstetakse kõrvalt üles. Sõrmed rusikas ja ettepoole, rusikad õlgade kõrval, küünarnukid all. Õlavarred külgedele vastu surutud ja õlad tagasi tõmmatult.

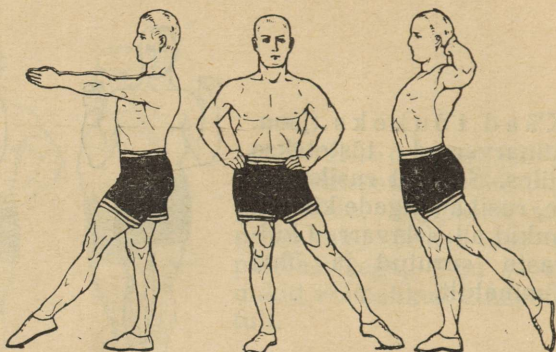


Joon. 9.



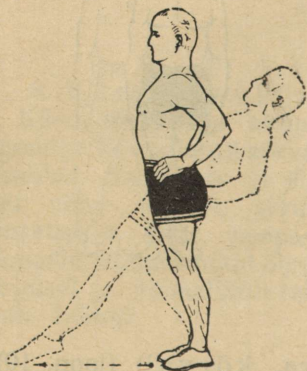
Joon. 10.

10. Sammseis ees (taga, kõrval) (joon. 10). Vasaku (parema) jalaga astutakse ette (taha kõrvale). Õlad ja puusad pöörmata, keharaskus mõlemal jalal.



Joon. 11.

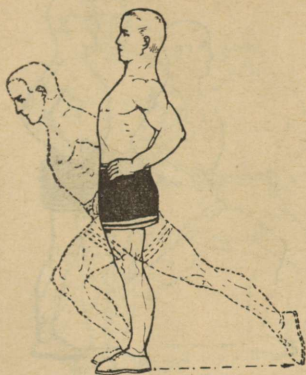
11. Varvaseis ees (kõrval, taga) (joon. 11). Vasak (parem) jalg asetatakse sirgelt ette (kõrvale, taha) ja toetatakse vasaku (parema) jala varvastele; keharaskus paremal (vasaku!) jalal.



Joon. 12.

12. Väljaseade ees (joon. 12). Vasaku (parema) jalaga tehakse varvaseis ette ühes parema (vasaku) jala kõverdamisega põlvest. Kere kallutatakse taha ja keharaskus jääb paremale (vasakule) jalale.

13. Väljaseade taga (joon. 13). Toimitakse nagu harj. 12, kuid selle vahega, et jalg asetatakse taha ja kere kallutatakse ette.

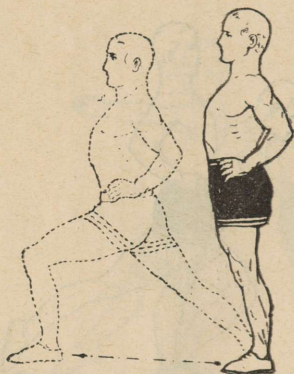


Joon. 13.



Joon. 14.

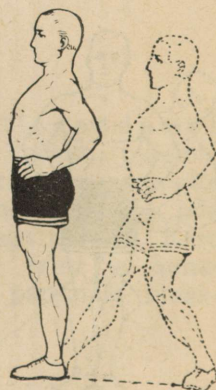
14. Väljaseade kõrval (joon. 14). Toimitakse nagu harj. 12, kuid selle vahega, et jalg asetatakse kõrvale ja kere kallutatakse vastaspoole.



Joon. 15.

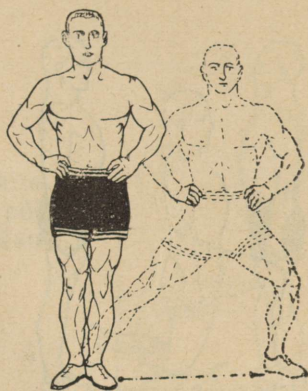
15. Väljaaste ette (joon. 15). Vasaku (parema) jalaga astutakse keret pöörmata ja jala põia suunda muutmata rohkem kui sammu pikkuselt ette (jalakand puudutab esimesena maad); parema (vasaku) jala pööid pöördub kannal vähe paremale (vasakule), vasak (parem) jalg kõverdatakse põlvest. Vasak (parem) põlv ja jala varbad on ühel püstjoonel; parem (vasak) jalg sirge ja tallaga maas; kere püsti.

16. Väljaaste taha (joon. 16). Toimitakse nagu harj. 15, kuid selle vahega, et astutakse taha, kusjuures varbad on vähe väljapoole pöördud.

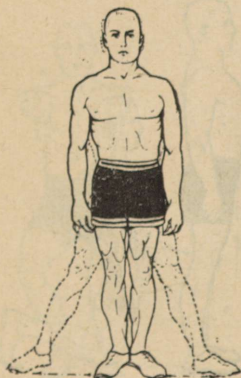


Joon. 16.

17. Väljaaste kõrvale (joon. 17). Toimitakse nagu harj. 15, kuid selle vahega, et astutakse kõrvale ja paigale jääva jalapöid suunda ei muuda.

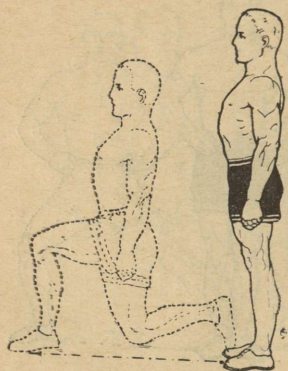


Joon. 17.



Joon. 18.

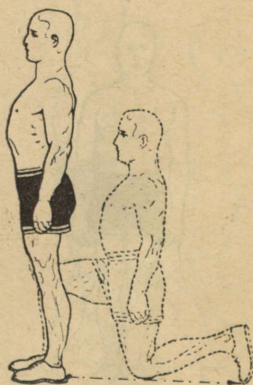
18. Harkseis (joon. 18). Kerge üleshüppega viiakse jalad harki.



Joon. 19.

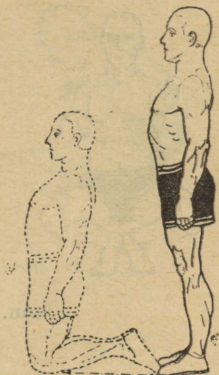
19. Põlvseis vasakuga (paremaga) ees (joon. 19). Vasaku (parema) jalaga astutakse pikk samm ette tallale, varvastega ette; põlvitatakse paremaga (vasakuga) nõnda, et kere, vasaku (parema) jala säär ja parema (vasaku) jala reis oleksid püsti; parema (vasaku) jala põid toetud varvastele.

20. Põlvseis vasakuga (paremaga) taga (joon. 20). Vasaku (parema) jalaga astutakse pikk samm taga ja põlvitatakse vasakuga [(paremaga)]. Keha asend nagu harj. 19.



Joon. 20.

21. Põlvitus (joon. 21). Kükitamise-
ga põlvitatakse koondatud põl-
vedele; jalapöiad on sirutatud, kan-
nad koos, reied ja kere püsti.

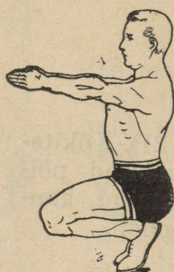
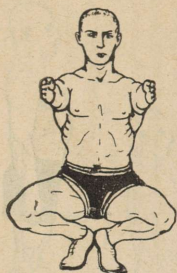


Joon. 21.



Joon. 22.

22. Poolkük (joon. 22). Seistes
koos- või harkisjalgadel, varvastele
tõusmisega kõverdatakse jalad vähe
varvaste suunas. Kere jääb püsti.



Joon. 23.

23. Kük (joon. 23) Toimitakse nagu harj. 22, kuid selle vahega, et jalgu kõverdatakse võimaluseni.

24. Kägarseis (joon. 24). Koosjalad kõverdatakse võimaluseni. Kannad maas, kere ette painutatud ja käed vabalt.



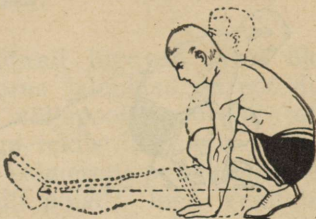
Joon. 24.



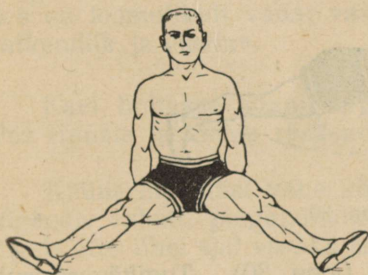
Joon. 25.

25. Tugikägarseis (joon. 25). Toimitakse nagu harj. 24, kuid selle vahega, et kannad tõusevad maast ja peopesadega toetatakse maha jalapöidade joonele.

26. Iste (joon. 26).
Tugikägarseisu kaudu is-
tutakse maha ja sirutatakse
jalad ette. Kere on püsti.



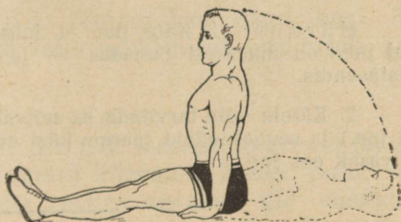
Joon. 26.



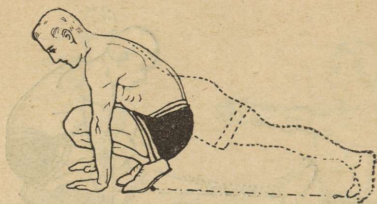
Joon. 27.

27. Harkiste
(joon. 27). Toimitakse
nagu harj. 26, kuid
selle vahega, et jalad
sirutatakse harki.

28. Selilamang
(joon. 28). Istu kaudu
lastakse selili. Keha
on sirge, jalad koos.

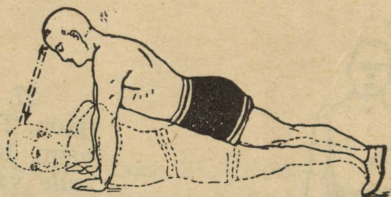


Joon. 28



Joon. 29.

29. Tugilamang (joon. 29). Tugikägar-seisult sirutatakse koos jalad taha varvastele. Keha on sirutatult.



Joon. 30.

30. Kõhulilamang (joon. 30). Tugikägar-seisult sirutatakse koos jalad taha, kõverdatakse käed ja lastakse kogu kehaga maha. Käte kõverdamisel pööratakse pea vasakule (paremale).

Märkus: 1. Käte, peo ja jalgade asendid (all, ees, kõrval, ülal jne.) on maksvad lamades — ja teiste keha asendite juures püstasendis.

2. Kätele võib tarvitada ka nõlvak- (kõrval-all, kõrval-ülal, ees-all jne.) ja segaasendeid (parem käsi ees ja vasak ülal, parem kõrval ja vasak ees jne).

B. Kõnnid.

31. Kõnni tehnika. Kõnnil liiguvad jalad üksteise lähedalt otse ette, kusjuures jalapöiad on pöördud vähe väljapoole (kõnnil liiga väljapoole pöördud jalapöidadega ja kõrvale astumisega tekib taarumine). Jala mahapanek sünnib põrutuseta; esimesena puudutab maad kand. Sammud olgu loomulikult pikad; liiga venitatud sammud väsitavad, kuna sammude lühendamine vähendab edasiliikumise kiirust.

Kõnnil on keha kallutatud vähe ettepoole. Õlad on tõmmatud vähe tagasi ja rinnakorv kergelt tõstetud, mis kergendab hingamist ja vereringvoolu. Liikumine puusades on loomulikult vahe; vastasel korral on kõnd puine, katkendlik ja väsitav.

Kael hoitakse kõnnil sirgelt, pea otse ja vaade ette. Pea rinnale laskmine raskendab hingamist.

Küünarliigendist vähe kõverdatud käed liiguvad õla-liigendis vabalt, pingutamata ette ja taha (parem käsi liigub ette ühel ajal vasaku jalaga ja vasak käsi — parema jalaga).

32. Taktisamm. Toimitakse vastavalt T. T. rivi eeskirja järele.

33. Tagurpidikõnd. Toimitakse nagu harj. 32, kuid selle vahel, et jala taha asetamisel puudutab esimesena maad labajalg.

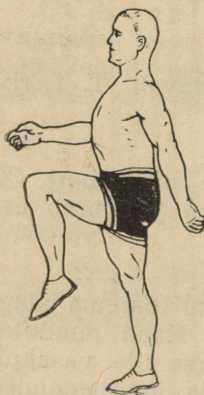
34. Külgsammuga kõnd. Vasaku (parema jalaga astutakse vasakule (paremale) kõrvale. Maad puudutab esimesena labajalg ja keha raskus antakse üle vasakule (paremale) jalale. Parema (vasaku) jala juurdetoomisel antakse kerge tõuge jne.

35. Varvastel kõnd (joon. 31).
Toimitakse nagu harj. 32, kuid selle vahega,
et jalg asetatakse maha varvastele ja kand
hoitakse võimalikult kõrgel.



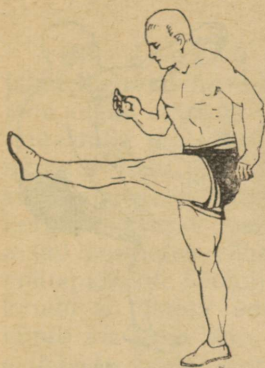
Joon. 31.

36. Jalavahetuskõnd. Vasaku jalaga astutakse
ette, parem tuuakse vasaku jala kanna juurde varbale,
kusjuures keharaskus üle kantakse paremale jalale ja
vasakuga astutakse veel ette. Nüüd astutakse parema
jalaga vasakust mööda jne.



Joon. 32.

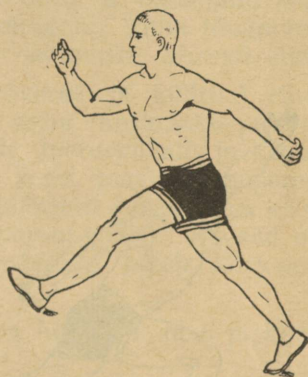
37. Põlvvetõstega kõnd (joon.
32). Taktsammul tõstetakse kordamööda
põlvi üles, võimalikult kõrgemale.



Joon. 33.

38. Jalatõstega kõn'd (joon. 33). Taktsammul tõstetakse sirged jalad korradamööda hooga ette nii, et tugijalg põlvest ei paindu.

39. Pikasammuga kõn'd (joon. 34). Pikasammuga kõnnil tehakse aste võimalikult pikk ja tugeva äratõukega, kusjuures keha kaldub vähe ettepoole ja käed on küünarliigendist vähe kõverdatud.



Joon. 34.



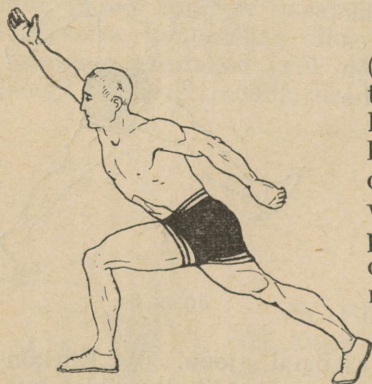
Joon. 35.

40. Kiirkõn'd (joon. 35). Kiirkõnnil tehakse aste võimalikult pikk, kusjuures puus tõugatakse tugevasti ette. Keha püsti ja käed nagu jooksul. Sammu takt umbes 160 sammu minutis.

41. Kaevikukõnd (joon. 36).
Kaevikukõnd sünnib põlvest kõverdatud jalgadel ja ette painutatud kerega.



Joon. 36.



Joon. 37.

42. Suusataja samm (joon. 37). Suusataja sammul tehakse väljaaste ette ühes keha kallutamisega ja käe hooga üles tõstmisega. Samm on võimalikult pikk, ning väljaastel langeb jalgikannale põlvest kõverdamisega. Tagaolev jalg, kere, pea ja käsi moodustavad kallakjoone.

Iga harjutust tuleb teha 5 — 10 korda.

D. Jooksud.

43. Jooksu tehnika. Jooksul põlved ja labajalad liiguvad üksteise lähedalt otse ette nii, et jooksujoon oleks sirge ja jäljed roobastikku. Jalg liigub vabalt ette, mille juures põlvi ei tõsteta liiga kõrgele ega säärt sirutata liiga ette. Sammud on loomulikult pikad. Jooksul esimesena puutub maha labajalg, millele järgneb kerge, vedrutav painutus pahklust; etteviidud jalg on maad puutudes vähe kõverdatud põlvest. Eeloleva jala mahapanekul õõtsub tagaolev kõverdatud jalg ette, mille kanda ei tõsteta sama jala põlvest kõrgemale; ühtlasi liigub ka keha ette. Momendil, mil keharaskus toetatud eelmisele jalale, sirgub see ja teeb jooksu sihis energilise tõuke. Nüüd on mõlemad jalad õhus ja tagaolnud jalg juba ees, mis valmistub mahapanekule, kuna tõugetandev jalg on taga ja liigub uueks sammuks kiiresti ette.

Kere kaldub ette (mitte kõveras ja kiiirus), rind kergelt tõstetud. Ristluu asub keha keskraskuspunkti taga ja on ristiliikuvaile liikmetele toetuskohaks ja keskpunktiks. Puusalihased pööravad keret vasakule ja paremale (vasaku jala etteliikumisel pöördub vasak puus ette ja parema jala etteliikumisel — parem puus). Puusad ei liigu ette liiga palju. Keha püsttelg püsib kõrvaletaarumatult.

Jooksul vaadatakse ette, pea hoitakse otse ja kael sirgelt.

Küünarliigendist kõverdatud käed, mille sõrmed kergelt rusikas, õõtsuvad õlaliigendis ette vabalt, kuna taha — energiliselt, mis reguleerib jooksutakti. Parema käe etteõõtsumisel läheb vasak jalg ette, kuna vasak käsi õõtsub samal ajal taha; vasaku käe etteõõtsumisel läheb parem jalg ette, kuna parem käsi õõtsub samal ajal taha. Etteõõtsumisel ulatuvad rusikad ees vähe kõrgemale vöökohast ja taha — madalamale. Käed ei liigu otse suunas ette, vaid vähe sissepoole; kui käed korraga ette tooks, siis oleks nende vahe umbes 15 sm.

Jooks peab olema voolav, elastiline, liigutused painduvad ja nõtked. Kiirjooksul on keha rohkem ette kaldunud, jooksusammud kiiremad, silmapilgu pingutused suuremad ja raskemad, kuna kesk- ja pikamaajooksul on keha püstim, jooksusammud aeglasemad, põlvetõsted väiksemad ja lihased pingutamata, et võiksid puhata igal sammul.

Lühikesi ja keskmisi maid joostakse labajalal, jalgu pahklust vähe vedrutades; pikki maid — tallaga.

44. Taktsammujooks. Toimitakse vastavalt Rivi-eskirjale. „Tuletõrje teenistus ja harjutus määrustikus.“

45. Pöiajooks. Jalad vähe harkis, pöiad roobastikku, vaade ette, kere vähe ette kallutatud, käed küünarliigendist vähe kõverdatud ja selgadega ülespoole pööratud. Vasak jalg tõstetakse põlvest sirutatud labajalaga umbes pahkluu kõrgusele; vasaku jala tõstmisega pöördub parem õlg ühes käega ette, kuna vasak õlg ühes käega liigub taha; vasaku jala mahapanekul tõstetakse põlvest parem jalg sirutatud labajalaga ning parema tõstmisega pöördub vasak õlg ühes käega ette, kuna parem õlg ühes käega jälle taha liigub. Jala mahapanek sünnib varvastele ühes põlve sirutamiseega. Jalgade, kere ja käte koostöö on sulav. Seda harjutust toimetatakse ainult paigal.

46. Tõukejooks. Toimitakse nagu harj. 45, kuid jooksul ja selle vahega, et siin põlved rebitakse kõrgemale, kere on rohkem ette kallutatud, tõuge tehakse varvastega ja tõuget andev jalg moodustab kerega kallakjoone.

47. Pendeljooks. Toimitakse nagu harjutus 45, kuid jooksul ja selle vahega, et jooksu samm tehakse pikk ja sammu võtmisel jala säär ühes pöiaga pendeldab ette.

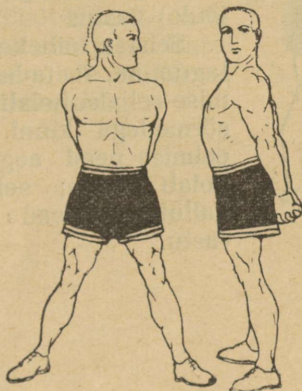
E. Kaela harjutused.

48. Pea kallutamine ette (taha, kõrvale) (joon. 38). Harkseisus, käed seljal. Pead kallutatakse pööramatult ette (taha, kõrvale) võimalikult sügavamale, kusjuures lõug hoitakse tagasitõmmatult.



Joon. 38.

49. Pea pööramine vasakule ja paremale (joon. 39). Harkseisus. Käed seljal. Pead pööratakse kallutamata vasakule ja paremale võimaluseni, kusjuures õlad jäävad kohale.

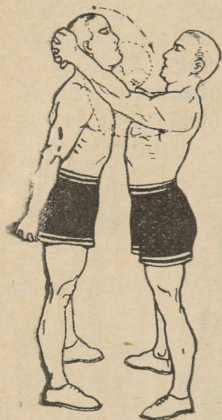


Joon. 39.



Joon. 40.

50. Ringid peaga (joon. 40). Harkseisus, käed seljal, pea kallutatud ette. Pea ringitatakse pööramatult vasakule, taha, paremale ja ette, kusjuures lõug hoitakse tagasitõmmatult ja õlad jäävad kohale.

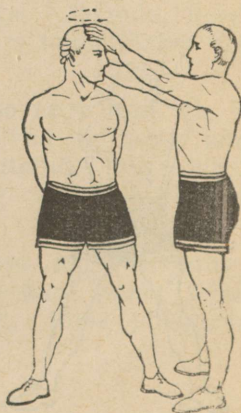


Joon. 41.

51. Pea kallutamine vastuhoidmisega (joon. 41). Harkseisus, kahekesi vastamisi; esimene, toetades küünarnukkidega teise rinnale, hoiab teda kuklatagant ristic sõrmedega kinni. Esimene kallutab teise pead aeglaselt ette, teine hoiab vastu; teine kallutab ettekallutatud pead taha, esimene hoiab käte järelandmisega (vastavalt teise jõule) vastu.

Seistes kahekesi, üksteise seljataga; tagumine, toetades küünarvartega eelmise seljale, hoiab teda otsaesisest ristic sõrmedega kinni. Tagumine kallutab eelmise pead aeglaselt taha, eelmine hoiab vastu; eelmine kallutab taha kallutatud pead ette, tagumine hoiab vastu.

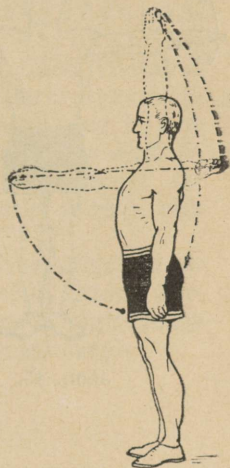
52. Pea pööramine vastuhoidmisega (joon. 42). Harjutus sünnib kahekesi. Esimene harkseisus, teine hoiab esimese peast kinni, ühe käega otsaesisest ja teisega kuklatagant. Esimene pöörab pead, teine hoiab järeleandmisega vastu.



Joon. 42.

C. Käte-õlavöö harjutused.

53. Käte viimised (joon. 43). Käed tõstetakse ette ja viiakse eest-kõrvale, kõrvalt-üles, ülalt-kõrvale, kõrvale, kõrvalt-ette, eest-alla jne. Käteviimisi võib siduda sõrmede rusikasse pigistamise ja lahti sirutamisega.

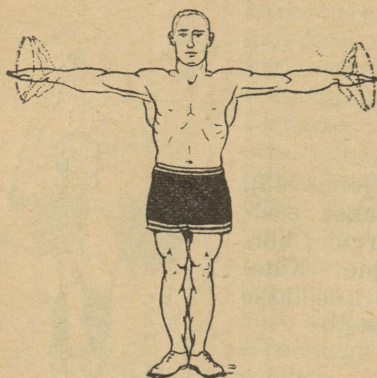


Joon. 43.



Joon. 44.

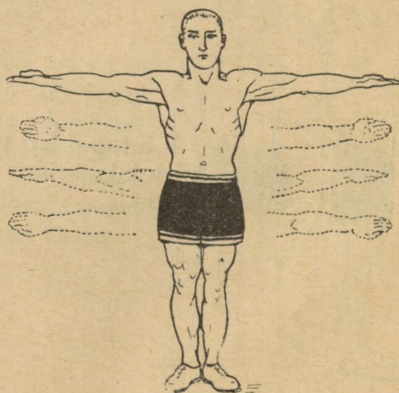
54. Käte lõdvenemine (joon. 44). Käed tõstetakse üles ja sealt lastakse järsku alla langeda.



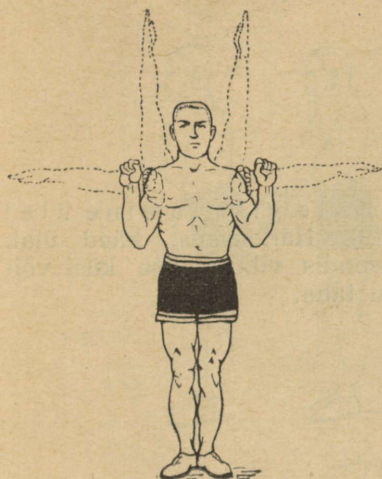
Joon. 45.

55. Ringid kämaldega (joon. 45). Käed kõrval (ülal, ees, all), sõrmed sirutatult ehk rusikas. Selles asendis ringitatakse kämblaid randmeliigendist.

56. Käte pöörded (joon. 46). Rusikas ehk sirutatud sõrmedega käed tõstetakse kõrvale, peopesadega ülespoole. Selles asendis pööratakse käsi peopesadega ette-alla-taha ja tagasi.



Joon. 46.



Joon. 47.

57. Käte kõverdamine ja sirutamine (joon. 47). Käed võetakse tõukeks ja sirutatakse ette (üles kõrvale) ning kõverdatakse endisse asendisse jne. Käte sirutamist tehakse tugeva tõuke ehk löögiga.

Käte kõverdamist ja sirutamist võib siduda sõrmede rusikasse pigistamise ja lahti sirutamisega.



Joon. 48.

58. Käte vibutamine kõrval (joon. 48.) Harkseisus, käed kõrval. Selles asendis vibutatakse käsi võimaluseni taha ülespoole.

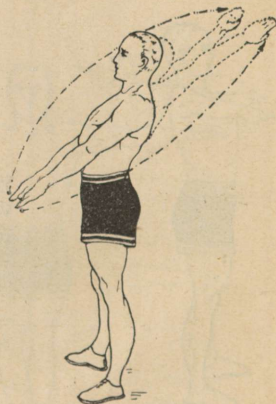


Joon. 49.

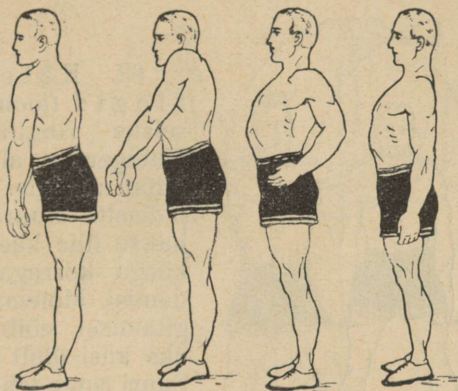
59. Käte vibutamine ülal (joon. 49). Harkseisus, käed ülal. Selles asendis vibutatakse käsi võimaluseni taha.

60. Käte hoog (joon. 50). Harkseisus, käed ees-all. Käed viiakse hooga kõrvale-üles võimalikult tahapoole ja tagasi.

Käte hoog tehakse ühe kui ka kahe käega korruga mitmesuguses suunas liikumise võimaluseni.

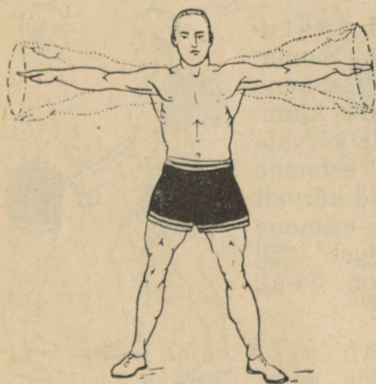


Joon. 50.



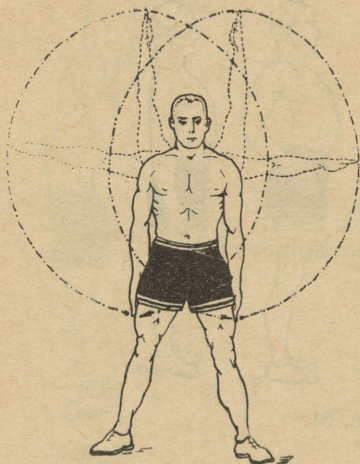
Joon. 51.

61. Ringid õlgadega (joon. 51). Õlad tõmmatakse ette ja ringitatakse eest-üles, tagant-alla jne.



Joon. 52

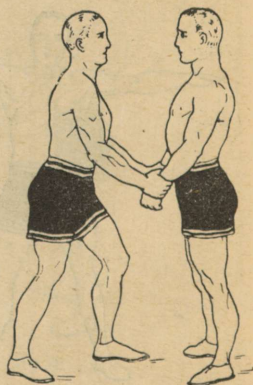
62. Käte väikesed ringid (joon. 52). Harkseisus, käed kõrval (ees, ülal), sõrmed sirutatud (kergelt rusikas). Selles asendis ringitatakse käsi väikeste ringidega õlaliigendist ette ja tahapoole.



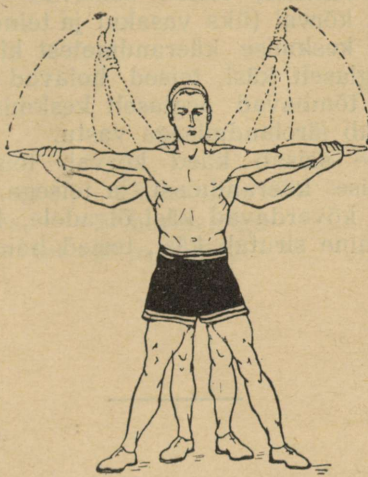
Joon. 53.

63. Käte suured ringid (joon. 53). Harkseisus ringitatakse käsi õlaliigendis alt-ette, üles, taha, alla jne. või vastupidiselt. Suuri ringe tehakse ühe käega, mõlema käega korraga või vaheldamisi. Mõlema käega ringitamisel võib ringi alata üks käsi ülalt ja teine alt. Suuri ringe võib teha keha ees sisse- ja väljaspoole.

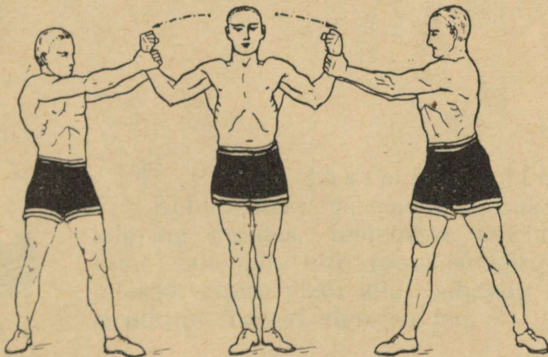
64. Käte viimised vastuhoidmisega (joon. 54). Sammseisus kahekesi vastamisi, esimene hoiab teise käerandmetest kinni. Teine viib sirged käed alt kõrvale (ette) ja kõrvalt (eest) alla, esimene hoiab vastu; teine viib käed kõrvalt üles ja ülevalt kõrvale, esimene hoiab vastu. Sama harjutust võib teha seljataga asumisel (joon. 54-a).



Joon. 54.



Joon. 54-a.



Joon. 55.

65. Käte kõverdamine ja sirutamine vastuhoidmisega (joon. 55). Harjutus sünnib kolmekesi. Üks asub keskel harkseisus, käed kõrval, peopesad üles-

poole, sõrmed rusikas; teised seisavad näoga keskmise poole ja tema kõrval (üks vasakul ja teine paremal pool), hoides kätega keskmise käerandmetest kinni. Keskmise kõverdab aeglaselt käsi, teised hoiavad järelandmisega vastu; teised tõmbavad aeglaselt keskmise käsi sirgeks, keskmine hoiab järelandmisega vastu.

Keskmine seisab käed kõrval, teised, hoides ühe käega keskmise käerandmest ja teisega surudes tema küünarnukile, kõverdavad käsi õlgadele, keskmine hoiab vastu. Keskmine sirutab käsi, teised hoiavad vastu.



H. Jalgade ja puusavöö harjutused.

66. Varvastele tõusmine (joon. 56). Koos — või harkisjalgal del tõustakse varvastele ja tagasi.

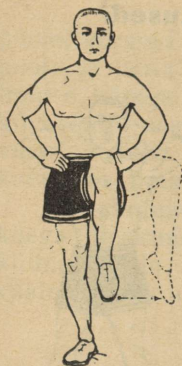


Joon. 56.



Joon. 57.

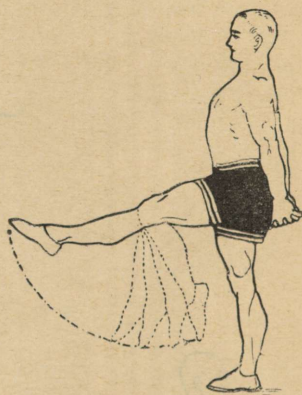
67. Põlve tõstmine ette (joon. 57). Keharaskust paremale (vasakule) ja lalle üle kandes, tõstetakse vasaku (parema) jala põlv ette (puusast kõrgemale), jalaäär ripub püsti alla, labajalg on alla sirutatud. Tagasi algseisu jne.



Joon. 58.

68. Põlve tõstmine kõrvale viimise ga (joon. 58). Vasak (parem) põlv tõstetakse ette puusa kõrgusele ja viiakse võimaluseni kõrvale, keha pöörmata. Tagasi algseisu jne.

69. Jala tõstest põlve lõdvenemine (joon. 59). Keharaskust paremale (vasakule) jalale üle kandes, tõstetakse vasak (parem) jalg ette ja lastakse põlvest järsult lõdvendades alla.

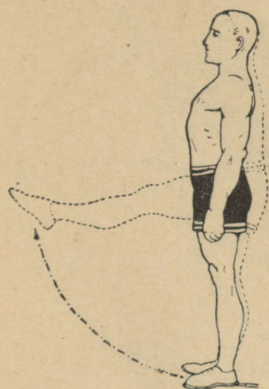


Joon. 59.



Joon. 60.

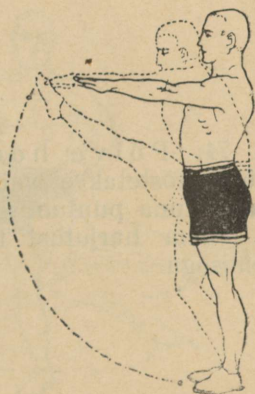
70. Ringid labajalaga (joon. 60). Vasak (parem) põlv tõstetakse ette, labajalaga ringitatakse sise- ja väljapoole.



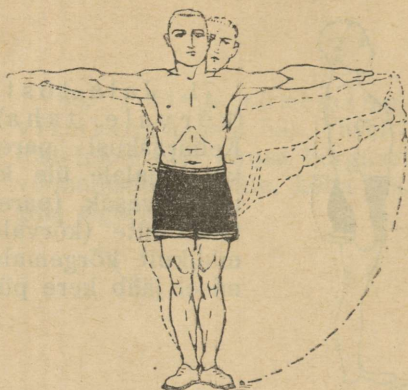
Joon. 61.

71. Jala tõstmine ette (kõrvale, taha) (joon. 61). Keharaskust paremale (vasakule) jalale üle kandes, tõstetakse vasak (parem) jalg sirutatult ette (kõrvale, taha) võimalikult kõrgemale. Jala tõstmisel jääb kere püsti.

72. Jala hoog ette (joon. 62). Käed tõstetakse ette, peopesaga alla. Keharaskust paremale (vasakule) jalale üle kandes, tõstetakse vasak (parem) jalg sirgelt hooga ette käe puutumiseni, kusjuures kere jääb võimalikult püsti.



Joon. 62.

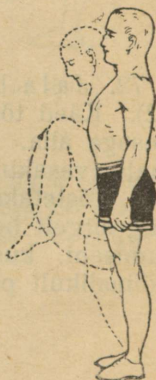


Joon. 63.

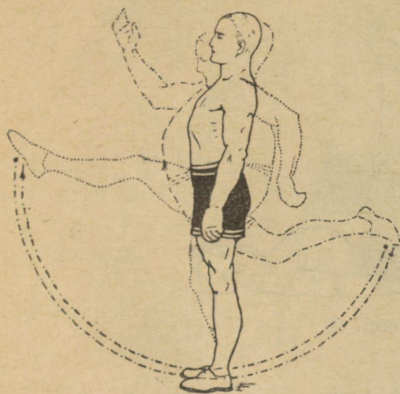
73. Jala hoog kõrvale (joon. 63). Toimitakse nagu harj. 72, kuid selle vahega, et käed tõstetakse kõrvale ja jalahoog tehakse kõrvale.

74. Põlve hoog üles (joon. 64). Põlvi tõstetakse vaheldamisi hooga üles kuni rinna puutumiseni.

Sama harjutust toimetatakse ka hüpplemisega.



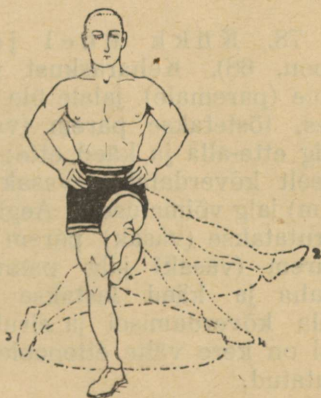
Joon. 64.



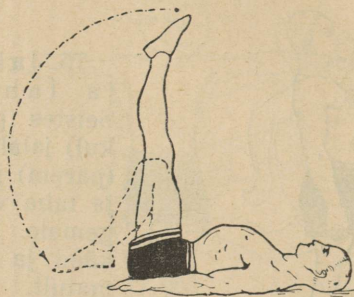
Joon. 65.

75. Jala hoog ette ja taha (joon. 65). Seistes paremal (vasakul) jalal, viiakse vasak (parem) jalg hooga ette ja taha võimalikult kõrgemale. Hoo juures on käed ja jalad pingutamata.

76. Kaheksataoline hoog jalaga (joon. 66). Seis paremal (vasakul) jalal, käed puusadel (vabalt). Vasak (parem) jalg viiakse hooga ette, eest ringis väljaspoole ja hooga taha, tagant ringis väljaspoole ja hooga ette, joonistades jalaga — 8 jne. Jala lihased on pingutamata.



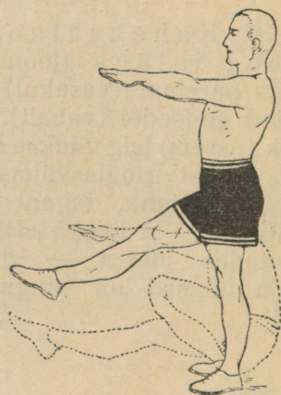
Joon. 66.



Joon. 67.

77. Seljalilamangus jalgade lõdvenemine (joon. 67). Seljalilamangus tõstetakse koos jalad ette ja lõdvendatakse põlvest järsu allalaskmisega.

78. Kük ühel jalal (joon. 68). Keharaskust vasakule (paremale) jalale üle kandes, tõstetakse parem (vasak) jalg ette-alla ja käed ette; aeglaselt kõverdatakse vasak (parem) jalg võimaluseni. Aeglaselt sirutatakse (vasak) parem jalg, parem (vasak) jalg pannakse maha ja käed lastakse alla. Jala kõverdumisel ja sirutamisel on kere vähe ettepoole painutatud.



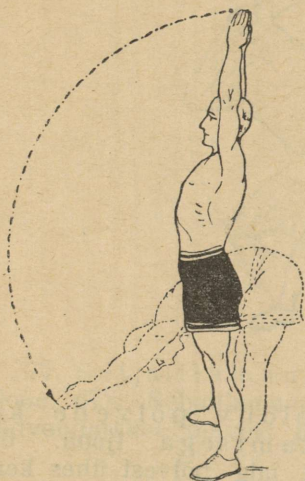
Joon. 68.



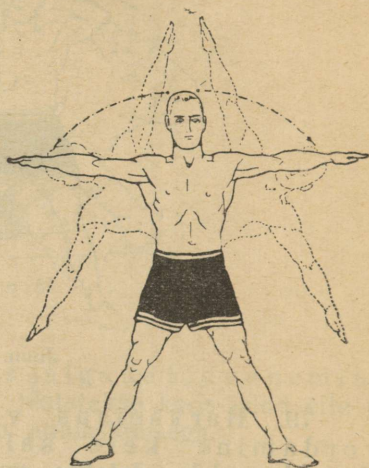
Joon. 69.

79. Harkseisus vahelduv põlvede kõverdamine kere kallutamise­ga (joon. 69. Harkseisus kõverdatakse vasak jalg põlvest ühes kere kallutamise­ga vasakule, keharaskus vasakul jalal; parem jalg ja kere ühel sirgjoonel. Sellest asendist minnakse üle paremale poole, — sirutades vasakut ja kõverdades paremat jalga jne.

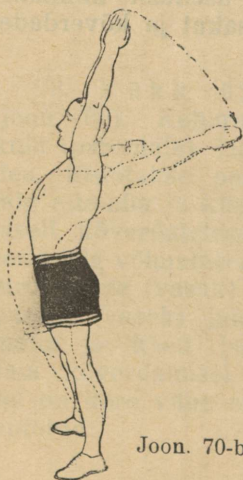
I. Kere- ja keha harjutused.



Joon. 70.



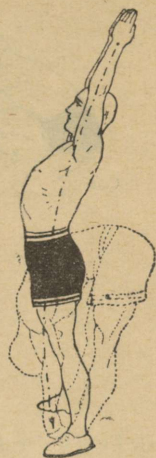
Joon. 70-a.



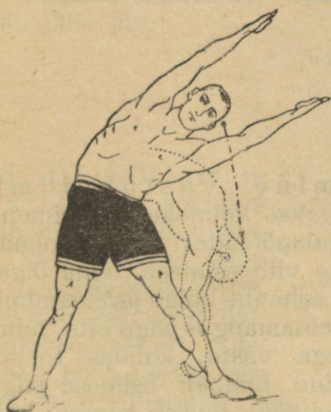
Joon. 70-b.

80. Kere painutamine ette, kõrvale, taha (joon. 70). Harkseis, käed ülal (kuklal, kõrval. Keret painutatakse ette (kõrvale, taha) võimaluseni kaela, selja ja puusade osas. Painutamisel on selgroog kumer ja jalad sirged (joon. 70-a. ja 70-b).

81. Kere painutamisest taha, lõdvenemine ette (joon. 71). Harkseisus painutatakse kere taha ja sealt järsu painutamisega ette — lõdvendatakse. Käed ja pea õõtsuvad vabalt kuni seisma jäämiseni.

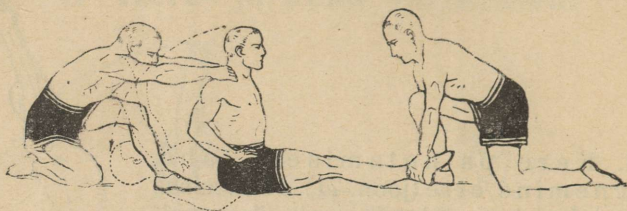


Joon. 71.

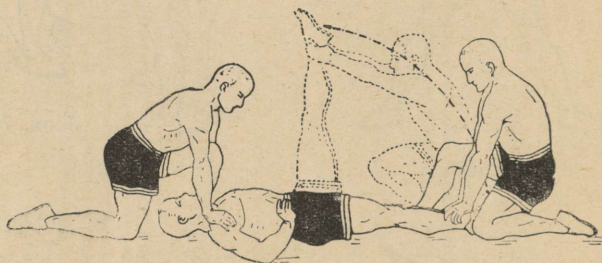


Joon. 72.

82. Kere lõdvenemine painutamisest kõrvale (joon. 72). Harkseisus käed ülal, kere painutatult vasakule (paremale). Sellest asendist tehakse järsk lõdvenemine.

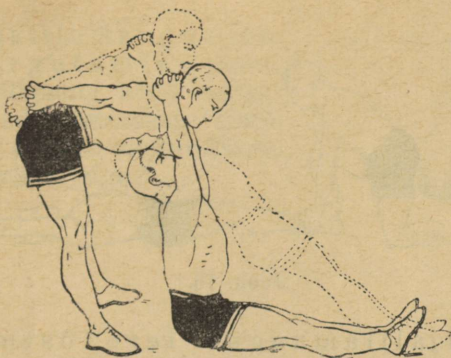


Joon. 73.



Joon. 73-a.

83. Kere painutamine vastuhoidmisega (joon. 73). Harjutus tehakse kolmekesi. Esimene istudes maas, teine hoiab tema jalapöidadest kinni, kolmas asub esimese seljataga. Kolmas viib esimese, tema õlgadest hoides, seljalilamangusse, esimene hoiab järeleandmisega vastu. Esimene tõstab seljalilamangus jalgu ette, teine hoiab jalgadest järeleandmisega vastu, kolmas toetab kätega esimese õlgadele. Teine tõmbab esimese jalgu alla, esimene hoiab vastu. Esimene tõuseb istesse, kolmas hoiab järeleandmisega vastu (joon. 73-a).



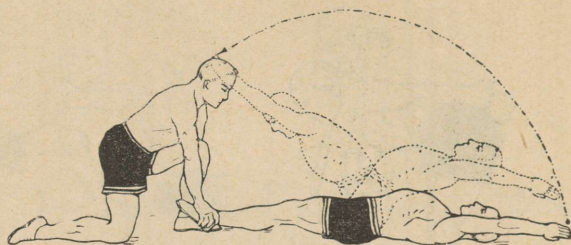
Joon. 74.

84. Kere kallutusest sirutamine vastuhoidmisega (joon. 74). Harjutust tehakse kahekesi. Esimene harkseisus, käed seljal (puusal, all jne.), kere painutatud ette; teine istudes tema ees ja hoiab kätega esimese kaelast (õlgadest) kinni. Esimene sirutab keret, tõstes seejuures teist; teine oma keharaskusega raskendab esimese sirutamist; esimene teeb painutuse ette, sirutab jälle jne.

85. Seljalilamangust kere painutamine ette (joon. 75). Seljalilamang, käed all, peopesadega maas. Ühes käte tõstmisega painutatakse kere ette, kusjuures jalad jäävad sirgeks ja ettetõstetud käed puudutavad varbaid; tagasi seljalilamangusse, jälle kere painutamine ette jne.

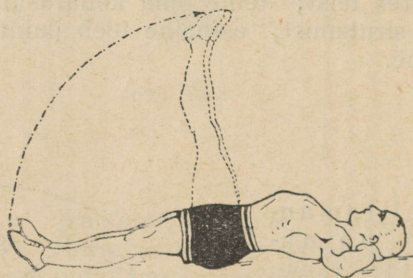


Joon. 75.



Joon. 76.

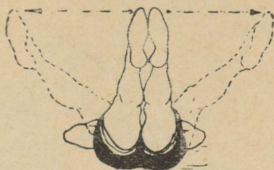
86. Seljalilamangust kere tõstmine painutamise ette (joon. 76). Seljalilamangus, käed ülal, abiline hoiab jalapõidadest kinni; kere tõstetakse (käed lahkuvad maast viimasena) ja painutatakse ette.



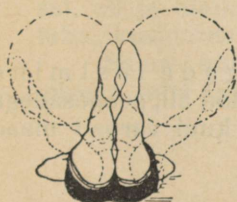
Joon. 77.

87. Seljalilamangus jalgade tõstmine (joon. 77). Seljalilamangus, käed kuklal. Üks või mõlemad jalad tõstetakse sirgelt ette püsti ja viiakse tagasi. Kere ja küünarnukid jäävad maha.

88. Seljalilamangus jalgade hargutamine (joon. 78). Seljalilamang, käed kuklal. Sirged jalad tõstetakse vähe ette. Selles asendis hargutatakse ja koondatakse jalgu.

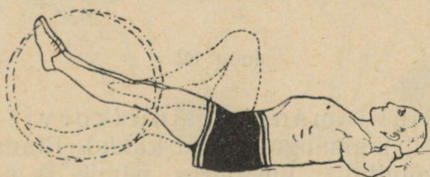


Joon. 78.



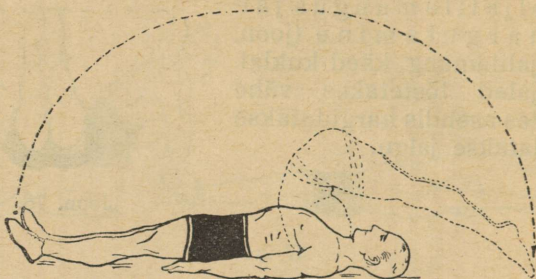
Joon. 79.

89. Seljalilamangus ringid jalgadega (joon. 79). Seljalilamang, käed kuklal. Sirged jalad tõstetakse vähe ette; selles asendis ringitatakse jalgu välja — sissepoole.



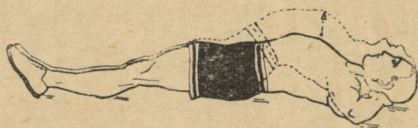
Joon. 80.

90. Seljalilamangus jalgadega vääntamine (joon. 80). Seljalilamang, käed vastu maad või kuklal ja jalad vähe ette tõstetud. Selles asendis kõverdatakse ja sirutatakse vaheldamisi jalgu, kusjuures jalapöiad teevad jalgrattasõitja liigutusi. Vääntamisel hoitakse jalad võimalikult madalal, kuid nii, et nad maad ei puudutaks.



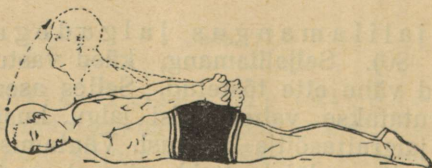
Joon. 81.

91. Seljalilamangust jalgade tõstmine üle pea (joon. 81). Seljalilamang, käed all, peopesadega maas. Sirged jalad tõstetakse üle pea kuni varbad maad puudutavad.

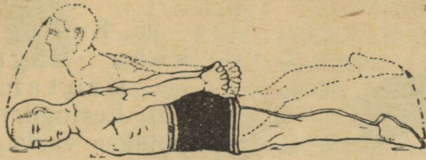


Joon. 82.

92. Seljalilamangus rinnakorvi tõstmine (joon. 82). Seljalilamangus, käed kuklal. Rinnakorv tõstetakse üles (võlvitult), kusjuures istmik ja pea ühes kätega maast ei kerki.



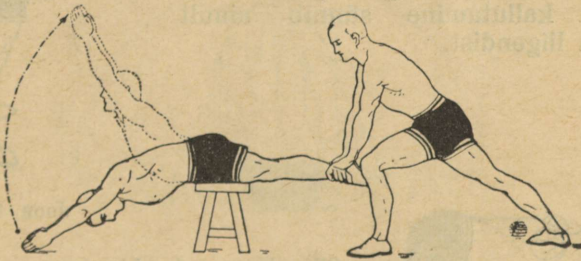
Joon. 83.



Joon. 83-a.

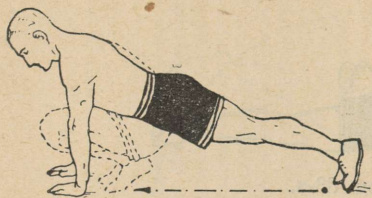
93. Kõhulilamangus kere painutamine taha (joon. 83). Kõhulilamangus käed seljal (puusal, all ja ülal). Selles asendis painutatakse keret seljast taha, kusjuures kõht ja jalad maast ei kerki.

Sama harjutus ühes koos ja sirgete jalgade tõstmisega taha (joon. 83-a).



Joon. 84.

94. Kõhulilamangus kere painutamine taha, kaasabil (joon. 84). Esimene risti pingil kõhulilamangus, toetades pingile reitega, käed ülal (kuklal, puusal, all jne.); teine hoiab tema jalapõidadest kinni. Esimene painutab keret taha seljast, laseb alla, painutab jälle jne.

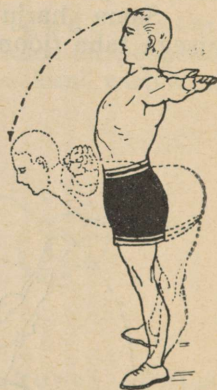


Joon. 85.

95. Eestugilamangus keha kägardamine ja sirutamine (joon. 85). Eestugilamangust hüpatakse varvaste tõukega kägarasse, põlved käte vahel koos, käed jäävad kohale. Sellest asendist sirutatakse keha eestugilamangusse, jälle kägardatakse jne.

lamangusse, jälle kägardatakse jne.

96. Kere kallutamine ette (joon. 86). Harkseisus, käed kõrval (kuklal, ülal, puusal). Keret kallutatakse ette, kusjuures kallutamisel ja tõstmisel jäävad selg ning jalad sirgeks, kallutamine sünnib ainult puusa liigendist.



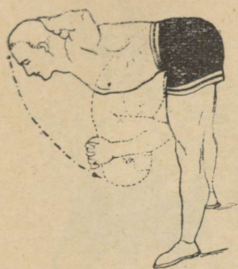
Joon. 86.



Joon. 87.

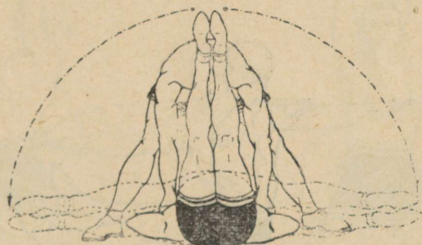
97. Kere kallutusest lõdvenemine ette (joon. 87). Harkseisus käed kõrval, kere kallutatud ette. Sellest asendist tehakse järsk kere lõdvendamine alla ühes käte kukutamisega.

Sama harjutus ühes selja vahelduva sirutamisega.



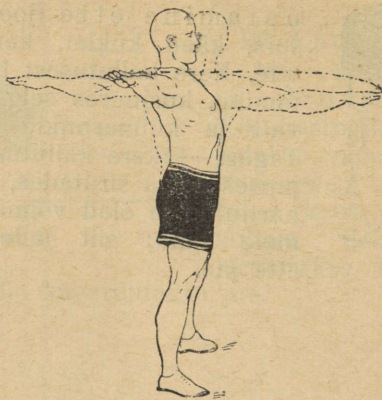
Joon. 88.

98. Kere kallutusest painutamine ette (joon. 88). Harkseis, käed kuklal, kere kallutatud ette. Kere kallutusest tehakse painutamine, kusjuures selg hoitakse lõdvalt ja küünarnukid ripuvad alla. Tagasi — kere kallutusse ette, kusjuures selga sirutades, viiakse küünarnukid ja õlad võimalikult kaugemale taha; siit jälle painutamine ette jne.

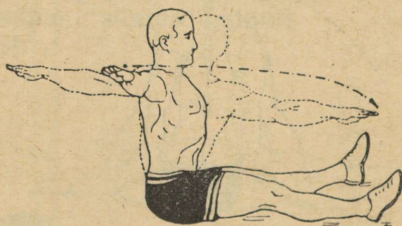


Joon. 89.

99. Seljalilamangus jalgade kallutamine kõrvale, kaasabil (joon. 89). Esimene seljalilamangus, käed kuklal, jalad ees, teine harkseisus surub tema küünarnukke vastu maad. Esimene kallutab jalgu vaheldamisi vasakule ja paremale.



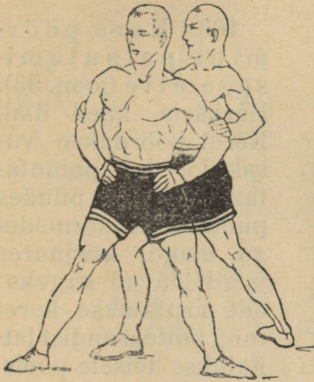
Joon. 90.



Joon. 90-a.

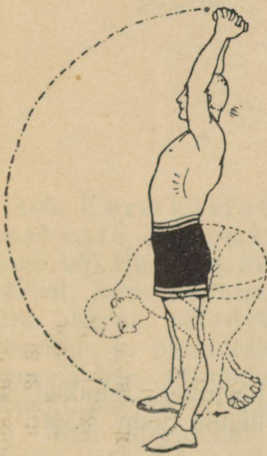
100. Kere pöörmine (joon. 90). Harkseisus, käed kõrval (puusal, kuklal jne.). Kerel pöördakse vasakule (paremale) seljaosas, puusad jäävad kohale ja jalad sirgeks.

Kere pöördeid tehakse ka istudes ja põlvituses (joon. 90-a).

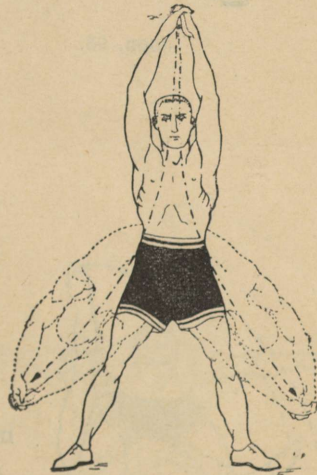


Joon. 91.

101. Kere pöörmine vastuhooldmisega (joon. 91). Esimene harkseisus, käed puusal, teine seisab esimese seljataga ja hoiab kätega tema küünarnukkidest kinni. Teine pöörab esimese keret vasakule (paremale), esimene hoiab järeleandmisega vastu; esimene pöörab keret otse, teine hoiab järeleandmisega vastu.

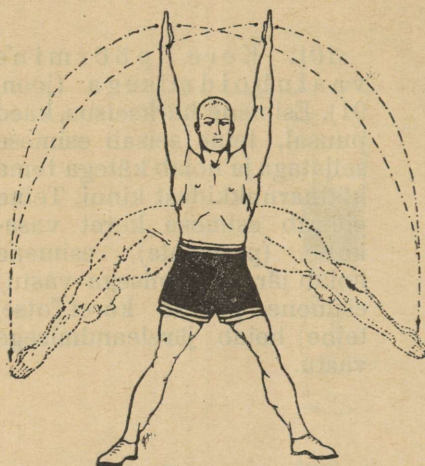


Joon. 92.



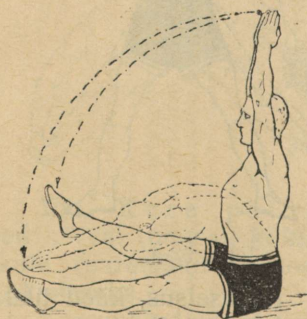
Joon. 92-a.

102. Raiumine (joon. 92). Harkseisus, käed ülal, sõrmed ristamisi. Sellest asendist raiutakse ette alla, poolvasakule alla ja poolparemale alla (joon. 92-a).



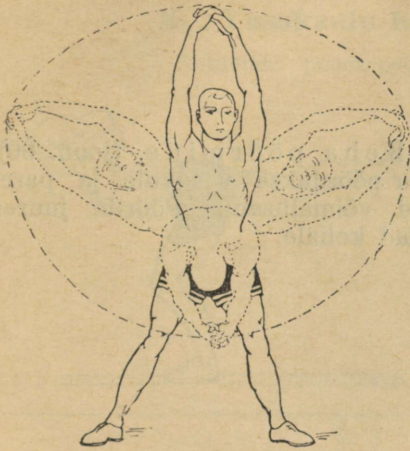
Joon. 93.

103. Kere pöörmine painutamisega ette (joon. 93). Harkseis, käed ülal. Keret pööratakse vasakule ja painutatakse ette, püüdes puudutada sõrmedega maad, kusjuures jalad jäävad sirgeks; siit sirutatakse keret ning lähteasendist jätkatakse teisele poole. jne.



Joon. 94.

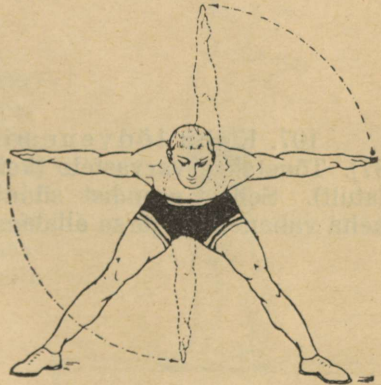
Sama harjutus tehakse ka maas harkistes (joon. 93-a).



Joon. 94.

104. Ringid kerega (joon. 94). Harkseisus, käed ülal koos (kuklal jne.) Keret painutatakse ette ja ringitatakse -eest vasakule, -taha, -paremale, -ette jne.

105. Kere kallutusest ette, pöörmine (joon. 95). Harkseis, käed kõrval, kere kallutatud ette. Keret pööratakse vasakule ja puudutakse parema käe sõrmedega maad, kusjuures käed on ühel sirgjoonel ja püsti; pööratakse paremale ja puudutatakse vasaku käesõrmedega maad jne.



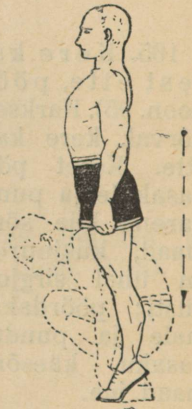
Joon. 95.



Joon. 96.

106. Keha pöörmine (joon. 96). Kogu keha pööratakse vasakule ja paremale kuni võimaluseni. Pöörde juures jäävad jalad kohale.

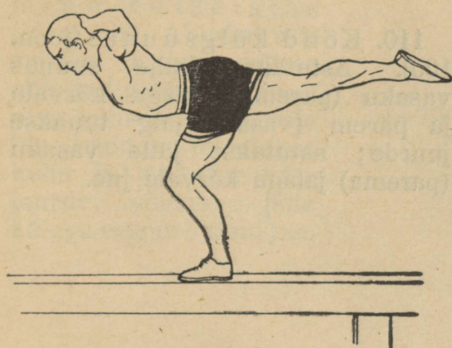
107. Keha lõdvenemine (joon. 97). Tõustakse varvastele (keha pingutatult). Sellest asendist sünnib üldine keha vabanemine järsu allalangemisega.



Joon. 97.

K. Tasakaalu harjutused.

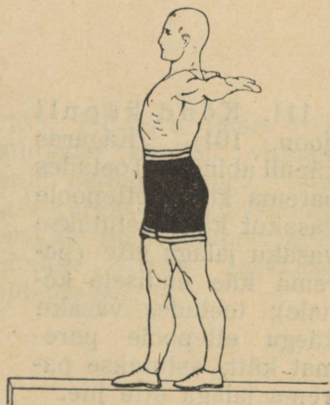
Abinõud: poom, palk, pink, jne.



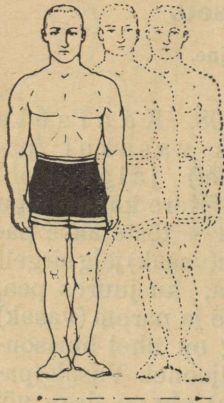
Joon. 98.

108. Kaalseis ees vasakul (paremal) jalal (joon. 98). Kere kallutusega ette — tõstetakse parem(vasak)jalg sirgelt taha, kusjuures pea, kere ja parem (vasak)jalg on ühel horisontaaljoonel. Vasak (parem)jalg on sirge või vähe kõverdatud.

109. Kõnd edaspidi (tagurpidi) (joon. 99). Edaspidi (tagurpidi) kõndides hoitakse labajalad abinõu suunas, parem jalg ees. Keharaskust paremale jalale üle kandes, viiakse ette vasak jalg ja keharaskust vasakule üle kandes, viiakse ette parem jalg jne.



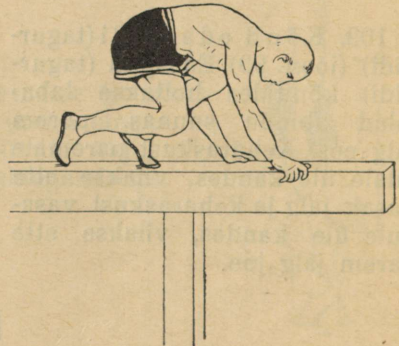
Joon. 99.



Joon. 100.

110. Kõnd külgsuunas (joon. 100). Astutakse külje suunas vasaku (parema) jalaga kõrvale ja parem (vasak) jalg tuuakse juurde; astutakse jälle vasaku (parema) jalaga kõrvale jne.

111. Kõnd käpuli (joon. 101). Kägaras käpuli abinõul. Toetades parema käega ettepoole vasakut kätt, astutakse vasaku jalaga ette (parema käe endisele kohale); toetades vasaku käega ettepoole paremat kätt, astutakse parema jalaga ette jne.

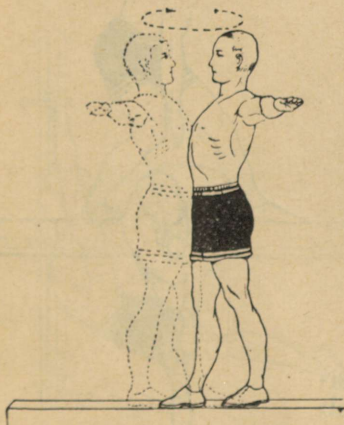


Joon. 101.

112. Edasiliikumine ratsaistes (joon. 102). Abinõul ratsaistes. Kätega võttes abinõult eestpoolt kinni, ning keharaskust kätele üle kandes tõstetakse keha ja istutakse käte juurde; võetakse jälle kätega eespool kinni jne.

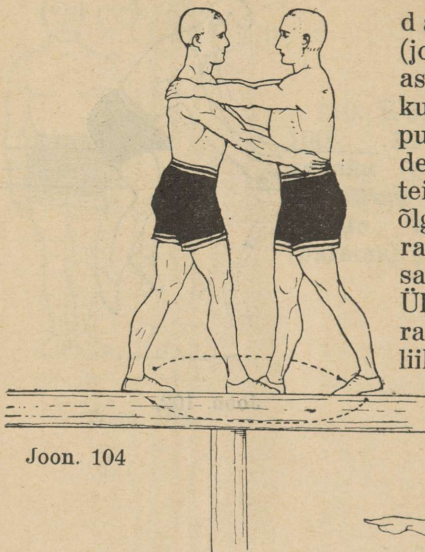


Joon. 102.



Joon. 103.

113. Pööre (joon. 103). Astutakse abinõul viimane samm parema jalaga, tõstakse varvastele ja pööratakse vasakule poole ümber. Käed hoitakse kõrval tasakaalu hoidmiseks.

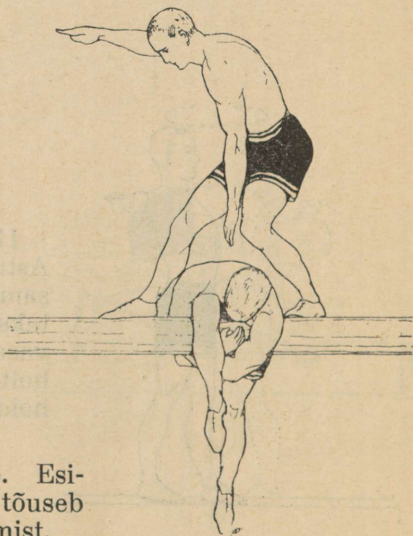


Joon. 104

114. Üksteisest möödaminek pöördega (joon. 104). Vastutulijad asetavad paremad (vasakud) jalad nii ette, et nad puutuvad sisemiste külgedega kokku. Kätega üksteist kinni hoides, üks õlgadest teine vööst, pööravad ühiselt parema (vasaku) jalgade peal ümber. Üksteist lahti lastes pööravad ümber ja jätkavad liikumist.

115. Üksteisest möödaminek ülestumisega (joon. 105).

Üks vastutulijaist asub ratsa-istesse, pöörab õlgadega piki abinõud ja haarates selle ümbert kinni, laseb end ühele kindrele; teine jalg alla lastult. Teine astub üle. Esi-mene ronib ratsaistesse, tõuseb üles ja jätkab edasiliikumist.

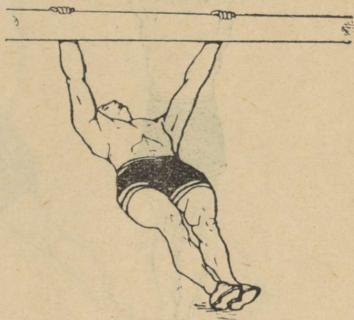


Joon. 105.

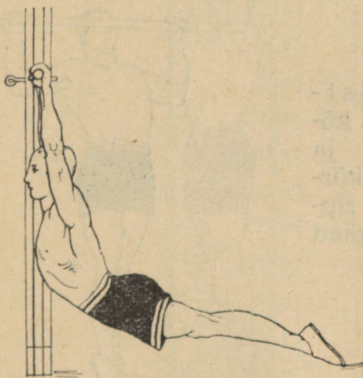
L. Rippeharjutused.

Abinõud : poom, kang, redel, varbsein jne.

116. Rippseis (joon. 106). Abinõust rinnakõrguselt, kahe rinna (õlgade) laiuselt kinni hoides ning kätele rippesse jäädes, sirutatakse keha, abinõu alt ette, kannad toetuvad põrandale.

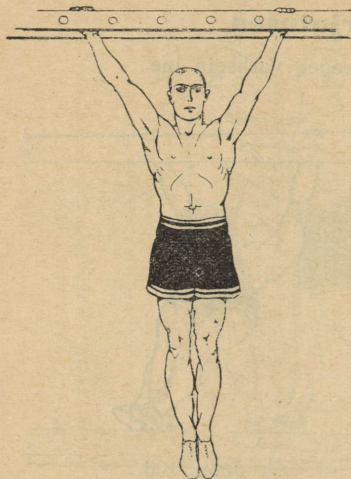


Joon. 106.



Joon. 107.

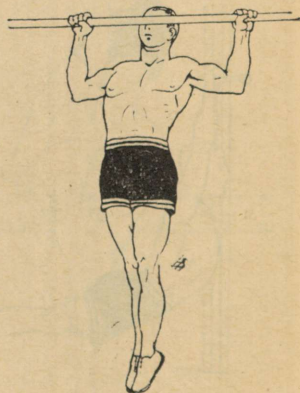
117. Kaarrippseis (joon. 107). Abinõust rinnakõrguselt kinni hoides sirutatakse keha taha nii, et see moodustab kaare. Varbad puudutavad põrandat. Käed nagu harj. 116.



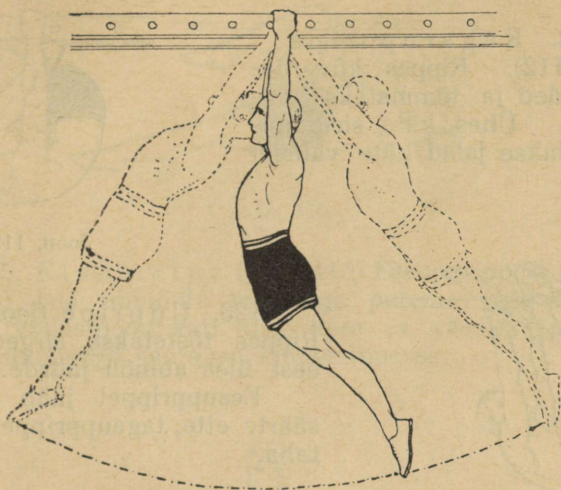
Joon. 108.

118. Ripe (joon. 108). Käte althoo ja jalgade vedrutamisega üles hüpates haaratakse abinõust kinni. Rippes keha on sirge, rind tõstetud ja jalad koos. Käed nagu harj. 116.

119. Rippes keha tõstmine (joon. 109). Rippes kõverdatakse aeglaselt käed ja tõstetakse keha võimalikult kõrgemale; lastakse aeglaselt rippesse, kõverdatakse jälle käed jne. Käed nagu harj. 116.

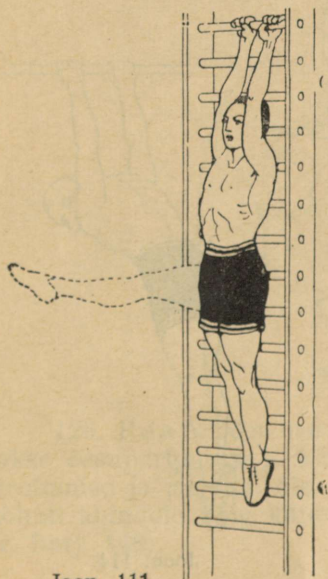


Joon. 109.



Joon. 110.

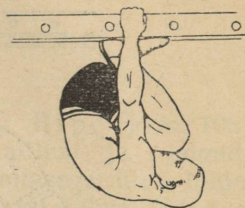
120. Rippes sirgetel (kõverdatud) kätel õõtsumine (joon. 110). Rippes sirgetel (kõverdatud) kätel õõtsutakse ette ja taha. Õõtsumisega antakse hoogu kehaga.



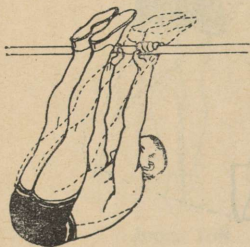
Joon. 111.

121. Rippes jala, põlve tõstmine (joon. 111). Rippes tõstetakse vasak (parem) või mõlemad jalad (põlved) sirgelt ja aeglaselt ette ning lastakse alla; parem (vasak) jalg ja kere jäävad võimalikult sirgeks.

122. Kägarupriipe (joon. 112). Rippes kõverdatakse käed ja tõmmatakse kägarasse. Ühes käte sirutamisega viiakse jalad käte vahele.



Joon. 112.

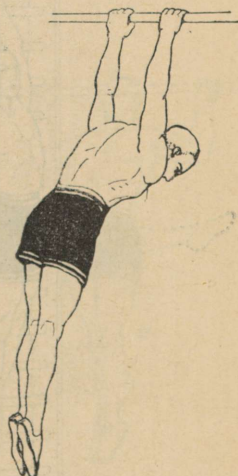


Joon. 113.

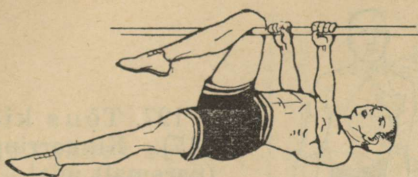
123. Uppriipe (joon. 113). Rippes tõstetakse sirged jalad eest üles abinõu juurde.

Eesuprippel jääb abinõu säärite ette, tagauprippel säärite taha.

124. Tagariipe (joon. 114). Tagauprippest lastakse aeglaselt võimalikult sügavale taha-alla tagariipesse.

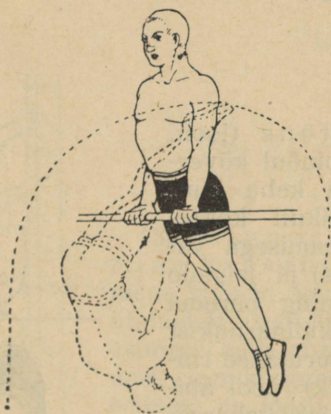


Joon. 114.



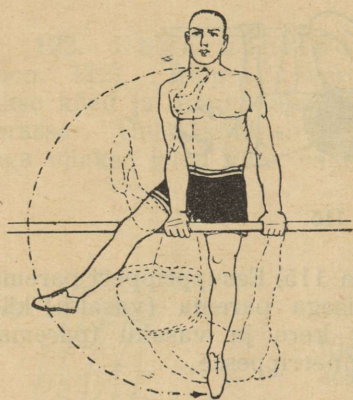
Joon. 115.

125. Kinnerripe (joon. 115) Eesuprippest parema (vasaku) jala abinõule viimisega parema (vasaku) käe kõrvale väljastpoolt kätt ning kere ja vasaku (parema) jala sirutamiseaga asutakse kinnerripesse.



Joon. 116.

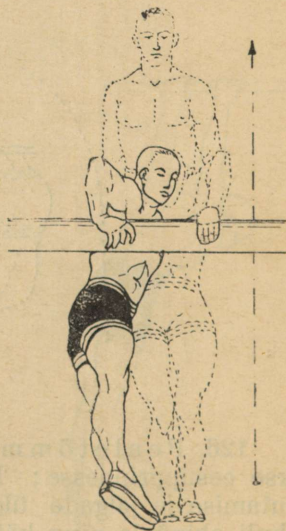
126. Pealetõmme (joon. 116). Rippest tõmmatakse eesuprippesse; käte kõverdumise, keha aeglase sirutamise ja jalgade üle abinõu viimisega tõmmatakse kõhuli abinõule ning käte sirutamiseaga asutakse eestoesse (v. harj. 148).



Joon. 117.

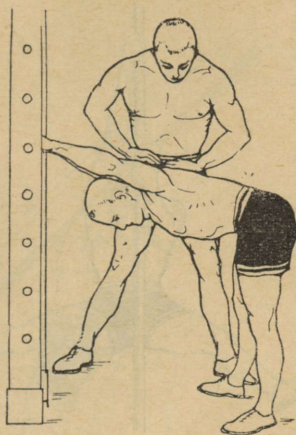
127. Tõus kindrel (joon. 117). Kinnerrippes vasakul (paremal) jalal. Parema (vasaku) jala tugeva hooga alla ja käte tõmbega tõustakse abinõule istesse vasakule (paremale) reiele.

128. Tõmbetõus (joon. 118). Rippes abinõul kõverdatakse käed ja keha tõmmatakse võimalikult kõrgemale. Keha pööramisega vasakule (paremale) ja jalgade ettetõstmisega ning parema (vasaku) käe küünarnukist ülestõstmisega surutakse rinna parem (vasak) pool abinõu vastu; andes keharaskestuse paremale (vasakule) käele, surutakse vasaku (parema) käega abinõule ja tõustakse eestoesse sirgetele kätele.

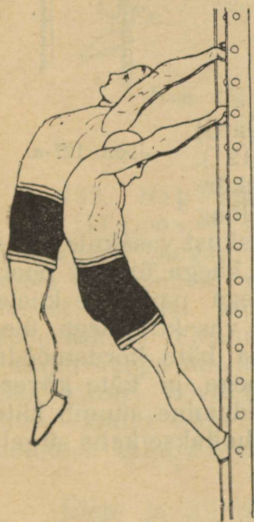


Joon. 118.

129. Kallutusest selja sirutamise kaasabil (joon. 119). Esimene toetub kallutuses kätega varbseinale, teine surub kergelt kätega esimese abaluudele järelvibutamiseks.

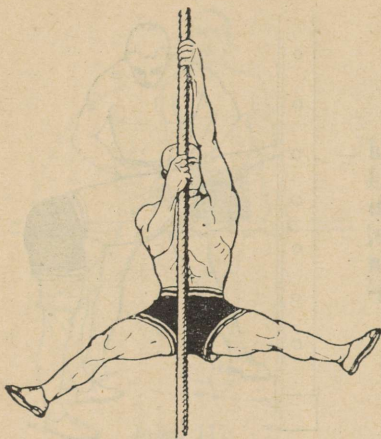


Joon. 119.

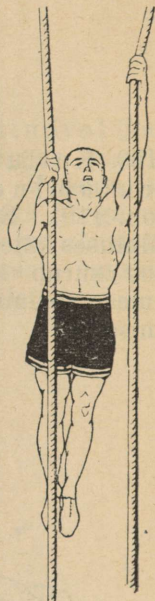


Joon. 120.

130. Rippes selja sirutamise kaasabil (joon. 120). Esimene seljaga seina poole ja võtab ulatuskõrguselt kinni; teine asub esimese seljataha kätega varbseinast rinnakõrguselt hoides tõstab esimest aeglaselt turjaga abaluude kohalt üles ja alla, jälle üles ja alla jne.



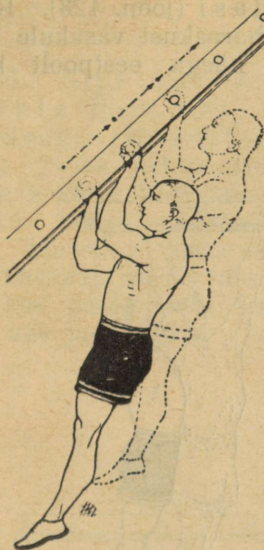
Joon. 121.



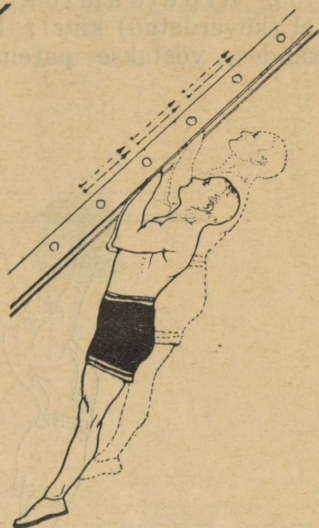
Joon. 121-a.

131. Ripeldamine köit (latti) mööda üles ja alla (joon. 121). Kätega võetakse köiest (latist) ulatuskõrguselt kinni ja kõverdatakse käed (lõug vähemalt kämmalde kõrgusel); keharaskust vasakule käele üle kandes, võetakse parema sirge käega ülevalt poolt kinni; ühes keharaskuse üleandmisega paremale käele kõverdatakse parem käsi ja võetakse vasaku käega ülevalt poolt paremat kätt kinni; nõnda käte kordamööda ülevalt poolt köiest (latist) kinnivõtmisega ja käte kõverdamisega ripeldatakse üles. Allaripeldamine sünnib käte vastupidise tegevusega. Ripeldamisel hoitakse keha sirgelt või harkis jalad ettetõstetult.

Sama harjutust tehakse ka kahel köiel (latil). Ripeldamine sünnib kõverdatud kätel (joon. 121-a).



Joon. 122.

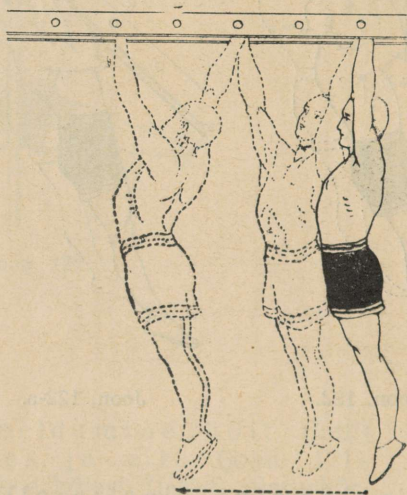


Joon. 122-a.

132. Ripeldamine üles ja alla nõlvakredelil (joon. 122). Rippes kõverdatakse² käed (kuni lõua redeli pulgani tõmbamiseni); keharaskust vasakule käele üle kandes, võetakse parema käega ülevalt järgmisest pulgast kinni; kõverdatakse parem käsi üles keharaskuse üleandmisega paremale käele ja võetakse vasaku käega ülevalt poolt paremat kätt järgmisest pulgast kinni; kõverdatakse vasak käsi jne. Allaripeldamine sünnib käte vastupidise tegevusega. Ripeldamisel hoitakse keha sirgelt ja jalad koos.

Üles- ja allaripeldamist toimetatakse ka ühe käe teise juurde võtmisega, kui ei jõuta üle pulga ripeldada (joon. 122-a).

133. Ripeldamine edasi (joon. 123). Rippes sirgetel (kõverdatud) kätel; keharaskust vasakule käele üle kandes, võetakse parema käega eestpoolt kinni;

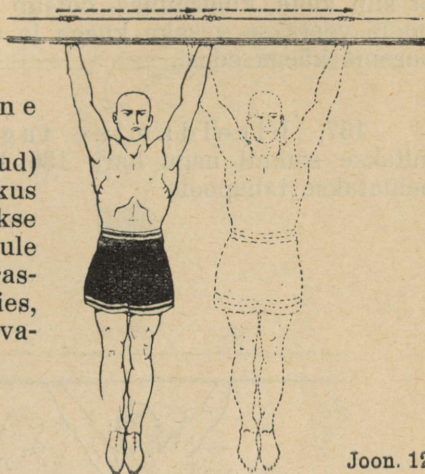


Joon. 123.

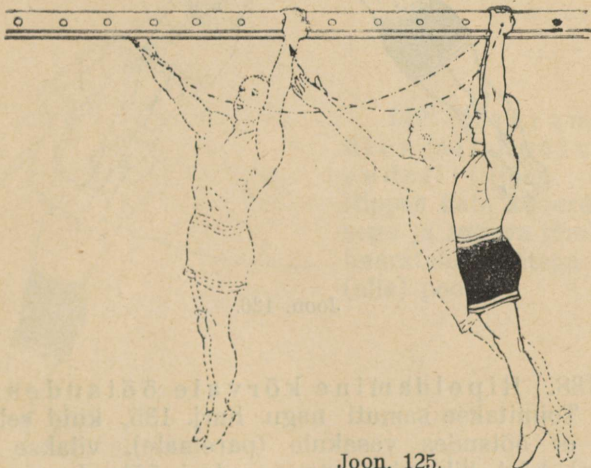
keharaskust paremale käele üle kandes, võetakse vasaku käega eestpoolt kinni. Nõnda vaheldamisi kätega eestpoolt kinni võttes, ripeldatakse edasi.

134. Ripeldamine tagasi. Toimitakse samuti nagu harj. 133, kuid selle vahega, et siin ripeldatakse tahapoole.

135. Ripeldamine kõrvale (joon. 124). Rippes sirgelt (kõverdatud) kätel; jättes keharaskus paremale käele, haaratakse vasaku käega vasakule poole kõrvale; keharaskust vasakule käele viies, võetakse parem käsi vasaku käe juurde jne.



Joon. 124

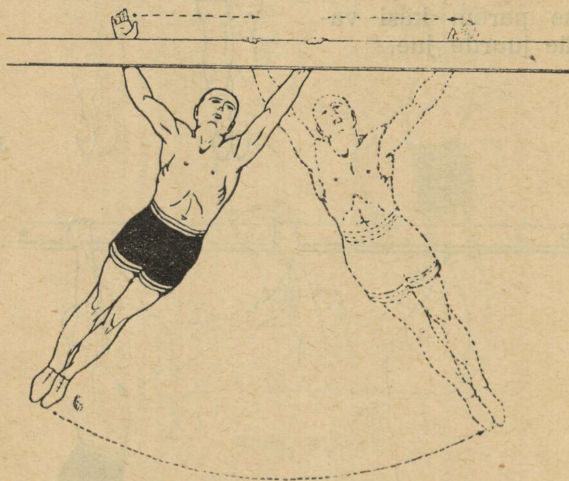


Joon. 125.

136. Ripeldamine edasi õõtsudes (joon. 125). Toimitakse samuti nagu harj. 133, kuid selle vahega,

et siin keha külgsuunas õõtsub ning õõtsudes vasakule poole võetakse vasaku käega ja õõtsudes paremale poole parema käega edasi,

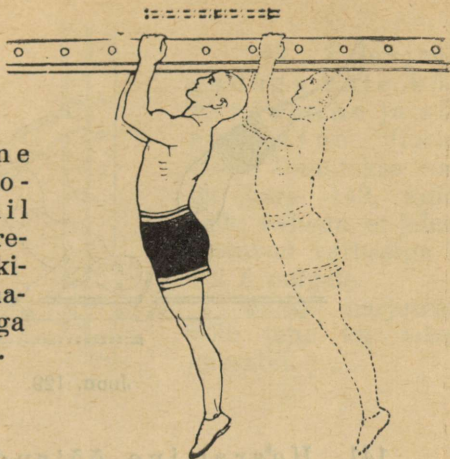
137. Ripeldamine tagasi õõtsudes. Toimitakse samuti nagu harj. 136, kuid selle vahega, et ripeldatakse tahapoole.



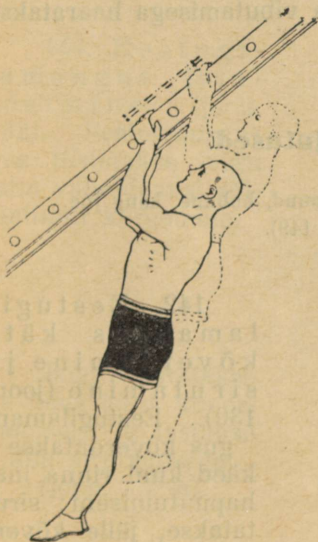
Joon. 126.

138. Ripeldamine kõrvale õõtsudes (joon. 126). Toimitakse samuti nagu harj. 135, kuid selle vahega, et õõtsudes vasakule (paremale), viiakse vasak (parem) käsi liikumise suunas edasi, õõtsudes paremale (vasakule) — parem (vasak) käsi vasaku (parema) juurde jne.

139. Haaramine edasi (tagasi) horisontaal redelil (joon. 127). Rippes redeli roobastel. Keha äkilise vibutamisega haarakse mõlema käega korraga edasi (tagasi).

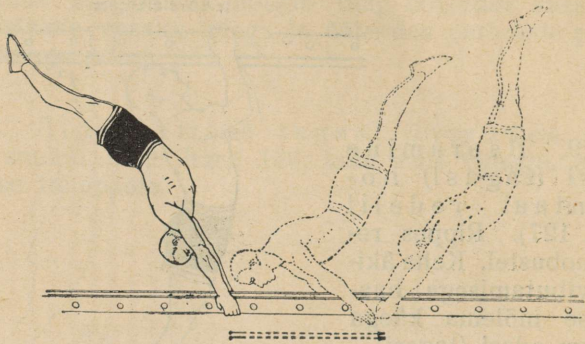


Joon. 127.



Joon. 128.

140. Haaramine üles (alla) nõlvakredelil (joon. 128). Rippes käte kõverdamisega ja tugeva tõmbega haarakse kätega üles (alla) poole.

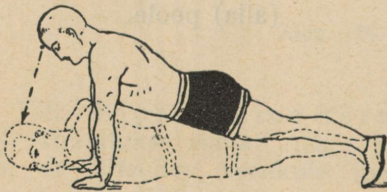


Joon. 129.

141. Ha'aramine õõtsudes horisontaalredelil (joon. 129). Õõtsudes hoo juures ette, tõstetakse jalad vähe ette ja keha vibutamisega haaratakse kätega edasi jne.

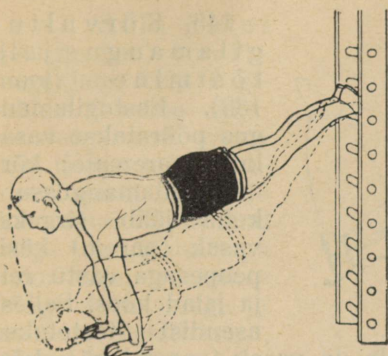
! M. Tugiharjutused.

Abinõud rööbaspoom, rööbaspuud, hobune, kang jne.
(alates harj. 149).



Joon. 130.

142. Eestugilamangus käte kõverdamine ja sirutamine (joon. 130). Eestugilamangus kõverdatakse käed kuni rinna mahapuutumiseni; sirutatakse, jälle kõverdatakse jne.

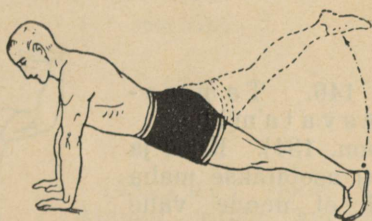


Joon. 131.

143. Toesjal-
gadega käte kõ-
verdamine ja sir-
rutamine (joon.
131). Toimitakse na-
gu harj. 142, kuid
selle vahega, et jalad
toetuvad varbseina 7
või 8 pulgale.

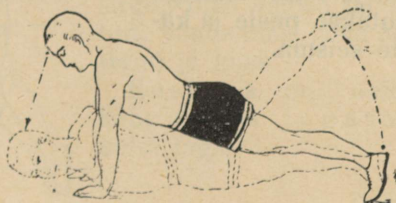
Sama harjutust
võib teha ka teise
kaasabil.

144. Eestugi-
lamangus jala-
tõstmine (joon.
132). Eestugilaman-
gus tõstetakse jalgu
taha vaheldamisi või-
malikult kõrgemale.

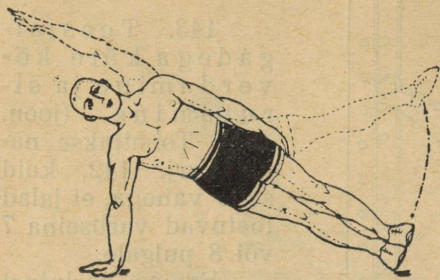


Joon. 132.

Jalga tõstetakse
ka ühes käte kõver-
damisega ja lastakse
alla sirutamisega
(joon. 132-a).



Joon. 132-a.

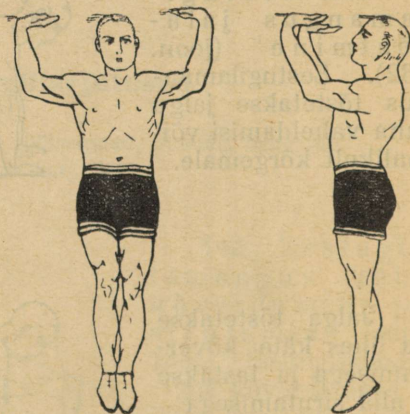


Joon. 133.

vasak (parem) jalg kõrvale ja vasak (parem) käsi kõrvalt üles.

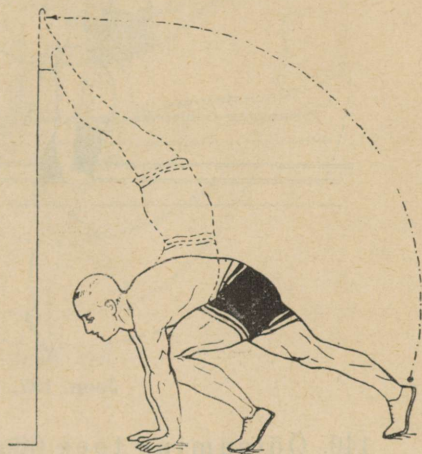
145. Kõrvaltugilamangus jala tõstmine (joon. 133). Eestugilamangus pööratakse vasakule (paremale) kõrvaltugilamangusse, keha jääb sirgeks, vasak (parem) käsi, peopesaga vastu reit ja jalad koos. Sellest asendist tõstetakse

146. Tamme-
kasvatamine
(joon. 134). Käed ja
pea asetatakse maha
nii, et nende vahe
moodustab umbes
võrdsete külgedega
kolmnurga. Ühe jala
hoo ja teise tõukega
asutakse peale ja kä-
tele seisma.

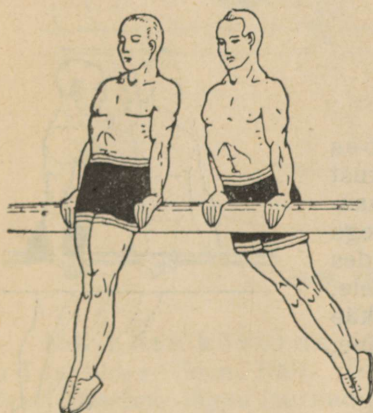


Joon. 134.

147. Seis kätel
jalgade toetu-
sega (joon. 135). Tugi-
kükist tehakse välja-
seade parema (vasa-
ku) jalaga taha. An-
des õlgasid ettepoole
käsi, ühes väljaseatud
sirge jala tõstmisega
taha - üles, tehakse
tõuge teise jalaga ja
asutakse kätele seisu,
toetades jalgadega
vastu seina või tehes
harjutust kahekesi,
teine hoiab jalgadest
kinni. Seisus kätel
on käed sirged, keha
vähe tahapoole pai-
nutatud, jalad koos
ja sirutatud.



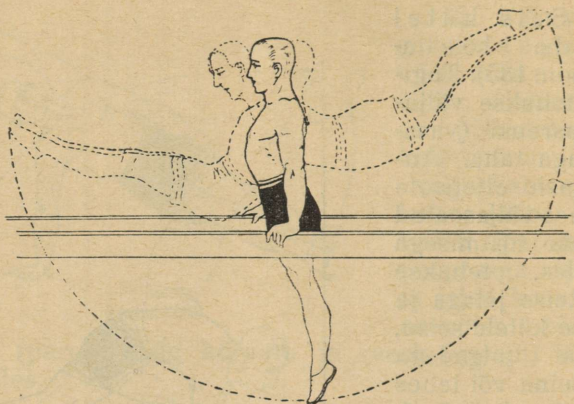
Joon. 135.



Joon. 136.

148. Tugi (joon. 136).
Abinõu rinna kõrgusel.
Mõlema jala tõukega hüpa-
takse toesse sirgetele käte-
le. Toes hoitakse keha
sirge, õlad tagasi tõmma-
tud, vaade otse, jalad siru-
tatud ja koos.

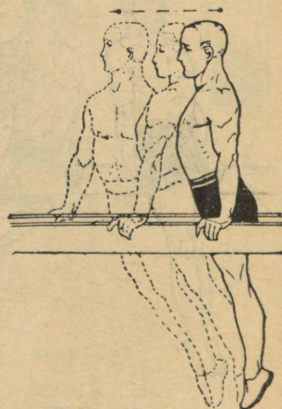
Eestoes on abinõu
keha ees ja tagatoes
keha taga.



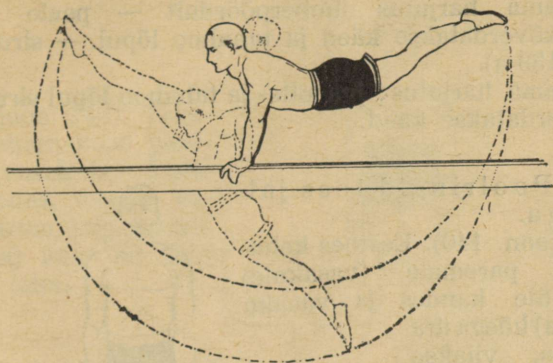
Joon. 137.

149. Õõtsumine toes (joon. 137). Toes tõstetakse jalad ette ja keha sirutamiseega viiakse hooga taha ning tagant hooga ette jne. Õõtsumist ette ja taha tehakse võimalikult kõrgemale.

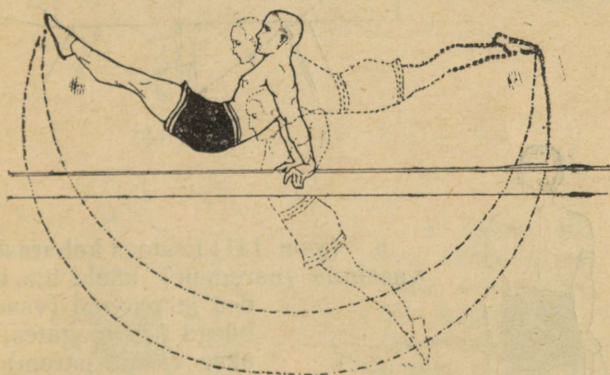
150. Edasiliikumine toes (joon. 138). Toes keharaskust vasakule käele üle kandes, haaratakse parema käe äratõukega eestpoolt kinni ja üle kandes keharaskust paremale käele, haaratakse jälle vasaku käe äratõukega eestpoolt kinni jne.



Joon. 138.



Joon. 139.



Joön. 139-a.

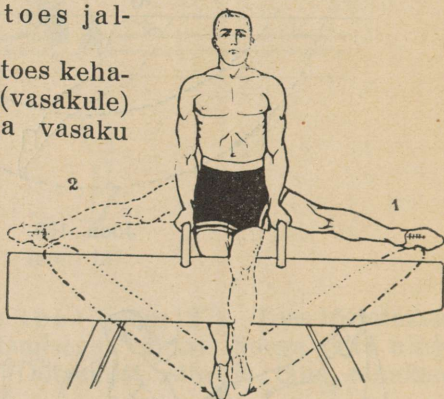
151. Käte kõverdamine ja sirutamine õõtsudes toes (joon. 139). Toes õõtsudes sirgetel kätel pärast tahahoo lõppu (surnud punktis) kõverdatakse käed ja ettehool lõpul (enne surnud punkti) — sirutatakse; tahahool kõverdatakse jälle käed jne.

Sama harjutus ümberpöördukt — peale ettehoõ lõppu kõverdatakse käed ja tahahoo lõpul — sirutatakse (joon. 139-a).

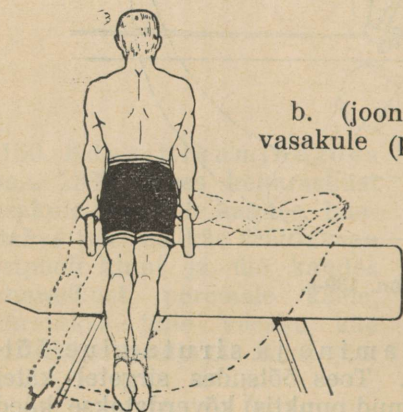
Sama harjutus: iga ette- ja tahahoo lõpul sirutatakse ja kõverdatakse käed.

152. Poolringid toes jalga dega.

a. (joon. 140). Eestoes keharaskust paremale (vasakule) käele üle kandes ja vasaku (parema) käega ära tõugates, viiakse vasak (parem) jalg sirgelt vasaku (parema) käe alt läbi abinõu ette.



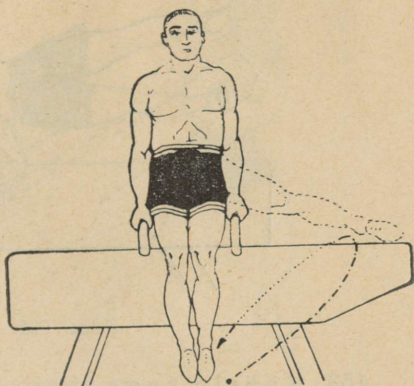
Joon. 140.



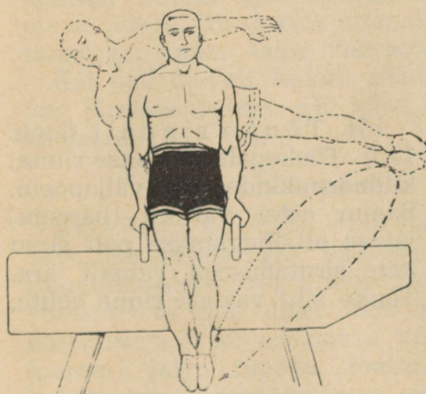
Joon. 141.

b. (joon. 141) Eestoes keharaskust vasakule (paremale) käele üle kandes ja parema (vasaku) käega ära tõugates, viiakse vasak (parem) jalg sirgelt parema (vasaku) jala eest ja parema (vasaku) käe alt läbi abinõu ette.

d. (joon. 142). Tagatoes keharaskust paremale (vasakule) käele üle kandes, viiakse vasak (parem) jalg vasaku (parema) käe alt läbi abinõu taha,

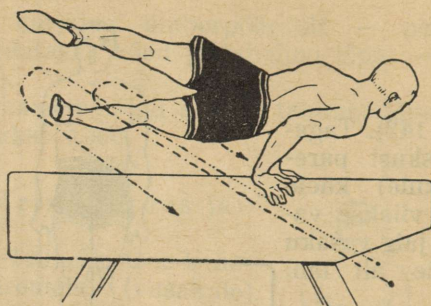


Joon. 142.



Joon. 143.

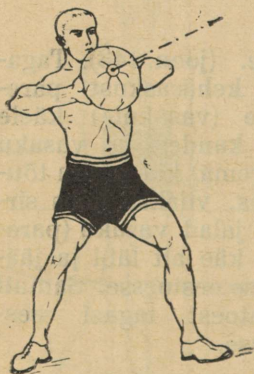
e. (joon. 143). Tagatoe keharaskust paremale (vasakule) käele üle kandes ja vasaku (parema) käega ära tõugates, viiakse koos sirged jalad vasaku (parema) käe alt läbi ja jäädakse eestoesse. Samuti tagatoest tagasi eestoesse.



Joon. 144.

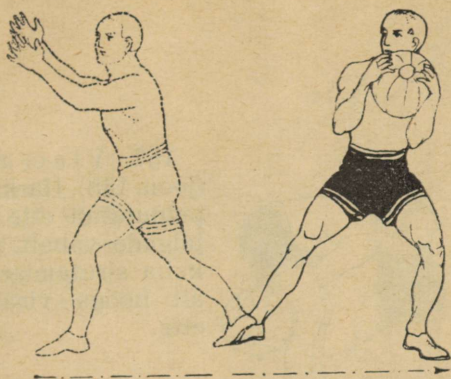
153. Käärid taga (joon. 144). Ratsaistes hobusel (abinõul) toetatakse kätega hobuse kaelale; keharaskust kätele üle kandes, tehakse hoog jalgadega taha ja pööratakse vasakule (paremale) poole ümber, asutakse uuesti ratsaistesse — seljaga hobuse kaela poole jne.

N. Tõuke-, tõmbe- ja veoharjutused.



Joon. 145.

154. Tõuge rinnalt (joon. 145). Tõukepalli hoitakse rinnal küünarnukkidega väljapoole. Samm astel vasaku (parema) jalaga ettetõugatakse pall järsu käte sirutamisega rinnalt ära. Tõuke siht vastase rinna kohta.



Joon. 146.

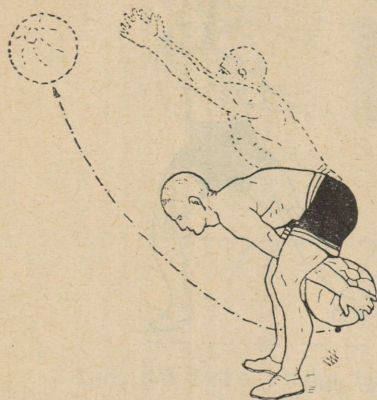
155. Palli püüdmine (joon. 146). Keha ette hoides, parem jalg taga varvastel, käed õlalaiuselt rinna ees peopesadega sissepoole ning randmest väljapoole painutatult. Palli püüdmisel haaravad käed palli kõrvalt väikese järelevedrutusega — hoo surmamiseks. Samal ajal tehakse eesoleva jalaga, ühes kere ettepainutamisega, samm taga varvastele.

Kui pall ülevalt kukub, siis teevad järelevedrutuse nii käed kui ka jalad.

156. Vise üle pea ette (joon. 147). Sammseis taga, pall üleval. Hoovõtmiseks kõverdatakse käed võimaluseni taga ühes kere painutamisega ja kõverdatakse vasak (parem) jalg; tugeva tõuke ja keharaskuse etteandmisega visatakse pall ette.

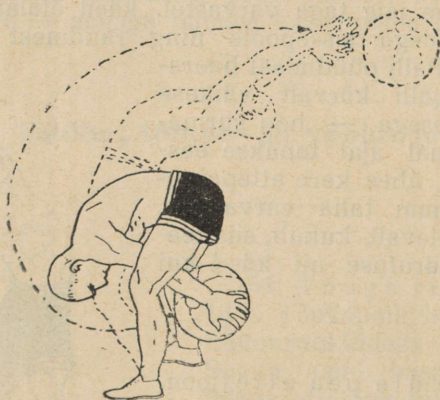


Joon. 147.



157. Vise alt ette (joon. 148). Harkseisus kere painutatult ette, pall kätes jalgade vahelt taga. Järsu keha sirutamisega ja käte alt hooga visatakse pall ette.

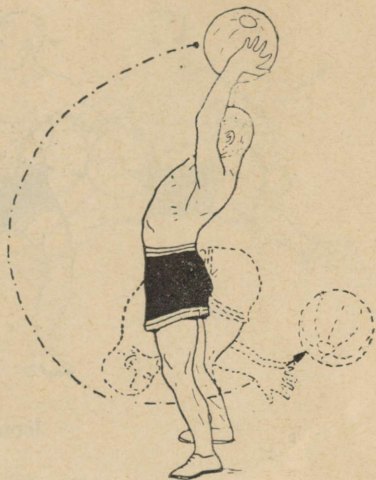
Joon. 148.



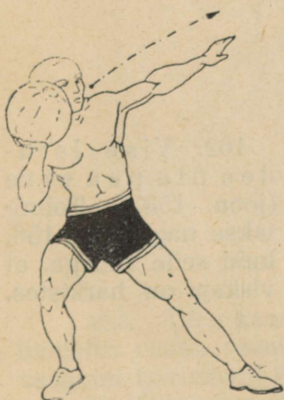
Joon. 149.

158. Vise üle pea taha (joon. 149). Harkseis seljaga vastase poole, kere painutatult ette, pall kätes jalgade vahelt taga. Järsu kehasirutamisega visatakse pall üle pea taha.

159. Vise jal-
gade vahelt ta-
ha (joon. 150). Hark-
seis, pall ülal. Kere
ettepainutamisega vi-
satakse pall jalgade
vahelt taha.

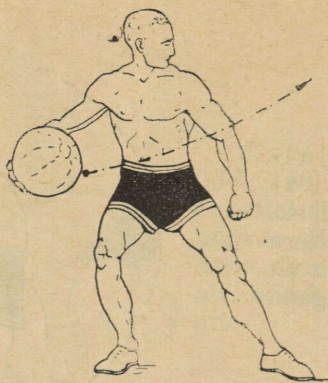


Joon. 150.



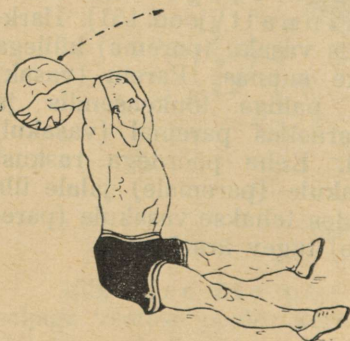
Joon. 151.

160. Tõuge ühe käe-
ga rinnalt (joon. 151). Hark-
seisus vasaku (parema) küljega
tõuke suunas. Parem (vasak)
käsi palliga tõukeasendis ja
keharaskus paremal (vasakul)
jalal. Keha pöördega raskust
vasakule (paremale) jalale üle
kandes tehakse vasakule (pare-
male) tugev äratõuge.



Joon. 152.

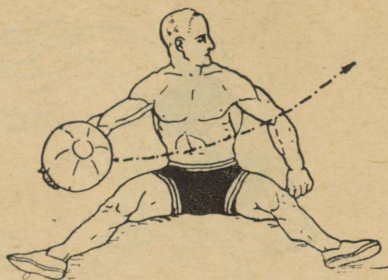
161. Vise kõrvvalt ühe käega (joon. 152). Harkseis, vasaku (parema) küljega viske suunas. Pall paremas (vasakus) käes taga, puusa kõrgusel. Keha pöördega vasakule (paremale) ja käe kõrvvalt hooga etteüles tehakse vise.



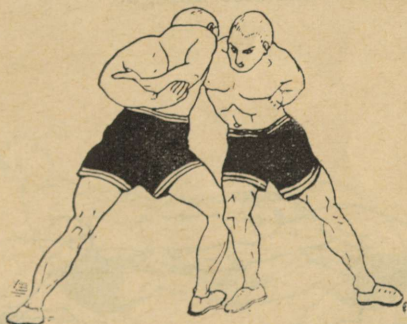
Joon. 153.

162. Vise istudes üle pea ette (joon. 153). Toimitakse nagu harj. 156, kuid selle vahega, et viskaja on harkistes.

163. Vise istudes ühe käega (joon. 154). Toimitakse nagu harj. 161, kuid selle vahega, et viskaja on harkistes.



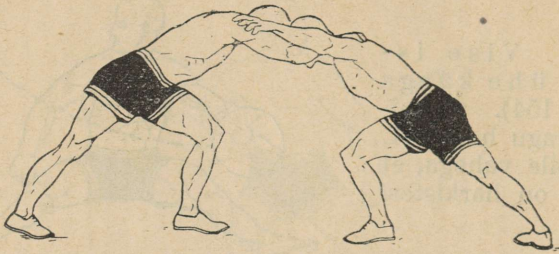
Joon. 154.



Joon. 155.

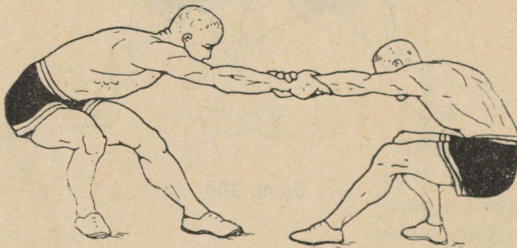
164. Tõukamine õlaga (joon. 155). Asutakse üksteise vastu, vasakud (paremad) jalad väljaastes ees, vasakud (paremad) õlad vastamisi ja käed seljal. Selles asendis tõugatakse üks-teist õlgadega.

Tõukeharjutusi tehakse ka külje ja seljaga vastamisi.



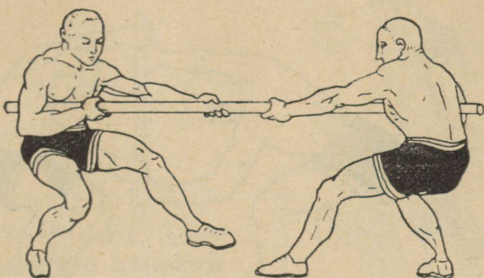
Joon. 156.

165. Tõukamine kätega õlgadest (joon. 156). Sirgete kätega toetatakse üksteise õlgade vastu (parem käsi seespool ja vasak käsi väljaspool). Selles asendis tõugatakse üksteist kätega.



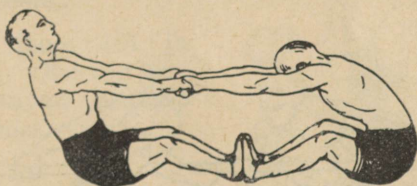
Joon. 157.

166. Tõmbamine kätest (joon. 157). Hoi-
takse üksteise käerandmetest kinni. Selles asendis tõm-
matakse üksteist.



Joon. 157-a.

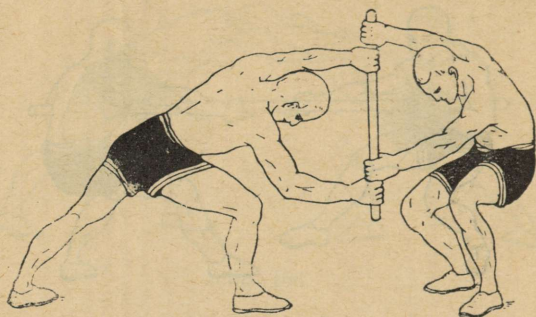
Tõmbeharjutusi tehakse ka kepist hoides (joon. 157-a).



Joon. 158.

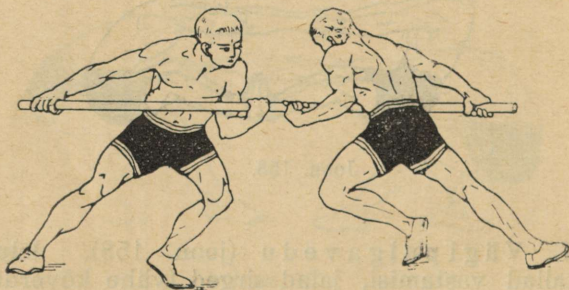
167. Vägi pulgavedu (joon. 158). Istutakse maas, tallad vastamisi, jalad sirged (vähe kõverdatud); mõlemad hoiavad kätega pulgast kinni, üks seestpoolt, teine väljastpoolt; pulk asub veo alul varvaste vahel kohal.

Selles asendis tõmmatakse üksteist maast üles.



Joon. 159.

168. Kepi käest ärakiskumine (joon. 159). Seistes vastamisi ja hoides kätega kepi (umbes randme jämedune) kinni, katsutakse vastase käest keppi ära kiskuda tõmbamise, tõukamise, väänamise jne. teel.



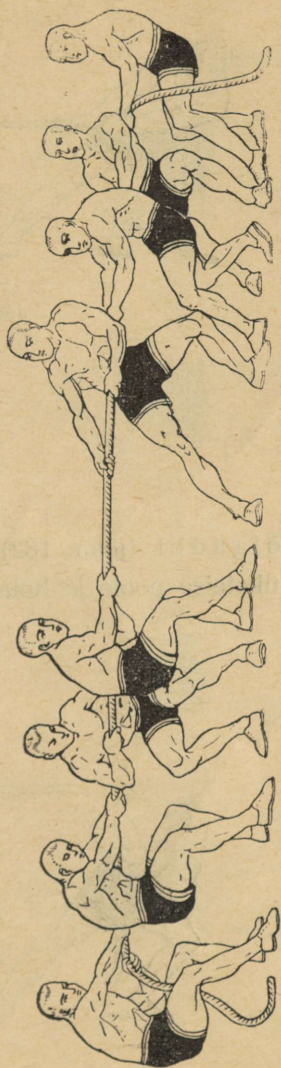
Joon. 160.

169. Latiga tõukamine (joon. 160). Seistes vastamisi, vastased võtavad latist (umbes aisa jämedune) kinni, vasak käsi ees, parem taga ja tõukavad üksteist.

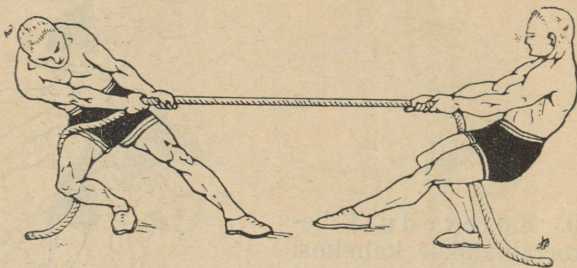
170. Kõievedu. Kõievedu korraldatakse kahekesi või mitmekesi (kummalgi pool ühesuurune arv mehi). Vedajad paigutatakse mõlemale poole köit (umbes randme jämedune) nii, et nad üksteist veo juures ei segaks. Kõievedu seisab vastaspoolse mehe või meeskonna edasivedamises.

Kõieveo viisid:

- a) otse (joon. 161 ja 161-a). Otseveo juures asuvad vedajad vastamisi.

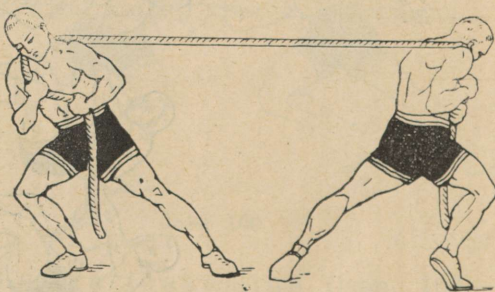


Joon. 161.



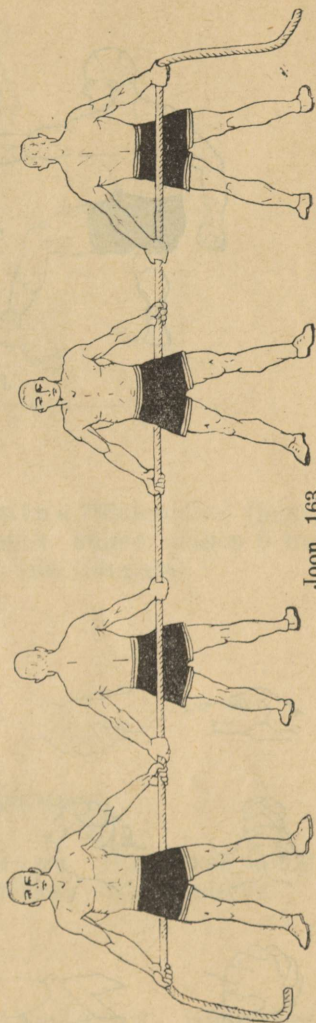
Joon. 161-a.

- b) õlgadel (joon. 162). Vastased asuvad selgadega üksteise poole ja hoiavad köit õlgadel kinni.

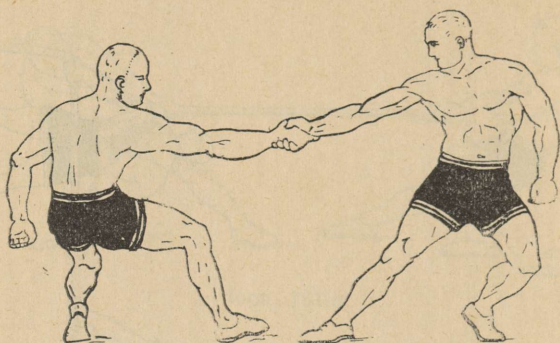


Joon. 162.

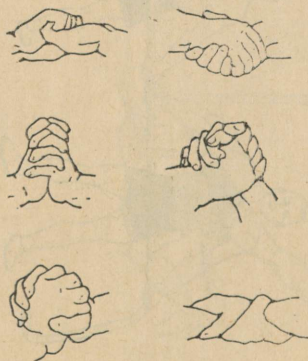
d. külgsuunas (joon. 163). Vastased asuvad küljega üksteise poole, kusjuures meeskonnas vedajad on paigutatud seljaga köie poole üksühele, teineteisele poole köit; köis haaratakse seljatagant puusakõrguselt mõlema käega.



Joon. 163.

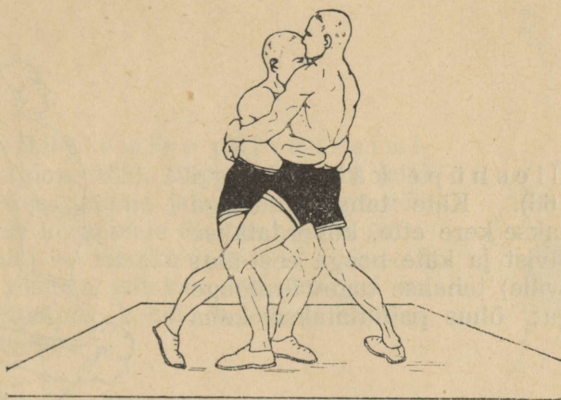


Joon. 164



171. Kohalt tõmbamine (tõukamine) (joon. 164). Seistes vastamisi, paremad (vasakud) jalad ees, põia sisemised küljed vastamisi, hoitakse üksteise paremast (vasakust, mõlemist) käest kinni (v. joon. 164-a). Selles asendis tõmmatakse või tõugatakse üksteist kohalt ära, kusjuures eesseisev jalg ei tohi kohalt liikuda.

Joon. 164-a.



Joon. 165.

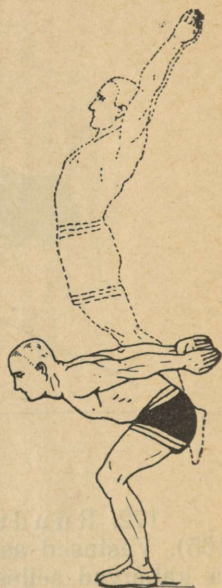
172. Ruudust väljaviimine (tõukamine) (joon. 165). Vastased asuvad ruudus, mille küljed umbes 5 m, ja katsuvad sellest üksteist välja viia (tõugata).

O. Hüppeharjutused.

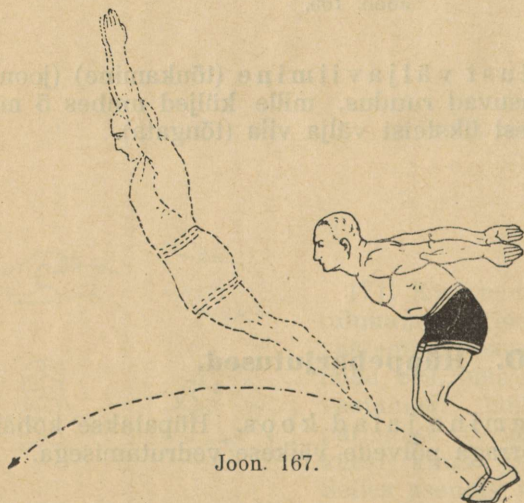
173. Hüplemine jalad koos. Hüpatakse kohal mõlemal jalal korraga põlvede väikese vedrutamisega.

174. Hüplemine hargitamisega. Hüpatakse põlvede väikese vedrutamisega harkseisu ja tagasi (v. joon. 18).

175. Üleshüpe käte hooga (joon. 166). Käte taha viimisega painutatakse kere ette, kõverdatakse jalad põlvist ja käte hooga eest-üles (eestkõrvale) tehakse tugev äratõuge jalgadega; õhus painutatakse keha taha.



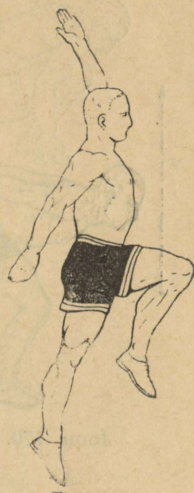
Joon. 166.



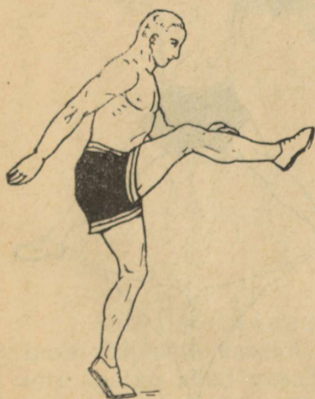
Joon. 167.

176. Edasihüpe (joon. 167). Toimitakse nagu harj. 175, kuid selle vahega, et siin kallutatakse kere ette; jalgade tugeva tõuke ja käte althooga hüpatakse edasi.

177. Hüplemine põlve tõstmisega (joon. 168). Hüppel vasakul jalal tõstetakse parema jala põlv hooga võimalikult kõrgemale üles ja hüppel paremal jalal — vasaku jala põlv. Hüppeid põlve tõstega tehakse aeglaselt kui ka kiires tempos kohal ja edasi liikudes käte hooga.



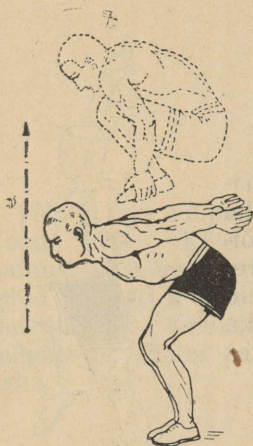
Joon. 168.



Joon. 169.

178. Hüplemine jala tõstmisega (joon. 169). Parem jalg viiakse hooga ette ja hüpatakse vasakul jalal; vasaku jala hoo juures hüpatakse paremal jalal jne.

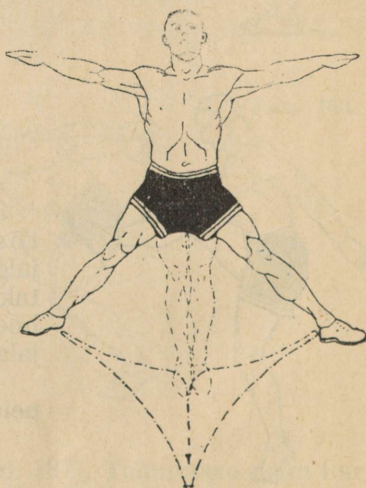
Samuti toimitakse tehes hüppeid jala hooga kõrvale ja taha.



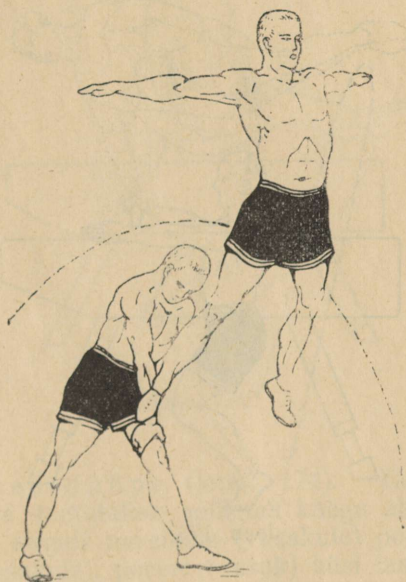
Joon. 170.

179. Hüpe kägardamisega õhus (joon. 170). Mõlemal jalal tehakse korraka väike hüpe hoovõtmiseks (vaahüpe) ja kohe pärast seda — hüpe võimalikult kõrgemale, kusjuures keha kägardatakse õhus.

180. Hüpe jalgade hargutamise (joon. 171). Toimitakse nagu harj. 179, kuid selle vahega, et teisel hüppel hargutatakse jalgu õhus.

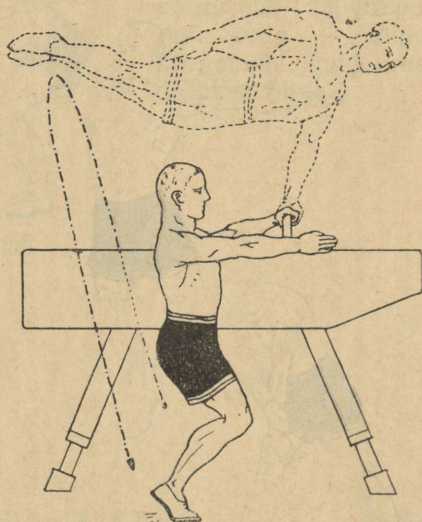


Joon. 171.



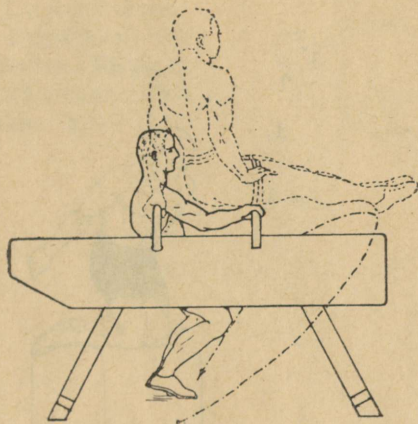
Joon. 172.

181. Üksteisest ülehüpe (joon. 172). Esimene teeb väljaaste vasaku jalaga ette ja keha painutamisega ette toetab käed vasakule põlvele. Teine peale hoojooksu toetab kätega esimese õlgadele ja hüppab harkis jalgadena (harkhüpe) üle esimese.



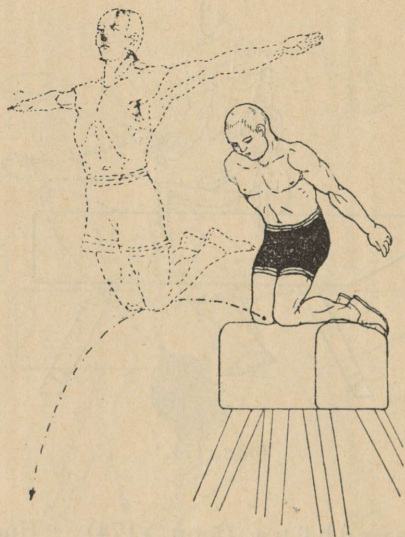
Joon. 173.

182. K a a r h ü p e (joon. 173). Hoojooksul jalgade tõukega toetatakse mõlema käega abinõule; koos jalad viiakse sirgelt kaares üle abinõu paremale (vasakule) poole, keharaskus vasakul (paremal) käel, ühtlasi pöörates vasakule (paremale) (rind abinõu poole pöördud); kusjuures parem (vasak) käsi lastakse lahti ja hüpatakse maha poolkükki, vasaku (parema) küljega abinõu poole, toetades vasaku (parema) käega abinõule; jalgade sirutamiseks lastakse käed alla.



Joon. 174.

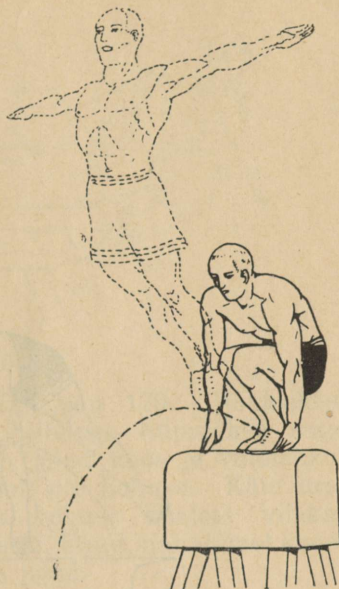
183. Keerdhüpe (joon. 174). Hoojooksul jalgade tõukega toetatakse mõlema käega abinõule; koos jalad viiakse sirgelt paremale (vasakule) poole, pöördega paremale (vasakule), parem (vasak) käsi lastakse lahti ja jalad viiakse ette, jäädes seljaga abinõu poole; kusjuures parema (vasaku) käega uuesti abinõule toetades, lastakse vasak (parem) käsi lahti; ülehüppel jäädakse küljega abinõu poole.



Joon. 175.

184. Põlvilthüpe (joon. 175). Hüpatakse põlvili abinõule. Kere ettepainutamisel viiakse käed taha ja keha järsu sirutamisega ning käte hooga hüpatakse ette maha.

185. Lendhüpe (joon. 176). Hüpatakse abinõule kägarseisu. Keha sirutamisega hüpatakse etteüles ja viiakse käed kõrvale.

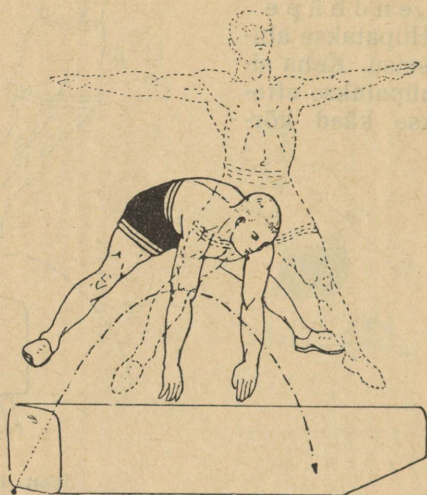


Joon. 176.



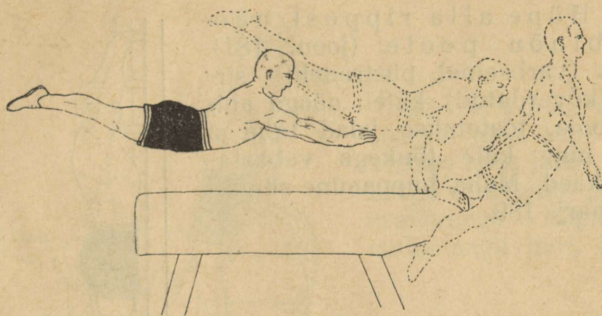
Joon. 177.

186. Kägarhüpe (joon. 177). Hoojooksul jalgade tõukega toetatakse mõlema käega abinõule; tugeva kätetõukega üles hüpatakse kägeras üle abinõu. Enne mahahüpet sirutatakse keha.



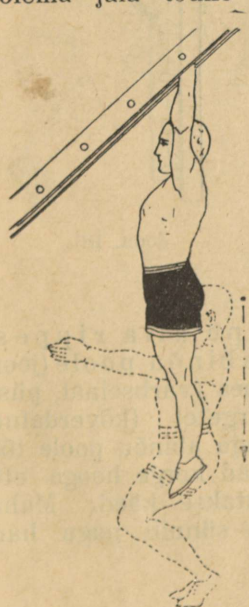
Joon. 178.

187. Harkhüpe (joon. 178). Hoojooksul jalgade tõekega toetatakse mõlema käega abinõule, keha painutatakse puusadest istekohta tõstes; käte tugeva tõekega harkis jalgadega hüpatakse üle abinõu, pärast käte tõuet viiakse käed kõrvale ja sirutatakse keha harkis jalgadega; enne mahahüpet koondatakse jalad.



Joon. 179.

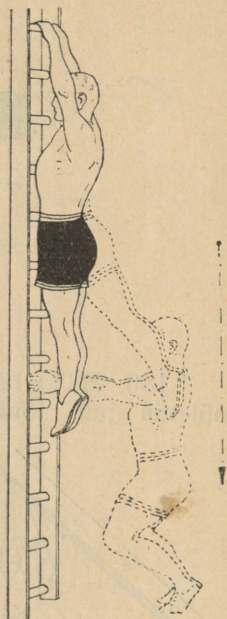
188. Hiiglaharkhüpe (joon. 179.) Hoojooksul mõlema jala tõuke ja käte althooga hüpatakse sirge kehaga (jalad koos ja võimalikul kõrgemal) üle hobuse. Käte äratõukega hobuse kaelast viiakse jalad harki. Enne mahahüpet koondatakse jalad.



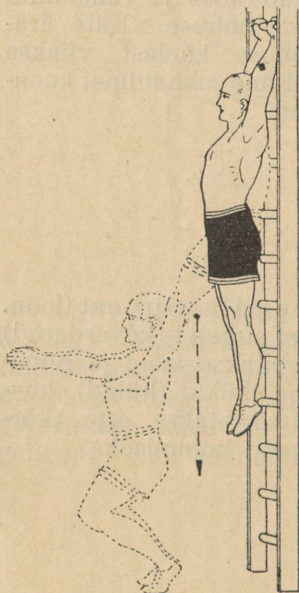
189. Hüpe alla rippest (joon. 180). Rippest sirgetel (kõverdatud) kätel, vabastatakse käed ja hüpatakse alla poolkükki (kükki), kusjuures käed tõstetakse ette (kõrvale) tasakaalu hoidmiseks.

Joon. 180.

190. Hüpe alla rippest näoga abinõu poole (joon. 181). Rippes (varbseinal, püstredelil) sirgetel (kõverdatud) kätel, näoga abinõu poole, tõstetakse jalad taha ja rinna ning käte tõukega vabastatakse käed. Maha hüppamine sünnib nagu harj. 189.

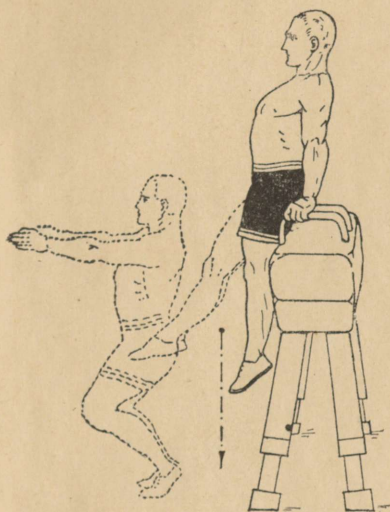


Joon. 181.



Joon. 182.

191. Hüpe alla rippest seljaga abinõu poole (joon. 182). Rippes (varbseinal, püstredelil) sirgetel (kõverdatud) kätel, seljaga abinõu poole tõstetakse jalad kerge hooga ette ja vabastatakse käed. Maha hüppamine sünnib nagu harj. 189.



192. Hüpe alla
toest (joon. 183). Toes
viiakse koos jalad kerge
hooga ette (taha) ja käte
äratõukega hüpatakse
maha nagu harj. 189.

Joon. 183.