E 11152

Kunstiline võimlemine

R K

„PEDAGOOGILINE KIRJANDUS“

Sundiksemplar

KUNSTILINE VÕIMLEMINE

NSV LIIDU MINISTRITE NÕUKOGU juures asuv
ÜLELIIDULINE KEHAKULTUURI- JA SPORDIKOMITEE

Kunstiline VÕIMLEMINE

ÕPPEKAVA MATERJAL

RK
„PEDAGOOGILINE KIRJANDUS"

TALLINN 1948

Bibliotheca
Universitatis
Tartuensis
1948: 0302

13826
A-17132

SELETUSKIRI

Järjest suurenev huvi kunstilise võimlemise vastu on ilmnenud naiste ja laste kollektiivides. Terve rida organisatsioonilisi abinõusid, mis on tarvitusele võetud Üleliidulise Kehakultuuri- ja Spordikomitee poolt, annavad avara võimaluse kunstilise võimlemise arendamiseks. Töö ülesandeid, sisu ja meetodit valgustava ühtse tüüpkava olemasolu võimaldab suunata seda tööd nõukogude ühtse kehalise kasvatuse süsteemi ees seisvate ülesannete õige lahendamise teed mööda.

Kunstiline võimlemine seab enda eesmärgiks meie süsteemi põhiliste printsiipide, nagu igakülgsus, rakendatavus ja tervendav suund, teostamise. Lahendades üldisi ülesandeid kehalise arendamise, tervendamise, liikumise viimistlemise alal, pöörab kunstiline võimlemine palju tähelepanu esteetilisele ja kunstilisele kasvatusele.

Nõukogude naise osavõtt viljakast loomistööst ning kommunismi ülesehitamisest tõstavad esile vajaduse naiste laialdaseks kaasatõmbamiseks kehakultuuri alale ja mitmesuguste abinõude ja meetodite tarvitusele võtmiseks naiste igakülgse kehalise arendamise eesmärgil, kusjuures tuleb arvesse võtta rida bioloogilisi ja psühholoogilisi iseärasusi.

Üheks neist viisidest peab osutuma kunstiline võimlemine. Peale suure kasvatusliku väärtuse paistab kunstiline võimlemine välja ka harjutuste lihtsuse, keeruliste võimlemisriistade puudumise, liikumisvormide plastilisuse ja tantsulikkuse poolest, mis kahtlemata veetleb naisi ja rahuldab nende püüdu plastilisuse, pehmuse ning lihtsa ja õilsa graatsia poole.

Harjutuste tehnika peegeldab naise motoorika iseärasusi, temale omast plastilisust, liigutuste sujuvust ja dünaamilisust. Puuduvad staatilised asendid, mis on seotud lihaste suure pingutusega. Naise organismi kehaehituse iseärasused leiavad peegeldumist kunstilises võimlemises. Selliste harjutuste rohkus, mis on seotud lülisamba liikuvusega ja vaagna asendi muutusega, osutub tähtsaks teguriks naiste organismi tervendamise alal.

Muusikaga seosesolevate kunstilise võimlemise harjutuste kasvatuslik väärtus avaldub nende harmoonilises mõjus võimlejate emotsionaalsele ja kehalisele küljele.

Emotsioon rikastab inimese psüühikat, vabastab ta kuivusest ja tundetusest. Liigutused, mis puudutavad emotsionaalset ala, sunnivad inimest läbi elama üht või teist emotsionaalset seisukorda, meeleolu või tunnet — aitavad kaasa inimese psüühika arenemisele.

Muusika ja tantsu laialdase kasutamise teel stimuleerib kunstiline võimlemine loomingulise kujutluse ja aktiivsuse arendamist, soodustades kunstilise liikumise ja esteetilise kasvatuse ülesannete lahendamist ning annab liigutustele emotsionaalset rõõmu, julguse, lõbu ja energia ilmet.

Kunstilise võimlemise sisu moodustub neljast tööjärgust:

I — töö liikumissüsteemi ja liigutuste tehnika alal;

II — töö liigutuste ilmekuse alal;

III — töö seoses omandatud kogemuste ja kvaliteedi väljendamisega kunstiliselt vormistatud liikumiskombinatsioonide ja lavastuste alal;

IV — kehaliste harjutuste täiendavate liikide läbivõtmine „Valmis tööks ja NSV Liidu kaitseks" kompleksi normatiivide omandamiseks.

IGA JÄRGU METOODILISED ÜLESANDED

Esimese — a) õige rühi väljatöötamine;
b) lihastiku ja luustiku ning liigeste eriline läbitöötamine;
c) hingamisorganite ja vereringe tugevdamine ja arendamine;
d) üldise ja erikoordinatsiooni täiustamine;
e) eriliste liikumiskogemuste omandamine;
f) psühho-füüsiliste omaduste kasvatamine.

Teise — liigutuste ilmekuse ja musikaalsuse väljatöötamine.

Kolmanda — a) loomingulise kujutluse ja aktiivsuse stimuleerimine;

b) omandatud teadmiste, kvaliteedi ja kogemuste avaldamine kunstiliselt vormistatud ja emotsionaalselt küllastatud tantsudes.

Neljanda — võimlejate igakülgse kehalise ettevalmistuse täiustamine ning nendes kogemuste ja oskuste arendamine, mis on vajalikud tööks ja võimalik ka et kaitseks, VTK kompleksi ulatuses.

Põhilisteks metoodilisteks printsiipideks, mis tagavad kunstilise võimlemise üldiste ülesannete võimalikult täielikku lahendamist, on:

1. Liigutuste terviklikkuse ja dünaamilisuse põhimõte.
2. Täisväärtuslik muusika ärakasutamine töös liigutuste alal.
3. Võimlejate loominguliste avalduste stimuleerimise põhimõte.

Terviklikkuse ja dünaamilisuse põhimõte avaldub peamiselt liigutuste kasutamises, mis haaravad kogu keha tervelt ja liigutuste ülekaaluga staatiliste asendite üle. Terviklikkude liigutuste all tuleb mõista vastandina analüütilisele liigutusele loomulikku liigutust, mis haarab kogu keha kõigi üksikute kehaosade täies harmoonilisuses.

Dünaamilisus — staatika puudumine — iseloomustab kõigi põhiharjutuste ärakasutamist nii vormi (amplituudi, lähte- ja lõppasendi, suuna) kui ka iseloomu (muutes lihaste pinget, tempot, kiirust, rütmi) kõikvõimalikes variantides.

Täisväärtuslik muusika ärakasutamine töös liigutuste ja nende ilmekuse alal seisneb selles, et kogu töö toimub kõrgeväärtusliku ja eriti valitud eredalt ilmeka muusika saatel.

Vajalikuks raamatuks igale kehakultuurlasele on

KEHAKULTUURLASE
KÄSIRAAMAT

Kolmanda põhimõtte aluseks on võetud iseseisvate liikumisharjutuste meetod, mis tagab aktiivsust ja isiklikku initsiatiivi nii harjutuste täitmisel kui ka uute harjutuste ja kombinatsioonide koostamisel. Laialt tarvitatav on materjali esitamise piltlik, emotsionaalne viis.

Kunstilise võimlemise klassifikatsioon on rajatud materjali jaotamise põhimõttele ülesannete järgi, mis lahendatakse ühtede või teiste harjutuste sooritamise teel (vaata kunstilise võimlemise järkude erilised metoodilised ülesanded).

KLASSIFIKATSIOONI SKEEM

I järk — ettevalmistav; selle järgu harjutused tagavad tööd liikumissüsteemi ja liikumistehnika alal ning jagunevad kahte rühma:

A — üld-ettevalmistavate harjutuste rühm;

B — eriharjutuste rühm.

Esimesse rühma kuulub 4 liiki harjutusi, mis tagavad lihastiku, luu ja liigeste erilist kvaliteedilist läbitöötamist, samuti närvi-, südametegevuse ja liikumissüsteemi tugevdamise ning inimese kogu organismi elundite funktsiooni parendamist.

Liigid on järgmised:

1. jõu-, venitus- ja painduvusharjutused;
2. lõdvendusharjutused;
3. vedrutusharjutused;
4. vastupidavus- ja kiirusharjutused.

Teise rühma mitmesugused eriharjutuste liigid tagavad eriliste liikumiskogemuste omandamist — nad jagunevad 7 liiki:

1. tasakaalu- ja raskuskeskme üleviimise harjutused;
2. pööramised ja pöörded;
3. akrobaatika elemendid;
4. lainetamine;
5. hoog (hooharjutused);
6. põhilised tantsuvormi liikumised (kõnd, jooks, hüpped, rahvatantsu elemendid);
7. harjutused vahenditega (pall, hüpits, pael, linik, rõngas, lipp, kurikad).

II järk — muusikalis-rütmiline liikumine. Selles järgus käsitatav materjal tagab tööd liigutuste ilmekuse alal ning on tihedalt seotud eriti valitud muusikaga, mis osutub põhi-

liseks metoodiliseks võtteks töös ilmekuse elementide alal. Elavas ja teadlikus vormis sooritatud liigutuste abil omandatakse muusikalised algmõisted (tempo, meetrum, dünaamika jne.), need liigutused arendavad rütmi ja muusikalise vormi tunnet, tõstavad üldist muusikalist kultuuri.

Selle järgu materjalid jaotatakse kahte rühma:

A — töö liigutuste ilmekuse elementide alal seoses muusikaga;

B — töö muusika iseloomu avaldamise alal liigutustes.

III järk — tantsud ja tantsukombinatsioonid:

a) kunstiliselt vormistatud harjutused,

b) tantsukombinatsioonid ja -etüüdid,

c) tantsud vahenditega,

d) tantsud: rahva-, heroilised, pioneeride ja noorte tantsud.

IV järk — täiendavad harjutused. Selle järgu materjaliks osutuvad VTK kompleksi katsete alad, mis on valitud kunstilise võimlemise eesmärke arvestades (rühmadest valiku järgi); nende liikide harjutused sooritatakse kunstilise võimlemise tunni ettevalmistavas osas või tunni põhiosa lõpus või eritundides ujumise, suusatamise jne. alal.

ÕPPETÖÖ ORGANISEERIMINE

Õppetöö organiseerimise põhiliseks vormiks kunstilise võimlemise alal osutub tund. Tunni tüüpkava on koostatud kehaliste harjutuste tunni üld-metoodiliste juhendite alusel. Tunni kava variandid määratakse kindlaks, olenevalt antud tunni konkreetseist ülesandeist ja võimlejate koosseisust. Üld-hügieenilise tunni kavas on määratud tähtis koht II järgule ja üld-ettevalmistava rühma harjutuste materjalile (eriti just eakate naiste osas). Spetsialiseeruvate rühmade haridusliku suunaga tunni kavas peavad peegelduma kõik järgud ja tähtis koht on III — põhiosal, kusjuures tuleb kasutada erirühma 4. ja 5. liigi harjutusi, samuti ka III järgu harjutusi. Muusikalis-rütmilise liikumise järgu materjalid võivad leida kasutamist kõigis tunni osades, olenevalt nende sisust ja metoodilisest vormistamisest.

KUNSTILISE VÕIMLEMISE TUNNI TÜÜPSKEEM

Tüüpskeem koosneb neljast osast. Üksikute osade erilisi ülesandeid laiendatakse ja täiendatakse spetsiifiliste ülesannetega seoses kunstilise võimlemise üldsuunaga.

I — s i s s e j u h a t a v o s a. Erilised ülesanded: a) rühma organiseerimine, b) tähelepanu koondamine ja liigutuste allutamine tunni põhilisele, juhtivale tegurile — muusikale, c) organismi üldine ettevalmistamine järgnevaks tööks, d) vajaliku emotsionaalse meeleolu tagamine edasiseks tööks.

Tunni esimese osa materjaliks on: mitmesugused kõnnid, kerge jooks, kerged hüpped ja hüplemised, nende harjutuste kerged kombinatsioonid, lihtsamad ülesanded rütmikale ja muusikalisele dünaamikale; lühikesed ja lihtsad varemõpitud tantsu kombinatsioonid, väikesed ülesanded kõnni ja jooksu lihtsate vormide improvisatsioonis.

Esimese osa kestus 5 kuni 10 minutit.

II — ettevalmistav osa. Erilised ülesanded:

a) liikumissüsteemi üldine ja spetsiaalne läbitöötamine;

b) liigutuste eri-koordinatsiooni omandamine;

c) harjutuste tehnika omandamine;

d) liigutuste täitmise iseloomu omandamine;

e) ümberpaigutatavate esemete kaalu, inertsi ja iseloomustavate iseärasuste tundmaõppimine.

Tunni teise osa materjaliks on: jõuharjutused, lõdvendusharjutused, liigeste liikuvusharjutused, vetruvus- ja vibutusharjutused, tasakaaluharjutused, raskuskeskme üleviimise harjutused, lainetamine, hooharjutused, harjutused vahenditega — vahenditega harjutuste üksikute elementide tehnika omandamine. Akrobaatika elemendid.

Kestus 20—25 minutit, olenevalt tunni ülesandeist ja suunast. Mida nõrgem rühm, seda kestvam teine osa.

III — põhiosa. Erilised ülesanded:

a) erikogemuste ja -kvaliteedi omandamine;

b) liigutuste põhiliste tantsuvormide omandamine;

c) ilmekuse väljatöötamine ja ilmekuse põhiliste elementide omandamine;

d) musikaalsuse arendamine;

e) omandatud kogemuste ja kvaliteedi väljendamine kunstiliselt vormistatud kombinatsioonide, tantsude jne. näol.

III osa materjal: erilised harjutused; liigutuste põhilised tantsuvormid — kõnd, jooks, hüpped; muusikalised etüüdid; harjutuste kunstiliselt vormistatud ahelikud; tantsukombinatsioonid; tantsud; iseloomult erinevad muusikalised mängud; harjutajate iseseisev loominguline töö. Kestus 45—60 min.

IV — lõpposa. Erilised ülesanded: a) organismi aeglane rahustamine; b) ettevalmistamine edasiseks tööks või puhkuseks.

IV osa materjaliks on: kõnd, mis koostatud mitmesugustest sammudest, mitmesuguses tempos, ärajuhtivad harjutused, mõned lõdvendusharjutused, käte ja õlavöötme sujuvad liigutused. Kestus 5—8 minutit.

Peale tunni ülesehituse kohta esitatavate üldnõudmiste peavad aset leidma veel järgmised momendid:

1. Muusikalise materjali hoolikas valimine tunni kõigi osade jaoks. Selle materjali sobivus ilmekuse ja emotsionaalsuse vahendeile mitte ainult vormilt ja tempolt, vaid ka iseloomult, väljen-

dusvõimelt ja emotsionaalsuselt. Muusika peab kaasa aitama ülesannete täitmisele.

2. Tuleb hästi läbi mõelda doseerimise ja koormatuse momendid, sest kunstilise võimlemise tundi iseloomustab töö pidevus ja intensiivsus. Puuduvad kestva puhkuse momendid, peale selle aga harjutuste suur dünaamilisus, mis haarab liigutustega kogu keha, tõstab üldist füsioloogilist koormust.

3. Tunni läbiviimisel tuleb õpetajal hoolitseda selle emotsionaalse küllastamise eest. Mitte ainult muusika, vaid kogu materjali esitamise viis peab olema kujukas, emotsionaalne ja haarav.

4. Harjutuste sooritamisel tuleb kasutada rühma ülesrivistamisel mitmesuguseid vorme: ringe, kaari, astmekette, põikjooni, vabu rühmitusi jne. See aitab kaasa orienteerumisvõime arendamisele ruumis ja kollektiivsel tegutsemisel ja kompositsiooni vormi mõistmisele.

5. Võttes arvesse tunni suunda ja ühe või teise järgu töö ülekaalu (liikumissüsteemi läbitöötamine, liigutuste ilmekuse põhialuste läbitöötamine, loomingulise aktiivsuse kasvatamine jne.) muutub üksikute harjutuste osatähtsus, kuid kunstilise võimlemise sisu mõiste jääb alati endiseks — kõigi kolme järgu ühtsus. Võttes läbi peamiselt hügieenilise iseloomuga harjutusi tuleb tagada ka kunstilise võimlemise metoodiliste põhialuste teostamist ja taotleda esteetilisi ja kunstilisi liikumistulemusi.

6. Tunnis tuleb õpetajal pöörata eriti palju tähelepanu õige rühi saavutamisele. Kogu tunni vältel, harjutuste sooritamisel, samuti aga ka väljaspool tundi tuleb õpetajal nõuda võimlejailt keha õige asendi säilitamist.

Olenevalt konkreetseist ülesandeist, mis on seatud kollektiivile, võivad peale üldpedagoogilise suuna ja tunni organiseerimise põhivormide aset leida õppetöö organiseerimise täiendavad vormid: esinemised, ülevaatused ja võistlused.

Üksikuisse tundidesse või tundide seeriasse võib sisse võtta harjutusi eriliste kogemuste ja oskuste arendamiseks, mis on vajalikud VTK kompleksi normide sooritamiseks, samuti ka mänguvormis harjutusi palliga (võrkpall, korvpall).

Materjali planeerimisel konkreetse kollektiivi jaoks tuleb arvesse võtta võimlejate vanus, tervislik seisund, ettevalmistus, elukutse ja arv; õppetunni läbiviimise materiaalsed tingimused (võimla, inventari, muusikariistade jne. olemasolu) ning erilised ülesanded, mis on seatud antud kollektiivile.

Planeerimise dokumentideks on õppekava, täpsustatud töökava, tundide töökava ja tunni konspekt.

Sektsioonide ja spordikoolide kunstilise võimlemise õppekava koostamisel tuleb tingimata arvesse võtta OVTK ja VTK normide ettevalmistust ja sooritamist.

Töökava koostamisel tuleb kogu materjal jagada teemadeks. Teemades tuuakse ära põhilised harjutused, kuna variandid määratakse kindlaks tunnikonspektides, kusjuures võetakse arvesse tunni üldised ülesanded ja metoodiliste võtete detailiseerimine.

Töökavas jaotatakse teemad tundide järgi.

Sektsioonides ja spordikoolides määratakse 2—3 õppetundi nädalas, kestusega 1—1,5 astronoomilist tundi iga õppetund. Tööplaan koostatakse üheks kuuks (8 kuni 12 tunnini).

Tunnikonspektis märgitakse teemad üksikasjaliselt.

TÖÖ ARVESTUS

Sektsiooni töös on mitu arvestamisvormi.

1. Päevik tunnist osavõtmise ja edasijõudmise kohta.
2. Andmed perioodilise arstliku läbivaatuse kohta.
3. Tundide päevik, kuhu märgitakse lühike tunni sisu kirjeldus ja järeldus.
4. Kontrolltunnid läbivõetud materjali omandamise kohta.
5. Arvestusnormatiivid mitmesuguste tööjärkude kohta.
6. Esinemised, ülevaatused ja võistlused.

Õieti sisseseatud arvestusel on suur tähtsus kogu töö parendamise ja arendamise alal. Arvestuse andmed orienteerivad õpetajat ühe või teise meetodi tarvituselevõtmiseks vastavalt kava materjalile ning aitavad kaasa õigeaegselt vigu parandada.

ÕPPEKAVA MATERJAL

Allpooltoodud ühtse tüüpkava materjal on avaldatud harjutusliikide järgi, vastavalt klassifikatsioonile. Ettevalmistava järgu iga liigi ees käib lühike iseloomustus; harjutustest on võetud kõige iseloomulikumad ning lõpus on toodud lühikesed metoodilised juhendid iga liigi kohta.

Muusikalis-rütmilise liikumise materjal on esitatud näidisülesandeina, kus on ära tähendatud täitmise näidisvormid. Ülesannete ja vormi täitmise täpsustamine on võimalik ainult teatud kindlaksmääratud kollektiivi olemasolul ja sõltuvalt selle kollektiivi ettevalmistusest ja iseseisva loomingu ärakasutamise võimaluse astmest.

III järgu materjal on toodud tantsude ja kombinatsioonide muusikalise materjali loeteluna, kusjuures on märgitud liikumiste põhivormide iseloom.

Esitatav kava on ühtne ja tüüpkava ning selle materjal võib olla vanuselt ja ettevalmistuselt erinevate kollektiivide konkreetse kava aluseks.

I JÄRK

ETTEVALMISTAV JÄRK

A. ÜLDETTEVALMISTAVATE HARJUTUSTE RÜHM

Kunstilises võimlemises osutatakse suurt tähelepanu õige rühi saavutamisele. Õige kehahoid ei taga ainult soodsaid tingimusi siseelundite ülesannetekohaseks tegevuseks, vaid sel on ka suur tähtsus esteetilisest küljest.

Õige rühi väljatöötamine ei piirdu ainuüksi eriharjutuste sooritamisega. Kõik põhilised harjutused, nagu vedrutus- ja vibutus-

harjutused, kükkimine, lainetamine, hoog, lülisamba ülesirutamine mitmesuguseis asendeis, mis on seotud lülisamba suure liikuvusega ning vaagna asendi muutmisega, on niisama olulised õige kehahoiaku arendamiseks ja normeerimiseks. Tuleb väga hoolikalt suhtuda üksikute harjutuste doseerimise küsimusse ja rangelt individualiseerida ülesandeid. Mõnesid harjutusi võib ühtede jaoks rõhutada, kuna teiste puhul tuleb need üldse välja jätta ja ümberpöördult.

Õige rühi olemasolul tuleb tarvitusele võtta harjutusi, mis suurendavad elastsust ja ühtlaselt tugevdavad selja-, kõhu-, puusade ees- ja tagapoolseid ning õlavöötmelihaseid.

Töös rühi saavutamiseks ei tule piirduda ainuüksi harjutustega, vaid võimlejail tuleb välja töötada üksikute kehaosade õige asendi tunnetamine, mis tagab kere normaalset asendit ja harjutab õiget kehahoiakut.

Õpetaja on kohustatud pidevalt jälgima asendit, mis on võimlejail enne harjutuse sooritamist, harjutuse sooritamise ajal ja pärast harjutuse sooritamist.

Jõu-, venitus- ja painduvusharjutused

See harjutuste liik arendab üheaegselt lihaste jõudu ja painduvust, kuna dünaamilisus ja harjutuste terviklikkus tingivad üheaegset tööd paljudes liigestes ühe lihasterühma kokkutõmbumise ja teise venituse teel. Lihaste ühe või teise toime (jõud ja venitus) esiletoomine on üksikute harjutuste juures võimalik harjutuste täitmise tingimuste (tempo, lihaste pinge, amplituud jne.) muutmisel.

Täieliku kõverdamise ja sirutamise mittesooritamine liigutustes seoses jõu või liigeste liikuvuse puudulikkusega jätavad tõkestatud liigutuste mulje.

Küllaldane painduvus ja suur liigutuste kaar jätavad suure dünaamilisuse, jõu ja liigutuste hoo mulje. Lülisamba üksikute osade liikuvus on vajalik painduvate ja sujuvate liigutuste puhul, samuti ka lainetamise taoliste liigutuste puhul. Suur tähtsus on ka käelaba liikuvusel, kuna vähese liikuvusega käelaba põhjustab liigutuste ilmekuse puudulikkust.

See liik haarab hulga harjutusi, mis on ette nähtud kõikide liigeste ja lihasterühmade läbitöötamiseks.

1. Kaelalihaste harjutused

Pea liigutused igas suunas: langetamine, pöörded, ringitamised; pöörete, langetamiste, kallutamiste ja teiste pealiigutuste vahelduv sooritamine.

2. Kereharjutused

Ettevalmistuseks põhimaterjalile tuleb kasutada: kere painutusi ette, taha ja kõrvale, kere pöördeid mitmesuguseist lähteasendeist muusikalises vormistamises.

a) Lähteasend — toengpõlvitusest — lülisamba sirutus, pea taha, järgneva lülisamba painutamisega ja pea kallutamisega ette. Lülisamba liigutused peavad algama ristluust.

b) Keha lähteasend sama. Lülisamba sirutamine järgneva käte vahelduva ettetoomisega kuni rinnaga maad puudutades. Puusad jäävad täisnurgi põrandale.

c) Lähteasend — toengpõlvitusistes — tõusta põlvedele üheaegse lülisamba painutusega ja pea kallutusega ette; ristluust painutus, käte kõverdamine, pea taha — tagasi lähteasendisse.

d) Põlvitusistes, käed taga, sõrmseong — lülisamba ristluuosa sirutus ja painutus taha.

e) Sama õlgade ja pea kallutusega — ette ja taha.

f) Rinnati vastu varbseina (redelit) toetuda varvale puusa kõrgusel — painutada kaares taha.

g) Sama kõrvale.

h) Sama lähteasendist küljeti seinale, toetudes ühele käele — painutamisel vaba käsi kaares välja-üles.

Märkus: Kõik painutusharjutused kaares võib sooritada paarikaupa käteseongus ja kaaslase abiga.

i) Seistes rinnati seinale jalapöia kaugusel toetuda kätele õla kõrgusel — asetades parema risti vasaku ette, kaares painutamine ja pööre vasakule 180°.

j) Harjutused f, g, h ja i, täiendades viimaseid jala tõstmisega ette, taha ja kõrvale (vahelduvalt parem ja vasak).

k) Reisiste vasakul, põlved koos, käed vasakul all, pea langetatud — isteasendi vahetamine paremale reiele, kaarega alla — käte ring. Vahepealne asend — põlvitus(seis), käed üles, ülesirutuda, peale iste vahetamist käed liiguvad edasi paremale alla.

l) Kägariste, varbad maas, käed kõrval — üleminek reisistesse vasakul pöördega vasakule, kaarega alla — vasak käsi paremale: isteasendi muutmine harjutuses „K" kirjeldatud reisistesse

paremal, järgneva tagasitulekuga lähteasendisse kaarega alla — vasak käsi kõrval.

3. Jalgade harjutused

a) Lähteasend: käed puusal — jala sirutamine ette varbaile (kand sisse) ning tagasi lähteasendisse (harjutus sooritatakse jalgade lihaste suure pingutusega).

Märkus: Harjutus sooritatakse igas suunas, samuti poolkükkimisega, tugijala tõstmisega päkale liigutuse esimeses või teises faasis.

b) Jala tõstmine ette järgnevate põranda puudutustega — päka ja kannaga. Sooritatakse igas suunas ja mitmesuguses tempos ning rütmis.

c) Seistes küljeti ja toetudes parema käega redeli varvale, vasak käsi puusas, vasak jalg kõverdatud ette, jalapöid vastu tugijalga — jala sirutamine (tõstmine) ette ja tagasi lähteasendisse. Sooritatakse mitmesuguses tempos, järsult ja sujuvalt ning mitmesuguses suunas (jalg kõrvale ja taha, põlveasend peab olema kõrvale).

d) Lähteasend — algseis: kõverdada jalg ette (jalapöid libiseb tugijala säärt mööda) järgneva jala sirutamisega ette, tagasi lähteasendisse. (Harjutus sooritatakse kõigis suundades, tugijala tõstmisega varbaile või kükkimisega liigutuse esimeses faasis ja tõusuga varvastele teises faasis.) Vastavalt tähendatud variantide omandamisele lisandub keha liigutus: painutus ette, kõrvale ja taha koos mitmesuguste käteliigutustega.

e) Seistes rinnati varbseinale, jalad õlgadest laiemalt, toetudes kätele puusa kõrgusel — järjekordsed kõverdamised vasaku ja parema jalaga ning tagasi lähteasendisse.

f) Lähteasend: rinnati seinale, jalad harkis — laiemalt, kükkimine paremal, vasak sirgelt varvastel — vahetada asendid algasendisse tagasi tulemata.

g) Küljeti võimlemisseinale toetuda puusa kõrgusel, väljaaste ette ja taha järgnevate vetruvate liigutustega ja mitmesuguste kere- ja käteliigutustega.

h) Edasiliikumine põlvedel — asendist põlvseis ühel jalal, teine jalg ees — üleminek põlvseisu teisel jalal, järgnevalt — kõverdades eesolevat jalga viia raskus üle päkkadele ja siis laskuda sujuvalt põlvele, selle järel tuuakse tagaolev jalg ette.

a) Käed kõrval (fikseeritud) — abaluude kokkutoomine ja laialiviimine.

b) Järgnev ja üheaegne õlgade tõstmine ja langetamine.

c) Sama ette ja taha, peale selle ringikujulised liigutused.

d) Aeglaselt ja sujuvalt tõsta käed kõrvale, labakäsi jääb liigutuses maha. Allalaskumisel labakäsi jääb maha vastupidises suunas.

e) Sama, käte tõstmise ja langetamisega erisuundades.

f) Labakäe painutamine ja ringikujuline liikumine. Sooritatakse mitmesuguses tempos, järsult ja sujuvalt.

g) Käed ees, labakäsi sisse pihkudega enda poole ning labakäe asendit muutmata — käed kõrvale, tagasiminekul lähteasendisse pihud ette. Sooritatakse mitmesuguses tempos ja iseloomuga.

h) Käed ees, parem labakäsi üle vasaku ja langetatud alla, vasak labakäsi ülal — käte laialiviimine ja kokkutoomine püstsuunas, kokkutoomisel labakäed vahetavad asendit.

i) Sama, lähteasendist käed pea kohal, liigutus rõhtsuunas.

j) Käed ees, pihud üles — järgne sõrmede kõverdamine ja sirutamine. Sama, labakäe pöördega.

k) Käed paremal, pihud sisse, käte liigutus eespinnas, labakäsi jääb sujuvalt maha käteliigutusest.

l) Käed paremal, pihud alla — labakäe sujuva mahajäämisega tõsta käed üles ja siis pöörata pihkudega tagasisuunas, langetada käed vasakule. Sama, kuid käteliigutus kaarega alla.

m) Käte ringikujulised liigutused, suurendades järkjärgult liigutuse amplituudi. Sooritatakse ees- ja külgpinnas, erisuundades ja mitmesuguses tempos.

n) Kaheksad ja sik-sakid — käteliigutused ees- ja külgpinnas.

Metoodilisi juhendeid

Ülaltoodud materjal osutub näiteks, mille alusel muudetakse ja rakendatakse ülesandeid. Harjutused sooritatakse suure amplituudiga, mis suurendab liigutuste kaart. Õppetöö alguses tuleb läbi võtta harjutused üksikute kehaosade, pea, käte, jalgade ja kere jaoks ja alles siis minna üle keerulisemate liigutuste juurde, mis haaravad keha tervikuna.

Nende harjutuste metoodika iseärasus seisneb nende vormistamises. Üldreeglina sooritatakse peaaegu kõik harjutused eriti valitud muusika saatel. Seoses sellega kerkib vajadus võtta läbitöötamisele ka liigutuste sooritamise iseloom, sooritades harjutusi sujuvalt, aeglase voolavusega, käte ja labakäe mahajäävate liigutustega või jällegi kiirelt, järsult. Lähtudes terviklikkuse põhimõttest tuleb põhiliselt käteliigutusi alustada õlast ülejäänud lülide järgneva rakendamisega.

Lõdvendusharjutused

1. Lõdvendused kehaosa langetamisega

a) Langetada pea ette; langetada taha, kõrvale.

b) Langetada käed alla lähteasendeist: käed ülal, kõrval, ees.

c) Sama, kuid labakäe, õlavarre ja õla järgse langetamisega.

d) Käed kõrval, pihud taga — järgne ja üheaegne õlavarre lõdvendamine.

e) Maaslamangus — tõsta sirge jalg ette ja toetada kätega puusa — langetada säär.

f) Sama — püsti.

g) Langetada kere ette, taha, kõrvale.

Sooritatakse mitmesuguseis seisudes: jalad harkis, üks jalg ees, jalad koos.

h) Kogu keha üheaegne lõdvendamine kuni täieliku kükkasendini.

i) Kogu keha järgne lõdvendamine kuni kükkimiseni. Liigutus algab kaelaosa lõdvendamisega ja lõpeb põlve ja sääre alumise osa liigeseis.

2. Lõdvendused üksikute kehaosade passiivse hooga kere või alumiste jäsemete aktiivsete liigutustega

a) Lõdvendatud käte hood ette, taha ja kõrvale vastava õlgade ja kere aktiivse hooga.

b) Kallutusasendis — käte passiivne hoog ette, taha ja kõrvale põlvede kerge vedrutamisega (kõverdamisega).

c) Harkseisus — langetada kere ette sügavale, võimaldades kätel vabalt kiikuda taha, käte tagasihooga kere sirutada.

d) Jalad harkis, kere, pea ja käed lõdvendatud — käte hoog paremale ja vasakule liigutuse amplituudi järkjärgulise suurendamisega kuni tugeva hooglemiseni paremale, vasakule ja üles, lisandades hoogsad kereliigutused.

e) Lõdvendatud jala vaba hoog ette ja taha — seistes kõrgendatud toel (pink, varbsein jne.).

f) Tõsta põlv ette (rõhtasendini), jalg ripub vabalt — tugijala kergest kõverdamisest — passiivne põlve kiigutamine.

g) Sama, tõukest kiigub säär ette ja siis langeb kogu jalg.

3. Lõdvendused keha suureulatusliku ümberasetamisega ja keerulisemate üleminekutega ühest asendist teise

a) Seisust jalad harkis või koos, kere ja käed lõdvendatud — aeglaselt ja suure pingutusega tõsta käed kõrvale, kallutades kere rõhtasendini järgneva kere ja käte täieliku lõdvendamisega.

b) Jalg taga päkal — kogu keha järgnev aeglane lõdvendus asendini päkkistesse tagaoleval jalal. Sama, kuid üheaegselt lõdvendudes.

c) Lõdvendades vasakule kaela, õlavöödet ja keret, lõdvendada jalgu ning siis kergelt veereda kõrvale ja langeda paremale küljele. Sama, kuid järgselt (sooritatakse aeglases tempos).

d) Järsult ja pingselt tõusta päkkadele, käed üles rusikas, pea taga — siis üheaegne keha lõdvendamine kuni sügava kükini.

e) Lõdvendatud kere ringikujulised liigutused paremale ja vasakule — kallutuslõdvendusest ette.

f) Seistes pingevabalt — tõusta kiirelt päkkadele, sirutuda ning lühemat teed mööda (kõverdades küünarnukkidest) tõsta käed üles — kere ja käed pingutatud, sõrmed rusikas, siis väljaastega ette kere, käte ja pea täielik lõdvendamine.

Võimlejaile vajalikuks brošüüriks on

VÕIMLEMINE

VÕISTLUSMÄÄRUSED

---

g) Pingselt tõusta päkkadele, kaarega sisse — käed üles, järgnevalt kiire kere lõdvendamine ette, laskudes üheaegselt vasakule või paremale põlvele (säär sisse) ja siis üle iste veereda selililamangusse, käed vabalt.

h) Sama, kuid kere lõdvendusega paremale või vasakule ning järgse veeremisega vasakule, paremale küljele.

i) Hüpe üles järgneva maandumisega sügavkükki ning kere, pea ja käte täielik lõdvendamine.

j) Sama, kuid maandumine kandistesse ühel jalal (laskumisel istesse — varbad sirutatud).

k) Jooksult või hüppelt täielik lõdvendamine selili- või küljelilamangusse.

Metoodilisi juhendeid

Õpetamist tuleb alustada kõige lihtsamate harjutustega, mille põhialuseks on üksikute kehaosade ja kogu keha passiivne langemine nende enda kaalu mõjul. Järgmiseks astmeks on üksikute kehaosade passiivne õõtsutamine (hood) ja lõpuks raskeimateks harjutusteks on sellised, mis on seoses keha raskema ja keerulisema ümberpaigutusega.

Raskuse mõttes on suur tähtsus ka viisil, mille abil toimub nii kogu keha kui ka üksikute kehaosade üheaegne lõdvendamine, mis ei tekita erilist raskust; sellevastu aga järgnev ja isoleeritud lõdvenemine nõuab lihaste erilist peenetundlikkust ja oskust vajalikul momendil alandada teatud lihasterühma pinget või koguni katkestada see pinge üldse.

Lõdvendusharjutusi tuleb sooritada mitmesugustes tempodes aeglaselt ja kiirelt, kontrollides seejuures lõdvenduse täielikkuse astet.

Vedrutusharjutused

Vedrutusliigutuste juures toimub üheaegselt mitme liigese kõverdamine järgneva sirutusega ning liigutuse täieliku amplituudi säilitamisega. Iseloomustavaks on liigutuste terviklikkus, mis haarab kõik liigesed ja kogu lihaskonna vajaliku pinge peenetundliku reguleerimisega. Ei tule segada vedrutusharjutusi järelvibutusharjutustega, kuna viimased on täiendavaiks painutamiste

juures, mis võimaldavad liigutuse amplituudi suurendamist ja on tüüpilisteks venitusharjutusteks.

Vedrutusliigutused jagunevad:

a) terviklikeks vedrutusliigutusteks,

b) käte vedrutusliigutusteks,

c) jalgade vedrutusliigutusteks.

1. Terviklik vedrutusliigutus

a) Seistes varvastel, käed ülal, pihud ees (kõikide liigeste täielik sirutamine) ja kõverdades üheaegselt kõiki liigeseid minna üle sügavkükk-asendisse, käed alla ja järgnev sirutus seisuni lähteasendisse.

b) Sama, kuid erinevas tempos, aeglane kõverdamine, kiire sirutamine ja ümberpöördult.

c) Sama partneri vastupanuga, näiteks: lähteasend — sügavkükk, käed ees, kaasharjutaja asub taha ja paneb oma käed harjutuse sooritaja õlgadele — sirutuda, ületades partneri doseeritud vastupanu.

2. Jalgade vedrutusliigutused

a) Lähteasend — päkkseis, käed puusas — järgnevad poolkükid ja tõusud päkkadele (sooritatakse ühtlaselt).

b) Sama, järgselt vasaku ja parema jalaga.

c) Sama vahelduvalt päkkseisuga ühel või mõlemal jalal.

d) Sama, kuid peatusega ühe jala päkal ja teise jala kõverdamisega ette ja taha. Esialgselt sooritatakse toenguga varbseinale ja hiljem toenguta.

e) Sama, kere ja käte liigutusega, näiteks: poolkükkis — vaba käsi kaares ette, päkkadele tõusmisel — kaar käega taha, ühe jala päkkseisus teine kõverdatud ette, kere kõverdatud, käsi taha; järgmise peatuse juures — jalg taha, käsi üles, kere ülesirutatud, pea taga.

f) Esimene harjutus kiirendusega, viies hüppeni ja siis uuesti minnes aeglustatult üle päkktõusu.

g) Sama ristitatud käte hoogudega keha ees, liigutuste juurdelisamisega — hüpped ja käte ringid.

Märkus: ülaltoodud materjali ettevalmistavaiks harjutusteks on kõik poolkükkide ja kükkide liigid mitmesuguseist lähteasendeist ja käte täiendavate liigutustega.

a) Lähteasend — käed kõrval — käte kõikide liigeste üheaegne kõverdamine (kaasa arvatud sõrmelülid), küünarnukid vastu keha, labakäsi kõverdatud käeseljaga enda poole ning tagasi lähteasendisse.

b) Sama, lähteasendist käed ees, käed üles — peopesad ette (sel juhul küünarnukid ei ole surutud keha vastu, vaid on pööratud ette), käed alla (küünarnukid on kõverdamisel suunatud taha).

c) Käte vedrutusliigutused lähteasendist käed ees, vastupanuga kaaslase poolt.

d) Käte vedrutusliigutused kombineeritult jalgade ja kere liigutustega.

Metoodilisi juhendeid

Vedrutusharjutuste õppimise alul tuleb lülitada ka kaaslase vastupanu, kuna see aitab kaasa neis liigutustes vajaliku pinge õigeks ja teadlikuks tajumiseks ja tunnetamiseks. Seejuures tuleb jälgida vastupanujõu doseerimist ja katkestamatust, sest vastasel korral rikutakse liigutuse elastsuse efekti. Jalgade vedrutusliigutuste puhul tuleb pöörata tähelepanu täielikule sirutamisele päkkadele tõusmisel ning kükkimisel kogu jalapõiale (tallale) laskumisele. Rõhutada tõusu momenti, et saavutada kergust ja elastsust tõukel hüppe jaoks.

B. ERIHARJUTUSTE RÜHM

Tasakaalu- ja raskuskeskme üleviimise harjutused

Peale puhtrakendusliku tähtsuse on püsivuse säilitamise oskusel igasuguse kehaasendi juures suur tähtsus kunstilise võimlemise põhiliste ja iseloomustavamate harjutuste sooritamisel. Nii näiteks vedrutusliigutuste, hooglemise, lainetuse ja eriti pöörete ja pööramiste sooritamine sõltub palju oskusest säilitada keha tasakaalu ka kõige vähema toe juures, samuti ka keha raskuskeskme üleviimise juures.

1. Harjutused paigal

a) Aeglane tõusmine päkkadele ja laskumine kogu jalapõiale. Sooritatakse 4—6—8 taktilöögi vältel.

b) Sama, seistes ühel jalal.

c) Kere- ja jäsemete liigutused toes ühel jalal:

Aeglaselt tõsta vasak (parem) jalg taha, kõrgemale, parem käsi kõrval, vasak üles — ülesirutada. Kõverdada vasak jalg ette, üheaegse kere painutamisega ette (pea puudutab põlvi), käed taga, labakäed all. Sama teise jalaga.

Käed ülal — sujuvalt kükkida kogu jalapõiale, kõverdades paremat jalga ette, kuni põid ulatub vasaku jala põlveni, langetada õlad ja pea.

Seistes paremal — vasak jalg taga, kere painutus ette rõhtasendini, käed kõrval. Sama, käte mitmesuguste asenditega: üks ees — teine kõrval, mõlemad käed ülal või kehal jne.

Järgne jalgade tõstmine ette samaaegse kere painutamisega taha, käed kõrval või ülal.

d) Selililamangus — üheaegselt tõsta ja painutada keret ja jalgu, käed ette (pea puudutab põlvi), siis aeglaselt sirutudes — sujuvalt laskuda selili.

2. Harjutused liikumisel

a) Kõnni vaheldumine peatustega mõlema jala päkkadel või ühe jala päkal. Näiteks: 4 sammu ette ja peatus päkkadel 4 taktilöögi vältel. 8 sammu ette (või taha) ja peatus jalapäkkadel 8 taktilöögi vältel.

b) Sama — vaheldades peatumist jooksuga mitmesuguses suunas.

c) Samm ette, kõrvale või taha järgneva päkkadele tõusmisega, vaba jalg ette või taha. Käte asend võib olla mitmesugune: käed kõrval, ees, taga, ülal; üks käsi kõrval — teine ees jne.

d) Jooksult peatuda ühel jalapäkal, vaba jalg kõverdub ette, puudutades põiaga tugijalga, käed kõrval.

e) Sama hüppelt üles — mõlema jala tõukega.

f) Sammuga ette — tõusta päkale, vaba jalg kõverdub ette käed kõrvale, labakäed ja pea langetatud, siis väljaaste ette — kere ülesirutatud, kämblad ja pea tõstetud.

g) Kõverdades kergelt põlve — samm vasakuga kõrvale, käed ristitatud alla, siis sirutades vasakut tõusta kiirelt päkkadele,

kõverdada parem hooga vasakule, kaarega alla — käed ülesvälja, labakäed langetatud (lõppasend fikseeritud).

h) Samm vasakuga, käed ette — tõusta päkale, parem jalg ette (rõhtsalt), kerepainutus taha, kaarega alt — käed kõrvale. Sama, kuid teise jalaga jne.

3. Tasakaaluharjutused poomil ja palgil

Kasutada samu tasakaaluharjutusi mis põrandal:

a) paigal,

b) liikumisel.

Metoodilisi juhendeid

Oskus säilitada tasakaalu keha mitmesuguste asendite ja vähese toe juures nõuab teatud lihaste koordinatsiooni olemasolu, s. o. ühe või teise lihasrühma lülitamist tööprotsessi, samuti ka üksikute lihaste pinget. Algajaile tekitavad tasakaaluharjutused tavaliselt teatud raskust, mis on seletatav, kõigepealt, vajalise lihaste pinge kasutamise oskamatusega, teiseks aga üksikute kehaosade kompenseerivate ümberasetuste puudumisega. Seepärast on oluline jälgida juba algusest ja tasakaalu kõige elementaarsemate vormide juures üksikute kehaosade õiget asendit ja pöörata tähelepanu vajalisele lihastepingele.

Peale põhilise oskuse — tasakaalu säilitamine keha mitmesuguste asendite juures — omandamise on tarvis tasakaaluharjutuste sooritamise juures tegelda ka liigutuste iseloomuga. Kõik loeteldud harjutused võivad olla sooritatud kõige mitmesugusemas tempos, s. o. kõige kiiremast kõige aeglasemani, sujuva ja voolava kõrval võib liigutus olla järsk ja katkendiline jne. Kõik need momendid võimaldavad omandada harjutuste sooritamist kõige mitmekesisemal (omalt keerulisuselt ja iseloomult) viisil.

Pööramised ja pöörded

Pööramised ja pöörded osutuvad nende harjutuste raskeimaks vormiks, mis on seotud tasakaalumomentidega, inertsi ületamisega — mis tekib mitmesuguse kiirusega sooritatud pööramisliigutuste tulemusena — ja pööramisel vajaliku suuna säilitamisega. Pööramised ja pöörded osutuvad suurepäraseks vestibulaarse tsentrumi treenimise abinõuks.

1. Pöörded paigal päkkadel sammumisega — paremale ja vasakule, käed kõrval (kere hoida sirgelt).

2. 2, 4, 8 sammu edasi järgnevate pööretega või mitme pöördega paigal mõlema jala päkkadel.

3. Seistes paremal jalal, vasak taga päkal, käed kõrval — hoog vasakuga ette — pööre paremale 180°.

4. Seistes paremal, vasak kõrval päkal, käed paremal — tõusta vasaku jala päkale ja hooga vasak käsi kõrvale, pööre vasakule 360°, peale pööret altkaarega vasak käsi paremale. Sama, kuid pöördega paremale.

5. Sama, pöördega 720°.

6. Seistes vasakul põlvel, parem kergelt ristitatud vasaku ees, käed paremal — hooga vasakule käed üles, ühtlasi tõusta parema jala päkale pöördega vasakule 180°, pöörde ajal vasak jalg taha. Sama, kuid teise jalaga.

7. Sama, mis harjutus 6, kuid pööre 360°.

8. Kergele hoole järgnev pööre vasaku jala päkal (parem vasaku taga kergelt ristitatult) vasakule 180° ja 360° käte mitmesuguste asenditega ja liigutustega. Sama, kuid teiselt jalalt.

9. Hüpe pöördega (õhus) 90°, 180° ja 360° ning maandumisega mõlemale või ühele jalale.

Metoodilisi juhendeid

Pöörete sooritamisel sõltumata sellest, kas sooritatakse üks või mitu üksteisele pidevalt järgnevat pööret — jääb põhiliseks tingimuseks keha püstasendi ja jalgade sirutatud asendi range säilitamine. Erilist tähelepanu tuleb pöörata peatumise momendile peale pööramist, taotledes liigutuse inertsi kiiret peatumist ühe või teise kehaasendi täpse fikseerimise teel.

Akrobaatika elemendid

Kunstilises võimlemises leiavad rakendamist üksikud akrobaatilised harjutused, millel on suur tähtsus psühho-füüsiliste harjumuste ja kvaliteedi kasvatamisel. Akrobaatika elemendid võivad olla laialt kasutatud mitmesuguseis tantsudes, etüüdides, lavastustes jne.

1. Tirelid

a) Tirelid ette mitmesuguseist lähteasendeist, paigalt, sammult, jooksult, toenguga mõlemale käele või toenguta.

b) Tirelid taha mitmesuguseist lähteasendeist.

c) Tirelid kõrvale paigalt, sammult ja jooksult.

d) Tirel taha üle õla.

e) Tirel taha üle tiriseisu kätel.

Mitmesugused tirelite kombinatsioonid ette, kõrvale, taha.

2. Tiriseisud

a) Turiseis.

b) Tiritamm.

c) Tiriseis küünarvartel ja peal.

d) Tiriseis küünarvartel.

e) Tiriseis kätel.

Mitmesugused tiriseisude ja tirelite kombinatsioonid.

3. Tirelringid

a) Tirelring kõrvale, paremale ja vasakule jooksult ja paigalt.

b) Tirelring ette kägardatud ja sirgetele jalgadele jooksult ja paigalt.

c) Tirelring ette ühele jalale.

d) Tirelring ette tõukejalale (jalgade vahetus õhus).

e) Tirelring ette ühe käe toenguga.

f) Araabia ratas.

4. Sillad

a) Sild asendist: lamades, põlvitusest, püsti.

b) Sild toenguga ühele jalale.

c) Sild toenguga ühele käele.

d) Sild üle tiriseisu kätel.

e) Sild üle tiriseisu küünarvartel.

f) Pöörded sildasendis paremale ja vasakule 360°.

g) Mitmesugused tõusuviisid sildasendist.

Metoodilisi juhendeid

Akrobaatiliste harjutuste keerulisus, mis on tingitud võtete iseärasusest ja harjumata kehaasendist, nõuab võimlejalt vajalikku orienteerumist õhus ja koordinatsioonile vastavate liigutuste olemasolu. Seepärast tuleb asuda antud harjutuste läbivõtmisele alles peale seda, kui rühmaga on võetud läbi üldtugevdavad harjutused, mis tagavad küllaldast keha painduvust, liigutuste amplituudi, lihaste ja liigeste elastsust ja jõudu.

Antud harjutuste liigi iseloomustavaks iseärasuseks on see, et ühel ja samal ajal toimub käte, jalgade ja keha liigeseis üheaegne kägardumine ja sirutumine, kusjuures ühes liigeses (teatud momendil) kestab veel kägardumine, kuna teises algab juba sirutumine. Näiteks kere lainetamisel sel momendil, kui põlveliigeseis algab juba sirutumine, jätkab kere ülemine osa ja pea veel kägardumist. Selliselt täidetakse siis see liigutus nagu lainetamise taoliselt ja lainetamise hari läheb järgnevalt üle ühest liigesest teise.

Lainetamine küllastab liigutust dünaamikaga ja annab talle erilise pehmuse, venivuse ja sujuvuse iseloomu.

Kuid lainetamise liigutuste sooritamise iseloomul võib olla mitmesugune värving, mis on sõltuv lihaste pingest, liigutuste amplituudist ja liigutuste sooritamise tempost.

Lainetamine moodustab keerulise liigutuse tüübi ja osutub suurepäraseks abinõuks liigutuste koordinatsiooni viimistlemisel. Peale selle, nõudes kogu keha lihaste ja liigeste aktiivset lülitumist töösse, tagab see lihastiku, luustiku, kõõlustiku tugevdamist, liigeste ja eriti lülisamba liikuvust.

1. Põlvitusistes, käed taga, sõrmed seongus — ülessirutudes puusas — kere painutatud ette, õlad ja pea langevad taha, siis sooritades liigutust samas järjekorras, kuid vastupidises suunas — tagasi lähteasendisse.

2. Sama lähteasend, kuid kere kägardatud — viies puusad ette tõusta põlvedele, ülesirutuda puusades, õlad ja pea langetatud, siis minna üle põlvitusistesse, kägardades kere ülemist osa, pea taga jne.

3. Seistes rinnati varbseinale sammu kaugusel ja hoides kätega varvast puusa kõrgusel — kükkida kogu pöidadega (selg kumer) ja järgselt puudutada varbseina põlvedega, puusaga ja rinnaga — sirutuda.

4. Küljeti varbseinale toetuda kätega varbale. Üks jalg ees päkal, kere kergelt kägardatud — kükkides tugijalale kanda keharaskus eelolevale jalale ja sirutuda, tuues järgselt ette põlved, puus ja rind, siis samas järjestuses, kuid sooritades liigutust vastupidises suunas — tagasi lähteasendisse.

5. Sama, kuid tõusmisega päkkadele ja mitmesuguste vaba käe liigutustega.

6. Sama, kuid toenguta

7. Sama lainetamine, kuid lähteasend: sulgseis, põlved koos. Liigutus sooritatakse kogu jalapõial, samuti ka päkkadele tõusuga, käte mitmesuguste asendite ja liigutustega.

8. Lainetamine kõrvale — seistes rinnati varbseinale ja hoides kätega varvast rinna kõrgusel — keha viimine vasakule, kükkida ja siis järgselt viies põlved, puusad ja rind paremale — aeglaselt sirutuda ja tagasi lähteasendisse. Sama teisele poole.

9. Sama, kuid seistes küljeti varbseinale ja toetudes ühele käele.

10. Sama, kuid toenguta ja käte ringikujuliste liigutustega.

11. Lainetamine ette, taha ja kõrvale seoses teiste elementidega, nagu näiteks: samm ette või taha järgneva lainetusega ette või seotud hooga, jooksuga, hüppega jne.

12. Kätelainetused mitmesuguseist lähteasendeist: käed kõrval, ees, ülal, paremal, vasakul jne. Sooritatakse ühe või kahe käega, kusjuures viimasel juhul liikumine võib olla üheaegne ja järgnev.

Metoodilisi juhendeid

Lainetamine kuulub keerulisemate liigutuste liiki. Need liigutused nõuavad peenemat koordinatsiooni, lihaste tunnetusvõimet ja oskust viia keha raskuskeset üle. Seepärast tuleb asuda lainetamise harjutamisele alles peale seda, kui rühm on küllaldasel määral omandanud neid vajalikke oskusi. Lainetamise sooritamisel tuleb pöörata erilist tähelepanu liigutuste järgsusele ja tuleb ühtlasi jälgida oma funktsioonilt erinevate liigutuste õiget siduvust, kui ühes liigeses kestab veel kõgardumine, kuna teises aga juba lõpeb sirutumine. Eriti oluline on selle jälgimine lülisamba liigutuste juures, kus selle iga osa esineb liigutuse kestel nagu iseseisvalt, kuid siiski pidevalt üksteise järel.

Lainetamise liigutuse õige sooritamine iseloomustub sulavuse, elastsuse ja väga sujuva kehajoonte muutusega.

Hood (tõuked)

Hooks nimetatakse kogu keha või selle üksikute osade terviklikku liikumist, kusjuures liikumine toimub järgselt, s. o. liigesed lülituvad töösse järgselt.

Liigutuse algus sooritatakse tõukeliselt, järgnev liigutus võib olla passiivne (kui tõuke inertsi tulemus) või aktiivne.

Üksikute kehaosade — käte, jalgade, kere — tõuget, mis muutub pidevaks liikumiseks kaart mööda, nimetatakse hooks, ringi mööda — ringiks.

Kogu keha tõuked moodustavad tervikliku liigutuse näite, kus alates jalapõiast ja lõpetades labakäega kogu keha on kaasa haaratud töösse.

Tõuked on ilmekad oma dünaamilisusega, amplituudiga, jõulisusega ja küllastusega. Tõugete sooritamine nõuab eelnevat keha läbitöötamist. Tuleb hästi valitseda üksikute lihasterühmade pinget ja lõdvenemist; tuleb järsu ja lühikese liigutuse juures ühes liigeses osata välja lülitada igasugune pinge teistes liigestes.

Neid harjutusi liigitatakse:

a) tõuked (eelhood),

b) hood.

1. Tõuked (eelhood)

a) Lähteasend: üks jalg ees päkal, käed taga, kere ja jalad kõverdatud — tõukega kõverdada põlved järgneva aktiivse liigutusega puusaliigeseis, puusa-, rinna- ja kaelaosas sirutuda üheaegse kätehooga üles.

Võib sooritada hüppega ülesirutatult, hüppega vahetades jalad.

b) Sama, kuid lülisammast kaasa haaramata. Tõukega kõverdada põlved, käed hooga ette järgnevate sammudega või väljaastega tasakaalu säilitamiseks.

c) Sama, haarates kaasa puusa ja vaagnalülid, käed kaares ette.

d) Kandistest teine jalg ette kogu jalapõiale (põlv kergelt kõverdatud), kere kõverdatud, käed taga — tõukega tuua puus ette, viia kere raskus eeloleva jala päkale (säär puudutab reit), käed hooga ette.

e) Sama, kuid tõuge lõpeb selgroo aktiivse liigutusega kuni kere täieliku sirutumiseni, käed kaares üles.

f) Sama, kuni täieliku sirutumiseni ühel jalal, tagaolev jalg — päkal.

g) Istudes kandadel, kere kõverdatud, käed taga — hooga tõusta põlvedele järgneva kere sirutamisega.

h) Asendist — jalg kõrval, päkal, käed rõhtsalt vastassuunda — kogu kere hoog kõrvale raskuse üleviimisega teisele jalale.

i) Käte ja jalgade hood mitmesuguseist lähteasendeist järgneva lõdvendamisega.

j) Jalgade hood valsisammuga: parema käega toetudes varbseinale — samm paremaga ette, üheaegselt hoog vasakuga ette ja kere painutus ette, vasak käsi hooga ette, valsisammuga vasak jalg taha, kere painutus taha ja vasak käsi hooga taha.

k) Sama kõrvale.

l) Hooringid jalaga ette ja taha, toengjala vedrutusega ja vastupidise hooringiga.

Märkus: harjutus 1 sooritatakse ka toenguta hüppel pöördega 180° ja 360°, liikudes vaheldumisi juurdevõtu- ja valsisammul.

2. Hood

Kerehood

a) Harkseisus, käed kõrval — hooga painutus ette, käed all ja tagasi lähteasendisse. Sama taha.

b) Sama, järgsete hoogudega ette ja taha.

c) Sama pööretega.

Jalgade hood

a) Seistes küljeti varbseinale toetuda varvale, vasak jalg taga, kõrgemal, vasak käsi ülal, sirutuda — vasaku jala hoog ette ja taha, vedrutusliigutused tugijalaga. Hoog ette, kere painutus ette, käsi taha, hoog taha — kõverduda taha, käed üles, vaade üles.

b) Sama kõrvale lähteasendist, jalg kõverdatud ette sisse, käed kõrval. Sooritatakse hüppega tugisammule ja ka toenguta.

Metoodilisi juhendeid

Tuleb õppida järgselt rakendama liigutusse üksikud liigesed kogu keha hoo sooritamisel. Seejuures liigutust tuleb alustada tõukega, antud liigest ümbritsevate lihaste tugeva pingega, kõrgemal asetsevate liigeste lihasterühma (osalise) lõdvendamisega, näiteks järsk põlve kõverdamine ja ettetoomine, järgneva tasakaalu kaotusega ja langemisega väljaastesse. Seesama vaagna järsu ettetoomisega ja lülisamba järsu ülesirutumisega. Tõuke, lõdvendamise ja inertsi tagajärjel jäävad keha ülemine osa ja pea liigutusest maha. Hoo sooritamisel on vaja jälgida, et kõrgemalseisvad liigesed rakenduksid liigutusse järgselt vajaliku lihaste pingega, kusjuures lõppasendis peab keha olema pingel ja suunatud üles ning kogu lihastik osaliselt pingutatud.

Tõuked ja hood, mis sooritatakse suure intensiivsusega, annavad suure koormuse. Tõukeid tuleb sooritada vaheldumisi teiste harjutustega, kusjuures järgemööda võib sooritada mitte üle 2—4 harjutuse.

Liigutuste põhilised tantsuvormid

Liigutuste põhilisteks tantsuvormideks on mitut liiki kõnnid, (sammud), jooksud, hüpped. Antud liigi läbitöötamise algmaterjaliks on tavaliselt kõnd õige rühi ja vetruvuse säilitamisega. Sammude juures tuleb taotleda liigutuste katkestamatust ja püsttõugete puudumist. Sammuga ja selle ilmekusega ühenduses olev töö on seotud muusika iseloomu ja ilmekuse abinõudega ühenduses oleva tööga. Sammu kui tantsu elemendi lihtsaimaks vormiks on sujuv samm.

Peale ühe või teise sammu selgeks õppimist tuleb järgse tempo kiirendamisega üle minna jooksule, kusjuures tuleb säilitada iga liiki sammu tehnika põhilist nõuet.

1. Mitmesugused sammud

a) Sujuv samm — alustatakse päkalt lühikese üleminekuga kannale ja kerge kõverdamisega põlves. Tuleb säilitada õige rühti nii sujuva sammu kui ka üleminekusammu juures, kuid üksikuis tugifaasides on tugijalg päkal tugevalt sirutatud põlvest. On märgata kõikumist püstsuunas. Käte amplituud on suurem kui sujuva sammu puhul.

b) Vetruv samm — sooritatakse jalgade vedrutusliigutuse täieliku amplituudiga. Sammu pikkus ei ole suur. Tuleb pöörata tähelepanu jalgade liigutuse elastsusele. Iseloomustavaks on teatud seisak päkal — tõusu juures üksiktoengu faasis kogu keha väljasirutamisega.

c) Põiasirutussamm — samm paremaga (vasakuga) ette vasaku (parema) väljasirutamisega ette päkale, tugevalt sirutades jalapõida. Põiad rööbiti. Sooritatakse katkendiliselt, teravalt, kere sirgelt, käed fikseeritud.

d) Põlvetõstesamm — sooritatakse puusa kõrge tõstmisega, jalg põlvest kõverdatud. Puus tuua välja vabalt, hooga, kere püstasendis; painutus ette ja taha ei ole lubatud.

e) Väljaastesamm vastaspoolse vaba (lõdva) käehooga külgpinnas: tagaolev jalg sirge päkal, kere kergelt ette, pea püsti.

f) Valsisamm — kolme sammu ühend: esimene üleminev, teine ja kolmas — päkkadel. Kõigi kolme sammu pikkus on ühesugune. See eraldab valsisammul kõndimist valsi tantsusammust, kus viimane samm on peaaegu alati seotud jala juurdetoomisega. Sammude ühtlus annab kõnnile sulavuse ja ühtluse ilme, kusjuures aga valsi kolmeosalisus säilitatakse.

g) Galopisamm — juurdevõttesamm sooritatakse päkal, kusjuures jalg tuuakse juurde lühikese, kiire hüppeliigutusega, mille ajal põlved ja põiad peavad olema sirutatud.

h) Polkasamm — vahelduv samm sooritatakse väikese hüppega tugijalal sammude vahetamisel. Sooritatakse erilise kergusega ja päkkadel.

i) Jalavahetussamm — kahe sammu ühend: esimene — juurdevõttesamm ja teine — lihtne samm samal jalal, mis alustas liigutust, tagaolev jalg asetub päkale.

2. Jooksu liigid

Samad nimetused mis sammudel.

a) Sujuv ja üleminekujooks erineb samanimelisest kõnnist toenguta faasi ja veel suurema elastsuse poolest.

b) Vetruv jooks on rida järgnevaid ärahüppeid järgsete jalgade tõugetega. Sel momendil, mil puudub tugi, on kogu keha tugevasti sirgenenud, varbad ja põlved aga sirutatud. Arendades jõudu pöidades, koormab vetruv jooks tugevalt jalapöia lihaseid. Sellepärast on vajalik range doseerimine.

c) Teravjooks — võrreldes terava sammuga kaotab oma teravuse, kuna tempo suurendamine annab suure kerguse mulje, väljapandav jalg ei puuduta põrandat.

d) Kõrge jooks on tugifaasi puudumise tõttu veelgi suurema dünaamilisuse ja jõulisusega. Tuleb veelgi suurema hoolega jälgida puusahoo liigutust.

e) Väljaastejooks — erineb väljaastesammust kahekordse üleminekuga, hoojalg maandub päkale ja laskudes kannale tõukab uuesti päkalt. Tuleb taotleda sammu pikkust ja lendavust.

3. Hüpped

Ettevalmistavate harjutustena hüppe põhivormide jaoks on soovitatavad järgmised harjutused:

a) mitmesugused liigutused jalgadega;

b) kõik sammu- ja jooksuliigid, mis on esitatud eespool;

c) hüpped üles tõukega ühelt või kahelt jalalt ning täiendava kätetoenguga (varbseinal);

d) sama, kuid jalgade mitmesuguste asendite ja liigutustega lennu ajal: jalad käärselt üks ees, teine taga jne.;

e) hüpped paigal mõlema ja ühe jala tõukega — toenguta. Sama liikumisel: ette, taha, kõrvale;

f) sama, pöördega 90°, 180° ja 360° lennu ajal.

g) hüpped paigal järk-järgulise hüppe kõrguse kasvamisega;
h) hüpped paigal ülesirutusega. Sama liikumisel;
i) hüpped hüpitsaga.

Õige hüppe ja vajaliku hüplevuse saavutamine nõuab suurt tähelepanu ja pidevat treeningut. Õige vaba hüppe saavutamiseks on vaja omada liigeste suurt liikuvust, tugevaid ja elastseid lihaseid (eriti alumistel jäsemetel), mis tagaksid jalaliigeste sirutajate kiiret pinget tõukemomendil ja maandumise vetruvust. Mitmekesised hüppevormid, mis on tarvitusel kunstilise võimlemise juures, nõuavad mitmesugust sooritamist, mis sõltub lihaste pingest, liigutuste amplituudist ja keha asendist õhus lennu ajal. Hoogne jooks, tugev tõuge, kõrge ja kestev lend, mille ajal toimub kere ülesirutus ja kõverdamine (sõltuvalt hüppe vormist) — paistavad silma suure tugevuse, dünaamilisuse ja hooga ning ümberpöördult: väike sujuv hüpe jätab suure kerguse ja sundimatuse ilme.

Hüppe põhivormid

a) Hüpe sirge kehaga — hüpe üles, tõuge kahega, hüppe ajal säilib keha püstasend. On vaja taotleda maksimaalset ärahüppe kõrgust ja keha sirget asendit õhus. Sooritatakse paigal ja liikumisel.

b) Hüpe ülesirutatult — tõuge kahega — hüpe üles, lennu ajal kere ülesirutada, pea taha. Hüppe kõrguse ja ülesirutuse suurendamiseks tuleb kasutada käte hoogu alt-üles. Sooritatakse paigal ja liikumisel.

c) Põlvetõstehüpe — hüpe üles ühe jala tõukega, vaba jalg kõverdatud ette. Mitme põlvetõstehüppe sooritamisel tuleb lisandada külgpinna vabad kätehood. Sooritatakse paigal ja liikumisel.

d) Sulghüpe — hüpe üles mõlema (ühe) jala tõukega, vaba jalg kõverdatud ette, kere kõverdatud, käed hooga ette. Sooritatakse paigal ja jooksult.

e) Avahüpe — hüpe üles mõlema või ühe jala tõukega, vaba jala hooga taha, keha ülesirutada, käed hooga kõrvale. Sooritatakse paigal ja jooksult.

f) Sammhüpe — hüpe ühelt jalalt teisele, lennu ajal jalad sirutatud. Sooritatakse käte mitmesuguste liigutustega — kõrvale, üks käsi ees, teine kõrval jne.

g) Pikkhüpe — jooksult (sammude arv võib varieeruda) hüpe ühelt jalalt teisele. Lennu ajal tugevalt ülesirutuda, hoojalg kõverdada ette, käed hooga üles.

h) Põialöögihüpe — sooritatakse samuti kui „sammhüpe", kuid lennu ajal lisandub veel hoojala kerge kõverdumine põlves ja põiaga tõukejala põlve puudutamine. Sooritatakse kätehooga mitmesuguseis suundades.

Selle hüppe sooritamiseks on vajalik lennu kestus. Lennu ajal tuleb peamiselt fikseerida jala sirutamist ja alles lõpus kõverdada.

i) Jalavahetushüpe — hüpe ühelt jalalt teisele järgsete jalahoo liigutustega taha või ette, kusjuures hoog sooritatakse esiteks vaba jalaga ja siis tõukejalaga. Käte liigutused võivad olla mitmesugused.

j) Üleviskehüpe — hüpe ühelt jalalt teisele pöördega lennu ajal 180° tõukejala suunas ja järgneva jalgade hooga. Peale seda, kui on lõpetatud hoojala hoog ette, tuleb sooritada kiire pööre samaaegse tõukejala hooga taha. Tuleb pöörata suurt tähelepanu pöörde õigeaegsusele, maandumise pehmusele ja stabiilsusele, samuti ka keha õigele asendile kõigis hüppefaasides.

Metoodilisi juhendeid

Kõnd, eriti aga jooks ja hüpped osutuvad hingamiselundeile ja vereringele tugevalt mõjuvaiks ning nõuavad erilist tähelepanu nende läbivõtmisel, samuti hoolikat doseerimist.

Jooksuga seotud koormust tuleb reguleerida tempo, kestuse ja liikide muutmise teel, kuna hüpete koormust kordamiste arvu, amplituudi ja jõu arvel.

Ei tule sooritada ühe korraga tugevat jooksu või mitmekordselt korduvaid hüppeid. Tuleb anda puhkust lühiajalise kõndimise või muude harjutustega, mille järel uuesti tagasi tulla ülesande kordamisele. Sel eesmärgil on soovitav praktiseerida harjutuste sooritamist üksteise järel.

Harjutused vahenditega

Kunstilise võimlemise juures on laialdaselt tarvitatavad mitmesugused vahendid. Nende hulka kuuluvad: a) pallid — suured ja väikesed, b) lindid, c) linik, d) rõngas, e) lipp, f) kurikad, g) hüpits jm. Harjutused vahenditega (tänu oma mitmesugusele kaalule ja vormile) võimaldavad märksa ulatuslikumalt omandada liikumiskogemusi ja -oskusi.

Peale keerulise liigutuste koordinatsiooni, osavuse, täpsuse jm. arendamise avardavad harjutused esemetega liigutuste mitmekesise iseloomu omandamise võimalust.

1. Harjutused palliga

a) Palli ülesviskamine ja püüdmine kahe käega. Sooritada tuleb mitmesuguses tempos.

b) Sama, visates palli vastu maad.

c) Harjutused a ja b, kuid ühe käega.

d) Palli veeretamine maas mitmesuguses suunas ja rühma mitmesuguse rivistumise juures (paaris, viirus, ringis jne.), mitme palliga korraga.

e) Ringikujulise ülesrivistumise juures — palli viskamine (kaares üles) paremale ja vasakule, kusjuures esimesel taktilöögil — palli heitmine paremal (vasakul) seisvale naabrile, teisel taktilöögil — püüda vasakult (paremalt) tulev pall jne.

f) Sama, kuid visates palli vastu maad.

g) Paarikaupa ülesrivistamise juures söödud mitmesugustel viisidel.

h) Mitmesugused palli ülesviskamised seoses jalgade vetruvate liigutustega.

i) Palli viskamine käe alt.

j) Palli viskamine ühest käest teise: kaares üles ja löögiga vastu maad.

k) Kõik eelloeteldud harjutused seoses mitmesuguste sammu, jooksu ja hüppe liikidega, mitmesuguste rivistuste ja ümberrivistustega.

Märkus: kasutatakse mitmesuguseid palle, suuri, keskmisi ja väikesi, seejuures tuleb arvesse võtta viiside mitmekesisust vastavate liigutuste sooritamisel, mis on tingitud palli mõõtudest.

2. Harjutused hüpitsaga

Kunstilises võimlemises rakendatavad liigutused hüpitsaga ei erine millegi poolest harilikest viisidest, kuid nad vormistatakse teisiti. Liigutused lähenevad tantsuvormidele ja on lähedalt seotud muusikaga ja selle dünaamikaga.

Harjutused, eriti aga tantsud hüpitsaga, loovad suure elavuse tunnis ja tõstavad võimlejate emotsionaalset tunnet.

a) Läbijooksmine ette, kõrvale ja taha hoonööri keerutamisel mitmesuguses suunas.

b) Keerleva hoonööri alt läbijooksmine kahe-, kolmekaupa ja enam.

c) Sissejooksmine ja hüpped ühel ja mõlemal jalal, lihtsad ja vahelduvate hüpetega.

d) Mitmesugused hüpped: käte liigutusega, pööretega, kükkimistega jne.

e) Hüpped üle hoonööri järk-järgulise tempo tugevdamise ja alandamisega.

Hüpits (lühike)

a) Hüpped üle keerleva hüpitsa — ette ja taha — ühel ja mõlemal jalal, vahesammuga ja ilma.

b) Hüpe üle hüpitsa — mõlema jala tõukega, vahepealse tõuke momendil viiakse üks jalg sujuvalt ette.

c) Mitmesugused üle hüpitsa hüplemise viisid: üks jalg teise ees, jalgade vahetusega, põlvetõstega kõrgele, kükkides maandumise ajal jne.

d) Järgselt mitu hüpet vasakul ja sama arv paremaga.

e) Jooks ette ja taha üle hüpitsa hüppamisega.

f) Ülehüppamine — liikumisega kõrvale.

g) Hüplemine üle hüpitsa ristitatud kätega, hüpitsa keerutamine ette ja taha.

h) Sulg- ja avahüpe hüpitsaga.

i) Hüpe hüpitsa kahekordse keerutamisega.

j) Mitmesugused tantsuelemendid hüpitsaga, kusjuures kasutatakse täiendavaid liigutusi: hoog hüpitsaga pea kohal, paremal või vasakul, hüpitsa pidemete koputamine teineteise või põranda vastu, ületõmbamine hüpitsaga jne.

3. Harjutused rõngaga

Harjutusteks kasutatakse peamiselt puust või metallist rõngast, läbimõõduga 70—80 sm ja 2—2½ sm jämedusega.

a) Rõngas püstasendis keha ees — ringitamine paremalt vasakule kuni käte ristisasendini. Sooritatakse paigal ja jooksul mitmesuguses suunas.

b) Rõnga ringitamine ühe käega paremale ja vasakule — esipinnas, mitmesuguses kõrguses.

c) Ringitamine ühe käega — ette ja taha — külgpinnas.

d) Rõnga ringitamine eespinnas käte vahetusega. Sama harkseisus — keharaskuse ülekandmisega ühelt jalalt teisele.

e) Jooks mitmesuguses suunas ja rõnga ringitamisega ühes käes.

f) Rõnga ülesviskamine ja püüdmine ühe või kahe käega. Sama, kuid ühenduses mitmesuguste pööretega viskamise ajal.

g) Rõnga viimine üle enese — mitmel viisil.

h) Hüpped läbi rõnga — analoogilised hüpetele hüpitsaga. Paigal ja liikumisel.

i) Paaris- ja rühmaharjutused mitmesuguseis rõngaseonguis, rõnga ületõmbamisega ja üleviskamisega.

j) Kõik eelloeteldud liigutused rõngaga seoses mitmesuguste tantsuliigutustega: valsisammul, polkasammul, masurka- ja galopisammul, mitmesuguste hüpetega, jooksuga jne.

k) Pöörded paigal ja liikumisel mitmesuguse rõngaasendiga. Seesama rõnga mitmesuguste ümberhaaramistega ja asendi muutmisega.

4. Harjutused lipuga

Lipuharjutused on iseloomustavad liigutuste suure dünaamilisuse ja omapära poolest, mis peavad esile tõstma heroilisuse, pidulikkuse ja võimsuse ilmet.

Liigutused lipuga on ehitatud suurel amplituudil, tugeval hool kogu keha aktiivse osavõtuga.

Kasutatakse ära ka lühikesed hood, kerged kanga vibreerimised ja lipu laialdane ümberpaigutamine. Lipu mõõdud võivad olla mitmesugused, keskmiselt 70×40 sm. Lipuvarda pikkus 60 sm ja jämedus — 1,5—2 sm.

a) Hood lipuga otse- ja põiksuunas ja mitmesugustes pindades. Sooritatakse nii parema kui ka vasaku käega.

b) Suured ja väikesed ees-, külg- ja rõhtpinna (pea kohal) ringid lipuga.

c) Sujuvad liigutused lipuga vasakule ja tagasi — rõht- ja püstpinnas.

d) Kõik loeteldud harjutused kahe lipuga.

e) Hood ja ringid kahe lipuga üheaegselt, mitmesuguseis suundades, näiteks: parem lipp — ette-üles, vasak — taha-alla; parem lipp — üles, vasak — kõrvale jne.

f) Mitmesugused liigutused lipuga seoses väljaastetega ja sammudega mitmesuguseis suundades.

g) Liigutused lipuga seoses jooksuga, hüpetega, pööretega.

Liigutusi lipuga ei iseloomusta suur raskus, kuid liigutuste sooritamise iseloom ja emotsionaalne värvus nõuavad hoolikat väljatöötamist.

5. Harjutused lindiga

Lindi pikkus võib olla mitmesugugne, 3—7 m. Mida pikem on lint, seda keerulisem harjutuste tehnika. Lint kinnitatakse lühikese nööri või rõngakesega kepi külge (pikkus 40 sm, läbimõõt 1,2 sm). Nöör ja rõngas võimaldavad lindil vabalt keerelda.

Liigutused lindiga jagunevad: hoogudeks, ringideks, kaheksaiks, „ussideks", spiraalideks.

Hood

a) Lähteasend — käsi lindiga kõrvale. Kaarega üles, hoog paremaga vasakule ja tagasi.

b) Sama teisega alla.

c) Kahe eelmise liigutuse ühendamine.

d) Sama, muutes lähteasendit: käed ette, taha jne. Vastavalt lähteasendile sooritatakse hood mitmesuguseis pindades, kaarega alla ja üles.

e) Hoog lindiga alt-üles, mitmesuguseis suundades. Lint moodustab õhus sõlme.

Ringid

a) Suured ringid mitmesuguseist lähteasendeist ja mitmesuguseis pindades.

b) Väikesed ringid — mitmesuguseis pindades ja mitmesuguseist lähteasendeist.

c) Väikesed ringid — sooritatakse labakäega.

d) Spiraalikujulised ringid, suurendades järk-järgult läbimõõtu.

Kaheksad

a) Rõhtkaheksa — sooritatakse labakäega, küünarnukk vaba — mõlemad ringid peavad olema samas pinnas, sooritatakse eripindades.

b) Suur rõhtkaheksa — sooritatakse kogu käega terves amplituudis.

c) Püstkaheksa — sooritatakse lindihooga alla-üles, käelaba joonistab arvu 8.

„Ussikesed"

a) „Püstussike" — sooritatakse väikeste ühetaoliste käeliigutustega üles ja alla, küünarnukk vaba.

b) „Rõhtussike" — sooritatakse käeliigutusega paremale ja vasakule. Samuti erikõrgustel ja erisuundades.

c) „Rõhtussike" alt-üles — sooritatakse järk-järgulise käeliigutusega, kepike püsti, otsaga alla.

d) Sama ülalt alla, liigutust alustatakse lindi hooga üles, aeglaselt lastes käsi alla.

Kõik loeteldud harjutused võib sooritada ka kahe käega.

Tuleb jälgida lindi katkematut liikumist, tõuke puudumist, mis on saavutatav ringide, kaheksate, ussikeste ühtlase kiirusega. Peale lindi põhiliigutuste omandamist tuleb viimased sooritada koos kogu keha liigutustega, jooksuga, hüpetega, pööretega jne.

6. Liigutused linikuga

Liigutused linikuga on väga mitmekesised. Mitmesugused ringid, hood ja lainetused linikuga, hoides viimast laiemast või kitsamast äärest nii ühe kui ka kahe käega, ühe ja kahe linikuga. Liigutus on iseloomulik liigutuse joone dünaamilisusega, mis tugineb äärmisele kergusele, painduvusele, lainetusele ja sügavusele.

a) Hood ja ringid kõigis põhilistes pindades, hoides kahe käega liniku laiemast või kitsamast äärest.

b) Sama, hoides linikut ühe käega.

c) Liniku viskamine ühe käega ja püüdmine teisega.

d) Liniku üleandmine ühest käest teise.

e) Üleandmine ringi mööda.

f) Harjutused kahe linikuga.

g) Harjutused kahekaupa ühe linikuga.

7. Harjutused kurikatega

Harjutusi võib sooritada nii ühe kui ka kahe kurikaga. Liigutuste iseloomuks on peamiselt hood.

a) Kurika väljatoomine ja selle hoidmise viisid.

b) Väikesed, keskmised ja suured ringid — esi- ja külgpinnas.

c) Väikesed, keskmised ja suured ringid mitmesugustes suundades ja pindades.

d) Rõhtringid.

e) Hood ja ringid ühe kurikaga ja selle üleandmisega ühest käest teise.

f) Mitmesugused liigutused kurikatega seoses mitmesuguste kere ja jalgade liigutustega, samuti aga ka tantsutaoliste liigutustega.

II JÄRK
MUUSIKALIS-RÜTMILINE LIIKUMINE

Selle järgu materjaliga viiakse läbi töö, mis on seoses liigutuste musikaalsusega ja ilmekusega ning mis on tihedalt seotud valitud ja süstematiseeritud muusikalise materjaliga.

Kogu materjal jaotatakse kahte rühma:

A — töö seoses ilmekuse alustega,

B — töö seoses liigutuse iseloomuga muusika järgi.

A. TÖÖ SEOSES ILMEKUSE PÕHIALUSTEGA

Muusikalise ilmekuse abinõuks loetakse vorm, agoogika, dünaamika ja viis. Ilmekuse abinõuks liigutustes on: rütmilisus, tempo ja kiiruse muutmine, lihastiku pinge muutus, teravus ja sujuvus, voolavus ja katkendlikkus, rõhutamine jne. Võib märkida muusika ja liigutuste ilmekuse abinõude analoogilisust. Ülesandeks seatakse muusika abil töötada välja omadused, mis annaksid liigutustele ilmekust.

Agoogika, s. o. tempode muutmine vastab tööle mitmesuguste liigutuste kiirusega, tempoga ja rütmiga. Dünaamika, s. o. heli jõu ja pinge muutmine — vastab lihaste pinge muutusele liigutuses.

Muusikalisele vormile vastab töö kombinatsioonide moodustamisel või rühma kompositsioonide ümbermoodustamisel. Ilmekuse põhialustega seoses olev töö toimub neljas suunas.

1. Agoogika

Agoogika hulka kuulub liigutuste mitmesuguste tempode — aeglastest kuni kiireteni — läbitöötamine: oskus leida antud tempole vastav liigutuse vorm ja ümberpöördult, teatud liigutusele vastav tempo. Agoogika mõiste hulka kuuluvad ka teised ajutised suhtlemised muusikaga, nagu meetrum ja rütm. Muusika tempo sobimatus liigutustega, nagu muusika kiire tempo tugevate hooharjutuste juures, mis sooritatakse suures amplituudis, suurte lihasrühmade osavõtul — tekitab korratu askelduse mulje. Ootamatu tempo ja selle mitmesuguste kombinatsioonide muutmine on tihedalt seotud rütmiga. On vajalik rütmi ühendamine teiste muusikalise ilmekuse elementidega, kuna liialdamine rütmiga, kui piisava elemendiga, harjutab tajuma muusikat formaal-

selt, s. o. liigestama selle üksikuiks elementideks (helideks), mõistmata selle iseloomu ja emotsionaalset värvust. Liigutused kaotavad seejuures oma loomuliku ilmekuse ning muutuvad automaatseiks. Isoleeritud töö seoses rütmiga võib leida aset tähelepanu kasvatuse eesmärgil.

2. Dünaamika

Töötades dünaamika kallal meie kasvatame endis oskust leida pinge vajalikku astet, mis vastab heli tugevuse muutusele. Liigutuses võetakse läbi: heli tugevus, rõhk, seotus, katkendlikkus. Mingisugused seletused ega käsklused ei anna seda liigutuste mitmekesisust jõult, pingelt, sujuvuselt, rõhutamiselt, voolavuselt jne., mida võib anda muusikaline dünaamika kõigi selle varjunditega.

3. Vorm

Töö seoses vormiga annab oskuse lõpetada liigutust või ülesehitamist vastavalt muusikalisele fraasile, lausele, osale.

4. Viis (meloodia)

Liigutuse vormi muutmine vastavalt viisi kõrgusele kriipsutab alla selle ilmekust. Oluline on märkida mitte ainult muutust kõrguses, vaid ka kogu arenemise iseloomu, fikseerides kulminatsiooni momenti.

Agoogika näidisharjutused

1. Ülesanded tempo muutmise alal

a) Kõnd rahulikus tempos, järk-järguline üleminek jooksule ja tagasi rahulikule kõnnile.

b) Sama, kuid ringikujulises rivistumises, alustades liikumist suletud ringis, tempo kiirenemisega laiendades järk-järguliselt ringi, jooks suures ringis ja siis uuesti aeglustamisega sulgeda ring. Tugevneb tempo mõiste ja seda defineerivad terminid.

2. Ülesanded rütmilise joonise täitmiseks

a) Käte plaksutamisega anda edasi rütm peale selle läbikuulamist.

b) Rütmi realiseerimine sammuga, jooksuga, hüplemisega.

c) Sama koos käte taktilöömisega (taktimisega).

d) „Kaja" kujutamine, s. o. ühe takti läbikuulamine ja selle imiteerimine liigutustega, kuulates ühtlasi teist jne., nimelt kogu aeg mahajäämine ühe takti võrra.

Bach — Inventsioon nr. 3.

Muusikalise ilmekuse abinõud: eredalt väljendatud viis ja I ja II hääle rütmiline joonis.

Vormi täitmine:

a) ühe hääle rütmi täitmine sammuga või jooksuga;

b) ühe hääle täitmine mõlema üheaegse helisemise juures;

c) sooritamine mänguvormis;

ärajooksja — I hääl, tagaajaja — II hääl.

Arendab viisi ja polürütmia mõistet.

d) Meyerbeer — katkend „Pulmamarsist" ooperist „Hugenotid". Muusika iseloom — elurõõmus.

Muusikalised ilmekuse abinõud: eredalt väljendatud rütmiline joonis, mis kordub peaaegu muutuseta 6 korda.

Esimest 4 korda vaikselt, viiendal ja kuuendal tugevalt.

Ülesanne: rütmilise joonise sooritamine paaristantsuna.

Täiendavad näited.

1. Lehár — katkend koomilisest ooperist „Ango tütar".
2. Rebikov — marss.
3. Švalm — Kaanon.
4. Jacques-Dalcroze — Etüüd kahekordse kiiruse kohta.

Näidisharjutused dünaamika alal
Vaikselt ja tugevalt

1. XVII sajandi prantsuse marss.

Muusika iseloom: eredalt väljendatud, marsitaoline, erk.

Ilmekuse abinõud: täpne fraseerimine ning piano ja forte (vaikse ja valju) kordumine.

Ülesanne: anda edasi liikudes sammu — heli tugevus; sooritamise vorm:

a) vaikne fraas — liikuda ringi mööda kergete, väikeste sammudega väheste käteliigutustega. Vali fraas — täis samm, vabad kätehood;

b) I fraas — päkkadel, II fraas — kogu jalapõial.

2. Schubert — Éccossaise, op. 18, nr. 1.

Muusika iseloom rõõmus. Ilmekuse abinõud: kahepoolne vorm, ühesugune tempolt, kuid järsult erinev dünaamikalt, forte ja piano.

Ülesanne: anda jooksuga edasi heli dünaamika muutmine.
3. Schubert — Valss, opus 9, nr. 3.
4. Mozart — „Gigue".
5. Chopin — Masurka, nr. 23, I osa.
6. Weber — Sonaat — 70 nr. 4. Finale.

Rõhk

1. Beethoven — „Teema 7 variatsioonist".
Ilmekuse abinõud: rõhk iga fraasi alguses, mis tuleb taktilöögi nõrgale osale.
Ülesanne: anda rõhk edasi liigutuses.
2. Tšaikovski — katkend balletist „Uinuv kaunitar", proloog nr. 3., variatsioon II.
Muusika iseloom hoogus.
Muusikalise väljenduse abinõud: eredalt väljendatud rõhk iga fraasi lõpus.
Ülesanne: anda liigutuses edasi hoogsus ja rõhk.

Täiendavad näited

3. Schubert — op. 16, nr. 5.
4. Wagner — oop. „Siegfried", 1. akt „Mõõga tagumine".
5. Heller — „Tarantella".
6. Grieg — kontserdi 1. osa.

Tugevdamine — lõdvendamine

1. Mendelssohn — „Laste näidend" op. 72, nr. 6.
Muusika iseloom: elav, tormiline.
Muusikalise väljenduse abinõud: eredalt väljendatud tõus (kasvamine) fraasi keskel ja lõdvenemine lõpuks.

Täiendavad näited

1. Schubert — Heroiline marss, op. 40, nr. 6.
2. Beethoven — teema 33 variatsioonist.
3. Tšaikovski — Pas-de-quarte, balletist „Uinuv kaunitar".
4. Tšaikovski — polka.
5. Chopin — katkend poloneesist op. 53.

Siduvalt ja katkendiliselt

1. Schumann — Valss.
Muusika iseloom — esimene osa kurb, teine — elurõõmus.

Muusikalise väljenduse viisid: kaheosane vorm järsu tempo ja dünaamika muutmisega, I — aeglaselt ja sujuvalt, II — kiirelt ja katkendiliselt.

Ülesanne: anda liigutuses edasi heli põhiline iseloom, siduv ja katkendiline.

Näidisharjutused seoses vormiga

1. Glinka — „Laste polka".

Muusika iseloom: lõbus, elurõõmus.

Väljenduse viisid: kolmeosane vorm, I ja III osa — ühesugused, II osa — tugev, igas osas 2 fraasi.

Ülesanne: kerge tantsu vormis näidata muusika vormi muutust.

2. Schumann — „Abbeg".

Muusika iseloom lüüriline, õrn.

Väljenduse abinõud: eredalt väljendatud fraseerimine iga fraasi lõpul.

Ülesanne: Käte liigutustega tähistada fraseerimist vastavalt iseloomule ja dünaamikale.

Täiendav materjal

3. Glinka — Tšernomori marss oop. „Ruslan ja Ludmilla".
4. Schumann — „Sitsiliaan".
5. Schubert — „Rosamunda".
6. Schubert — „Éccossaise la bemol major".

Näidisharjutused viiside ja registrite alal

1. Bizet — katkend muusikast draamale „L'Arlesienne".

Muusika iseloom — melanhoolne.

Väljenduse abinõud: meloodilise joone ere muudatus kõrguses.

Ülesanne: näidata käteliigutusega viisi kõrguse muutmist.

2. Schubert — „Trillenliedchen".
3. Katkendid „Kornevilli kellade" 1. aktist.

Metoodilisi juhendeid

Õpetamise metoodikas peavad olema eredalt väljendatud kunstilise võimlemise metoodilised põhimäärused: terviklik vastuvõtmine, ülesande tajumine ja individuaalsus täitmisel. Tundmatu muusikaline katkend mängitakse üks või kaks korda läbi vasta-

valt selle raskusele, siis küsitlemise teel tuuakse esile antud muusika iseloomustavad iseärasused ja selle väljenduse abinõud. Siis antakse ülesanne väljendada liigutustega mitmekesiseid muusikalise väljenduse elemente, märkides liigutuste põhilise vormi, ilma seda detailiseerimata. Liigutust sageli ei tehta ette sellepärast, et igaüks võiks iseseisvalt ja teadlikult täita ülesannet. Kui leiab aset ettetegemine, siis ainult täpsuseta visandina. See on töö esimene etapp.

Teine etapp on enam analüütilist iseloomu. Rühmast kutsutakse välja ülesande sooritamiseks mõni, kes on seda teinud eriti õnnestunult, samuti ka, kes on valesti täitnud. Positiivsete ja negatiivsete momentide analüüsimisega parandatakse ülesande sooritamise viisi, täiendatakse ja fikseeritakse üksikasjalisemalt. Vajaduse korral peab õpetajal olema valmis vorm ja ta peab oskama seda näidata.

Kolmas etapp — ülesande täitmine kogu rühma poolt, kusjuures võetakse arvesse parandused. Selline viis võimaldab arendada loomingulist aktiivsust ning ülesande tajumist iga võimleja poolt. Võib tarvitada ka muud viisi, kus juba määratakse ette liigutus ja antakse mitu muusikalist katkendit selleks, et võimleja võiks kindlaks määrata kõige sobivama muusika antud ülesandele.

Kui ülesande aluseks on muusika, siis peab liigutus olema lihtne koordinatsioonilt, et kogu tähelepanu oleks keskendatud muusika tajumisele.

Kui ülesande aluseks on liigutus — võib vorm olla keerulisem, muusikaline katkend peab vastama ülesandele. Tuleb valida muusikaline teos või katkend, mis on küllastatud ilmekuse vahenditega. Element, mille kallal tuleb töötada, peab olema eredalt väljendatud ega tohi jääda teiste varju. Töös tuleb ära kasutada vahendeid, kuna see mitmekesistab liigutust ja sageli kergendab liigutuste vormi valikut. Ülesande vormistamine mänguna elustab tundi, kuid sellegipoolest ei tule anda alati uusi ülesandeid mänguna, kuna võistluse momendi emotsionaalsus juhib tähelepanu kõrvale muusika õigest tajumisest. Läbivõetud materjali kinnistamine on võimalik ka mängu vormis.

B. TÖÖ SEOSES MUUSIKA ISELOOMUGA JA SELLE VÄLJENDAMINE LIIGUTUSTEGA

Muusika iseloomu all tuleb mõista selle emotsionaalset värvingut. Selleks, et väljendada liigutuses muusikalise teose emotsionaalset joont, tuleb valida eredalt iseloomustatud muusikat: ta peab olema erk, rõõmus, heroiline, pidulik jne. Erk, eluröömus muusika koos samasuguse elurõõmsa tantsuga mõjub väga emotsionaalselt.

Kava materjal

1. Rimski-Korssakov — katkend op. „Muinasjutt kuningas Saltanist" — „Kangelaste ilmumine".
Muusika iseloom — pidulik.
Ülesanne: lihtsas sammu vormis anda edasi muusika iseloom.
2. Grieg — „Halling".
Muusika iseloom: väljakutsuv, sõjakuse elemendiga.
Ülesanne: temaatilise tantsu „Poiste tants" kujul väljendada muusika iseloom.

Täiendav muusikaline materjal:

1. Mussorgski — „Pildid näituselt".
2. Rahmaninov — romanss „Saareke".
3. Deševov — „Galopp".
4. Ljadov — „Birjulki".
5. Delibes — „Etiooplaste tants".
6. Schubert — „Jumalagajätt".
7. Prokofjev — sonaat nr. 3 — katkend.
8. Rimski-Korssakov — „Novellett", op. 11, nr. 2.
9. Strauss — „Kunstniku elu".

Metoodilisi juhendeid

Õpetus algab muusika kuulamisega ja iseloomu määramisega. Tuleb olla rangelt järjekindel kergematelt ülesannetelt üleminekul raskematele. Tuleb valida väikesed muusikalised katkendid, mille sisu ja liikumisülesanded on kergelt leitavad ja mis ühtivad, näiteks „Kangelaste ilmumine" ning selle sooritamine pidulikus marsis. Tuleb püüda, et võimlejad asuksid loomingu juurde endale märkamatult, et ülesanne neid ei koormaks, vaid et see tuleneks eelmisest tööst.

Loomingulise aktiivsuse ja kujutlusvõime aktiviseerimiseks võib kasutada järgmisi metoodilisi võtteid:

1. Iseloomult vastandliku muusika kasutamine.

2. Eelnev meeleolu loomine, s. o. võimlejate ümbritsemine rea ettevalmistavate tajumustega. Õppimine jaguneb, nagu eelmiseski tööjaotuses, kolmeks momendiks:

1. Muusika iseloomu tajumine ja vahetu avaldamine liigutustes.

2. Täitmise positiivse ja negatiivse näite analüüsimine.

3. Ülesande kordamine analüüsi puhul tehtud juhtnööride arvessevõtmisega.

III JÄRK

TANTSUDE (PLJASKADE) KOMBINATSIOONID

Antud järgu põhimaterjaliks on oma vormilt ja iseloomult kõige mitmekesisemad tantsukombinatsioonid ja tantsud.

Nende sisu määratakse ühe või teise kunstilise mõtte või sisu olemasolu või valitud muusikalise teose sisu alusel. See ülesannete kompleks on ehitatud kunstilise võimlemise esimese ja teise järgu elementidele ning ta annab võimaluse elavas ja haaravas tantsuvormis tuua esile omandatud liikumisoskused ja kogemused.

Peale uute liikumisvormide, kompositsiooni tundmise, joone ja joonise tundmaõppimise — luuakse tantsus tingimused sooritatava eredamaks emotsionaalseks tunnetamiseks. Sellega tagatakse ja stimuleeritakse ka võimlejate loomingulist aktiivsust, nimelt eriliste ülesannete täitmisega, nagu mitteulatuslikud tantsunäited või lihtsad tantsud, mis on suunatud loomingulise initsiatiivi väljatoomiseks. Tantsud (vene) jaotatakse individuaalseiks, rühma- ja massitantsudeks ning sooritatakse vahenditega ja vahenditeta. Kavas on toodud antud järgu all tüüpnäited, arvestusega, et neid võidakse asendada teistega, kuid analoogilistega.

1. Tantsukombinatsioonid polka, galopi, hüpete ja valsi elementidest.

2. Tantsukombinatsioonid rahvatantsude (vene, ukraina, valgevene jne.) elementidel.

3. Rühmatants pallidega, näiteks Schuberti „Suite" või Beethooveni „Contredanse" muusika järgi.

4. Rühmatants lintidega, näiteks Waldteufeli polka viisil.

5. Tants lintidega — Rubinsteini „Valse caprice" muusika järgi.

6. Massi- või rühmatants hüpitsatega — Meyerbeeri galopi viisil.

7. Tants linikutega: Tšaikovski valss „Detsember" või „Luikede järv" — valsi muusika järgi.

8. Tants rõngastega või lintidega — Straussi valsi „Kevadised hääled" muusika järgi.

9. Tants lippudega — tundmatu helilooja „Kõik edasi" või Chopini „Poloneesi" muusika järgi.

10. Rühma- või massitants, mis koostatud jooksu-, galopi-, hüppeliigutustest — muusika Dunajevski „Noorte oma" või Glazunovi 1. sümfoonia.

11. Rahvatantsud: vene, ukraina, valge-vene, armeenia, gruusia jt.

Metoodilisi juhendeid

Enne tantsu õppimisele asumist on tarvis aegsasti õppetundide jooksul läbi töötada selle põhielemendid ja -liigutused selleks, et tantsu õppimisel ei tuleks raisata aega üksikute liigutuste õppimisele, põhiliselt aga kasutada seda üksikute kompositsiooniliste ülesannete lahendamiseks, samuti ülesehituse, joonise määramise, kooskõlastamise ja täpsustamise teostamiseks.

Õpetajal tuleb aegsasti koostada tantsu (vene) plaan tervikus, s. o. määrata kindlaks selle üldine iseloom, valida muusika, üles tähendada kompositsioon ja põhilised liigutuste vormid. Siis tuleb asuda põhivormide ja kompositsiooni ülesehitamise õppimisele, peale seda aga, kui on saadud üldine pilt tegevuse ja kompositsiooni kohta, tuleb lõplikult täpsustada liigutused vormi ja emotsionaalses mõttes. Rahvatantsu õppimisel tuleb pöörata palju tähelepanu üksikute elementide tundmaõppimisele, mis iseloomustavad antud tantsu stiili ning iseloomu.

SISUKORD

Lk.

Seletuskiri 5

Iga järgu metoodilised ülesanded 6
Klassifikatsiooni skeem 8

Õppetöö organiseerimine 10
Kunstilise võimlemise tunni tüüpskeem 10
Töö arvestus 13

Oppekava materjal

I järk. Ettevalmistav järk 14

A. Üldettevalmistavate harjutuste rühm 14
Jõu-, venitus- ja painduvusharjutused 15
Lõdvendusharjutused 19
Vedrutusharjutused 21

B. Eriharjutuste rühm 23
Tasakaalu- ja raskuskeskme üleviimise harjutused . . 23
Pööramised ja pöörded 25
Akrobaatika elemendid 26
Lainetamine 28
Hood (tõuked) 29
Liigutuste põhilised tantsuvormid 32
Harjutused vahenditega 35

II järk. Muusikalis-rütmiline liikumine 41

A. Töö seoses ilmekuse põhialustega 41
1. Agoogika 41
2. Dünaamika 42
3. Vorm 42
4. Viis (meloodia) 42
Agoogika näidisharjutused 42
Näidisharjutused dünaamika alal 43
Näidisharjutused seoses vormiga 45
Näidisharjutused viiside ja registrite alal 45

B. Töö seoses muusika iseloomuga ja selle väljendamine liigutustega 47

III järk. Tantsude (pljaskade) kombinatsioonid 48

Ex bibl. ... Ta...

Kaas: V. Toots

Vastutav toimetaja: Konstantin Müür

Keeleline toimetaja: Mihkel Tedre

Ladumisele antud 16. II 1948. Trükkimisele antud 17. III 1948
Trükiarv 2200. Paber 56×79,1/16. Trükipoognaid 3,25.
Trükitähti trükipoognas 45 500. Arvutuspoognaid 3,7.
MB-02832. Tellimise nr. 539.
Trükikoda „Kommunist", Tallinn, Pikk 2.

На эстонском языке.
„Художественная гимнастика".

Rbl. 1.70

A-17132

TÜ RAAMATUKOGU
1 0300 00456916 8

48-309