V. SAHVA

KEHALINE KASVATUS

I–IV KL.

KÄSIRAAMAT ÕPETAJALE



A-29805

V. SAHVA

KEHALINE KASVATUS I—IV KLASSILE

KÄSIRAAMAT ÕPETAJALE

KIRJASTUS „VALGUS" · TALLINN 1969

371 (07)
S 08

Kunstiliselt kujundanud T. Aru

Kinnitatud Eesti NSV Haridusministeeriumi poolt

N
Tartu Riikliku Ülikooli
Raamatukogu
124742

TARTU ÜLIKOOLI
RAAMATUKOGU

6—4—1
96—69

I. SISSEJUHATUS

1. Kehalise kasvatuse eesmärk ja ülesanded algklassides

Kehaline kasvatus koolis on pedagoogilise protsessi orgaaniline osa, mille eesmärgiks on kaasa aidata laste kommunistlikule kasvatusele.

Nelja-aastase algõpetuse kestel peab kehaline kasvatus kindlustama laste igakülgse kehalise arengu, mis on seotud vaimse, moraalse ning esteetilise kasvatusega, ja aitama kaasa isiksuse kujunemisele tervikuna.

Töö algklassides toimub kehalise kasvatuse programmi alusel. See on riiklik dokument, millest õpetaja juhindub. Sellest programmist ei tohi olla möödahiilimisi, pigem tuleb seda täiendada ning leida soodsaid võimalusi selle lahtimõtestamiseks. Ainult selline suhtumine õpetaja poolt võimaldab lahendada kehalise kasvatuse peamisi ülesandeid õpilaste tervise tugevdamisel ja mitmekülgsel kehalisel arendamisel.

Programmis ettenähtud materjali läbivõtmise põhivormiks on kehalise kasvatuse tund, millest olenevadki õppeprotsessi sisu ja tulemused. Tunnis kujundatud harjumused ja oskused peavad tagama osavõtu nii klassivälisest tööst kui ka eluks vajalike vilumuste ja oskuste omandamise.

Algklasside kehalise kasvatuse tunnid ei seisa aga meil sageli vajalikul kõrgusel. Tihti viivad kehalise kasvatuse õpetajad tunde läbi mitteküllaldase pedagoogilise meisterlikkusega ega kindlusta oma õpilastel selliste omaduste arendamist, mis on vajalikud edukaks õppimiseks, tervise tugevdamiseks, puhkeaja kasulikuks veetmiseks jne. Korduvalt on tõstatatud küsimus õpilaste

halvast rühist, lohakast ja lõdvast kehahoiakust ning veelgi enam — halbadest kehalistest võimetest.

Käesolev väljaanne püüab osaliseltki täita seda lünka, mis tekib eriti noorematel õpetajatel õppeprogrammi lahtimõtestamisel. Raamatus esitatavad harjutused on osake suurest võimlemisharjutuste arsenalist. Neid võib kasutada kui pidepunkte, kui abistavat materjali orienteerumiseks ja oma fantaasia rikastamiseks. Näitena on antud võimlemistunni konspektid ja esinemisharjutused.

Täiendavalt põhivõimlemise harjutusvarale ja tunnikonspektidele haarab raamatu teine pool kevad-sügis- ja talveperioodi kehalise kasvatuse tunde. Kevad-sügisperioodil tuleb panna pearöhk jooksu-, viske- ja hüppeharjutustele, talvel aga viia lapsed kelgutama, uisutama ja suusatama. Eesmärgiks olgu laste karastamine ja kehaliste võimete arendamine.

Kui me suudame lastele pakkuda harjutusi alati uues ja värskes variatsioonis, emotsionaalselt ja mõistetavalt, siis oleme palju saavutanud ja võime julgelt loota headele ning hinnatavatele tulemustele.

2. Uldmetoodilisi juhendeid tunniks

Iga kehalise kasvatuse tund algklassides peab olema kõigepealt terviklik ja andma õpilastele midagi kasulikku, peab olema üles ehitatud kindlatele eesmärkidele, mis on kooskõlas terve aasta tööplaani ja programmiga.

Täie tõsidusega tuleb suhtuda tundide ettevalmistamisse, sest see väldib juhuslikkust ja muudab tunnid lastepäraseks, organiseerituks ning distsiplineerituks. Lapsed ei ole väikesed täiskasvanud, seepärast tuleb eriti arvestada harjutuste õiget valikut ja õpetamise meetodeid. Tähtis on ka harjutuste kaudu pakutava koormuse küsimus. See peab olema optimaalne, kuid ikkagi järk-järgult tõusev. Ei saa lubada selliseid tunde, mis oleksid madalama koormusega kui õpilaste tegevus vahetunnis, ja selliseid tunde, kus puudub oskuste omandamise võimalus.

Üheks tähtsamaks tunni tiheduse ja koormuse tõstmise teguriks on kõigepealt kõigi õpilaste üheaegne tegevusse rakendamine. Vältida tuleb selliseid harjutusi,

mida õpilased sooritavad ühekaupa, kusjuures teised istuvad pingil ja ootavad järjekorda. Kui aga selliste harjutuste rakendamine tunnis on mõõdapääsmatu, tuleb abiks võtta kõrvalülesandeid. Näiteks sooritab osa õpilasi harjutusi varbseinal, mida ei jätku kõigile, teised aga sooritavad samal ajal iseseisvalt tasakaaluharjutusi kummuli pingil, akrobaatilisi elemente jne. Nii suunatakse õpilasi ka rohkem iseseisvusele. Mis aga peamine — ükskõik, millise sisuga tund ka ei oleks — ta peab olema mitmekülgne ja üldarendav.

Algklassides moodustavad kehalise kasvatuse tunni sisu põhiliselt üldarendavad harjutused ja mängud, mida tuleks võimaluse piires sooritada väljas värskes õhus. Üldarendavad harjutused ja mängud peavad olema oma iseloomult dünaamilised, soodustama liikumisaparaadi arenemist ja avaldama mõju kõikidele lihasgruppidele. Peale üldarendavate vabaharjutuste võib kasutada harjutusi vahenditega, vahenditel, paaris- ja grupiharjutusi ning akrobaatilisi harjutusi mattidel.

Kuna paljudes meie koolides veel puuduvad mitmesugused võimlemisvahendid, siis võib neid käsitöö tundides ise valmistada. Nii ei tohiks algklasside õpilastele keppide, liivakottide, redelite jt. vahendite valmistamine raskusi teha.

Vahendite kasutamisel kehalise kasvatuse tunnis peab olema konkreetne eesmärk. Vahendite valik, samuti nende koht tunnis planeeritagu varakult, sest väga tähtis on ka vahendite vaheldumine.

Üldarendavatest harjutustest koostatud tund (kas vabaharjutused, vahenditega või vahenditel) tuleb üles ehitada tuntud põhimõttel — kergemalt raskemale. Tunni alguses tuleb rakendada ergutava iseloomuga harjutusi suurematele lihasgruppidele ja siis kord-korralt üle minna harjutustele, mis kutsuksid esile väiksemate lihasgruppide aktiivsemat tegevust.

Harjutuste valik toimugu selliselt, et ühtede lihasgruppide tegevuse ajal saaksid teised puhata. Arvestama peab ka harjutuste toimet lihasgruppidele: nii võivad jõutoimelised harjutused olla teistele lihasgruppidele venitusharjutusteks jne. Peaeesmärgiks olgu kogu keha läbitöötamine tunni kestel. Siinjuures tuleb arvestada, et tunni intensiivsus oleneb palju harjutustevahelistest intervallidest. Mida parema ettevalmistusega on klass,

mida tugevamad on õpilased, seda intensiivsem peab olema ka tund, seda lühemad peavad olema harjutustevahelised intervallid. Samuti tuleb nõuda harjutuste sooritamist mitmes suunas ja keha mõlema poolega. Suurt tähelepanu tuleb omistada rühiharjutustele; õige rühi kujundamine peab toimuma eeskätt seljalihaste tugevdamise teel. Samuti etendavad siin tähtsat osa ka õlavöö-, käte- ja kõhulihased. Kuna rüht on sisult harjumuslik keha hoiak ehk poos, siis peavad nõudmised selles osas olema ranged ja järjekindlad. Rühti tuleb kujundada ja arendada esimesest tunnist alates. Järjekindlus on siin ainuke vahend, mis võib edu tagada. Erilist tähelepanu tuleb omistada õigele kõnnile ja jooksule. Neid tuleb õppida ja sooritada nagu harjutusigi. Kuna lapsed väsivad kiiresti jooksuharjutustel, siis tuleb kasutada meetodeid, kus töö ja puhkus tihti vahelduksid (liikumismängud).

Rääkides kehalise kasvatuse tunnist ja selle täiustamise vahenditest, ei saa mööda minna ka õpetaja isiksusest. Õpetaja peab olema nõudlik mitte üksnes õpilaste, vaid ka iseenese suhtes. Harjutuste ettenäitamine ja õpetaja sportlik riietus peab olema laitmatu. Käsklusi andes seisab õpetaja ise valvel. Suurt tähelepanu tuleb pöörata vigade parandamisele ja jälgimisele, et esitatavad nõuded ka vastavalt täidetakse. Tundides ei tohi olla kasutut ajaraiskamist. See nõuab aga õpetajalt oma mugavustest loobumist ja järjekindlamat ning läbimõeldumat tegutsemist julge, rõõmsa ja tugeva inimese kasvatamisel.

3. I—IV klassi õpilaste füsioloogilised ja psüühilised iseärasused

Õppekavaline materjal on koostatud õpilaste kahe vanuserühma (7—8- ja 9—10-aastaste) füsioloogilisi ja psüühilisi iseärasusi arvestades. Need kaks rühma langevad põhiliselt kokku laste õpetamise perioodiga I—II ja III—IV klassis.

Kooli tulnud seitsmeaastane laps on nn. kiire kasvu perioodis. Aastane juurdekasv sel ajal on ligi 6 cm. Domineerivaks on just jalgade kasvamine pikkusesse, mille arvele langeb ligi 60% keha pikkuse üldisest juurde-

kasvust. Kere aga kasvab nii pikkusesse kui ka laiusesse suhteliselt nõrgalt.

7.—10. eluaastani ei ole lastel luustumisprotsess veel kaugeltki lõppenud. Luukude sisaldab vähe mineraalaineid, millest oleneb luustiku tugevus, ja palju orgaanilisi aineid, millest on tingitud luude painduvus. Lapse luustik on pidevas kasvuseisundis, kus kõhrkude alles muutub luukoeks ja seetõttu luustiku arenemine on veel kaugel selle lõppfaasist.

Oma suure painduvusega paistab eriti silma lülisammas. Keha püsiva tasakaalu säilitamine vertikaalasendis nõuab märgatavat lihaste pingutamist, mistõttu laps väsib väga kiiresti. Seoses lapse lülisamba suure painduvusega nõrga lihastiku puhul võivad tal tekkida lülisamba kõverdumised (halb istumine pingis, raamatute kandmine ühes käes jne.).

Lihastik on lastel võrdlemisi nõrgalt arenenud. 8-aastasel lapsel moodustab see keha üldkaalust 27,2%, kusjuures aga 18-aastasel noormehel on see 44,2% («Физическое воспитание учащихся I—IV классов». Учпедгиз, 1950). Laste lihaskude on rikkam veest ja vaesem valkaineist, seetõttu on ta ka elastsem ja õrnem. Noorema kooliea vältel toimub lihaste kasv mitmesuguste uute liigutuste õppimise kaudu (kirjatehnika, käsitöö, kehalised harjutused jne.). Harjutuste süstemaatilise sooritamise tulemusel tekivad muudatused luudes ja liigestes. Muudatuste põhjuseks on lihaste tugeva kontraktsiooni mõju lihaste kinnituskohtadele luudel, põhjustades ärritavat toimet ning parandades seega luude verega varustamist. Selle tagajärjeks on luude jämenemine ja liigeste tugevnemine.

Uute liigutuste õppimisel ei arene üksnes luu- ja lihaskond, vaid sellest protsessist võtab osa ka kesknärvisüsteem. Juhtiv osa kuulub siin suuraju koorele. Suuraju koor on organiks, mis võtab vastu kõik välis- ja sisekeskkonnast tulevad ärritused. Suuraju koores toimub vastuvõetud ärrituste analüüs ja süntees. Harjutuste sooritamisel toimub organismi kohanemine uute väliste mõjutustega ja uute liikumisvilumuste omandamine, mille resultaadina kujunevad täiuslikumad liigutused. Sellest võib järeldada, et uute liigutuste õppimine nõuab lastelt mitte ainult suurt lihas-, vaid ka närvipinget, mis on väsitav nii füüsiliselt kui ka psüü-

hiliselt. Eriti kiiresti väsitavad last ühetaolised liigutused ja pikaajaline keha hoidmine ühesuguses asendis. Seepärast on tundides lastega vajalik erinevate lihasgruppide vahelduv töölerakendamine. Kui tunnis ühe lihasgrupi tegevus lülitada ümber teisele, siis saab esimene aktiivselt puhata ja kiiresti oma töövõime taastada. Töö ümberlülitamisel ühelt lihasgrupilt teisele toimub kesknärvisüsteemis vastav erutus- ja pidurdusprotsesside ümberjaotumine. Samasuguse efekti annab töö ümberlülitamine ühelt käelt teisele, kätelt jalgadele, kerelt kätele jne.

Tihedas funktsionaalses seoses lihastikuga on vereringe ja hingamisorganid, mis saavad võimaluse normaalseks arenemiseks ainult neile esitatud nõuete pideva suurenemise korral.

Intensiivsete harjutuste sooritamisel intensiivistub vere ringlemine kehas, mille tõttu koed ja lihastik saavad enam hapnikku ning vabanevad kiiremini laguainetest. Algkooliealiste laste veresooned on elastsed, mis omakorda loob südamelihastele soodsad töötingimused. Iseloomustav on pulsi tihedus. Lapsel on südamelöökide arv minutis suurem kui täiskasvanuil, mis on seletatav südamelihaste kiirema kokkutõmbumise ja intensiivsema ainevahetusega. Tuntud on laste südame kõrge mobiilsus ja võime kiiresti taastada oma töövõimet, kuid vastupidavus füüsilistele pingutustele on võrdlemisi väike. Sagedased ja pikaajalised füüsilised pingutused ilma küllaldase puhkuseta võivad viia südame laienemiseni ja südamelihaste vigastusteni. Lapse vereringesüsteem vajab teadlikku ja pidevat treeningut, mida saavutame tema kasvueale sobivate kehaliste harjutuste abil. Parimad harjutused vereringesüsteemi arendamiseks on sellised, mis haaravad suuri lihasgruppe ja mis sooritatakse lühikese aja jooksul ning kiires tempos, nagu hüplemised, hüpped ja jooksud.

Lastel esineb tihti raskusi hingamisega, mis on tingitud ninasõõrmete kitsusest või nina läbikasvamisest sõreda adenoidse koega. See kutsub esile suuhingamise. Lapse organismi hapnikuvajadus on ainevahetuse tagajärjel suhteliselt suurem kui täiskasvanuil. Kehaliste harjutuste juures rahuldatakse kõrgendatud hapnikuvajadust peamiselt hingamise sagenemise arvel, vähem selle sügavamaks muutmise teel, kuna aga täiskasva-

nuil suureneb just hingamise sügavus. Suur hügieeniline väärtus on hingamisel läbi nina. Siin peab õpetaja seda lastele pidevalt meelde tuletama. Läbi suu hingamine ei nõua hingamislihastelt erilist jõupingutust ja hingamine jääb pinnapealseks. Nina kaudu hingamine, kus õhk kulgeb läbi kitsaste ninasõõrmete, nõuab hingamislihastelt suuremat jõupingutust, mille tagajärjel tekivad rinna- ja kõhuõõnes järsud kõikumised, mis panevad diafragma aktiivselt tööle. Diafragma osavõtt hingamisaktist avaldab tugevat toimet veenidele, soodustades omakorda südame paremat arenemist. Mida suurema ulatusega toimub sisse- ja väljahingamine, seda suurem on ka ventilatsioon. Niisiis tuleb rinnakorvi arenemisele pöörata erilist tähelepanu nii rühi arendamise kaudu seismisel, kõndimisel kui ka kehaliste harjutuste ning mänguga. Harjutuste sooritamisel on soovitatav õpilastele ette öelda, millise liigutuse ajal toimub sisse-, millise ajal aga väljahingamine. Samuti on omal kohal spetsiaalsed hingamisharjutused, mis aga tuleks läbi viia väljas värskes õhus või avatud akna ees.

Füsioloogiliste iseärasustega kõrvuti esinevad ka psüühilised erinevused. Kooli tulnud seitsmeaastase lapse tähelepanu pole veel küllaldaselt püsiv ja ta väsib ruttu. Täiuslikumalt, selgemini ja sügavamalt peavad lapsed meeles seda, mida nad näevad, vaatavad (nägemistaju). Harjutusi tajuvad ja omandavad lapsed kergemini siis, kui õpetaja isiklikult ette näitab ja seejuures lühikesi seletusi annab.

Tahtelised omadused on suhteliselt nõrgalt arenenud. Püstitatud eesmärgi saavutamiseks ei jätku lastel kindlameelsust, püsivust. Neile on omane meeleolu sagedane vaheldumine. Ebaõnnestumiste puhul pettuvad nad kergesti, kuid unustavad ruttu oma solvumised, vaimustudes mängust, huvitavast harjutusest jne.

Seitsmeaastaste lastega mängides ja harjutusi tehes peab õpetaja silmas pidama, et harilikult need lapsed, kes on tulnud kooli lasteaiast, tunnevad end kollektiivis vabamalt, tunnevad rohkem mänge ja harjutusi kui samavanused, kes on tulnud kooli perekonnast.

Pedagoogilise protsessi mõjul arenevad lapsed pidevalt, nii et III—IV klassis, kui ollakse 9—10-aastased, on neis tekkinud terve rida füsioloogilisi ja psüühilisi muutusi. Viimaseid on eriti märgata laste käitumises.

Tugevnevad tahtelised omadused: lapsed on tagasihoidlikumad, näitavad küllaldast visadust ja otsustavust uute harjutuste ja mängude omandamisel, pingutavad end püstitatud ülesande paremaks täitmiseks, eriti mängudes.

Lapsed ei huvitu ainult oma isiklike liigutusvõimete täiustamisest, vaid tunnevad suurt lõbu ka rühmadevahelistest võistlusmängudest ja harjutustest.

Kasvavad võimed abstraktseks ja kriitiliseks mõtlemiseks, teadlikuks kontrolliks liigutuste üle. See võimaldab õpilastel sooritada harjutust juba üksnes õpetaja sõnade järgi, mis aga kaugeltki ei välista näitlikkuse nõuet.

II. HARJUTUSED VAHENDITETA

A. ÜLDARENDAVAD HARJUTUSED

Üldarendavad harjutused moodustavad kooli kehalises kasvatuses kandvama osa. Nende sisu on mitmekesine ja painduv, mistõttu nende väärtus kooli kehalises kasvatuses on väga suur.

Üldarendavate harjutuste kaudu on võimalik mõjutada kogu organismi, üksikuid lihasgruppe, liigeseid, keha üksikuid osi ja kõiki elundkondi (elundite süsteeme).

Esimestes klassides on eesõigus matkimisharjutustel, s. o. harjutustel, kus jäljendatakse mingisugust tööd või tegevust. Matkimisharjutused on üleminekuvormiks süstemaatilisele kehalisele kasvatusele. Matkimisharjutuste kaudu rahuldatakse laste liikumistungi, jättes neile võimalusi nende eneste fantaasia edukaks rakendamiseks ja arendamiseks. Harjutusi tuleb esitada lastele huvitavas ja mitmekesises vormis, kusjuures harjutused peavad teenima teatud kindlat eesmärki. Matkimitegevuste allikaks olgu mingi teema, mis aitaks lahendada töömotiive, kajastaks ümbritsevat elu ja kasvatuslikke küsimusi. Tähtis on, et harjutused oleksid teemaga loogiliselt seotud. Soovitatav on kasutada temaatilisi motiive, mis koosneksid tervest harjutuste kompleksist, nagu «metsatöö», «tahan olla kasulik», «majaehitaja», «ema abistamas», «suvevaheajal» jne. Temaatika võib

valida ka emakeele õpikust, laulikust või mõnest lasteraamatust. Järk-järgult hakkavad teemasid välja vahetama üksikud harjutused, mille nimetused kutsuksid esile teatud matkimistegevuse, nagu «veskitiivad», «karukõnd», «jänesehüplemine», «ujumine» jne. Samal ajal toimub ka üleminek lihtsatele üldarendavatele vabaharjutustele ja nende oskussõnalisele kasutamisele. Väga oluline on esialgu täpsete lähteasendite väljavõtmine, et hiljem asuda jõukohaste elementide sooritamisele ja harjutuste tehnika omandamisele.

Üldarendavaid harjutusi võib kasutada tunni kõikides osades. Harjutused peavad vastama tunni ülesandele, õpilaste vanusele ning kehalisele ettevalmistusele. Väga tähtis on harjutuste õige järjestamine tunnis või tunni ühes osas.

Tavaliselt liigitatakse üldarendavad harjutused järgmiselt:

a) lõdvestusharjutused;
b) liigeste liikuvuse arendamise harjutused;
c) painduvuse arendamise harjutused;
d) jõu arendamise harjutused;
e) kiiruse arendamise harjutused;
f) vastupidavuse arendamise harjutused;
g) koordinatsiooni arendamise harjutused;
h) rühi arendamise harjutused.

Liigitus võib toimuda veel anatoomiliste tunnuste järgi:

a) käelihaste harjutused;
b) kaela- ja kerelihaste harjutused;
c) jalalihaste harjutused;
d) harjutused kogu kehale.

1. Kõnd

Et kõnd oleks vaba, ilus ning rühikas, selleks peab seda õppima. Eelkõige tuleks omandada sirge kehahoiak — pea püsti, õlad kergelt tahapoole, kõht sisse tõmmatud. Tuleb vältida, et lapsed ei kõnniks liiga pikkade, aga ka mitte liialt lühikeste sammudega. Kõndida tuleb puusast väljasirutatud jalaga. Käte tegevus on hoogne: nad peavad liikuma vabalt nii küünar- kui ka õlaliigesest.

Peamisteks vigadeks kõnnil on rühivead, s. o. keha kaldumine ette, taha, vasakule või paremale. Viimast soodustab eriti kõnd lühikeste sammudega.

Algklasside õpilaste juures esineb ka vasaku jala rõhutatud tegevust, mis on tingitud ebarütmilisest lugemisest õpetaja poolt, näiteks: «vasak-vasak» või «1—1». See soodustab küll nn. õiget jalga käimist, kuid ei anna terviklikku rütmi. Selle vältimiseks on soovitatav saata kõndi lugemisega «1—2—3—4».

Ilusa kõnni omandamiseks tuleks sagedamini kasutada klaverisaadet ja ka õpilaste endi saatelaulu. See muudab kõnni sujuvamaks ja ka harjutuste täitmise lõbusamaks.

Kõnniharjutusi on otstarbekas seostada üldarendavate harjutuste sooritamisega üheaegselt või vaheldumisi.

Võib koostada ka lühikesi kombinatsioone käe-, jala- ja kerelihaste rakendamisega.

Kõnniharjutusi kasutatakse põhiliselt tunni ettevalmistavas osas, kus need on sobivaks üleminekuks intensiivsemale tegevusele. Aga ka tunni põhiosas on kõnd oluliseks teguriks ümberrivistustel ja distsipliini säilitamisel.

Kõnni õpetamisel tuleb kasutada peale tavalise kõnni veel järgmisi liikumisvorme:

1. Kõnd väikeste sammudega.
2. Kõnd pikkade sammudega.

Kahte nimetatud kõnnivormi võib õpilastele anda näiteks mänguvormis, määrates mingisuguse sihtpunkti, kuhu õpilased peavad jõudma kas vähema või rohkema arvu sammudega.

3. Kõnd juurdevõtusammudega.
4. Kõnd juurdevõtusammudega külgsuunas.
5. Tagurpidikõnd.
6. Päkksamm.
7. Kandsamm.
8. Kõnd pöia siseservadel.
9. Kõnd pöia välisservadel.
10. Kõnd ristsammudega.
11. Kõnd väljaastesammudega («suusatajakõnd»).
12. Hiiliv kõnd («kes suudab kõige vaiksemalt hiilida»).
13. Kägarkõnd.
14. Luisksamm.

15. Jalavahetussamm.
16. Põlvetõstesamm.
17. Sääretõstesamm.
18. Jalatõstesamm ette.
19. Jalatõstesamm taha.
20. Vetruvsamm.
21. Toenguppsamm («karukõnd»).
22. Toengpõlvituskõnd.
23. Kõnd pööretega 90°, 180°, 360° jne.
24. Kõnd käteharjutustega: 1) käte hoogudega vaheldumalt vasakule ja paremale; 2) käte viimisega kuklale ja kõrvale; 3) käte rütmilise plaksutamisega: a) 1. taktil plaks, 2. taktil ei plaksutata; b) 1—4 takti plaksutada ja 5—8 takti mitte plaksutada jne.; c) käte plaksutamisega ees, ülal ja selja taga; 4) käte mitmesuguste ringidega ees- ja külgpinnas; 5) käte vibutustega taha (käed kõrval või ülal); 6) päkksamm, käed ülal; kõnd pöia sise- ja välisservadel, käed kõrval; kandsamm, käed taga.
25. Rütmiline kõnd:
1. taktil rõhutada jalga, 2., 3., 4. taktil tavaline kõnd; 2. taktil rõhutada jalga, 3., 4., 1. taktil tavaline kõnd; 3. taktil rõhutada jalga, 4., 1., 2. taktil tavaline kõnd; 4. taktil rõhutada jalga, 1., 2., 3. taktil tavaline kõnd.
26. Kõnd lausumistega, näit.: «Päike, õhk ja vesi meie sõbrad kolmekesi».
27. Huvitavateks ja vaheldust pakkuvateks harjutusteks kõnnivormide sooritamisel on kujundliikumised: siksakiliselt, nelinurkselt, teokujuliselt ja ringselt liikumine kolonnis vastukäiguga.
28. Kõnd üle takistuste ja vahendite või astumisega neile. Takistuste ületamiseks suuremate vahekauguste juures tuleb määrata kindlaks sammude arv ning ületada takistus kindlasti paaritul sammul (3., 5. jne.), tagades takistuste ületamise kord ühe, kord teise jalaga: a) pallid ridamisi maas: kõnd (jooks) üle pallide; b) sama harjutus ringjoonel; c) pallid ja klotsid vaheldumisi maha asetatud: kõnd üle pallide, astumine klotsidele; d) klotsid asetatud maha 30—40 cm kaugusele üksteisest: kõnd klotsidel; e) klotsid asetatud ridamisi maha: astumine üle klotside.

29. Kõnd kereharjutustega. Siia kuuluvad põhiliselt kerepöörded ja -painutused: a) väljaaste ette kerepöördega väljaastejala suunas; b) igal kolmandal sammul painutus ette käte puutega maha.

2. Jooks

Jooks annab laste organismile, eriti hingamis- ja vereringesüsteemile suhteliselt suuremat füsioloogilist koormust kui kõnd. Seega on jooks hingamisorganite arendamise ja tugevdamise vahendiks. Jooksu oskuslikul kasutamisel areneb ka vastupidavus. Jooksuharjutusi tuleb vaheldumisi kõnniga teha võimalikult palju värskes õhus. Kuna lastele meeldib väga joosta, siis peab jooks esinema igas kehalise kasvatuse tunnis.

Jooks peab olema ilus, väljenduslik, sooritatud päkkadel ja veidi kõrgema põlvetõstega. Käed on jooksul küünarliigestest veidi kõverdatud, sõrmed kergelt kokku surutud. Liigutused olgu vabad ja kooskõlastatud. Lastelt tuleb nõuda, et jooks toimuks keha kerge kallutusega ette, pea olgu püsti ja sammud pehmed ning elastsed.

Jooksuharjutusi võib nagu kõnniharjutusigi sooritada seoses käteharjutustega. Huvitavamad on kolonnis, viirus ja sõõris sooritatud jooksuharjutused. Jooksuharjutusi võib kasutada ka seoses mitmesuguste hüplemiste ja tantsusammudega.

Jooksuharjutusi tehakse kehalise kasvatuse tunni kõikides osades, kuid intensiivsema ja suurema koormusega jooksumängud olgu ainult tunni põhiosa lõpus. Lapsed peavad oskama joosta organiseeritult, mitmesuguses tempos, teha jooksul pöördeid, märguande peale kiiresti peatuda või võtta mingisugust poosi. Nende harjutustega arendame lastel reageerimiskiirust, tasakaalu ja osavust.

Jooksu õpetamisel tuleb kasutada lisaks tavalisele jooksule veel mitmesuguseid jooksuvorme, et muuta jooksuharjutused huvitavamaks.

1. Põiajooks.
2. Tagurpidijooks.
3. Põlvetõstejooks.
4. Sääretõstejooks.
5. Jooks pikkade sammudega.

6. Paigaljooks: põlvetõste- ja põiajooks.
7. Jooks vaheldumisi pööretega (45°, 90°, 180° ja 360°) õpetaja märguandel.
8. Jalatõstejooks.
9. Jooks ristsammudega.
10. Jooks uppasendis.
11. Jooks vaheldumisi kõnniga (10 sammu kõndi, 10 sammu jooksu).
12. Jooks edasi, tagasi ja kõrvale (sammude arv igas suunas ära määrata).
13. Jooks vaheldumisi pikkade ja lühikeste sammudega (3 pikka ja 3 lühikest sammu).
14. Neli jooksusammu edasi ja üks tagasi.
15. Jooks vaheldumisi hüplemistega:
    a) 4 jooksusammu edasi ja 4 sulghüplemist paigal;
    b) 4 jooksusammu ja 4 kägarhüplemist edasi;
    c) 4 sääretõstejooksu sammu paigal ja 4 sulghüplemist edasi;
    d) 4 jooksusammu ja 4 harkishüplemist edasi;
    e) kägarasendist (märguandele) tõus ja jooks.
16. Jooks käte erineva tööga:
    a) käte ringitamisega külgpinnas ette ja taha;
    b) käte viimisega kõrvale ja alla («linnud lendavad»);
    c) kõverdatud käte ringitamisega külgpinnas («vaguni rattad»).
17. Jooks vaheldumisi
    a) laskumisega istesse, käed kuklale;
    b) „ kõhuli;
    c) „ selili;
    d) „ toenglamangusse jne.;
    e) „ kaks korda kükki;
    f) veeremiste ja tirelitega.
18. Jooks paarikaupa:
    a) jooks paarikaupa edasi, märguande peale (vile) pööre ümber ja jooks teises suunas;
    b) jooks paarikaupa, märguande peale annavad paarilised teineteisele käed, pööravad rinnati ja sooritavad 360° pöörde väikeste jooksusammudega paigal (sõõrlemine);
    c) kahekaupa kolonnis, sisemised käed pihkseongus ülal: viimane paar jookseb ülestõstetud käte alt tagant ette esimeseks paariks;

d) paarikaupa ringjoonel: kõik välimised jooksevad ühe koha võrra ettepoole uue paarilise juurde, võtavad kätest kinni ja sooritavad 360° pöörde väikeste jooksusammudega paigal (sõõrlemine), joostes pärast sõõrlemist kohe edasi uue paarilise juurde.

19. Jooks rivielementide kasutamisega.
Õpilased jooksevad saalis (väljakul) laiali, märguande peale rivistuvad nad: a) ühte viirgu; b) kahte viirgu; c) ühte kolonni; d) kahte kolonni; e) ringjoonele jne.

20. Jooksuharjutused kolonnis.
Õpilased rivistatakse kolonni kahe-, kolme- ja neljakaupa. Iga kolonni ees on grupijuht. Märguande peale jooksevad kõik grupid rivitult laiali. Teise märguande peale peavad õpilased jooksma algrivistusse. Milline grupp jõuab kõige enne kohale, on võitja.
Sama variant, ainult grupijuhi tegevuse matkimisega: kui grupijuht võtab mõne asendi (iste, kägar, põlvitus jne.), siis teevad seda ka teised.

21. Jooks hüüete kasutamisega.
Õpilased jooksevad väljakul laiali. Õpetaja märguande peale «lapsed koju» jooksevad õpilased nelinurksesse kujundisse; «lapsed kooli» — kolmnurksesse kujundisse; «lapsed staadionile» — ringikujulisse kujundisse, mis on varem maha joonistatud.

22. Jooksuharjutused plaksutamistega:
a) plaksutamine jooksu rütmis;
b) jooks rütmi muutmisega: neli aeglast plaksu, neli kiiret plaksu vaheldumisi.

3. Käelihaste harjutused

Üldarendavate harjutuste sarjas moodustavad ühe osa käelihaste harjutused, mille abil me arendame laste ülajäsemete liikuvust, koordinatsiooni ja jõudu.

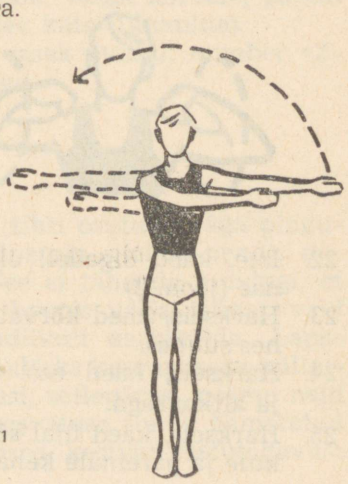
Käelihaste harjutusi võib jagada põhiliselt kahte suurde gruppi: hoo- ja venitusharjutused ning jõuharjutused. Kehalise kasvatuse tunnis võib neid harjutusi väga mitmekesiselt kasutada tunni igas osas. Harjutusi võib valida nii intensiivseid, jõulisi kui ka oma iseloo-

mult rahulikke ja sujuvaid, vastavalt sellele, milline on tunni eesmärk ja õpilaste arenemistase. Rütmi ja tempo muutmine on igati vajalik, samuti harjutuste varieerimine.

Käte hoo- ja venitusharjutused

Käte hoo- ja venitusharjutuste hulka kuuluvad igasugused sirgete ja kõverdatud käte hootaolised liigutused mitmesugustes suundades ja pindades: sirgete ja kõverdatud kätega ringitamised nii randme-, küünar- kui ka õlaliigesest. Käte venitusharjutusi iseloomustab tugev ülesirutus õlavööst ja randmest, samuti käte pööramised sisse- ja väljapoole.

1. Algseis, käed ülal: käte hoog eestkaarega taha ja vastupidi.
2. Algseis, käed vasakul: käte hoog alt-, ülalt- või eestkaarega paremale (joon. 1).
3. Algseis, käed ees: käte hoog kõrvale üles.
4. Algseis, käed taga: käte hoog ette ja taha põlvist vetrumisega.
5. Poolkükk: parema käe hoog ette, vasaku käe hoog taha ja vastupidi.
6. Harkseis, käed risti ees all: käte hoog kõrvalt üles ja alla.
7. Algseis, käed kuklal: käte hoog kaarega kõrvalt risti alla keha ette ja taha.



JOON. 1

8. Algseis, käed ülal: parema ja vasaku käe vahelduv langetamine.
9. Algseis, käed ülal: käte langetamine randme- ja küünarliigest lõdvestades.
10. Algseis, käed seljal: käte hoog taha üles ja ette.
11. Harkseis: käteplaksud ees ja taga.
12. Algseis: käte viimine kõrvale peopesadega üles, käteplaks ülal ja langetamine kõrvalt alla.
13. Harkseis, käed rinnal: käte vibutus taha.
14. Harkseis, käed rinnal: käte hood vaheldumisi sirgete ja kõverdatud kätega taha.
15. Harkseis, käed õlgadel: käte sirutamine üles, vaade üles.
16. Harkseis, rusikas käed rinnal, küünarnukid vastu keha: käte vahelduv sirutamine ette («poksilöögid»).
17. Harkseis; käed kõrval: randme ringitamised kahes suunas.
18. Harkseis, käed kõrval all: käte viimine kõrvalt üles koos randme ringitamisega kahes suunas.
19. Algseis, käed kõrval nurkselt ülal: küünarliigese ja randmega O- või 8-kujuliste kujundite joonistamine (õlavars fikseeritud).
20. Algseis, käed kõrval: keskmised ringid alt- või ülaltkaarega.
21. Algseis, käed paremal: keskmine ring vasakule. Sama teises suunas.



JOON. 2

22. Iste, käed õlgadel: õlgade ringitamine kahes suunas (joon. 2).
23. Harkseis, käed kõrval: käte ringitamine kõrval kahes suunas.
24. Harkseis, käed ees: käte ringid külgpinnas ülalt ja altkaarega.
25. Harkseis, käed ülal sõrmseongus: käte ringid vasakule ja paremale keha ees.

26. Algseis, parem käsi ülal, vasak puusal: parema käe ringitamine pea kohal.
27. Harkseis, käed kõrval: keha ees altkaarega parema käe ring, vasaku käe ring ja kaks ringi mõlemaga.
28. Sama harjutus, kuid käte ringid sooritada ülaltkaarega.
29. Harkseis, vasak käsi puusal, parem ees: kaheksakujuline liikumine parema käega keha ees.
30. Harkseis, käed ees: käte kaheksakujulised liigutused.
31. Põlvitus, käed ülal: käte erisuunalised ringid külgpinnas.
32. Algseis: parem käsi ette, vasak kõrvale ja vastupidi.
33. Algseis: parem käsi kõrvale üles, vasak kõrvale alla ja vastupidi.
34. Algseis: parem käsi kuklale, vasak puusale ja vastupidi.
35. Rististe, käed kuklal: käed plaksuga üles, langetada löögiga põlvedele, maha ja viia tagasi kuklale.
36. Algseis: parem käsi ette, vasak kõrvale ja vasak üles ja kõrvale ja mõlemad käed alla.
37. Algseis: käed puusale, parem ette, vasak õlale, mõlemad puusale ja alla (sama vasak käsi ette ja parem õlale).
38. Algseis: käed puusale, parem ette, vasak õlale, käed üles ja kõrvalt alla.
39. Algseis: parem käsi kõrvale, vasak kõrvale, parem üles ja vasak üles (järgnev käte liikumine).
40. Algseis, parem käsi ees, vasak puusal: number «2» joonistamine parema käega.

Käte jõuharjutused

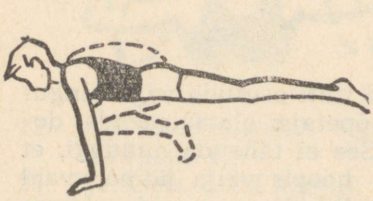
Käte jõuharjutused võivad tihti osutuda väga pingutavateks, sellepärast peab õpetaja olema nende doseerimisel eriti ettevaatlik. See ei tähenda muidugi, et me peaksime jõuharjutused hoopis välja jätma, vaid neid tuleb oskuslikult ja teadlikult serveerida. Lapse arenev organism vajab normaalseks kasvamiseks küllaldasel määral käte jõuharjutusi, sellepärast peame neid lülitama ka igasse kehalise kasvatuse tundi. Nimetatud harjutused ei tohi olla staatilised, kestvat vastupidavust

nõudvad, vaid peavad vahelduma lõdvestusharjutustega.

Käte jõuharjutustes on tegevad käte sirutaja- ja painutajalihased, kusjuures jõuharjutused ühele lihasgrupile võivad tihti olla venitusharjutusteks teistele lihasgruppidele.

Käte jõuharjutustena võib sooritada käte kõverdamisi ja sirutamisi mitmesugustes asendites, nagu toengpõlvituses, toengseisus, toenglamangus, roomamisharjutustes jne.

41. Harkseis, käed ees: sõrmede sirutamine ja kõverdamine. Sama, kuid käte viimisega kõrvale, üles jne.
42. Toengkükk: kõnd ja hüplemine edasi. Hüplemine paigal 360° pöördega.
43. Toengväljaseade taga: hüplemine jalgade vahetusega.
44. Toengkägar: hüpe toenglamangusse ja tagasi toengkägarasse (joon. 3).
45. Toengkükk: hüplemine jalgade viimisega vaheldumalt vasakule ja paremale.
46. Toengkükk, käed kaugemal maas: jalgade sirutamine (toenguppseis) ja kõverdamine.
47. Toengpõlvitus: käte kõverdamine ja sirutamine vasaku ja parema jala vahelduva sirutusega (joon. 4).
48. Toengpõlvitus: liikumine edasi ja tagurpidi tagasi.
49. Toengupp-põlvitusiste: laskumine kõhulilamangusse ja tõus lähteasendisse (joon. 5).



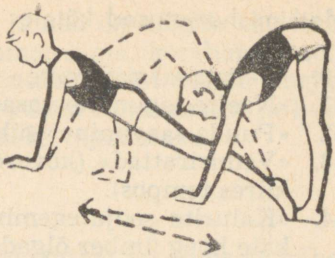


JOON. 3



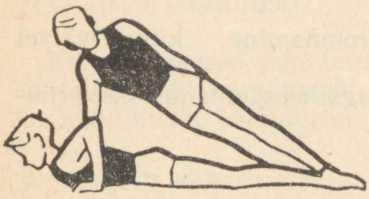
JOON. 4

JOON. 5

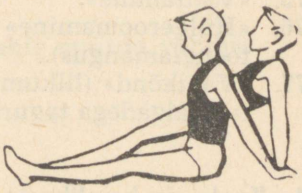


JOON. 6

50. Toenglamangus liikumine edasi, kõrvale ja 360° pöördega ringi.
51. Toenglamang: käte toenglemisega tõus toenguppseisu ja laskumine tagasi lähteasendisse (joon. 6).
52. Toenglamang: vasaku ja parema käe vahelduv tõstmine.
53. Toenglamang küünarvartel: laskumine kõhulilamangusse ja tõus toenglamangusse.



JOON. 7



JOON. 8

54. Kõhulilamang: pöördega vasakule ja paremale tõus külgtoenglamangusse (joon. 7).
55. Toengiste: puusade tõstmisega tõus tagatoenglamangusse (joon. 8).
56. Toengiste: pöördega vasakule ja paremale tõus külgtoenglamangusse ja laskumine tagasi istesse.
57. Tagatoenglamang: keharaskuse viimine ette kõverdatud jalgadele ja tagasi lähteasendisse.
58. Toenglamang: väikese hüppega viia jalad käte vahelt läbi tagatoenglamangusse.
59. Roomamine suunaga ette, taha ja kõrvale.

60. «Pesulaual pesemine».
61. «Naelte tagumine vasaraga».
62. «Puude saagimine» (ühe käega).
63. «Vedurirattad» (kõverdatud käte ringid aeglases ja kiires tempos).
64. «Kalurite soojategemine» (harkseis, käed kõrval: käte hoog ümber õlgade).
65. «Ujumine».
66. «Aerutamine» (sooritada istes aerutamise liigutusi).
67. «Kiviviskamine».
68. «Laelupjamine».
69. «Rätsep või kingsepp õmbleb pika niidiga» (rististes).
70. «Heinte hangumine».
71. «Lumesadu».
72. «Tuuleveski».
73. «Linnuna lendamine».
74. «Konnahüplemine» (hüplemine toengkükkis).
75. «Väntamine».
76. «Hülgeroomamine» (roomamine küünarvartel toenglamangus).
77. «Vähikõnd» (liikumine tagatoenglamangus kõverdatud jalgadega tagurpidi).

4. Kaela- ja kerelihaste harjutused

Kaela- ja kerelihaste harjutused moodustavad suurima harjutuste kogumi, haarates tegevusse kõik kere peamised ja tähtsamad lihasgrupid. Nende harjutuste kaudu arendame laste kerelihaste jõudu ja painduvust ning õiget kehahoidu. Õige kehahoiu õpetamine ja kujundamine algklassides ei kuulu üksnes kehalise kasvatuse tundi, vaid sellega tuleb tegelda eranditult igas tunnis. Harjumus keha õigesti hoida loob parimad tingimused lapse arenemiseks kehaliselt tugevaks ja terveks inimeseks. Rüht on inimese üldise psüühilise ja füüsilise seisundi peegelduseks. Õige rüht ei kujune aga iseenesest, vaid see saavutatakse harjutamise tulemusena. Seepärast peab õige rühi kasvatamine olema üks tähtsamaid pedagoogilisi ülesandeid kehalise kasvatuse tunnis.

Rühiharjutusi on väga palju ja nad on kõigile kättesaadavad. Eesõiguse peavad omandama kereharjutused, eriti aga seljalihaste jõuharjutused, sest nende harjutuste kaudu on võimalik tugevdada lülisammast ja luua eeldusi siseorganite normaalseks tegevuseks.

KAELALIHASTE HARJUTUSED

Spetsiaalseid kaelalihaste harjutusi on üldiselt vähe. Peamised neist on igasugused pea pööramised vasakule ja paremale, pea painutamised ette ja taha, vasakule ja paremale ning pea ringitamised. Peale ülaltähendatud nn. spetsiaalsete harjutuste tuleb aga rõhutada peahoidu kõikide teiste harjutuste juures. Nii on loomulik, et ülestõstetud käte juures suunatakse vaade üles, käe viimisel kõrvale läheb vaade samuti kõrvale, kägarasendi juures on pea langetatud, ülesirutatud asendi juures aga viiakse pea kuklasse jne.

KERELIHASTE HARJUTUSED

Kereharjutused jagunevad kahte suurde rühma:
a) seljalihaste harjutused;
b) kõhulihaste harjutused.

SELJALIHASTE HARJUTUSED

Kereharjutustest suurima ja tähtsaima osa moodustavad harjutused, mis arendavad ja tugevdavad eeskätt seljalihaseid. Seljalihaste harjutused võib jagada painduvus-, jõu- ja pöördharjutusteks.

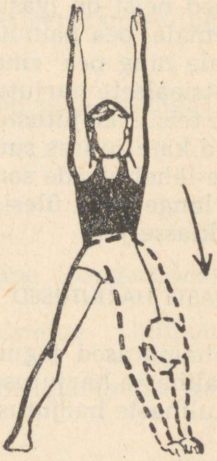
Selja painduvusharjutused

Selja painduvusharjutuste ülesandeks on seljalihaste ja selgroo arendamine elastseks, painduvaks ja jõuliseks. Seda saavutatakse mitmesuguste sobivate harjutustega. Harjutus peab olema dünaamiline ja lühiajaline kere painutamine ette, taha ja kõrvale. Harjutuste raskendamiseks ja efektiivsuse suurendamiseks võib muuta lähtening käte asendeid ja sooritada harjutusi järelvibutustega, mis muudavad harjutused koordineeritumaks.

1. Harkseis, käed ülal: painutus ette, käte viimine jalgade vahelt läbi ulatuskaugusele (joon. 9).
2. Harkseis, käed ülal: painutus ette vahelduvalt vasaku ja parema jala suunas (joon. 10).
3. Harkseis, käed ülal sõrmseongus: painutus ette käte puutega maha.
4. Algseis, käed seljal sõrmseongus: painutus ette, käte vibutus taha.

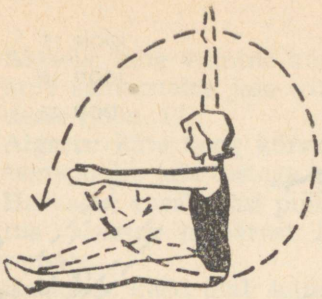


JOON. 9



JOON. 10

5. Algseis, käed ülal kõrval: painutused vaheldumisi taha ja ette.
6. Harkiste, käed kõrval: painutus ette käte puutega maha.
7. Harkiste, käed ülal sõrmseongus: painutus ette vahelduvalt vasaku ja parema jala suunas.
8. Iste: käte viimine kõrvalt üles, sirutus, painutus ette kuni jalgadeni.
9. Iste, käed ees: käte ring külgpinnas üles ja painutus ette (joon. 11).
10. Iste, üks jalg kõverdatud, käed hoiavad talla alt: jala sirutamine ette koos painutusega jala suunas (joon. 12).

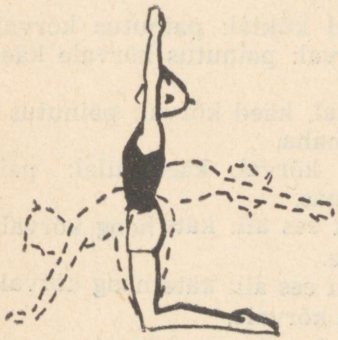


JOON. 11



JOON. 12

11. Sama harjutus sooritada kägaristest mõlema jalaga.
12. Toengkägariste: rindkere painutus taha ja ette.
13. Rististe, käed kuklal: ülesirutus taha vaheldumisi painutusega ette.
14. Rististe, vasak käsi hoiab parema jala varbast, parem — vasaku jala varbast: jalgade sirutamine koos painutusega ette.
15. Põlvitus, käed ülal: painutus ette käte puutega maha, painutus taha, käed üles kõrvale (joon. 13).
16. Harkpõlvitus, käed ees: painutus taha käte viimisega üles kõrvale vaheldumisi painutusega ette käte puutega maha.
17. Põlvitusiste, käed seljal sõrmseongus: painutus ette koos käte vibutusega taha (joon. 14).



JOON. 13



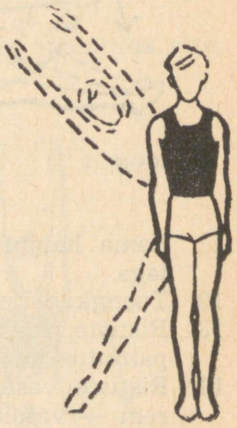
JOON. 14



JOON. 15



JOON. 16



JOON. 17

18. Toengpõlvitus: selja kumerdamine ja õõnestamine («kassiküür») pea viimisega vastavalt rinnale ja kuklasse (joon. 15).
19. Põlvitusväljaseade ees, käed ees: käte ring külgpinnas üles ja painutus ette jala suunas.
20. Harkseis, käed puusal: painutus paremale koos vasaku käe viimisega kõrvalt üles.
21. Sama, kuid painutuse ajal paremale kõverdub vasak jalg (joon. 16).
22. Harkpõlvitus, käed kuklal: painutus kõrvale.
23. Põlvitus, käed kõrval: painutus kõrvale käe puutega maha.
24. Põlvitusiste paremal, käed kõrval: painutus vasakule käe puutega maha.
25. Põlvitusväljaseade kõrval, käed ülal: painutus väljaseadejala suunas.
26. Harkseis, käed risti ees all: käte hoog kõrvalt üles ja painutus kõrvale.
27. Harkseis, käed risti ees all: käte hoog kõrvalt üles pihutsi ja painutus kõrvale.
28. Algseis, käed kuklal: painutus kõrvale samapoolse põlve tõstega kõrvale.

29. Algseis: käte viimine kõrvalt üles, painutus vasakule samapoolse jala viimisega kõrvale väljaseadesse (joon. 17).
30. Algseis: käte hoog kõrvalt üles, painutus kõrvale samapoolse jala tõstega kõrvale.
31. Harkseis, vasak käsi puusal, parem kuklal: painutus vasakule ja pärast käte asendi vahetust paremale.
32. Harkseis, käed ülal: käte ring eespinnas paremale koos painutusega paremale.
33. Algseis, käed kuklal: parema jala põlvetõste ette, painutus ette, vasaku käe küünarnukk puudutab parema jala põlve.

Noorema kooliea laste seljalihastik on suhteliselt nõrgalt arenenud, seepärast ongi kehalise kasvatuse tunni üheks tõsisemaks ülesandeks seljalihaste arendamine ja tugevdamine.

Jõutoimelised harjutused

Jõutoimeliste harjutuste hulka kuuluvad sellised harjutused, mis on seotud kere sirutamisega taha, kallutamisega ja tõstmisega.

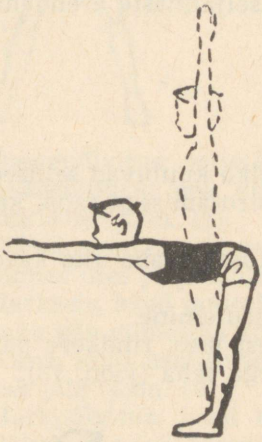
34. Algseis: rindkere painutusega taha viia käed aeglaselt üles kõrvale.
35. Iste, käed kuklal: kere sirutamine.
36. Algseis: käte viimine eest üles, rindkere painutus taha koos ühe jala tõstega taha (joon. 18).



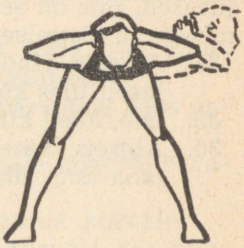
JOON. 18

37. Algseis, käed rinnal: kõverdatud ja sirgete käte vibutused taha koos jalgade vahelduva sirutusega taha.
38. Algseis, käed ülal: kallutus ette. Nimetatud harjutusele võib järgneda painutus ette, laskumine kükki jne. (joon. 19).
39. Algseis, käed ülal: kallutus ette käte viimisega õlgadele või kõrvale.
40. Algseis, käed seljal sõrmseongus: aeglane kallutus ette — püsi, kumera seljaga tõus algasendisse.
41. Sama, kuid põlvitusistes.
42. Harkseis, käed ülal sõrmseongus: kallutus ette.
43. Kallutusharkseis, käed kuklal: kere viimine vasakule ja paremale (joon. 20).

JOON. 19



JOON. 20



44. Kallutusharkseis, käed kõrval: käte ringitamised.
45. Käärseis, käed ülal: kallutus ette, sirutamisel käte ring eest üles ning painutus taha.
46. Toengupp-põlvitusiste: parema ja vasaku käe vahelduv tõstmine üles (joon. 21).
47. Toengpõlvitus: vasaku käe ja parema jala tõstmine taha ning vastupidi (joon. 22).
48. Toengupp-põlvitusiste: «pugemine».
49. Toengpõlvitus: tõus toenguppseisu ühel jalal koos teise jala sirutamisega taha.



JOON. 21

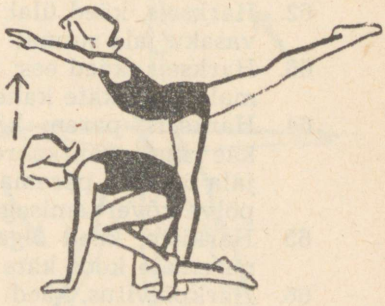


JOON. 22

50. Kallutusväljaaste ette koos käte viimisega erinevatesse asenditesse (joon. 23).
51. Madalstardi asendist tõusta rõhtseisu eesolevale jalale (joon. 24).
52. Kõhuli, käed ülal:
    a) käte vahelduv viimine tagant alla ja vahelduvalt tagasi;
    b) käte vahelduv viimine tagant alla ja üheaegselt tagasi;
    c) käte viimine kõrvalt alla;
    d) käte kääritamine ülal;
    e) käteplaks ülal.
53. Kõhuli, käed kõrval:
    a) ühe ja teise jala vahelduv tõstmine taha;
    b) jalgade tõstmine taha;
    c) jalgade kääritamine;
    d) jalgade hargitamine;
    e) jalgade vibutamine taha;
    f) jalgade asetamine tallutsi.



JOON. 23



JOON. 24



JOON. 25

54. Kõhuli, käed ülal: painutus taha koos käte viimisega üles kõrvale.
55. Kõhuli, käed ülal: parema käe ja vasaku jala tõstmine taha ja vastupidi.
56. Kõhuli, käed seljal sõrmseongus: painutus taha.
57. Kõhuli, käed seljal: «kiikumine».
58. Kõhuli, käed kõverdatult rinna juures: käte sirutamisega painutus taha koos sääretõstega (joon. 25).

Kere pöörd- ja ringitamisharjutused

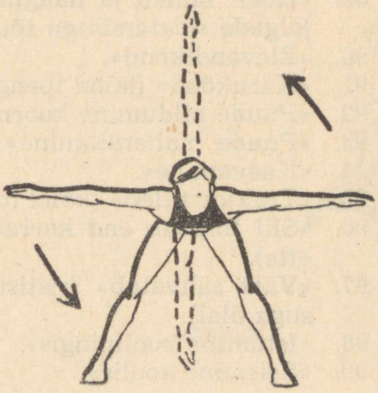
Kere pöörd- ja ringitamisharjutusi kasutatakse koos jõu- ja painduvusharjutustega eeskätt selgroo liikuvuse arendamiseks. Harjutuste toimeväärtuse tõstmiseks võib selliseid harjutusi sooritada väiksema või suurema ulatusega, vastavalt vajadusele ja õpilaste võimetele.

59. Algseis, käed kõrval: kerepöörded vasakule ja paremale.
60. Algseis, käed ülal: kerepöördega vasakule laskumine toengkägarasse ja tõus algseisu.
61. Harkseis, käed kõrval nurkselt ülal: kerepöörded vasakule ja paremale koos käte sirutamisega kõrvale.
62. Harkseis, käed ülal: pöördpainutus ette parema ja vasaku jala suunas.
63. Harkseis, käed ees: kerepöörded vasakule ja paremale koos käte kaheksakujulise ringitamisega.
64. Harkseis, parem käsi ees, vasak puusal: parema käe ring tagantkaarega üles, pöördpainutus vasaku jala suunas, parema käe puude maha koos parema põlve kõverdamisega ette (joon. 26).
65. Harkiste, käed õlgadel: kerepöörded vasakule ja paremale koos käte sirutamisega kõrvale.
66. Harkpõlvitus, käed ees : kerepöörded vasakule ja paremale koos käte sirutamisega kõrvale.

67. Algseis, käed kuklal: kerepööre vasakule vasaku põlve samaaegse tõstega ette.
68. Põlvitusväljaseade paremaga ees, käed kõrval: pöördpainutus ette paremale vasaku käe puutega maha.
69. Põlvitus vasakul, käed ees: kerepööre vasakule koos vasaku käe viimisega kõrvale.
70. Rististe, käed õlgadel: kerepöörded vasakule ja paremale koos samapoolse käe sirutamisega kõrvale (joon. 27).
71. Kallutusharkseis, käed kõrval: kerepöörded vasakule ja paremale (joon. 28).
72. Toengpõlvitus: kerepöörded vasakule ja paremale koos samapoolse käe vibutamisega kõrvale.
73. Harkpõlvitus, käed ülal: kere pöördpainutus kõrvale samaaegse käte viimisega taha.
74. Põlvitusiste: tõus põlvitusse, kerepööre vasakule ja paremale koos käte viimisega samas suunas.
75. Harkseis, käed ülal: kere ringitamine eespinnas vasakule ja paremale.







JOON. 26

JOON. 27

JOON. 28



JOON. 29

76. Harkseis, käed ülal: kere ringitamine horisontaalpinnas.
77. Kõhuli, käed kõverdatuna kõrval: käte sirutamisega pööre vasakule istesse paremale puusale (joon. 29).
78. Toengpõlvitusistest veeremine kõrvale turjale, haarates kätega ümber põlvede.

Matkimisharjutused seljale

79. «Seente korjamine».
80. «Kaevust vee pumpamine».
81. «Puulõhkumine».
82. «Sõudmine» (sõudmisliigutuste sooritamine istudes).
83. «Ujumine».
84. «Kana joob» (kallutus ette).
85. «Hüljes vaatab veest välja» (kõhuli).
86. «Kiikhobu» (kõhuli, kätega hoitakse põialiigestest).
87. «Puusaagimine».
88. «Kass hiilib» (roomamine).
89. «Koer lamab ja haugub» (toengupp-põlvitusiste: jalgade sirutamisega tõus toengpõlvitusse).
90. «Elevandikõnd».
91. «Karukõnd» (kõnd toenguppseisus).
92. «Puude pildumine koormasse».
93. «Puude maharaiumine».
94. «Kaevamine».
95. «Traktor tuleb» (kõnd toengpõlvituses).
96. «Siil tõmbab end kerra» (põlvitus: kerepainutus ette).
97. «Välk sähvatab» (rististe: kerepöörded käteplaksuga ülal).
98. «Istumine koolipingis».
99. «Seismine koolis».

100. «Pesu lehvib tuule käes».
101. «Pesupesemine».
102. «Külvamine».
103. «Kõvera ja sirge puuna seismine».
104. «Kuulitõukamine».
105. «Saiasõtkumine».
106. «Idamaine tervitamine» (käed risti rinnal, painutus ette ja sirutus).

KÕHULIHASTE HARJUTUSED

Kereharjutuste sooritamisel on olulise tähtsusega kõhulihaseid tugevdavad harjutused.

Neid harjutusi sooritatakse kehalise kasvatuse tunni põhiosa lõpus, siis kui lihassüsteem on küllaldaselt ette valmistatud. Nagu seljalihaste jõuharjutuste juures, nii tuleb ka siin rõhutada normaalset ja rütmilist hingamist, sest lastele on iseloomulik (eriti kõhulihaste harjutuste sooritamisel) hinge kinnipidamine, mis võib kahjulikuks osutuda.

Kõhulihaste jõuharjutused

Kõhulihaste jõuharjutuste sooritamist iseloomustab jalgade ja kere lähendamine teineteisele.

1. Päkk-kõnd vaheldumisi põlvetõstekõnniga.
2. Algseis, käed all sõrmseongus: sõrmseongust üleastumine vahelduvalt parema ja vasaku jalaga (joon. 30).



JOON. 30

3. Seis ühel jalal, teine ees, käed kuklal: a) jala kõverdamine ja sirutamine; b) jala tõstmine kaarega kõrvale; c) jala ringitamine ees.
4. Toengiste: a) jalgade tõstmine ja langetamine; b) parema ja vasaku jala vahelduv tõstmine; c) jala tõstmine ette käteplaksuga selle all (joon. 31); d) jalgade kägardamine; e) jala kõverdamine ja kaarega ettesirutamine; f) laskumine selili ja tõusmine istesse.
5. Harkiste, käed kõrval või toengus: a) ühe jalaga ringikujuline liikumine; b) ühe jalaga kaheksakujuline liikumine.

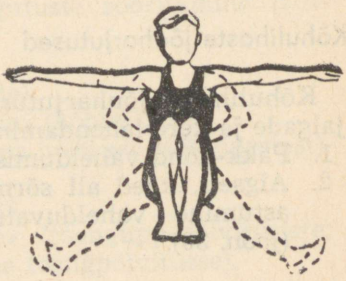




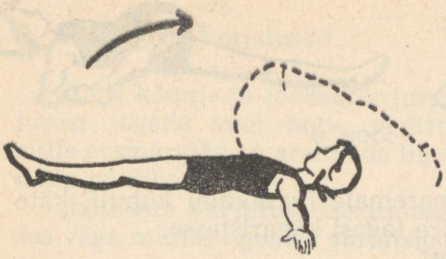
JOON. 31

JOON. 32

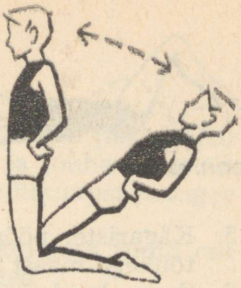
JOON. 33



6. Toengiste, jalad veidi maast tõstetud: a) jalgade hargitamine; b) jalgade ristitamine; c) jalgade kääritamine; d) jalgade vahelduv kõverdamine («jalgrattasõit»); e) ühe jala ringitamine.
7. Kägariste, käed kõrval: a) jalgade sirutamine käte viimisega kuklale (joon. 32); b) jalgade hargitamine käte viimisega puusale (joon. 33).
8. Rististe, käed kuklal: laskumine selili ja tõusmine lähteasendisse.
9. Toengnurkiste: a) jalgade ringid; b) jalgade asetamine harki maha; c) 360° pööre läbi kõhulilamangu.



JOON. 34



JOON. 35

10. Iste, käed kõrval: jalgade asetamine risti ja harki.
11. Selili, käed kõrval: a) jalgade kääritamine; b) jalgade hargitamine; c) jalgade tõstmine ette; d) jalgade kägardamine; e) jalgade viimine üle pea (joon. 34).
12. Selili: a) tõus istesse käte viimisega üles, kõrvale, kuklale jne.; b) tõus kägaristesse; c) tõus istesse, painutus ette; d) tõus nurkistesse; e) jalgade asetamine tallutsi; f) upp turjal: jalgade langetamisega tõus läbi kägartoengu püsti.
13. Põlvitus: kallutus taha käte erinevate asenditega (joon. 35).

Pöördharjutused

Pöördharjutused arendavad peale kõhulihaste veel külgmisi saaglihaseid. Teisest küljest avaldavad nad mõju ka selgroo liikuvusele nimmeosas, puusavööle ning vaagnapõhja lihastele.

14. Toengnurkiste: a) jalgade langetamine vahelduvalt paremale ja vasakule; b) jalgade kaheksakujuline ringitamine (joon. 36).



JOON. 36



JOON. 37



JOON. 38



JOON. 39

15. Kägariste: pööre paremale (vasakule) kõhuli, käte tõukega maast pööre tagasi kägaristesse.
16. Sama, kuid rististest.
17. Toengkägariste: a) põlvede langetamine vasakule ja paremale (joon. 37); b) kere pöördkallutus vasakule ja paremale koos käte viimisega samas suunas.
18. Toengkägariste: jalgade sirutus ette käärselt vahelduvalt kerepöördega vasakule ja paremale.
19. Iste paremal puusal, käed kõrval: jalgade sirutamine ette ja kõverdamine vasakule.
20. Iste paremal puusal: käte tõukega tõusta põlvitusse, käed kõrvale, laskuda istesse vasakule.
21. Selili, põlved tõstetud, käed kuklal: jalgade langetamine vasakule ja paremale (joon. 38).
22. Selili, käed kõrval: parem jalg tõsta risti üle vasaku jala, puudutada põrandat käte joonel (joon. 39).
23. Selili, jalad ees: a) vahelduvalt langetada vasakut ja paremat jalga kõrvale maha; b) langetada jalgu koos vasakule ja paremale poole maha.
24. Selili, põlved kõverdatud, puusavöö tõstetud: a) puusavöö ringitamine; b) puusade tõstmine ja langetamine; c) tõstetud puusade langetamine vasakule ja paremale.

Matkimisharjutused

25. «Päike paistab ja läheb pilve taha» (laskumine selili ja tõus kägaristesse).
26. «Krooliujumine».
27. «Lill tärkab» (selili: tõus rististesse).
28. «Riide lõikamine kääridega».
29. «Jalgrattasõit».
30. «Masina väntvõll töötab» (selili: jalgade vahelduv kägardamine rinnale).
31. «Säärikute jalgatõmbamine».
32. «Põrnikas» (selili, jalgade vabalt liigutamine).

5. Jalalihaste harjutused

Lisaks kõnni- ja jooksuharjutustele võib jalgade harjutusi jagada veel hoo-, venitus- ja jõuharjutusteks, mille eesmärgiks on arendada liigeste liikuvust ja tugevdada jalalihaseid.

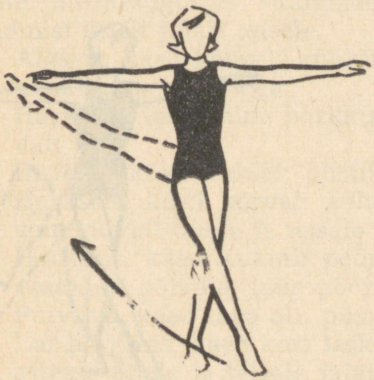
Jalalihaste harjutusi kasutatakse kõikides tunni osades väga mitmesugustes variatsioonides.

Jalalihaste hoo- ja venitusharjutused

Jalalihaste hoo- ja venitusharjutusi sooritatakse põhiliselt tunni teises osas. Selleks tuleb tunni esimeses osas jalad lihtsamate dünaamiliste harjutustega ette valmistada.

Hooharjutused soodustavad eelkõige puusaliigeste arendamist ja on ühtlasi venitusharjutusteks eesmistele kui ka tagumistele reielihastele.

1. Seis paremal, vasak taga väljaseades, käed puusal: sirge jala hood ette ja taha.
2. Seis paremal jalal, vasak risti üle parema, käed kuklal: jalahood kõrvale.
3. Seis paremal, vasak risti üle parema, käed kõrval: vasaku jala hoog kõrvale puutega vastu vasakut kätt (joon. 40).
4. Algseis, käed kõrval: põlvetõste kõrvale puutega vastu kätt.



JOON. 40



JOON. 41

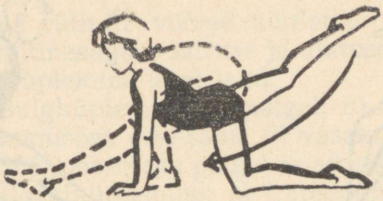
5. Algseis, käed kõrval: põlvetõste ette, jala sirutamine ja viimine kõrvale väljaseadesse.
6. Algseis, käed ees: jalahoog ette puutega vastu kätt.
7. Algseis, käed kõrval: jalahoog ette käteplaksuga jala all (joon. 41).
8. Algseis, käed kõrval: jalatõste ette sirutamata põiaga, järgneb põiasirutus ja jala langetamine.
9. Algseis, käed kõrval: põlvetõste ette, haarata kätega põlvest ja suruda see vastu rinda (joon. 42).
10. Seis paremal, käed kõrval: vasaku jalaga põrandal kaar, ring, kaheksa jne.
11. Seis paremal, vasak ees väljaseades, käed kõrval: jala kaartõste kõrvalt taha ja vastupidi (joon. 43).
12. Toengpõlvitus: parema ja vasaku jala vahelduvad hood taha.
13. Toengpõlvitus: parema jala tõste taha, haarates samapoolse käega põiast.
14. Toengrõhtpõlvitus vasakul jalal: parema jala toomine käte vahelt läbi ette väljaseadesse ja tagasi lähteasendisse (joon. 44).
15. Toengpõlvitus: a) parema ja vasaku jala vahelduvad hood kõrvale; b) parema jala hoog kõrvale koos vasaku käe viimisega kõrvale.
16. Põlvitus paremal: vasaku jala sirutamine ette ja langetamine lähteasendisse.



JOON. 42



JOON. 43



JOON. 44



JOON. 45

17. Põlvitus, käed kõrval: iste paremale puusale, kerepööre vasakule ja tõus tagasi põlvitusse.
18. Harkpõlvitus: laskumine istesse ja tõus lähteasendisse (joon. 45).
19. Selili, jalg (jalad) sirutamata põiaga ees: põiasirutused.
20. Toengkägar: jalgade sirutamine toenguppseisu.
21. Toenguppharkseis (lai): käte asetamisega puusale suruda puusad ette.

Jalalihaste jõuharjutused

Jalalihaste jõuharjutusteks tuleb kasutada igasuguseid kükkimisi nii kahel kui ka ühel jalal, sügavaid väljaasteid mitmesugustes suundades ja keha raskuse ülekandmist ühelt jalalt teisele.

22. Algseis, käed kõrval: kükkimine käte erisugustesse asenditesse viimisega.
23. Harkseis: laskumine harkkükki käte viimisega kõrvalt üles.
24. Rististe, käed kuklal: püstitõusmine käte abita.
25. Harkseis, käed kõrval: keha raskuse ülekandmine vahelduvalt ühele ja teisele jalale (ka hüplemisega).
26. Harkseis, käed kuklal: pööre paremale, laskumine vasakule põlvele, tõus pöördega lähteasendisse.
27. Põlvitus, käed taga all: püstitõus käte abita.
28. Lai harkseis, käed ees: laskumine sügavasse väljaastesse ühele ja teisele jalale vahepealse püstitõusmisega (joon. 46).



JOON. 46



JOON. 47

29. Algseis, käed kõrval: a) väljaaste ette, taha ja kõrvale; b) väljaastekõnd edasi ja kõrvale; c) hüpe väljaastesse ja tõus algseisu.
30. Algseis, käed kuklal: laskumine toengväljaseadesse ja tõus lähteasendisse.
31. Väljaseadekükk paremal, käed puusal: jalavahetushüplemine (joon. 47).
32. Kükk: a) kõnd (hüplemine) edasi ja tagasi; b) hüplemine ette, taha, kõrvale; c) hüplemine paigal; d) hüplemine 360° pööretega.
33. Hüplemine rõhtseisus paigal ja pööretega.

Jalgade jõuharjutusteks on ka mitmesugused hüplemised ja hüpped.

Hüplemised peavad kujunema pehmeteks, sujuvateks, kuid ka tehniliselt õigeteks liigutusteks, mida sooritatakse mõõduka väljenduslikkusega. Sobivateks hüplemisviisideks on igasugused tantsusammud.

Hüplemisharjutusi on soovitatav kasutada tunni ettevalmistavas osas emotsionaalsuse tõstmiseks, samuti organismi ettevalmistamiseks pingsamaks tööks. Hüpete kaudu arendame me samuti jalgade jõudu, ainult palju suuremas ulatuses, sest hüpped on oma iseloomult jõulisemad ja kiiremad, mistõttu hüppeid rakendatakse tunni põhiosa lõpus.

Peamist tähelepanu hüplemiste ja hüpete sooritamisel tuleb pöörata põia tegevusele, s. t. äratõukele ja maandumisele. Hüpatakse paigal ja liikumisel, äratõu-

kega ühelt või kahelt jalalt. Lastele tuleb pidevalt meelde tuletada maandumist, mis peab olema sujuv ja pehme.

Oma rütmilt võivad hüplemis- ja hüppeharjutused olla mitmesuguse kiiruse ja ulatusega.

34. Hüplemine ühel jalal.
35. Sulghüplemine: a) paigal; b) edasiliikumisel; c) liikumisega ette-taha; d) vasakule-paremale; e) 45°—360° pööretega paigal ja edasiliikumisel.
36. Harkihüplemine: a) hüplemine harki ja kokku; b) hüplemine harki ja risti; c) hüplemine harki-risti edasi- ja tagasiliikumisel; d) hüplemine harki jalakandadele ja kokku pöidadele; e) kombinatsioonid sulg- ja harkihüplemistest käte erineva tegevusega.
37. Harkishüplemine: a) vaheldumisi kaks harkishüplemist ja kaks sulghüplemist paigal; b) edasiliikumisel; c) tagasiliikumisel.
38. Käärihüplemine (joon. 48).
39. Käärishüplemine.
40. Ristihüplemine.
41. Ristishüplemine.
42. Põlvetõstehüplemine: paigal, edasiliikumisel ja 360° pöördega paigal.
43. Sääretõstehüplemine: paigal ja edasiliikumisel.
44. Harkihüplemine vaheldumisi sääretõstehüplemisega paigal.



JOON. 48

45. Jalatõstehüplemine ette, taha ja kõrvale.
46. Galopphüplemine edasi.
47. Galopphüplemine: a) kõrvale, käteplaksuga keha ees ja taga; b) nelja sammuga kõrvale vaheldumisi nelja sulghüplemisega paigal; c) kaks hüplemist kõrvale vaheldumisi kahe põlvetõstehüplemisega paigal.
48. Polkahüplemine: a) edasi; b) tagasi; c) pööretega; d) vaheldumisi sääretõstehüplemisega; e) vaheldumisi «kand-varvas» hüplemisega.
49. Jalavahetushüplemine ette ja taha.
50. Hüplemine ühel jalal teise jala pendeldamisega ette ja taha.
51. Hüplemine vahelduvalt ühel ja teisel jalal.
52. Väljaseadehüplemine vahelduvalt ühe ja teise jalaga.

Lihtsamaid hüppeid ja nende kombinatsioone.

53. Sulghüpped: paigal; edasi; paigal vaheldumisi edasiliikumisega.
54. Kolme sammu hoojooksult: a) sulghüpe 45° pöördega; b) sulghüpe 90° pöördega; c) sulghüpe 180° pöördega.
55. Hüpe «mättalt mättale» (kujundid maha joonistatud).
56. Hüpe üle mahajoonistatud «kraavi».
57. Hüpped edasiliikumisel vahelduvalt vasakule ja paremale jalale.
58. Hüpped edasiliikumisel ühel jalal.
59. Toengkägarast sirutushüpe ette.
60. Toengkägar: a) ülesirutushüpe; b) kägarhüpe; c) käärhüpe; d) sääretõstehüpe; e) hüpe 180° ja 360° pöördega ümber; f) harkhüpe.
61. Põlvetõstehüpe.
62. Jalavahetushüpe.
63. Jalatõstehüpe.
64. Hoojooksult hüpe: a) harki; b) kääri; c) kägarasendisse; d) sääretõstesse; e) ülesirutusasendisse.
65. Õpilased ringjoonel, nummerdatud kaheks. Esimesed asetuvad toengpõlvitusse näoga ringi keskme suunas. Teised hüppavad märguande peale üle toengpõlvituses oleva õpilase ja liiguvad samal viisil edasi, kuni jõuavad tagasi oma kohale.

66. Õpilased pärildi ringjoonel, nummerdatud kaheks. Esimesed ühel põlvel, teine jalg ees tallal, käed toetuvad eesoleva jala põlvele, pea rinnal: püstiolevad õpilased sooritavad harkhüppeid üle kaaslaste, toetudes kätega nende turjale, kuni jõuavad tagasi oma kohale.

Matkimisharjutused jalgadele

67. «Kääbus ja hiiglane» (kägardumine ja sirutumine).
68. «Kurekõnd» (põlvetõstekõnd).
69. «Pallipõrkamine» (sulghüplemine, kägarhüplemine).
70. «Varesehüplemine» (sulghüplemine edasi).
71. «Jänesehüplemine».
72. «Känguruhüplemine» (sulghüplemine ette, taha ja kõrvale).
73. «Konnahüplemine» (toengkägaras).
74. «Kassiküüru tegemine» (toengkägarast jalgade sirutamine).
75. «Üle tara ronimine» (üle oma pihkseongus käte astumine).
76. «Üle kraavi hüppamine».
77. «Jalgade puhastamine matil».
78. «Hobustetraav» (galopphüplemine, põlvetõstejooks).

6. Üldarendavad harjutused kogu kehale

Üldarendavad harjutused kogu kehale koosnevad vähemast või rohkemast arvust elementidest, kus üheaegselt või vahetus järgnevuses on tegevusse rakendatud erinevad lihasgrupid. Nende harjutuste summeerimisel saame aga tervikharjutuse, mis on märksa koordineeritum ning nõuab õpilastelt suhteliselt paremat ettevalmistust. Seega ei tohi üleminek lihtharjutustelt liitharjutustele kulgeda järsult, vaid vastavalt õpilaste vanusele ja kehalisele arengule omase pidevusega. Kõik tervikharjutused tuleb omandada algul osade kaupa ja alles lõpuks sooritada terviklikult. Õpetamine algab harjutuste sooritamisega aeglasemas tempos. Vastavalt harjutuste omandamisele tuleb tõsta harjutuste sooritamise tempot ja rütmi. Lastele ei ole soovitatav õpetada pikki kombinatsioone, mida on raske meeles pidada ja mis vä-

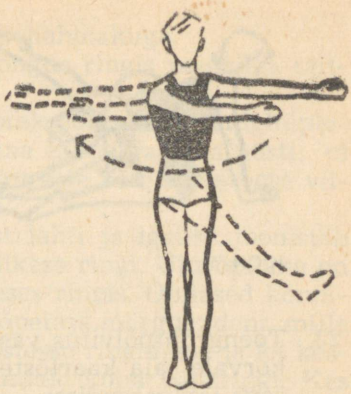
sitavad meeleelundeid. Tihti kaotavad lapsed seetõttu huvi harjutuste vastu.

Allpool on toodud põhiliselt koordinatsiooniharjutused, kus üheaegselt on tegevusse rakendatud erinevad lihasgrupid.

1. Algseis: parem käsi ette, vasak kõrvale parema jala samaaegse tõstmisega kõrvale ja vastupidi.
2. Sulghüplemisel viia käed ette, kõrvale, üles ja alla.
3. Harkihüplemisel tõsta üks käsi õlale ja teine puusale (asendi vahetusega).
4. Harkihüplemisel viia käed puusale ja alla; kõrvale ja alla.
5. Sulghüplemisel parema käe hoog ette, vasaku käe hoog taha vahepealse peatusega all. Sama vastupidiselt.
6. Käärihüplemisel viia üks käsi puusale, teine õlale. Sama vastupidiselt.
7. Hüplemine kolm korda kääri ja neljas kord kokku. Käte tegevus: parem üles, vasak puusale, üles ja mõlemad ülalt alla.
8. Harkihüplemine vaheldumisi sääretõstehüplemisega vasaku ja parema jalaga. Käte viimine puusale (jalad harki), kõrvale (jalad kokku), üles (vasakuga sääretõste) ja alla (paremaga sääretõste).
9. Väljaseadehüplemine paremaga ette, kõrvale ja kokku; vasakuga taha, kõrvale ja kokku. Sama harjutust võib siduda käte viimisega kõrvale, ette ja alla.
10. Väljaseadehüplemine vahelduvalt parema ja vasaku jalaga ette, kõrvale ja kokku. Käte viimine kõrvale (jalg ees), ette (jalg kõrval) ja alla.
11. Sooritada eespinnas käega ring, jalaga aga joonistada põrandale «kaheksa».
12. Toengistes pöia sirutamine ja kõverdamine koos käte viimisega ette, kõrvale, üles ja alla.
13. Algseis, käed paremal: käte hoog vasakule samaaegse vasaku jala hooga ette paremale. Vasaku jala langetamine algasendisse koos kätehooga tagasi paremale ja siis vasakule. Harjutust korrata teisele poole (joon. 49).
14. Iste paremal puusal, käed kuklal: jalgade sirutamine ette, käte ring altkaarega külgpinnas taha ja painutus ette. Tagasi lähteasendisse teisele puusale.

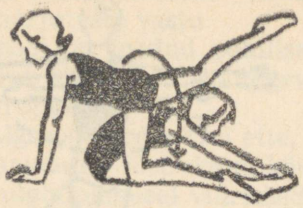
JOON. 49

JOON. 50

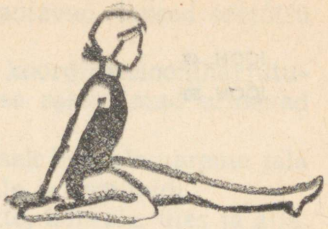




15. Poolspagaat, käed ülal: kallutus ette, sirutus, käte ring eestkaarega rindkere samaaegse painutusega taha.
16. Poolspagaat, käed kõrval: a) langemine ette kõverdatud kätele ja ühele põlvele, teine jalg sirutatud taha (joon. 50); b) sama harjutus, kuid tugijalg on kõverdatud vastu sirutatud jala põlve.
17. Harkseis, käed vasakul: käte hoog altkaarega paremale koos kerepöördega paremale ja painutusega taha. Käte viimine kõrvale.
18. Harkpõlvitus, käed ülal: painutus ette, sirutus kerepöördega vasakule, käed kõrvale peopesadega üles ja rindkere painutus taha.
19. Kõhulilamangust pööre ümber kägaristesse.
20. Toengharkistest pööre vasakule või paremale kõhuli.
21. Toengrõhtpõlvitus paremal: vasaku jala langetamisega laskuda poolspagaati kallutusega ette ja tõusta lähteasendisse.
22. Toengrõhtpõlvitus paremal: pööre vasakule ümber istesse, käed üles ja painutus ette. Pööre vasakule ümber toengrõhtpõlvitusse vasakule. Sama korrata pöördega paremale (joon. 51).



JOON. 51



JOON. 52

23. Toengrõhtpõlvitus vasakul: sirutuse ja käte tõstega kõrvale jala kaartõste ette ja tagasi taha laskumisega lähteasendisse.
24. Toengistest jalgade viimine tõkkeistesse paremale ja vasakule (joon. 52).
25. Rististe, käed kõrval: jalgade asetamine harki koos käte kõverdamisega rinnale.
26. Algseis: kaks sammu edasi, laskuda hüppega istesse paremale puusale, siis selili ja tõusta läbi rististe püsti.
27. Selili: parema jala põlvetõste vasaku käe viimisega ette ja vastupidi.
28. Selili, käed ülal: parema jala kõverdamine (tald jääb maha) käte samaaegse viimisega eestkaarega alla ja tagasi lähteasendisse.
29. Selili, jalad harkselt, käed ülal: parema jala tõste eestkaarega vasaku käe sõrmedele ja vastupidi.
30. Selili: surumisega tõusta silda ja sealt pööre toengrõhtpõlvitusse.

7. Näitlikud tunnikonspektid

MATKIMISTEEMALINE TUND ÜLDARENDAVATE HARJUTUSTEGA I KLASSILE

«Lapsed sügisel kolhoosis».

Ettevalmistav osa 12 min.

1. Käskluse «Klass, kolonni ühekaupa paigale!» täitmine.
2. Käskluste «Klass, joondu!», «Klass, valvel!», «Klass, vabalt!» ja «Klass, rivitult!» täitmine.

3. Kõnd õpetaja järel õige kehahoiakuga.
4. Käskluse «Klass, pihkseongus ringis paigale!» täitmine.
5. Õpilased ringis, käed pihkseongus: a) sulghüplemine paigal; b) laskumine kükki ja tõus püsti; c) laskumine põlvili, painutus ette käte samaaegse viimisega taha ja tõus püsti.
6. Õpilased on ringis kätest lahti ja igaüks joonistab endale ümber jalgade väikese ringi. Üks õpilane on ringi keskel olevas väikeses ringis. Õpilased kõnnivad ümber ringide kuni õpetaja märguandeni, mille peale kõik lähevad väikestesse ringidesse ja ka keskel olev õpilane otsib endale koha välisringi. Kes välimist ringi ei leidnud, läheb keskmisesse ringi. Kui kõnniga on harjutus omandatud, võib sama sooritada joostes ja hüpeldes.

Põhiosa 28 min.

7. «Lapsed sõidavad rongiga kolhoosi sügistöödel abistama» (õpilased ühekaupa kolonnis, käed eesolija vööl: jooks edasi siksakikujuliselt).
8. «Rong jõudis sihtkohta» (kõnd põllule).
9. «Põllul liigub kombain» (toengpõlvituses kõnd).
10. «Kombain niidab ja masindab vilja» (kolmekaupa kolonnis harkseisus: viimane poeb eesolevate õpilaste jalgade vahelt läbi, võtab ees harkseisu jne.).
11. «Viljakottide kandmine» (kolmekaupa viirus, keskmine kägaras, käed kinnarde all pihkseongus; äärmised hoiavad küünarvarsseonguga keskmise kätest: keskmise kandmine).
12. «Viljakottide tõstmine koormasse» (üks õpilane selili, teine hoiab kätega jalgadest, kolmas hoiab kätega peast: kaaslase tõstmine üles).
13. «Õled hangutakse kuhja» (hangumisliigutus).
14. «Kuhja tallamine» (hüplemine ühelt jalalt teisele, kägarasse ja püsti).
15. «Sõit hobusega jaama». «Troika».
16. «Rong sõidab linna» (kiire jooks).

Lõpposa 5 min.

17. «Kõnd koju».
18. Käskluse «Klass, ühte viirgu paigale!» täitmine.
19. «Nägemiseni!»

Ettevalmistav osa 15 min.

1. Klassi rivistamine ühte viirgu.
2. Õpetaja tervitusele vastamine — «Tervist!»
3. Kõnd klaveri või tamburiini saatel rütmi muutustega.
4. Jooks klaveri või tamburiini saatel õige kehahoiakuga rütmi muutustega.
5. Rivistumine neljakaupa viirust kolonni varem kohale asetatud suunanäitajate järgi.
6. Jooks rivielementide kasutamisega. Õpilased jooksevad võimlas laiali, märguandel rivistuvad nad nelja kolonni. Kiiremini rivistuv kolonn on võitja.
7. Sulghüplemine paigal, käteplaks keha ees ja taga.
8. Mäng «Labürint».
   Kõik mängijad, välja arvatud kaks mängijat (juhtmängija ja põgenik), on endiselt rivistatud neljakaupa kolonni. Mängijad võtavad viirgude kaupa üksteisel kätest kinni. Õpetaja märguandel lasevad kõik kätest lahti ja pöörduvad vasakule (või paremale) ning võtavad enda kõrval olevate mängijate kätest kinni. Mängijad on üksteisest 1,5 m kaugusel. Juhtmängija ja põgenik seisavad üks ühel, teine teisel pool kolonni.

   Õpetaja märguandel hakkab juhtmängija põgenikku taga ajama. Joosta võivad nad ainult mööda koridore. Käte alt läbijooksmine ja kätest läbimurdmine on keelatud. Kui juhtmängija saab põgeniku kätte, määratakse uus juhtmängija ja põgenik. Mängu ajal muudab mängujuht vilesignaalidega koridoride suunda. Mängu reeglid: 1. Kui põgenik jooksis rivis seisvate mängijate käte alt läbi, loetakse ta püütuks. Kui seda tegi aga juhtmängija, siis selline püüdmine pole kehtiv. 2. Rivis seisjad ei tohi juhtmängijat ega põgenikku segada. Rivis seisvaid mängijaid võib lasta muusika saatel paigal marssida.

Põhiosa 25 min.

9. Algseis, käed puusal: parem käsi kõrvale, vasak üles ja vastupidi.

10. Algseis, käed puusal: väljaaste kõrvale ja tagasi algseisu.
11. Siduda 9. ja 10. harjutus. Väljaaste vasakuga kõrvale, vasak käsi üles ja parem kõrvale, sama vastupidi.
12. Algseis, käed paremal: käte hooringid vasakule ja vastupidi (keha eespinnas).
13. Poolkägar, parem käsi ees, vasak taga: õõtsumine poolkägaras käte samaaegse vahetusega.
14. Harkseis, parem käsi kuklal, vasak puusal: painutus vasakule, käte vahetus, sama paremale.
15. Kõhuli, käed kõverdatult rinna juures: kerepöördega vahelduvalt vasakule ja paremale tõus istesse, käed üles, püsi (selg sirutatud) ja lähteasendisse tagasi.
16. Toengharkiste: puusade tõstmisega tõus tagatoenglamangusse (jalad harkis).
17. Harkiste: painutus ette käte puutega maha.
18. 16. ja 17. harjutus sooritada liidetult.
19. Kõhuli, käed kõverdatult rinna juures: parema jala tõste kaarega üle vasaku jala vasakule ja tagasi.
20. Algseis: põlvetõste ette, käed puusale, lähteasend, toengkägar ja lähteasend.
21. Kõnd neljakaupa kolonnist ringiks.
22. Ringis, käed pihkseongus: galopphüplemine kõrvale.
23. Õpilased on jagatud kahte ringi, kusjuures sisemises ringis on üks õpilane vähem. Õpetaja märguandel hüpleb välimine ring galopphüplemisega kõrvale kuni järgmise märguandeni. Iga õpilane välisringis peab leidma endale siseringist paarilise, kellele annab käed ja kellega koos hüpleb neli sulghüplemist paigal. Kes ei leidnud paarilist, saab ühe kaotuspunkti. Pärast 2—3 minutit vahetatakse ringid.
24. Tabamine palliga.
Mängujuht määrab ühe mängija juhtmängijaks — kulliks ja annab talle võrkpalli. Ülejäänud mängijad seisavad kulli ümber. Kull ajab jooksjaid taga ja püüab neid palliga tabada. Kui kull tabas mängijat, muutub viimane kulliks, endine kull aga mängijaks. Kui aga kull viskas palli mööda, siis võtab ükskõik kes mängijaist palli ja söödab selle teisele

mängijale. Viimane söödab seda jälle edasi jne. Kull aga püüab neilt palli ära võtta. Pärast seda, kui kull on palli enda kätte saanud, püüab ta jälle kedagi mängijaist tabada. Mängija, keda kull palliga tabas, peab tõstma palli üles ja hüüdma: «Mina olen kull!»

Lõpposa 5 min.

25. Käskluse «Klass, diagonaalselt marss!» täitmine.
26. Tunni lõpetamine diagonaalrivis.

ÜLDARENDAVAD HARJUTUSED III KLASSILE

Vahendid: kriit, vile, korvpallid, võimlemiskurikad.

Ettevalmistav osa 12 min.

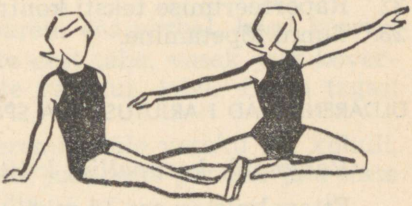
1. Tunni organiseeritud alustamine.
2. Käskluste andmise õpetamine õpilastele.
3. Käskluse «Klass, maona vasakule (paremale) marss!» täitmine kõndides ja joostes.
4. Neli jooksusammu edasi vahelduvalt nelja sääretõstehüplemisega paigal.
5. Põlvetõstekõnd käte samaaegse plaksuga põlve all.
6. Jooks käte ringidega külgpinnas («Veski»).
7. Seis paremal, vasaku jala sääretõste taha, vasak käsi hoiab põiast: hüplemine paremal jalal edasi.
8. Rahvamäng «Pulmamäng».
   Õpilased seisavad ringis. Keskel on üks poiss ja üks tüdruk — noorpaar. Noorpaar astub ühe ringis oleva õpilase ette, teretab (poiss kummarduse ja tüdruk niksuga), kutsub ta pulma ja pärib järele, kuidas ta kavatseb tulla. Kutsutu tänab, annab nõusoleku ja näitab oma tulekuviisi, näiteks joostes. Noorpaar asub ette ja kõik matkivad mainitud tegevust, joostes samuti pulma. Seejärel läheb noorpaar uuesti kutsuma, järgmine tuleb käpili. Kogu ring liigub käpili jne.
   Lõpuks mängitakse veel ühiselt pulmarongi, kusjuures iga kutsutu liigub kaasa omal viisil. Siin tuleb õpilasi, kui nad muutuvad ülemeelikuks, õigel ajal pidurdada.

Põhiosa 30 min.

9. Õpilaste rivistumine harjutuste sooritamiseks neljakaupa kolonni.
10. Algseis: rusikas käed ette, sirutatud käed kõrvale, rusikas käed üles ja lõdvalt alla.
11. Harkseis, käed puusal: kaksikpainutus vasakule, paremale, ette käte puutega maha ja tõus sirutusega, käed puusale.
12. Kallutusväljaaste ette käte viimisega kuklale.
13. Algseis, käed kuklal: vasak jalg kõrvale varbale, parem käsi kõrvale ja vastupidi.
14. Harkpõlvitus, käed seljal sõrmseongus: painutus taha käte samaaegse sirutustõmbega taha ja harkpõlvitusiste koos käte viimisega kõrvale (joon. 53).



JOON. 53



JOON. 54

15. Kõhuli, käed kõverdatult rinna juures: tõus toengrõhtpõlvitusse.
16. Toengupp-põlvitusiste: laskumine kõhuli ja tõus samasse asendisse.
17. Põlvitusiste, kätepuude maha: tõus põlvitusse kere samaaegse painutusega taha ja käte viimisega üles.
18. Toengiste: parema jala kõverdamise ja vasaku jala tõstega kõrvale võtta poolspagaatiste paremale puusale, käed kõrvale, jalad sirutada uuesti ette, käed toengusse. Sama teisele poole (joon. 54).
19. Kolonnid 1 ja 3 toengpõlvituses. Kolonnid 2 ja 4 roomavad nende alt läbi oma kohale tagasi. Sama sooritavad kolonnid 1 ja 3.
20. Eelmise harjutuse lähteasend: hüpped üle toengpõlvituses olevate kaaslaste kuni oma kohale tagasi. Sama sooritatakse vastupidi.

TARTU ÜLIKOOLI
RAAMATUKOGU

TRU Raamatukogu

21. Mäng korvpallimängu elementidega.
1. variant. Õpilased endiselt neljakaupa kolonnis. Kolonnide ette tõmmatakse stardijoon, millest 10—20 m kaugusele asetatakse iga kolonni kohale tähis. Iga võistkond varustatakse ühe korvpalliga. Stardist väljudes põrgatavad mängijad palli tähiseni ja tagasi.
2. variant. Sama mis eelminegi, kuid iga võistkonna ette tähise ja stardijoone vahele asetatakse võrdsetele kaugustele kolm kurikat. Palli põrgatamisel peab mängija esimesest kurikast mööduma paremalt, järgmisest vasakult, kolmandast jälle paremalt kuni tähiseni. Sama teevad mängijad ka tagasiteel. Võidab võistkond, kes lõpetab võistluse esimesena.

Lõpposa 3 min.

22. Raporteerimise teksti kontrollimine.
23. Tunni lõpetamine.

ÜLDARENDAVAD HARJUTUSED JA SPORTLIK MÄNG IV KLASSILE

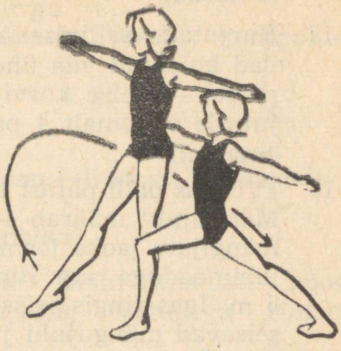
Vahendid: korvpallid, kriit, vile.

Ettevalmistav osa 15 min.

1. Tunni organiseeritud alustamine.
2. Kõnd ja jooks teona.
3. Põiasirutuskõnd.
4. Põlvetõstehüplemine edasi.
5. Neli põlvetõstehüplemist edasi ja neli põlvetõstehüplemist 360° pöördega paigal.
6. Harkseis, käed vasakul: käte hoog paremale ja tagasi vasakule pea samaaegse pöördega käte suunas ja tõusuga päkkadele (jalad harki).
7. Algseis, käed puusal: hüplemine vahelduvalt vasakule ja paremale põlvele (joon. 55).
8. Algseis, käed all: randmeringitamisega viia käed kõrvalt üles ja lõdvalt alla.
9. Algseis, käed puusal. Kaks sulghüplemist paigal, kaks sulghüplemist pöördega vasakule ja kaks sulghüplemist pöördega paremale.
10. Algseis, käed kuklal: painutus paremale, parema jala samaaegse põlvetõstega kõrvale (küünarnukk ja põlv lähevad kokku).



JOON. 55



JOON. 56

11. Seis vasakul jalal, parem ees varbal, käed kõrval: parema jala kaartõste eest taha, vasak jalg kõverdub põlvest, väljaaste vasakul jalal. Sama tagasi (joon. 56).
12. Selili, käed ülal: veeremine üle vasaku õla kõhuli, käed kõverdatult rinna juurde ja parema jala tõste taha. Sama üle teise õla.
13. Selili, käed ülal: jalgade tõste ette 45° nurga all ja lähteasend; jalgade kägardamine vastu rinda, kätega ümber põlvede ja tagasi lähteasendisse.
14. Jooksult hüpped ühe jala tõukelt üles.
15. Jooksult hüpe üles, püüdes puudutada korvirõnga võrku.

Põhiosa 25 min.

16. Õpilaste rivistumine 4 kolonni ja kolonnide veelkordne jagamine pooleks. Poolitatud kolonnid asetuvad vastamisi nagu pendelteatejooksus. Kolonnide kaugus 5—6 m. Iga kolonni esimesel on korvpall.
1. variant. Rinnasööt vastasolevale kaaslasele, joostes ise sama kolonni lõppu (5 korda).
2. variant. Ühe käega sööt vastasolevale kaaslasele (korrata 5 korda paremaga ja 5 korda vasakuga).
3. variant. Joostes põrgatada ühe käega pall kaaslaseni, peatada ja anda kaaslasele, minnes ise sama kolonni lõppu (5 korda).

4. variant. Põrkesööt vastasolevale kaaslasele (5 korda).

17. Harjutada palliviset korvi. Ühel väljakupoolel olevad kolonnid viia ühe korvi alla ja teisel väljakupoolel — teise korvi alla. Võimaluse korral anda juurde vähemalt 4 palli, nii et igal kolonnil oleks oma pall.

18. «Võitlus palli pärast ringides».
Mängujuht määrab 4—6 juhtmängijat. Ülejäänud mängijate jaoks joonistatakse mänguväljakule 1 m läbimõõduga ring. Ringide kaugus üksteisest on 3—5 m. Igas ringis seisab üks mängija. Juhtmängijad seisavad mängujuhi juures väljaspool mänguväljakut. Ühele ringis seisvale mängijale antakse korvpall. Mängujuhi vilesignaali järel hakkavad mängijad palli omavahel söötma. Juhtmängijad lähevad mänguväljakule ja joostes ringidevahelisel alal, püüavad söödetud palli kinni püüda või seda käega puudutada. Kui ühel neist see õnnestub, siis ta hüüab: «Ringid vahetada!» Selle käskluse järel peavad kõik mängijad, kes seisid ringides, neid omavahel vahetama. Samal ajal aga püüavad juhtmängijad asuda vabanenud ringidesse. Mängijad, kes pärast ringide vahetust jäid ringita, muutuvad juhtmängijaiks ja mängu alustatakse uuesti.

Mängu võidavad need, kes kogu mängu kestel polnud kordagi juhtmängijaks või olid selleks väiksem arv kordi.

Kui mängijaid on rohkem kui 15, on soovitatav mängida 2—3 palliga. Ühtlasi võib suurendada ka juhtmängijate arvu ja muuta palli söötmise viisi (rinnasööt, põrkesööt jne.). *Mängu reeglid.* 1. Mängijad ei tohi palli söötmisel ega püüdmisel astuda üle ringjoone. Juhtmängijad ei tohi palli püüdmisel astuda ringidesse. 2. Mängijad ei tohi enne käsklust «Ringid vahetada!» oma ringist lahkuda. 3. Mängijad ei tohi hoida palli käes üle 3 sek. Vastasel korral hüüab mängujuht: «Ringid vahetada!» 4. Ringide vahetamisel loetakse ringi omanikuks mängija, kes esimesena astus ringi mõlema jalaga. 5. Ringide vahetamise ajal loetakse ringi mittevahetanud mängija üks kord juhtmängijaks olnuks.

Lõpposa 5 min.

19. Klassi rivistamine ühte viirgu.
20. Kokkuvõtte tegemine tunnist. Vestlus korvpallimängust.
21. Tunni lõpetamine.

8. Vabaharjutuste kombinatsioon I—II klassi tütarlastele

Muusika: A. Ostrovski «Koolipolka».

Lähteasend: kaheksaliikmeline rühm tihedalt koos toengkägaras ringis, nägudega ringist välja.

Sissejuhatuse 1.—4. taktil liikuda polkasammuga ette avarasse ringi. Takti lõpul 180° pööre ümber ja võimlejad võtavad käed kõrvale pihkseongusse.

Taktid

1.—4. Kaheksa galoppsammu paremale.
5.—8. Kaheksa sulghüplemist paigal, käed alla, randmest murtud.
9.—12. Kaheksa galoppsammu vasakule.
13.—16. Kaheksa sulghüplemist paigal.
1.—4. Neli polkasammu alates vasaku jalaga ringi keskme suunas, käed altkaarega pihkseongus üles.
5.—8. Nelja polkasammuga alates vasaku jalaga taha, liikuda tsentrist välja, käed eestkaarega taha alla.
9.—10. Kaks polkasammu alates vasaku jalaga ette, käed ette üles.
11.—12. Kaks polkasammu alates vasaku jalaga taha, käed taha alla, lasta kätest lahti.
13.—16. Võimlejad liiguvad ringist kaheksa polkasammuga rühma paarikaupa rinnati, käed pihkseongus ees (küljega põhisuunda).
1.—4. Nelja polkasammuga liikuda 360° ringis päripäeva (oma kohale tagasi).
5.—8. Nelja polkasammuga liikuda 360° ringis vastupäeva. Takti lõpul paarilised küljeti, sisemised käed pihkseongus, välimised puusal, näoga põhisuunda.

9.—10. Välimised (1 ja 4) jooksevad nelja jooksusammuga kaarega oma kaaslase eest läbi teisele poole kaaslast. Takti lõpul tõusevad mõlemad paarilised päkkadele ja võtavad ülesirutatud asendi.
11.—12. Sama paariline jookseb tuldud teed tagasi oma kohale. Ülesirutatud asend.
13.—16. 9.—12. takti kordavad sisemised.
1.—4. Sisemised paarilised laskuvad vasakule põlvele, sisemised käed pihkseongus, välimised puusal. Välimine hüpleb nelja polkasammuga ümber põlvitava kaaslase. Takti lõpul laskub kohe paremale põlvele ja sisemised tõusevad püsti.
5.—8. Korrata taktide 1—4 tegevus (osad vahetada). Takti lõpul tõus päkkadele, käed puusale.
9.—12. Kaheksa põlvetõstehüplemist paigal.
13. Hüplemine harki ja kokku.
14.—15. Kolm sääretõstehüplemist paigal.
16. Hüplemine harki ja kokku, käed alla, algseis.

9. Vabaharjutuste kombinatsioon III—IV klassi poeglastele

$^2/_4$ taktimõõt (keskmine tempo).
Lähteasend: algseis, käed all.

Taktid	Taktiosad	
1.	1	Tõus päkkadele, käed kõrvalt üles kõrvale.
	2	Painutus ette, käed kõrvalt ette alla risti.
	3	Laskumine kükki, käed altkaarega kõrvale.
	4	Tõus püsti, käed kuklale.
2.	1	Kerepööre vasakule.
	2	Lähteasend.
	3	Kerepööre paremale.
	4	Lähteasend.
3.	1—2	Pööre vasakule, käed kõrvale, parem jalg taga varbal.
	3—4	Langemine kõhuli kõverdatud kätele, parem jalg taga (kõhulilamang kõverdatud kätel, parem jalg tõstetud üles) (joon. 57).

JOON. 57



4. 1 Parem jalg alla, kõhuli sirgetel kätel.
   2 Toengupp-põlvitusiste.
   3 Kõhuli sirgetel kätel.
   4 Pööre vasakule toengistesse.
5. 1 Painutus ette käte puutega varvastele.
   2 Laskumine selili.
   3—4 Turiseis (käed toetuvad puusadele ja jalad on sirutatud üles).
6. 1—2 Tõus toengkägarasse.
   3—4 Pööre paremale koos tõusuga harkseisu, käed kõrvale.
7. 1 Kerekallutus ette.
   2 Tõus püsti, käed rinnale.
   3 Kerekallutus ette, käed kõrvale.
   4 Tõus püsti, parem jalg juurde, käed puusale.
8. 1 Hüppega jalad harki, käed kõrvale.
   2 Hüppega jalad kokku, käed puusale.
   3 Hüppega jalad harki, käed üles plaksuga kokku.
   4 Hüppega jalad kokku, käed kõrvalt alla.

B. PAARISHARJUTUSED

Paarisharjutused on asendamatud õpilaste füsioloogilisel ja emotsionaalsel mõjutamisel. Paarisharjutusi saab kasutada igasuguses olukorras, kusjuures paariline asendab puuduvaid võimlemisvahendeid, tõstab harjutuste toimeväärtust ja mitmekesistab tundi. Kuna harjutust sooritatakse koos paarilisega, siis võimaldab see valida mitmesuguseid harjutusi ükskõik milliste lihasgruppide arendamiseks. Paarisharjutuste mõju harjutajaile on tavaliselt tunduvalt suurem individuaalseist harjutustest, sellepärast peab neid harjutusi eriti teadlikult läbi viima. Tuleb jälgida, et paarilised oleksid enam-vähem

ühepikkused ja -raskused, samuti võrdsete kehaliste võimetega.

Algklassides on sobivamad aktiivsed paarisharjutused, kus mõlemad paarilised sooritavad harjutust üheaegselt. Vähem tuleb kasutada passiivseid harjutusi, s. o. harjutusi, kus üks paariline sooritab teisega vastupanu ületavaid harjutusi. Paarisharjutuste rühmitusse kuuluvad ka sellised üldarendavad harjutused, kus üks paarilistest on tegev, teine aga täidab abistaja-hoidja (asendab pinki, varbseina jne.) ülesandeid kas harjutuste otseseks sooritamiseks või paarilise tasakaalus hoidmiseks.

Paarisharjutusi võib kasutada nii tunni ettevalmistavas kui ka põhiosas olenevalt tunni eesmärgist ja harjutuste sisust. Ettevalmistavas osas tuleb kasutada kergemaid, dünaamilisemaid harjutusi, tunni põhiosas võib seevastu sooritada raskemaid, jõudu ja painduvust nõudvaid harjutusi. Üldiselt peab aga lastega ettevaatlik olema, et nad ülemeelikuses üksteisele haiget ei teeks. Sellepärast peab paarisharjutuste doseerimisel kindlasti silmas pidama kõiki eespool toodud nõuandeid.

Põhiliselt jaotatakse paarisharjutused samuti nagu üldarendavadki harjutused:

1. Kõnd.
2. Jooks.
3. Käelihaste harjutused.
4. Kaela- ja kerelihaste harjutused.
5. Jalalihaste harjutused.

Väga lähedased paarisharjutustele on grupiharjutused, mida sooritatakse kolme-nelja või enama õpilase osavõtul.

1. Kõnni- ja jooksuvormid

1. Kõnd ja jooks paarikaupa mitmesugustes kujundites ja variatsioonides.
2. Paarilised pärildi, tagaolijal käed eesolija vööl: kõnni ja jooksu variatsioonid.
3. Paarilised küljeti, sisemised käed pihkseongus:
   a) kõnd või jooks edasi, märguandel (vile) pööre ümber ja jooks teises suunas; b) neli kõnnisammu vaheldumisi nelja jooksusammuga; c) rütmiline jooks: kaheksa aeglast, kaheksa kiire-

mat ja kaheksa eriti kiiret jooksusammu edasi; d) neli kõnnisammu ja kaheksa jooksusammu vaheldumisi.

4. Paarilised küljeti, käed puusal: jooks teineteise eest risti läbi.
5. Paarilised rinnati, käed pihkseongus: jooksusammudega 360° pööre paigal (sõõrlemine).
6. Paarilised küljeti, sisemised käed pihkseongus: jooks paarikaupa, märguandel pööre rinnati, mõlemad käed ette pihkseongusse ja jooksusammudega sõõrlemine paigal.
7. Paarilised selitsi, käed küünarseongus: sõõrlemine.
8. Paarilised küljeti, paremad käed (mõlemal) küünarseongus: jooksusammudega sõõrlemine paigal (joon. 58).
9. Paarilised pärildi 3 m kaugusel: a) esimene paariline harkseisus, tagaolev paariline roomab (jooksult või kõnnilt) esimese jalgade vahelt läbi, jookseb edasi ja võtab harkseisu (joon. 59); b) esimene toengpõlvituses risti, teine hüppab jooksult üle kaaslase ja laskub omakorda toengpõlvitusse.
10. Õpilased jooksevad saalis vabalt ringi, märguande peale valivad kõik endale paarilise, võtavad rinnati, asetavad käed pihkseongusse risti ning jooksevad tippivate sammudega kohapeal ringi (sõõrlemine).



JOON. 58



JOON. 59



JOON. 60

11. Paarilised küljeti, sisemised käed pihkseongus: neli jooksusammu kõrvale ja neli edasi, neli sammu tagasi ja neli kõrvale (teises suunas).
12. Paarilised kahekaupa rinnati, moodustades kaks viirgu, käed pihkseongus ülal: viimane paar jookseb läbi «väravate» esimeseks paariks jne.
13. Paarilised pärildi: jooks ringselt edasi, püüdes eesolevat kaaslast kätte saada.
14. Kahekaupa kolonnis, üks kolonn on kägartoengus: a) seisev kolonn jookseb kägaras olevate kaaslaste vahelt siksakikujuliselt läbi ja suundub väljastkaarega endisele kohale; b) jooks harkselt üle kägartoengus olevate kaaslaste (joon. 60); c) jooks siksakikujuliselt, kägartoengus olevast kaaslasest möödumisel tuleb kolm korda plaksutada; d) sama, mis *c*, ainult nüüd tuleb kolm korda jalgadega koputada; e) siduda vaheldumisi *c* ja *d*.
15. Algseis rinnati, käed paarilise õlgadel, väike kehakalle ette: põlvetõstejooks paigal.

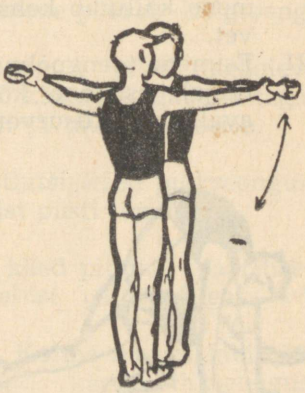
2. Käelihaste harjutused

1. Rististe rinnati, käed pihkseongus risti ees: vaheldumisi paremate käte kõverdamine ja sirutamine («puusaagimine»).
2. Algseis rinnati, käed kõverdatult ees: paremate, vasakute ja mõlemate käte asetamine plaksuga kokku ja 360° pööre ümber.

3. Algseis rinnutsi, käed pihkseongus all: käte viimine kõrvalt üles.
4. Algseis rinnutsi, käed pihkseongus all: ühe ja teise käe viimine kõrvale vahelduvalt ja mõlemaga korraga.
5. Harkseis rinnati, esimesel käed kõrval, teisel esimese õlavartel: esimene sooritab kätega väikesi ringe külgpinnas paarilise vastusurvel.
6. Harkseis rinnati, käed kõverdatult ees pihutsi: a) vahelduv käte kõverdamine vastupanu ületamisega; b) käte kõverdamine ja sirutamine kaaslase vastusurvel.
7. Harkseis selitsi, käed pihkseongus ülal kõrval: kätega väikesed ringid külgpinnas.
8. Harkseis selitsi, käed pihkseongus all: käte viimine üles, vahelduvalt parema ja vasaku jala tõstega kõrvale.
9. Harkseis küljeti vastassuunas, paremad käed kõrval pihkseongus, teised puusal: käte pööramine sisse- ja väljapoole paarilise vastusurvel.
10. Kallutuspõlvitus rinnati, paariliste käed teineteise õlgadel: kere vibutamine ette (sama harjutus kallutusseisus).
11. Põlvitusiste selitsi, käed all pihkseongus: tõus põlvitusse koos käte viimisega kõrvalt üles ja rindkere painutusega taha (joon. 61.).



JOON. 61



JOON. 62

12. Algseis rinnati, käed ees pihkseongus: 360° pöörlemine paigal (käte alt).
13. Algseis rinnati, esimesel käed kõrval, teine hoiab esimese randmetest: esimene viib käed kõrvalt alla ja toob alt kõrvale paarilise vastusurvel (joon. 62).
14. Eelmise harjutuse lähteasend, ainult käed ees: esimene viib käed taha ja toob ette paarilise vastusurvel.
15. Algseis rinnati, käed ees pihkseongus: a) esimene kägardub, teine takistab esimese kägardumist; b) esimene laskub selili, teine takistab kätest hoides.
16. Kõnd pärildi, märguande peale võtab esimene toenguppseisu, teine kõhuli esimese alt läbi (joon. 63).
17. Liikumine «käruna»: märguande peale võtab esimene harkseisu, tagaolev õpilane poeb esimese jalgade vahelt läbi ja võtab toenglamangu jne.
18. Pärildi, esimene toenguppseisus, tagumine kükkis, hoides esimese üht jalga põiast: esimene tõstab kinnihoitava jala põlve ette, teine takistab (joon. 64).
19. Esimene selili, põlved kõverdatud, käed pihkseongus püstioleva paarilisega, kes seisab harkseisus tema pea kohal: seisja tõstab maasolijat üles (20 cm kõrgusele).
20. Pärildi harkistes, esimesel käed puusal, jalad toetuvad vastu seina, tagumisel käed esimese turjal: esimene kallutab keha taha, teine avaldab vastusurvet.
21. Esimene toengpõlvituses, teine püsti, käed kaaslase turjal: esimene kõverdab ja sirutab käsi, teine avaldab vastusurvet turjale.

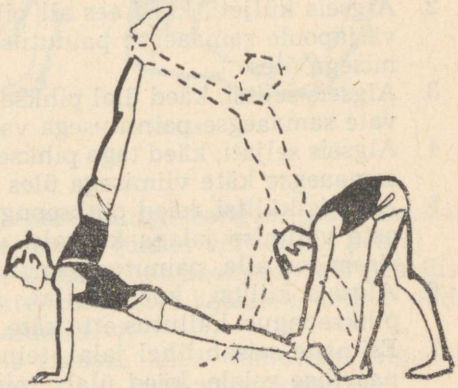


JOON. 63



JOON. 64

22. Esimene toenglamangus, teine hoiab ülestõstetud jalgadest: liikumine toenglamangus («käru»).
23. Esimene toenglamangus, teine hoiab jalgadest: a) teine tõstab esimest kätelseisu (joon. 65); b) samas asendis tõstab esimene vahelduvalt paremat ja vasakut kätt.



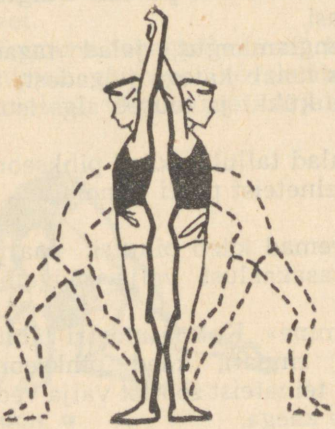
JOON. 65

24. Rinnati toenglamangus vasakul käel, paremad käed pihkseongus: paarilised püüavad teineteist tasakaalust välja viia.
25. Esimene tagatoenglamangus, jalad paarilise poolt üles tõstetud ja hoitud: esimene pöörab külgtoenglamangusse ning tagasi.
26. Pärildi, esimene toenglamangus, jalad tagaoleva paarilise õlgadel, kes hoiab kätega jalgadest: tagaolev paariline laskub kükki ja tõuseb algseisu.
27. «Vägikaikavedu».
Kägaristes rinnati, jalad tallutsi, käed pihkseongus: paarilised püüavad teineteist püsti tõmmata.
28. «Tasakaaluvõistlus».
Käärseis rinnati, paremad käed pihutsi: paarilised püüavad teineteist tasakaalust välja tõugata või tõmmata.
29. «Vedamine ja tõukamine». Kolme meetri läbimõõduga sõõris algseis rinnati, käed pihkseongus: a) paarilised püüavad teineteist sõõrist välja vedada; b) sama harjutus ühe käega.

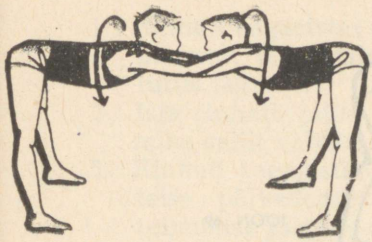
3. Kerelihaste harjutused

Seljalihaste harjutused

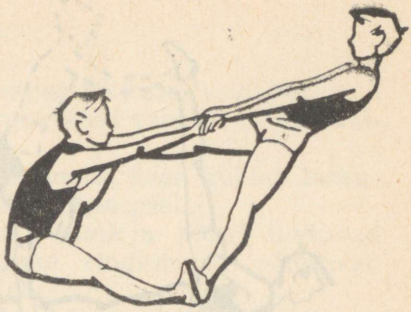
1. Seis ühel jalal, teine jalg kõrval toetudes paarilise reiele, käed kuklal: painutused kõrvale jala suunas.
2. Algseis küljeti, käed ees all pihkseongus: 90° pööre väljapoole samaaegse painutusega taha ja käte viimisega üles.
3. Algseis selitsi, käed ülal pihkseongus: väljaaste kõrvale samaaegse painutusega vastassuunas.
4. Algseis seljati, käed taga pihkseongus: painutus taha samaaegse käte viimisega üles kõrvale.
5. Algseis külitsi, käed pihkseongus ees kõrval: väljaaste välimise jalaga kõrvale, välimised käed üles, sisemised alla, painutus paarilise poole.
6. Algseis külitsi, käed seljal, samanimelised käed pihkseongus: kallutus ette käte rebimisega taha üles.
7. Esimene seisab ühel jalal, teine jalg toetub tallaga paarilise reiele, käed ülal; teine seisab väljaastes ja hoiab kätega paarilise põiast: esimene painutab ette ja taha.
8. Algseis selitsi, käed ülal pihkseongus: väljaaste ette painutusega taha (joon. 66).
9. Põlvitusiste seljati, käed kõrval taga pihkseongus: tõus põlvitusse painutusega taha, käed kõrvalt üles.



JOON. 66

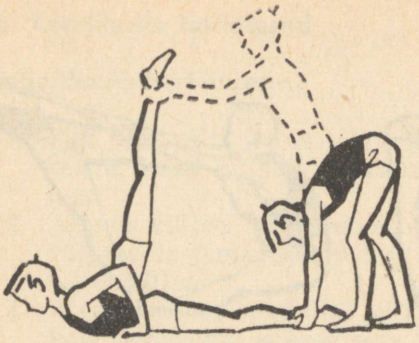


JOON. 67



JOON. 68

10. Harkseis selitsi, käed küünarseongus: kumb suudab teise kõrvale kallutada (ühele või teisele poole).
11. Harkseis selitsi, käed küünarseongus: üks paarilistest painutab ette, tõmmates kaaslase selitsi enda peale («soolakaalumine»).
12. Kallutusharkseis rinnati, käed teineteise õlgadel: kerepöörded vasakule ja paremale (joon. 67).
13. Kallutusharkseis rinnati, käed kõrval pihkseongus: kerepöörded vasakule ja paremale.
14. Esimene kallutusharkseisus, käed ülal sõrmseongus; teine, seistes kõrval, hoiab ühe käega esimese kätest, teisega vajutab tema turjale.
15. Harkseis pärildi, käed pihkseongus: esimene kallutab ette, teine takistab.
16. Esimene kõhuli, hoides kätega kinni põlvist kõverdatud jala pöidadest («pesa»); teine, seistes kõrval, kiigutab esimest kätest.
17. Esimene toengpõlvituses, teine istub tema seljal: selja kumerdamine ja õõnestamine.
18. Harkiste rinnati, jalad tallutsi, käed pihkseongus: esimene painutab ette, teine laskub selili ja vastupidi (joon. 68).
19. Kõhuli rinnati, käed ees pihutsi: painutus taha käte samaaegse surumisega üles.
20. Kõhuli rinnati, käed kõrval pihkseongus: painutus taha koos käte tõstmisega kõrvalt üles.
21. Kõhuli oleva paarilise veeretamine.
22. Esimene kõhuli, käed ülal, teine toetub kätega esimese jalgadele: esimene painutab ülakeha taha



JOON. 69

a) vahelduvalt parema ja vasaku käe tõstega; b) mõlema käe tõstega.

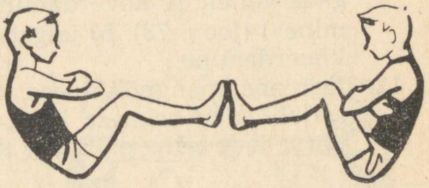
23. Esimene kõhuli, käed kõrval; teine toetub kätega esimese õlgadele: a) jalgade kääritamine; b) jalgade hargitamine; c) jalgade tõstmine taha vahelduvalt ning koos (harjutusi sooritab esimene).
24. Kõhuli, kõverdatud käed toetuvad kõrvale maha, teine hoiab esimese jalgadest: paarilise tõstmine tiriseisu rinnale ja langetamine alla (joon. 69).
25. Esimene kõhuli, käed kõrval; teine seisab esimese jalgade juures: esimene tõstab jalad taha ja püüab neid seal hoida, teine vajutab jalgu alla.
26. Kõhuli rinnati, paremad käed kõverdatult pihkseongus, vasakud toetuvad maha: paremate käte vastastikune surumine.
27. Esimene toengpõlvituses, teine surub esimese jalgu vastu põrandat (harjutust sooritab esimene): a) käte tõstmine üles (joon. 70); b) käte tõstmine üles koos plaksutamisega; c) käte tõstmine üles koos kerepöördega vasakule ja paremale.
28. Algseis rinnati, käed pihkseongus: laskumine rõhtseisu käte viimisega kõrvale.



JOON. 70

1. Rinnati kägaristes teineteise pöidadel, esimesel jalad harkselt, teisel jalad koos, käed vaheliti rinnal: kallutus taha.
2. Iste rinnati, jalad pöidseongus, käed kuklal: laskumine selili vaheldumisi ja üheaegselt.
3. Rinnati toengistes (ühe võimleja pöiad ulatuvad teise põlvedeni): jalgade ringitamine põimuvalt teineteise jalgade alt läbi.
4. Esimene istes, käed kuklal, teine surub esimese jalgu vastu põrandat: esimene kallutab taha.
5. Rinnati nurkistes, põlved kõverdatud, käed vaheliti rinnal: paarilised püüavad teineteist jalataldadele tõugates tasakaalust välja viia (joon. 71).

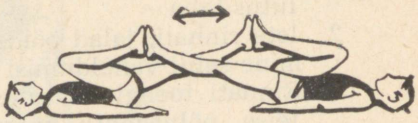
JOON. 71



6. Esimene harkistes, käed kuklal, teine surub esimese jalgu vastu põrandat: esimene sooritab kereringe.
7. Esimene selili, käed kuklal, teine toetub esimese õlgadele (harjutust sooritab esimene): a) jalgade tõstmine ette; b) jalgade kägardamine rinnale; c) jalgade kääritamine; d) jalgade hargitamine; e) jalgade vahelduv kõverdamine ja sirutamine («jalgrattasõit»); jalgade tõstmine ning langetamine vasakule ja paremale.
8. Esimene selili, käed puusal, teine toetub esimese jalgadele (harjutust sooritab esimene): a) tõusmine istesse; b) tõusmine istesse ja kerepööre vaheldumisi vasakule ning paremale; c) kerevibutused kaldasendis.
9. Selili, pead koos, käed kõrval pihkseongus: a) jalgade tõstmine ette; b) jalgade tõstmine ette ja langetamine kõrvale (joon. 72).



JOON. 72

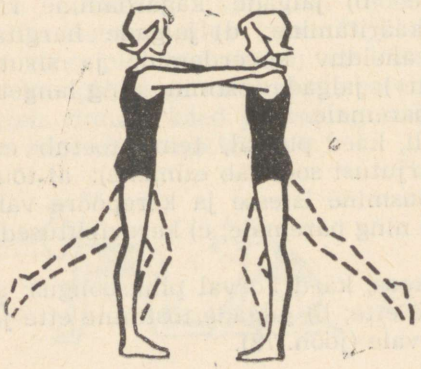


JOON. 73

10. Pärildi, esimene selili, hoides püstiseisva paarilise jalgadest: esimene kõverdab põlved rinnale ja sirutub turiseisu.
11. Paarilised selili, kõverdatud jalad tallutsi: a) jalgade vahelduv kõverdamine ja sirutamine («sõtkumine») (joon. 73); b) jalgade üheaegne sirutamine ja kõverdamine.
12. Esimene toengpõlvituses, teine harkistes paarilise seljal, jalad esimese käte all (surub jalgu vastu põrandat): teine painutab taha.

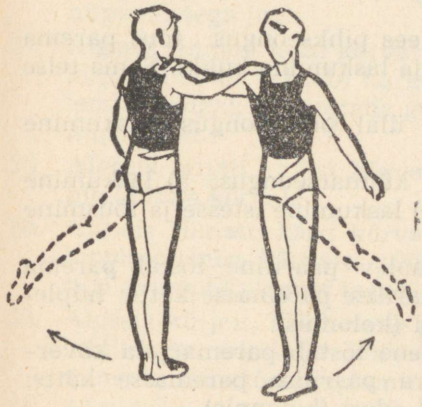
4. Jalalihaste harjutused

1. Algseis rinnati, käed teineteise õlgadel: parema jala hoog taha vasaku põlve samaaegse kõverdamisega (joon. 74).

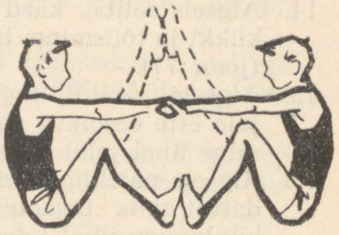


JOON. 74

2. Algseis rinnati, käed teineteise õlgadel: a) vasaku ja parema jala vahelduvad hood taha; b) vasaku ja parema jala vahelduvad hood kõrvale.
3. Algseis küljeti, parem käsi paarilise õlal: a) välimiste jalgade hood ette ja taha (joon. 75); b) «kaheksad».
4. Algseis rinnati, käed teineteise õlgadel: põlvest kõverdatud jalaga ringikujuline liikumine eest taha.
5. Kägariste rinnati, jalad tallutsi, käed ees pihkseongus: jalgade sirutamine nurkistesse (joon. 76).

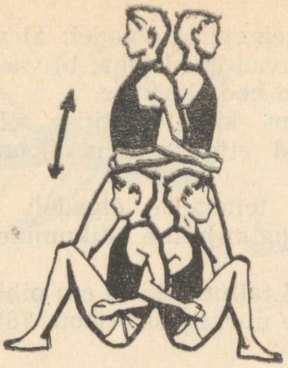


JOON. 75



JOON. 76

6. Kallutuspõlvitus rinnati, käed õlgadel: vahelduvad parema ja vasaku jala vibutused taha.
7. Rististe rinnati, käed ees pihkseongus: parema jala tõste ette paarilise parema jalaga tallutsi ja sirutamine ette üles.
8. Algseis rinnati, käed ees pihkseongus: a) laskumine kükki; b) sama harjutus hüppega.
9. Algseis rinnati, käed teineteise õlgadel: hüppega parema jala kõverdamine ja vasaku jala sirutus taha (väljaaste).
10. Kükk rinnati, käed pihkseongus ees: sõõrlemine kükkishüplemisega.
11. Väljaseadekükk rinnati, käed ees pihkseongus: hüplemisel jalgade asendi vahetamine.



JOON. 77

12. Kükk rinnati, käed ees pihkseongus: tõus parema jala sirutusega taha ja laskumine kükki. Sama teise jalaga.
13. Algseis selitsi, käed ülal pihkseongus: laskumine kükki ja tõusmine.
14. Algseis selitsi, käed küünarseongus: a) laskumine kükki ja tõusmine; b) laskumine istesse ja tõusmine (joon. 77).
15. Algseis pärildi, tagaolev paariline tõstab parema jala ette eesoleva paarilise paremasse kätte: hüplemine ühel jalal edasi (kolonnis).
16. Algseis pärildi, esimene tõstab parema jala kõverdatult taha tagaoleva paarilise paremasse kätte: hüplemine ühel jalal edasi (kolonnis).
17. Väljaaste pärildi, tagumise paarilise käed eesolija õlgadel: hüppega vahetada jalgade asendit (kolonnis).
18. Seis ühel jalal küljeti, sisemised käed seotud, välimised puusal: hüplemine ühel jalal edasi või sõõrlemine paigal.
19. Seis ühel jalal küljeti, sisemised jalad tõstetud kõrvale paariliste kätte: hüplemine edasi.
20. Seis ühel jalal küljeti, sisemised jalad tõstetud ette, välimised käed jalgade alt pihkseongus, sisemised paarilise õlgadel: hüplemine edasi.
21. Esimene selili, teine hoiab jalgu pöiast: esimene sooritab põlvetõste ette, teine avaldab vastusurvet.
22. Esimene selili, jalad kõverdatult ees, teine hoiab pöidadest: esimene sirutab jalgu, teine avaldab vastusurvet.

23. «Hobusemäng». Paarilised pärildi, esimene seisab, teine kägaras, käed pihkseongus: esimene jookseb põlvetõstetega, teine hüpleb kägaras.
24. Kükk rinnati, käed kõverdatult ees: kükkishüplemisel püüavad paarilised pihkudele tõukamisega teineteist tasakaalust välja viia.
25. «Kukepoks». Seis ühel jalal rinnati, käed vaheliti rinnal: a) hüplemine paarilise tasakaalust väljatõukamisega; b) sama kükkishüplemisega.
26. «Võistlus paarides». Algseis pärildi, käed eesolija õlgadel: kes läbib teatud maa-ala kiiremini a) kükkishüplemistega, b) sulghüplemistega, c) ühel jalal hüplemistega jne.
27. Algseis rinnati, käed kõrval pihkseongus: a) galopphüplemine kõrvale; b) harkihüplemine; c) sulghüplemine paigal; d) seostada galopphüplemine ja sulghüplemine.
28. Algseis seljati, käed kõrval pihkseongus: galopphüplemine kõrvale.
29. Algseis rinnati, käed kõrval pihkseongus: neli galopphüplemist kõrvale, pööre 180° (jäädes seljati), neli galopphüplemist tagasi.
30. Algseis küljeti, käed ristis pihkseongus: a) galopphüplemine edasi ja kõrvale; b) põlvetõstehüplemine; c) sääretõstehüplemine.
31. Algseis rinnati, käed teineteise õlgadel: a) sääretõstehüplemine; b) harkihüplemine; c) kaks sääretõstehüplemist vaheldumisi harkihüplemisega.
32. Algseis küljeti, seesmised käed pihkseongus, välimised puusal: a) jooksusammud vaheldumisi põlvetõstehüplemisega; b) jooksusammud vaheldumisi harkihüplemisega; c) välimiste jalgadega väljaseadehüplemine ette ja taha vaheldumisi jooksuga; d) polkahüplemine; e) koputamine kanna ja varbaga vaheldumisi polkasammudega.
33. Algseis küljeti vastassuunas, paremad käed küünarseongus: sõõrlemine a) sääretõstehüplemisega; b) põlvetõstehüplemisega; c) jooksusammudega; d) mitmesuguste tantsusammudega.
34. Esimene kükkis, teine hüpleb põlvetõstetega ümber esimese.

35. Seis vasakul jalal rinnati, parem jalg ees paarilise vasakus käes: hüplemine ringselt paigal (sõõrlemine).
36. Algseis rinnati, käed paarilise kätes: esimene sooritab sulghüppe üles, teine tõstab kätest (soodustab üleshüpet).
37. Algseis rinnati, esimesel käed paarilise vöökohal, teisel esimese õlgadel: ülesirutushüpe paarilise abiga.
38. Algseis rinnati ringjoonel (sisemised seljaga ringi keskme poole): sisemised liiguvad kahe galopphüplemisega järgmise paarilise juurde ja panevad käed tema õlgadele; paariline paneb oma käed talle vöökohale ja tõstab ta hüppelt üles jne. (välimised jäävad kogu aeg paigale ja tõstavad paarilist, sisemised liiguvad ja hüppavad üles).

5. Näitlikud tunnikonspektid

PAARISHARJUTUSED JA LIIKUMISMÄNG I KLASSILE

Ettevalmistav osa 15 min.

1. Õpilaste rivistumine ühte kolonni, käed eesseisja õlgadel.
2. Hüppega pöörete — parem ja vasak pool — täitmine.
3. Õpilaste asetamine kahekaupa kolonni.
4. Aeglustuv ja kiirenev kõnd kahekaupa kolonnis, vastavalt õpetaja poolt antavale tempole.
5. «Kes saab 10 pika sammuga kõige kaugemale». Paarilised küljeti algseisus maha joonistatud joone taga. Paarilised võistlevad omavahel. Kumb paarilistest jõuab 10 sammuga kaugemale, on võitja.
6. Rivistumine kahte viirgu (paarilised pärildi).
7. «Kes on esimene».
   Mängijad jaotatakse kahte võistkonda. Mängujuht märgib põrandale stardijoone. Stardijoone taha asub mõlemast võistkonnast üks mängija. Märguandel «Võistlejad kohtadele! Valmis! Marss!» jooksevad stardijoone taga asuvad võistlejad vastaspoolse otsajooneni ja tagasi. Mängija, kes ületas

tagasi tulles stardijoone esimesena, toob oma võistkonnale ühe punkti. Nii laseb mängujuht järjekorras joosta kõigil võistlejail (paaridel). Võidab see võistkond, kes saavutab rohkem punkte.

Mängu reeglid. 1. Võistlejad ei tohi ületada stardijoont enne käsklust «Marss!». Vastasel korral arvestatakse sellele võistkonnale üks kaotuspunkt. 2. Võistlejad peavad jooksma otsajooneni. Vastasel korral arvestatakse sellele võistkonnale, kelle koosseisu süüdiolev mängija kuulub, 1 kaotuspunkt.

8. Liikumine viirgudes. Esimene viirg tõstab pihkseongus käed üles: teine viirg liigub esimese viiru käte alt läbi ette, võttes ise esimeste lähteasendi. Sama sooritab teine viirg jne. Liigutakse algul aeglases, hiljem kiiremas tempos, lõpuks minnakse üle jooksule.
9. Hüppega vasak või parem pool. Kõnd paarikaupa ringiks.

Põhiosa 25 min.

10. Algseis rinnati, käed kõrval pihkseongus: galopphüplemine kõrvale.
11. Põlvitusiste selitsi, käed all pihkseongus: tõus põlvitusse painutusega taha, käed kõrvalt üles.
12. Kägariste rinnati, jalad tallutsi, käed pihkseongus: paarilised püüavad teineteist püsti tõmmata.
13. Algseis selitsi, käed küünarseongus: põlvetõste ette, sirutus ja jala aeglane toomine algasendisse tagasi.
14. Põlvitus rinnati, käed kõverdatult ees pihutsi: paarilised püüavad teineteist tasakaalust välja tõugata.
15. Kallutusharkseis rinnati, käed teineteise õlgadel: kerepöörded vasakule ja paremale.
16. Toengharkiste rinnati, jalad tallutsi: jalgade tõste nurkistesse ja tagasi algasendisse.
17. «Kukepoks». Seis ühel jalal rinnati, käed vaheliti rinnal: hüplemine paarilise tasakaalust väljatõukamisega.
18. Esimene toengupp-põlvitusistes näoga ringi keskme suunas, teine seisab kolme sammu kaugusel esimese taga näoga liikumissuunas: teine jookseb 3 sammu ja hüppab üle esimese, liikudes edasi järgmise suunas jne., kuni jõuab oma paarilise juurde tagasi. Sama vastupidi.

19. «Kull ja kanapojad». (Õpilased asetuvad kolonnidesse mitte üle 10 õpilase kolonnis.) Kõik mängijad võtavad kätega eesoleva õpilase ümbert kinni. Kolonni esimene mängija on kana, kõik ülejäänud, tema selja taga seisvad mängijad aga kanapojad. Iga kolonni ees on kull. Õpetaja märguandel hakkab kull püüdma kolonnis kõige viimasena seisvat kanapoega, proovides teda käega puudutada. Kana, hoides käsi kõrval, kaitseb oma poegi kulli eest, püüdes jääda kogu aeg kulli ja kolonnis viimasena seisva kanapoja vahele. Viimane, hoides kinni tema ees seisvast mängijast, proovib kulli eest põgeneda. Teda abistavad selles kõik ülejäänud kanapojad. Kui kullil õnnestub viimast kanapoega tabada, läheb kull uueks kanaks, tabatud kanapoeg aga kulliks.

Lõpposa 5 min.

20. Rivistumine ühte viirgu.
21. Tunni ettevalmistavas osas õpitud rivi- ja korraharjutuste kordamine.
22. Õpilaste organiseeritud äraviimine riietusruumi.

HEITLEMISHARJUTUSED JA PALLIMÄNG III KLASSILE

Vahendid: võrkpall, topispallid, nöörid või paelad jalgade sidumiseks.

Ettevalmistav osa 15 min.

1. Tunni organiseeritud alustamine.
2. Käskluste «Klass — joondu!», «Klass, keskele — vaat!», «Klass, paariks — loe!» täitmine.
3. Rütmiline kõnd ringselt paarikaupa kolonnis õpetaja plaksutamise järgi.
4. Paarilised küljeti: jooks teineteise eest risti läbi.
5. «Ringpall».
Mängijad moodustavad ringi. Pooled mängijaist, antud juhul sisemised, lähevad ringi keskele. Välimised moodustavad 1—2 m vahedega ringi. Välimised söödavad palli omavahel ja püüavad seesolijaid palliga tabada. Õpetaja loeb tabamusi. Rohkem

tabamusi saavutanud rühm on võitja. 3 min. järel vahetatakse osad.

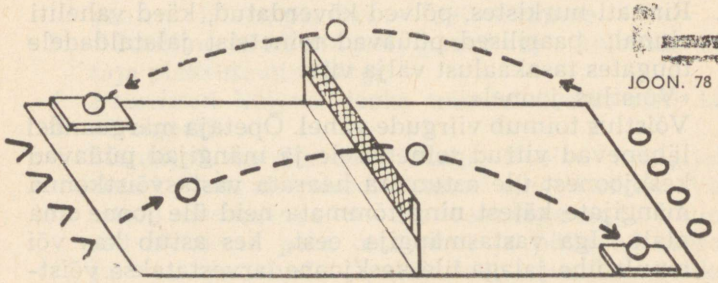
6. Algseis küljeti, seesmised käed pihkseongus, välimised puusal, polkahüplemine edasi.
7. Algseis küljeti, seesmised käed pihkseongus, välimised puusal: väljaseadehüplemine ette ja taha (hüplemine paremal, vasaku jala viimine ette ja taha varbale).
8. Korrata 6. ja 7. harjutus seotult: väljaseadehüplemine ette ja taha vaheldumisi ühe polkasammuga.
9. Paarilised rinnati, käed pihkseongus: polkasammuga 360° ring paigal (sõõrlemine), 4 sammu ühtepidi ja 4 sammu teistpidi.
10. Korrata 8. ja 9. harjutus seotult. Parema ja vasaku jalaga väljaseadehüplemine vaheldumisi polkasammuga ja sõõrlemine.

Põhiosa 25 min.

11. Rivistumine kahte viirgu nii, et paarilised on rinnati teine teisel pool joont.
12. Iga paariline seob oma jalad hüppeliigese kohalt nööriga kokku ja asetab käed seljale. Koosjalu hüpeldes püüavad paarilised teineteist tõugata või tasakaalust välja viia nii, et vastane oleks sunnitud käsi seljalt ära võtma ja üle joone kukkuma.
13. Paarilised rinnati, käed pihkseongus: püütakse vastast üle joone enda poole tõmmata.
14. Paarilised istes selitsi, käed küünarseongus: püütakse istes olles vastast jalgadega tõugata nii, et tõukaja ületab joone ja on vastase poolel.
15. Paarilised rinnati, hoiavad kätega topispallist: mõlemad püüavad palli teineteise käest enda poole ära rebida.
16. Rinnati nurkistes, põlved kõverdatud, käed vaheliti rinnal: paarilised püüavad teineteist jalataldadele tõugates tasakaalust välja viia.
17. «Võistlus joonel».
Võistlus toimub viirgude vahel. Õpetaja märguandel lähenevad viirud teineteisele ja mängijad püüavad keskjoonest üle astumata haarata vastasvõistkonna mängijate kätest ning tõmmata neid üle joone oma alale. Iga vastasmängija eest, kes astub kas või ainult ühe jalaga üle keskjoone, arvestatakse võist-

konnale üks punkt. Mängijail on õigus oma võistkonna mängijaid vastase vedamisel üle keskjoone abistada. Keda õnnestub üle joone vedada, peab mängust lahkuma. Võidab võistkond, kes saavutab rohkem punkte.

18. Tunni ettevalmistavas osas õpitud 10. harjutuse kordamine ringselt liikudes.
19. «Täpne palling».
Mängijad jaotatakse kahte võrdarvulisse võistkonda. Kumbki võistkond rivistub ühte viirgu — üks väljaku ühe, teine teise otsajoone taha, nägudega vastamisi. Kummalegi väljakupoolele asetatakse võimlemismatt ja keskjoonele võrkpallivõrk (joon. 78).
Mängu algussignaali peale söödab esimese võistkonna esimene mängija palli ühe käega üle võrgu, nii et see tabaks teisel pool võrku asuvat matti. Kui tal vise õnnestub, arvestatakse võistkonnale punkt. Seejärel sooritab viske teise võistkonna esimene mängija, kolmandana söödab teine mängija esimesest võistkonnast jne., kuni kõik mängijad on ära söötnud. Võidab rohkem punkte kogunud võistkond.
Mängu reeglid. 1. Mängija ei tohi söötmise ajal üle joone astuda. 2. Pall ei tohi võrgust üle lennates seda puudutada, vastasel korral punkti ei arvestata. 3. Kui pall lendab võrgu alt läbi ja ei taba matti, siis ei loeta seda tabamuseks. 4. Kui pall ei lenda üle võrgu, võib süüdlast võistkonda karistada ühe karistuspunktiga, mis arvestatakse maha kogutud punktide summast. Sama mängu võib mängida ka ilma mattideta. Võistkond saavutab punkti, kui pall lendab üle võrgu seda puudutamata ja kukub väljaku piiridesse.



JOON. 78

Lõpposa 5 min.

20. Rütmiharjutus. Kaks kolonni liiguvad vaheldumisi kõnniga oma kolonni esimese järel võimlas vabalt mitmesugustes kujundites. Kui üks kolonn kõnnib, siis teine on paigal ja lööb kätega plaksutades neile rütmi. Harjutust võib sooritada nelja- ja kahekaupa plaksutades.
21. Rivistumine ühte viirgu ja tunni lõpetamine.

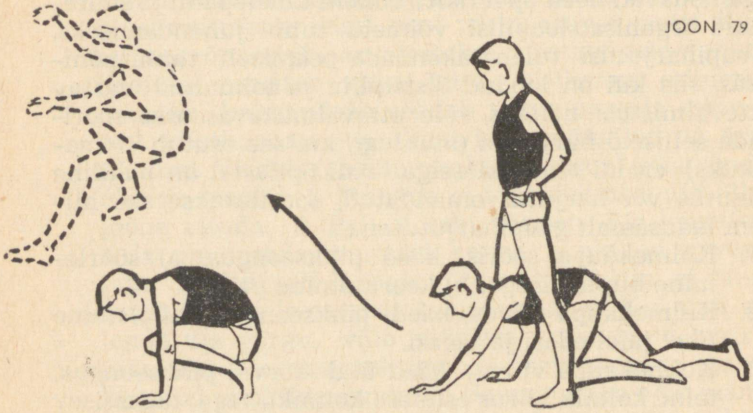
C. KOLMIKHARJUTUSED

Harjutuste sooritamisel kolmekesi või enam jäävad põhimõtted samaks mis paarisharjutuste juureski. Küll aga nõuavad need õpetajalt rohkem tähelepanu ja suuremaid organisatsioonilisi võimeid tunni juhendamiseks. Grupiharjutusi tuleb rakendada peamiselt tunni põhiosas, siis kui on loodud distsipliin ja toimunud vastav ettevalmistus: näiteks võib ettevalmistavas osas sooritada selliseid harjutusi (muidugi, kui see osutub võimalikuks) eraldi terve klassiga. Kui õpilastel on põhiline liigutus või harjutus omandatud, sooritatakse see hiljem ladusamalt grupiharjutusena.

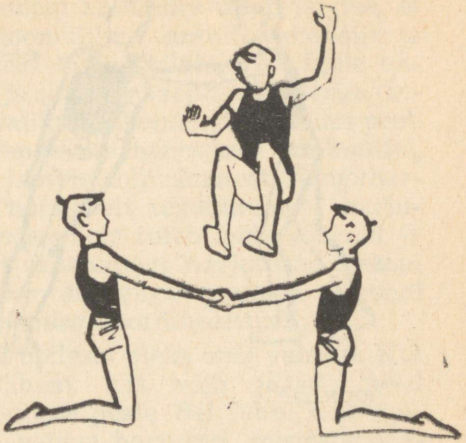
1. Kolmekaupa sõõris, käed pihkseongus: a) sõõrlemine hüplemisega; b) keerutamine paigal.
2. Kolmekaupa viirus, käed pihkseongus: hüplemine ühel jalal edasi ja tagasi.
3. Kolmekaupa viirus, käed ülal kõrval pihkseongus, teine kolmik viirus esimese kolmiku taga: tagaseisev kolmik jookseb eesoleva kolmiku käte alt läbi ja võtab esimese kolmiku asetuse. Harjutust korrata.
4. Kolmekaupa viirus, käed ülal kõrval pihkseongus: teine kolmik jookseb viirus oleva kolmiku käte alt siksakikujuliselt läbi.
5. Kolmekaupa viirus. Jooks kohtade vahetamisega: keskmine jookseb vasakule, vasakpoolne jookseb keskmise kohale, siis jookseb keskmine paremale jne.
6. Kolmekaupa viirus, käed all pihkseongus: käte viimine üles kõrvale samaaegse jalatõstega taha.
7. Kolmekaupa viirus, käed ülal pihkseongus: painutus ette käte vibutusega taha üles.

8. Kolmekaupa viirus, käed kõrval pihkseongus: a) laskumine kükki ja tõusmine; b) rõhtseis; c) kaks põlvetõstehüplemist vaheldumisi galopphüplemisega kõrvale jne.
9. Iste, kolmekaupa viirus, käed ülal pihkseongus: a) painutus järelvibutusega ette; b) laskumine selili ja upplamangusse; c) siduda *a* ja *b*.
10. Kolmekaupa viirus, käed kaaslaste õlgadel: a) ühe jala hood ette ja taha; b) tõus päkkadele ja laskumine tallale; c) üks jalg ees väljaseades — jalavibutused ees; d) kallutus järelvibutusega ette.
11. Kolmekaupa kolonnis, käed eesoleva õpilase puusal: a) jooks edasi; b) kükkishüplemine edasi; c) jooks harkisjalu edasi; d) sulghüplemine paigal ja liikumisel.

JOON. 79

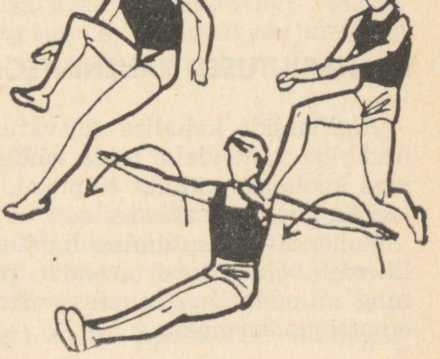


12. Kolmekaupa kolonnis harkseisus, käed eesoleva õpilase puusal: teine kolmik roomab esimese jalgade vahelt läbi ja võtab esimese kolmiku asetuse.
13. Kolmekaupa kolonnis harkseisus: viimane võimleja poeb eesolevate õpilaste jalgade vahelt läbi, võtab ees harkseisu jne.
14. Kolmekaupa kolonnis (õpilaste vahe 3 m), esimene toengkägaras, teine harkseisus: kolmas roomab seisja jalgade vahelt läbi, hüppab üle kägaras õpilase ja võtab omakorda kägarasendi, toengkägaras olija tõuseb harkseisu jne. (joon. 79).

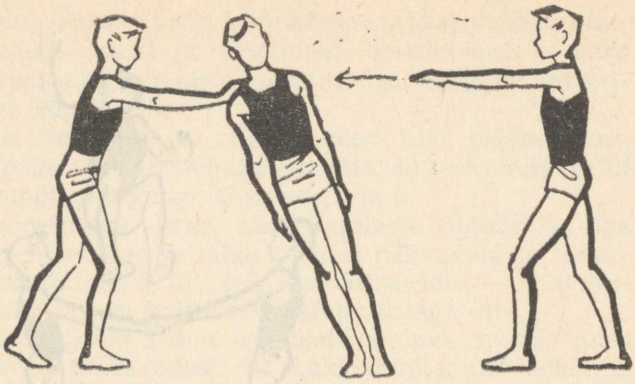


JOON. 80

15. Kolmekaupa kolonnis, käed eesoleva võimleja puusal: a) jalatõsted kõrvale; b) galopphüplemine kõrvale; c) jalg kõrval varbal, painutused jala suunas; d) laskumine hüppega kükki ja tõusmine jala sirutamisega kõrvale.
16. Kolmekaupa viirus, esimene vastassuunas, käed pihkseongus: jooks ümber keskmise.
17. Kolmikud viirus ringjoonel pärildi. Äärmised põlvituses, käed pihkseongus, keskmine seisab nende taga: keskmine hüppab üle põlvituses olevate õpilaste käte, liikudes nii ringjoonel edasi (joon. 80).



JOON. 81



JOON. 82

18. Kolmikud viirus ringjoonel pärildi, keskmine istub, käed kõrval, äärmised keskmise käte taga: hüpe üle istuja kõrvale tõstetud käte (joon. 81).
19. Kaks paarilist rinnati, käed kõverdatult ees, kolmas keskel: kolmanda pendeldamine (joon. 82).
20. Kolmikud viirus kõhuli, käed kaaslase õlgadel: ühe või mõlema jala hood taha.
21. Kolmikud selili, käed pihkseongus: jalgade viimine üle pea.
22. Kaks kaaslast rinnati, käed põimseongus, kolmas istub nende kätel: kaaslase kandmine.
23. Kolmikud kolonnis, keskmine istub maha, esimene võtab istuja jalgadest, tagumine kaenla alt kinni: lamava kaaslase kandmine.

III. HARJUTUSED VAHENDITEGA

Algklasside kehalise kasvatuse programmis on toodud rida vahendeid, mida võib edukalt kasutada nooremas koolieas, näiteks hüpitsaid, palle, lipukesi, keppe kui ka teisi vahendeid.

Vahendite kasutamine harjutuste sooritamisel tõstab lihaste töökoormust, arendab paremini osavust, kiirust ning muudab harjutuste sooritamise huvitavamaks ja emotsionaalsemaks.

Ülaltähendatud vahendeid kasutades tuleb jälgida, et harjutused oleksid iseloomulikud antud vahendile ja vastaksid esmajärjekorras lapse psüühikale. Igale vahendile leitagu omased ja sobivad harjutused. Seega tingib vahend harjutuste valiku. Vahendeid kasutades peab harjutusi valima üldarendavate harjutuste põhimõttel, alustades lihtsamatest, lapsele sobivamatest mänguharjutustest ja lõpetades tehniliselt täiuslikumate harjutustega. Ka igale vanuseastmele tuleb leida sobivad ja omased vahendid, nii et vahenditega harjutused oleksid kooskõlas üldise kehalise arenguga (muutub vahendi raskus, pikkus ja käsitsemise koordineeritus).

On soovitatav, et igal õpilasel oleks oma vahend. Kui aga vahendeid on vähem, siis võib jagada need paari või isegi enama õpilase peale. Sel juhul saab õpilane sooritada muidugi vähem harjutusi, mistõttu õpetaja peab tundi organiseerima nii, et ülejäänud õpilased ei jääks tegevuseta.

Vahendeid võib kasutada kas kogu tunni ulatuses või ainult tunni ühes osas. Nii näiteks sobivad harjutused hüpitsatega suurepäraselt tunni ettevalmistavasse ossa, kui tunni põhiosas järgnevad akrobaatilised harjutused mattidel; harjutusi pallidega võib sooritada tunni põhiosas, kui tunni ettevalmistavas osas olid liikumismängud jne.

Suur tähtsus vahenditega harjutuste sooritamisel nagu vabaharjutuste puhulgi on muusikalisel saatel. Muusika võimaldab paremini omandada liigutuste tempot, rütmi ja amplituudi. Peale selle on muusikalisel saatel emotsionaalne väärtus. Sellepärast oleks hea, kui algklasside õpetajad omandaksid klaverimängu oskuse niivõrd, et suudaksid saata tunnis tehtavaid harjutusi ja väikesi esinemiskavu.

A. HARJUTUSED HÜPITSAGA

Tänapäeval kasutatakse koolieelsete ja kooliealiste laste kehalises kasvatuses laialdaselt hüpitsat. Hüpits on lihtsa ehitusega ja kõigile kättesaadav, võimaldades sooritada harjutusi vastavalt igaühe võimetele.

Hüpitsat võib valmistada ka ise kas nöörist, kummist

või plastmassnöörist, mille läbimõõt on 5 mm ja pikkus 2,5—3 meetrit. Otstesse kinnitatakse puust pidemed.

Hüpitsa pikkus valitakse nii, et õpilane, hoides hüpitsa pidemetest, seisab hüpitsa keskkohal veidi hargitatud jalgadega. Hüpitsa pinguletõmbamisel peavad pidemed ulatuma peaaegu kaenla alla.

Enne kui asutakse lastega harjutuste sooritamisele, tuleb õpetada hüpitsa käsitsemise tehnikat. Tähelepanu tuleb pöörata randme-, küünar- ja õlaliigese tegevusele hüpitsa tiirutamisel. Pearõhk asetatagu just randme ringitamisele, mis panebki aluse õigele tehnikale. Hüpitsaga hüplemine on analoogiline üldarendavate harjutustega. Hüplemine peab olema kerge, sujuv ning maandumine elastne (mitte trampimine).

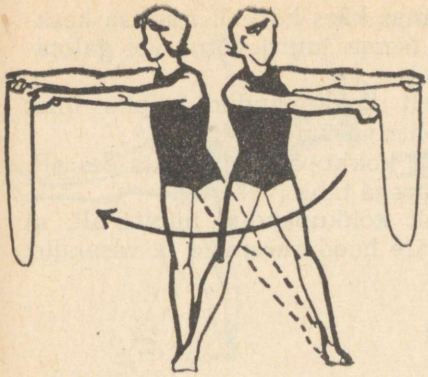
Harjutusi hüpitsaga võime kasutada tunni kõikides osades vastavalt iga osa nõuetele. Kui hüpitsaga harjutusi kasutame tunni ettevalmistavas osas, siis peavad harjutused olema kerged, hüplevad ja liikuvad. Kui aga kasutame hüpitsat tunni põhiosas, siis võib sooritada jõulisemaid harjutusi ja tugevaid hüppeid. Eriti sobivateks on harjutused pika nööriga tunni teise osa lõpus.

Harjutusi hüpitsaga võime jagada üldarendavate harjutuste põhimõttel gruppidesse, kusjuures on arvestatud vahendile omast liikumisspetsiifikat.

1. Käteharjutused hüpitsaga (hüpitsa hood, kaartõsted, ringitamised).
2. Kereharjutused hüpitsaga (painutus-venitusharjutused, jõuharjutused).
3. Jalgade harjutused hüpitsaga (tiirutamised).
4. Paarisharjutused hüpitsaga.
5. Harjutused pika nööriga.
6. Mänge hüpitsa kasutamisega.

1. Käelihaste harjutused

1. Algseis, käed kõrval, hüpits, hoidega pidemeist, keha taga: hüpitsa toomine ülaltkaarega ette (tõste sirutatud kätega), astuda üle hüpitsa.
2. Algseis, käed hüpitsaga ees: hüpitsa viimine ülaltkaarega taha, astuda üle hüpitsa.
3. Sooritada harjutused 1 ja 2 tõusuga päkkadele.





JOON. 83

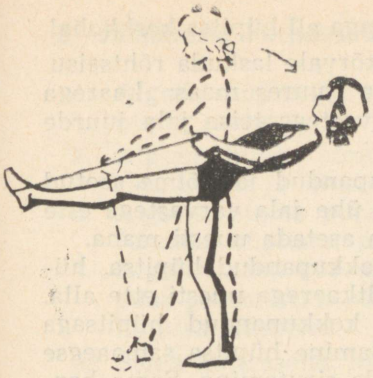
JOON. 84

4. Algseis, käed hüpitsaga taga: neli kõnni- või jooksusammu edasi samaaegse hüpitsa tiirutamisega ülaltkaarega ette. Sama vastupidise liikumisega.
5. Harkseis, käed hüpitsaga paremal: hüpitsa hoog vasakule koos keha raskuse kandmisega samale jalale ja vastupidi (joon. 83).
6. Algseis, käed hüpitsaga ees: hüpitsa hood koos käte pendeldamisega vahelduvalt vasakule taha ja paremale taha (sama põlvist vetrumisega).
7. Harkseis, käed hüpitsaga ees: hüpitsa kaheksakujulised hooringid vasakule ja paremale (külgpinnas).
8. Harkseis, käed hüpitsaga paremal: hüpitsa suured hooringid keha ees vasakule ja paremale (sama juurdevõtusammudega).
9. Harkseis, käed hüpitsaga paremal: hüpitsa keskmised hooringid keha ees vasakule ja paremale (sama juurdevõtusammudega).
10. Harkseis, käed hüpitsaga ülal: hüpitsa rõhtringid pea kohal (joon. 84).
11. Harkseis, hüpits ühes käes ülal: hüpitsa rõhtringid pea kohal (ringitamist siduda liikumisega: kõnd, jooks, hüplemine jne.).
12. Algseis, hüpits ühes käes ees: hüpitsa hooringid vasakult ja paremalt («kaheksad»).

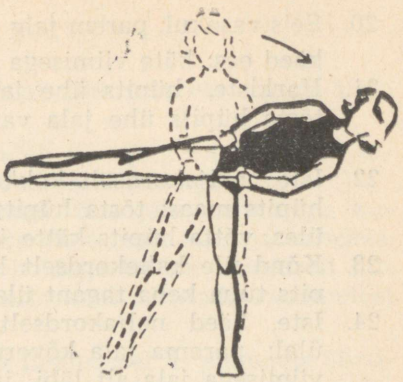
13. Algseis, hüpits paremas käes kõrval: hüpitsa keskmine ring vasakule (sama juurdevõtu- või galopisammudega vasakule).
14. Algseis, neljakordselt kokkupandud hüpits ühes käes ülal: hüpitsa rõhtringid pea kohal.
15. Algseis, neljakordselt kokkupandud hüpits ees all: käte viimine ülaltkaarega taha (väänak).
16. Algseis, neljakordselt kokkupandud hüpits all: a) käte tõste üles; b) käte hood paremale ja vasakule.

2. Kerelihaste harjutused

1. Harkseis, neljakordselt kokkupandud hüpits ülal: painutused vasakule ja paremale (sama väljaastesse ja väljaseadesse minekuga).
2. Harkseis, neljakordselt kokkupandud hüpits ülal: vahelduvad kerepöörded vasakule ja paremale (sama järelvibutusega).
3. Algseis, neljakordselt kokkupandud hüpits ülal: jalatõste ette koos painutusega jala suunas.
4. Algseis, neljakordselt kokkupandud hüpits ülal: painutus järelvibutusega taha samaaegse jalahooga taha.
5. Algseis, neljakordselt kokkupandud hüpits ülal: jalatõste ette, hüpitsa andmine jala alt ühest käest teise, sirutus ning hüpitsa viimine üles algasendisse.
6. Algseis, neljakordselt kokkupandud hüpits ülal: painutus ette ja hüpitsa andmine jalgade taga ühest käest teise, sirutus algasendisse.
7. Algseis, neljakordselt kokkupandud hüpits all: astumine üle hüpitsa järgneva painutuse ja järelvibutusega ette samaaegse käte vibutusega taha üles.
8. Harkseis, hüpits paremas käes: kereringid vasakule hüpitsa samaaegse rõhtringiga paremalt vasakule.
9. Harkseis, käed hüpitsaga ees: kereringid hüpitsa samaaegse rõhtringitamisega.
10. Seis vasakul, parem jalg ees väljaseades, käed hüpitsaga ees, hüpitsa keskosa parema talla all: a) painutus taha; b) painutus taha samaaegse jalatõstega ette — tagarõhtseis (joon. 85).
11. Seis vasakul, parem jalg kõrval väljaseades, käed hüpitsaga ees, hüpitsa keskosa parema talla all: pa-



JOON. 85



JOON. 86

rema jala tõste kõrvale samaaegse kallutusega vasakule — külgrõhtseis (joon. 86).

12. Algseis, käed hüpitsaga ees: hüpitsa tiirutamine külgpinnas vahelduvalt vasakule ja paremale kere pöördpainutusega samas suunas.
13. Harkseis, käed kahekordselt kokkupandud hüpitsaga ülal: a) kallutus ette; b) kallutusseisus kerepöörded vasakule ja paremale.
14. Algseis hüpitsa keskosal, käed hüpitsa pidemetega ees: kallutus ette käte samaaegse viimisega kõrvale.
15. Põlvitus, käed kahekordselt kokkupandud hüpitsaga ülal: kallutus ette, hüpitsa viimine ülaltkaarega taha.
16. Kõhuli, käed kahekordselt kokkupandud hüpitsaga ülal: painutus taha, hüpitsa viimine ülaltkaarega taha (väänatud hoidesse).
17. Kõhuli, käed neljakordselt kokkupandud hüpitsaga ülal: kerepöörded vasakule ja paremale.
18. Kõhuli, neljakordselt kokkupandud ja sõlme seotud hüpits varvaste vahel: hüpitsa vise jalgadega tagant ette ja kinnipüüdmine (asetada hüpits tagasi varvaste vahele).
19. Kõhuli, käed hüpitsaga ülal, hüpitsa keskosa taldade all: painutus taha, käed kõrvale ja jalgade tõste taha.

20. Seis vasakul, parem jalg taga all hüpitsa keskkohal, käed ees: käte viimisega kõrvale laskuda rõhtseisu.
21. Harkiste, hüpits ühe jala juures maas: kaarega tõsta hüpits ühe jala varvastega teise jala juurde maha.
22. Iste, neljakordselt kokkupandud ja sõlme seotud hüpits maas: tõsta hüpits ühe jala varvastega ette üles, võtta hüpits kätte ja asetada uuesti maha.
23. Kõnd üle kahekordselt kokkupandud hüpitsa, hüpits tuua keha tagant ülaltkaarega uuesti ette alla.
24. Iste, käed neljakordselt kokkupandud hüpitsaga ülal: parema jala kõverdamine hüpitsa samaaegse viimisega jala alt läbi, jala sirutamine. Sama harjutus hüpitsa toomisega tagasi.
25. Iste, käed neljakordselt kokkupandud hüpitsaga ülal: laskuda selili ja upplamangusse, asetada hüpits varvaste vahele, tõusta istesse, painutada ette, haarata hüpits ja sirutada end algasendisse.
26. Iste, käed neljakordselt kokkupandud hüpitsaga ülal: tõus nurkistesse hüpitsa asetamisega taldade alla, püsida nurkistes.
27. Iste, neljakordselt kokkupandud ja sõlme seotud hüpits varvaste vahel: jalgade tõukega visata hüpits üles, püüda kätega, painutada ette ja asetada hüpits tagasi varvaste vahele.



JOON. 87

28. Kägariste, käed ees, neljakordselt kokkupandud hüpits taldade all: sirutus nurkistesse (hüpits jääb taldade alla).
29. Selili, jalad kõverdatult ees, toetudes taldadega hüpitsa keskosale, käed ülal (hüpits on pingul): jalgade sirutamisega alla käte toomine ette (hüpits jääb kogu aeg pingule) (joon. 87).

3. Jalalihaste harjutused

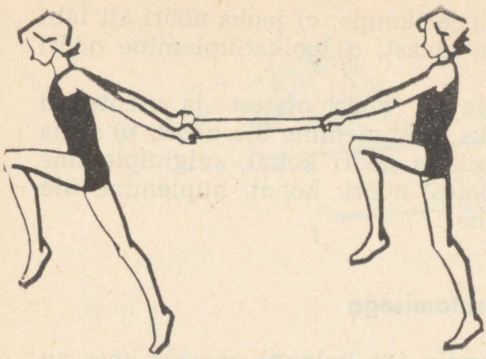
1. Algseis, hüpits põrandal: ühe jala varvastega tõsta hüpits maast.
2. Algseis, hüpits põrandal: ühe jala varvastega haarata hüpits ja lohistada kõnnil enda järel.
3. Algseis, hüpits põrandal: ühe jala varvastega kujundada hüpitsast põrandale ring, ruut ja kaheksa.
4. Algseis, käed kõrval hoidega 20 cm kauguselt hüpitsa pidemetest: edasijooksul tiirutada randmetest hüpitsa pidemeid.
5. Sama lähteasend, mis harjutusel 4: pidemete tiirutamisega neli jooksusammu edasi, laskuda kükki, neli koputust pidemetega põrandale jne.
6. Algseis, käed hüpitsaga kõrval: neli jooksusammu edasi, kaks koputust pidemetega vasakul ja paremal jne.
7. Jooksul lüüa hüpitsa pidemetega rütmi.
8. Polkahüplemisel lüüa hüpitsa pidemetega rütmi.
9. Polkahüplemisel edasi tiirutada hüpitsat külgpinnas vasakule ja paremale («kaheksad»).
10. Polkahüplemine paigal pööreldes vaheldumisi kükkimiste ja pidemete koputustega põrandale.
11. Algseis, käed hüpitsaga ees: hüplemine üle hüpitsa ette ja taha (hüpits jääb paigale).
12. Üleastumisega hüpelda üle tiirleva hüpitsa.
13. Jooks üle tiirleva hüpitsa.
14. Põlvetõstejooks üle tiirleva hüpitsa.
15. Sääretõstejooks üle tiirleva hüpitsa.
16. Ühel jalal hüplemine üle tiirleva hüpitsa.
17. Sulghüplemine üle tiirleva hüpitsa paigal ja liikumisel (edasi, tagasi, kõrvale).
18. Sulghüplemine üle tiirleva hüpitsa ja läbi silmuse.
19. Ristihüplemine vaheldumisi sulghüplemisega üle tiirleva hüpitsa.
20. Harkihüplemine üle tiirleva hüpitsa.
21. Harkihüplemine vaheldumisi sulghüplemisega üle tiirleva hüpitsa.
22. Sulghüplemine vaheldumisi kükkihüplemisega üle tiirleva hüpitsa.
23. Käärihüplemine üle tiirleva hüpitsa.
24. Jalavahetushüpe üle tiirleva hüpitsa.

25. Galopphüplemine edasi ja kõrvale üle tiirleva hüpitsa.
26. Neli hüplemist ühel ja neli teisel jalal üle tiirleva hüpitsa.
27. Polkahüplemine üle tiirleva hüpitsa.
28. Kükkishüplemine üle kahekordselt kokkupandud rõhtringitava hüpitsa.
29. Seis pingil, hüpits ees: hüpe üle hüpitsa maha.

Kõiki eespool mainitud hüplemisi on võimalik sooritada ka hüpitsa tiirutamisega eest taha (tagurpidi). Samuti võib hüplemised siduda mitmesuguste käteharjutustega, nagu hüpitsa hood, kaartõsted, ja mitmesuguste rütmiharjutustega, nagu hüpitsa pidemete koputused põrandale või kokku jne.

4. Paarisharjutused

1. Põrandale joonistatud ringis on maas neljakordselt kokkupandud ja sõlme seotud hüpits ning seisavad kaks õpilast: pärast signaali püüavad mõlemad hüpitsat ringist varem välja tuua.
2. Algseis küljeti hüpitsa pikkuse kaugusel, üks hüpitsa pide on ühe, teine teise paarilise käes: a) paarilised poevad vaheldumisi hüpitsa alt läbi tagasi algasendisse; b) paarilised astuvad vaheldumisi üle hüpitsa taha ja pööravad algasendisse tagasi.
3. Algseis pärildi, eesoleva paarilise käes on hüpitsa pidemed, tagaolev paariline hoiab hüpitsa keskkohalt («hobusemäng»): a) põlvetõstejooks edasi (joon. 88); b) esimene jookseb põlvetõstetega, teine hüpleb kägaras; c) polkahüplemine edasi; tagaoleval paarilisel on teine hüpits neljakordselt kokkupanduna käes ja ta sooritab hüpitsaga pea kohal rõhtringe.
4. Algseis küljeti, üks hüpitsa pide on ühe, teine teise paarilise käes: a) hüpitsa hood ette-taha; b) hüpitsa viimine eestkaarega tagant alla ja vastupidi; c) hüpitsa tiirutamine eest taha; d) hüpitsa tiirutamine tagant ette; e) hüpitsa tiirutamine koos sulghüplemisega paigal; f) üks paarilistest jookseb väikeste sammudega pööreldes oma kaaslase juurde, keeru-



JOON. 88



JOON. 89

tades samal ajal hüpitsat ümber keha; g) ühendada harjutused *e* ja *f*.

5. Algseis küljeti, paarilisepoolsed käed pihkseongus, välimistes kätes hüpitsa pidemed: a) paarikaupa jooks üle tiirleva hüpitsa; b) sulghüplemine üle tiirleva hüpitsa.
6. Algseis pärildi, ühel hüpits taga, teisel käed paarilise õlgadel: sulghüplemine paigal hüpitsa samaaegse tiirutamisega ette (joon. 89).
7. Õpilased kahekaupa kolonnis, hüpits paariliste vahel 50 cm kõrgusel maast: a) viimane paar roomab oma hüpitsaga kõikide hüpitsate alt läbi ja võtab algasendi teiste ees jne.; b) viimane paar hüppab üle kõikide hüpitsate ja rivistub ette.

5. Harjutused pika nööriga

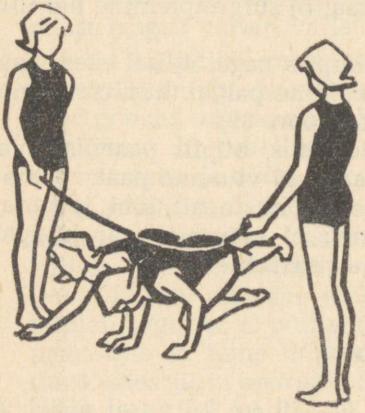
1. Kaks õpilast hoiavad 30—60 cm kõrgusel nööri: a) hoojooksult ühe jala tõukega hüpe üle nööri; b) sama harjutus paarikaupa.
2. Kolm paralleelselt asetatud hüpitsat 30 cm kõrgusel: õpilased hüppavad üle hüpitsate rea vahepealse hoojooksuga (nagu takistuste ületamine).
3. Kaks õpilast hoiavad nööri otstest ja tiirutavad vastupäeva: a) õpilased jooksevad üksikult nööri

alt läbi; b) sama paarikaupa; c) jooks nööri alt läbi palli haaramisega maast; d) polkahüplemine nööri alt läbi jne.

4. Kaks õpilast hoiavad nööri otstest ja tiirutavad päripäeva: a) jooks ja hüplemine üle nööri; b) sama paarikaupa; c) seistes nööri kohal, sulghüplemine üle nööri; d) seistes nööri kohal, hüplemine üle nööri ühel jalal jne.

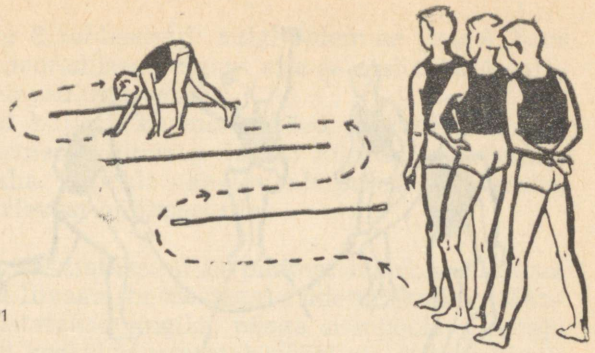
6. Mänge hüpitsa kasutamisega

1. Võistkonnad kolonnis, iga kolonni esimese käes on hüpits. Esimene jookseb hüpitsat tiirutades teatud sihtkohani, pöörab ümber ja hüpleb ühel jalal alguskohani tagasi, andes hüpitsa järgmisele jne.
2. Võistkonnad kolonnis, iga kolonni esimese käes on hüpits. Esimene jookseb hüpitsat tiirutades teatud sihtkohani, asetab hüpitsa maha ja jookseb tagasi; järgmine läheb hüpitsale järele ja tuleb hüpitsat tiirutades tagasi, andes hüpitsa kolmandale jne.



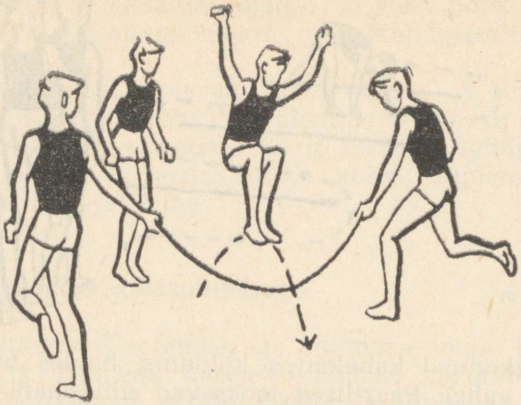
JOON. 90

3. Võistkonnad kolonnis, igast võistkonnast kaks õpilast hoiavad 3—5 m kaugusel kolonni ees hüpitsat 60 cm kõrgusel. Võistlejad jooksevad ja roomavad siis hüpitsa alt läbi (joon. 90).
4. Eelmine harjutus, ainult hüpitsast ülehüppamisega.
5. Siduda 3. ja 4. harjutus.



JOON. 91

6. Võistkonnad kahekaupa kolonnis, hoides hüpitsat endi vahel. Paarilised jooksevad sihtkohani ja tagasi, tiirutades hüpitsat seespoolsete kätega tagant ette ja andes hüpitsa järgmisele paarile jne.
7. Võistkonnad seisavad kolonnis, nende ette põrandale on paralleelselt asetatud hüpitsad, mis moodustavad «tänavad». Kõik võistlejad peavad oma «tänavad» läbima teatud liikumisviisiga ja rivistuma algasendisse. «Tänavaid» võib läbida järgmiste liikumisviisidega: a) siksakilise jooksuga «tänavaid» pidi; b) paarikaupa «käru» asendis; c) ühel jalal hüpeldes; d) jalgadega palli veeretades, kusjuures tagasijooksul võtta pall kätte; e) risti «tänavalt» «tänavasse» hüpates; f) «karukõnniga» jne. (joon. 91).
8. Õpilased kolmekaupa ringjoonel, liikumine päripäeva. Kaks õpilast hoiavad hüpitsat kaarjalt 40 cm kõrgusel, kolmas seisab hüpitsa taga. Märguande peale hüppavad kõik kolmandad üle hüpitsa ja liiguvad järgmise hüpitsa juurde jne., kuni jõuavad tagasi lähtekohta. Võidab õpilane, kes pole ülehüppamisel kordagi eksinud.
9. Võistkonnad kolonnis 3 m kaugusel, põrandal on neljakordselt kokkupandud ja sõlme seotud hüpits. Igast võistkonnast jooksevad esimesed hüpitsani, harutavad hüpitsa lahti, sooritavad 5 sulghüplemist, panevad hüpitsa esialgsel viisil kokku ja jooksevad kolonni lõppu.
10. Võistkonnad kolonnis. Igast kolonnist võtavad kaks esimest võistlejat hüpitsa ja hoiavad seda maast paarikümne sentimeetri kõrgusel. Hüpitsaga paar jookseb oma kolonni võistlejaile vastassuunaliselt



JOON. 92

(teine teisel pool kolonni). Kelle kohale jõutakse, see hüppab üle hüpitsa. Jõudnud kolonni lõppu, tõstavad nad hüpitsa üles ja jooksevad ette, tuues hüpitsa üle kolonnis olijate peade. Ees antakse hüpits järgmisele paarile, ise joostakse kolonni lõppu (joon. 92).

7. Näitlikud tunnikonspektid

HARJUTUSED HÜPITSA JA NÖÖRI KASUTAMISEGA NING RONIMISHARJUTUSED I KLASSILE

Vahendid: hüpitsad, nöör, kits, rõngad, varbsein, pink ja matid.

Ettevalmistav osa 15 min.

1. Rivistumine paarikaupa kolonni. (Igale paarile üks hüpits.)
2. Algseis küljeti, üks hüpitsa pide on ühe, teine teise paarilise käes (hüpits 30 cm kõrgusel): a) tagant viimane paar alustab hüplemist üle hüpitsate, kuni jõuab esimeseks paariks. Seejärel alustab liikumist tagant järgmine paar jne., kuni kõik on hüpanud; b) nagu harjutus *a*, ainult hüpitsa kõrgus on 50 cm: viimane paar, hoides hüpitsat endi vahel, roomab kõikide hüpitsate alt läbi kuni jõudmiseni esimeseks, võtavad siis ees lähteasendi jne.

3. Harjutuse 2 lähteasend: sulghüplemine paigal koos hüpitsa tiirutamisega tagant ette ja eest taha (paarilised hüplevad üheaegselt).
4. Paarilised küljeti, sisemised käed pihkseongus, hüpitsa pidemed välimistes kätes: hüpitsa tiirutamine ette ja taha, hüpelda vahelduvalt parema ja vasaku jalaga tiirlevast hüpitsast üle.
5. «Õng».
Mänguks kasutatakse 3 m pikkust nööri, mille otsa on seotud liivaga (hernestega) täidetud kotike. Mängijad rivistatakse ringiks, näoga sissepoole. Õpetaja asub ringi keskel ja veeretab nööri nii, et kott liigub mängijate jalgade kohal mööda põrandat. Mängijad jälgivad kotikest ning hüppavad selle lähenemisel üles, et kotike või nöör ei puudutaks jalgu ega jääks nende taha kinni. Vastasel korral arvestatakse süüdlasele karistupunkt. Võidab see, kelle jalgadesse õng kordagi ei takerdunud.

Põhiosa 20 min.

6. Võimlasse on paigutatud ringsüsteemis mitmesugused vahendid. Õpilased liiguvad antud vahendeil, alustades ronimist üle kitse; roomavad läbi kaasõpilaste poolt vertikaalselt hoitud rõngaste; liiguvad varbseina kolmandal varval juurdevõtusammudega kõrvale; põlvetõstekõnd pingil ja jooksuga hüpe matile. Seda korrata 3—4 korda.
7. Kaks õpilast hoiavad nööri otstest ja tiirutavad seda vastupäeva: a) õpilased jooksevad üksikult nööri alt läbi; b) sama tegevus paarikaupa.

Lõpposa 10 min.

8. «Meie lastel kord on hea».
Mängijad seisavad mänguväljakul vabas asetuses laiali. Õpetaja märguandel hakkavad mängijad liikuma erinevates suundades ja kooris laulma:
«Meie lastel kord on hea,
käivad rivis, püsti pea,
marsitakti lööb neil trumm:
tram-tram-tram, tram!»
Salmikese lõpul annab õpetaja käskluse: «Klass, ühte viirgu — paigale!» Õpilased püüavad täita käskluse kiiresti. Kui mängijad on kõik rivis, annab õpetaja

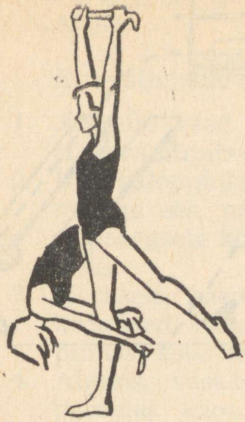
uued käsklused: «Klass, varvaste järgi — joondu!», «Klass — valvel!», «Klass, hüppega parem — pool!» ja «Klass, sammu — marss!». Liikumise algusest alates loevad lapsed sama salmikest sammu rütmis. Salmikese lõpul annab mängujuht käskluse: «Klass — rivitult!» Seejärel alustatakse mängu uuesti.

ETTEVALMISTAVAD HARJUTUSED HÜPITSAGA, KÕRGUSHÜPE JA TÕUKAMISHARJUTUSED II KLASSILE

Vahendid: hüpitsad, topispallid ja lauad.

Ettevalmistav osa 13 min.

1. Tunni organiseerimine.
2. Kõnd ringselt, hüpitsate jagamine ja ringi moodustamine.
3. Algseis, hüpits keha taga: hüpitsa toomine ülaltkaarega ette ja astumine üle hüpitsa. Tempo kiireneb järjest, kuni jõutakse üleastumishüplemiseni üle tiirleva hüpitsa.
4. Algseis, hüpits ees: hüpitsa viimine ülaltkaarega taha, käed kõrvale, rindkere painutus taha koos tõusuga päkkadele. Hüpitsa toomine lähteasendisse tagasi.
5. Algseis, käed ees, hüpits keha taga: põlvetõstehüplemine, lüües hüpitsa pidemetega rütmi.
6. Jooks üle tiirleva hüpitsa.
7. Rivistumine neljakaupa viirgu.
8. Sulghüplemine üle tiirleva hüpitsa paigal (õpetada käte ja jalgade tööd).
9. Algseis, neljakordselt kokkupandud hüpits all: astumine üle hüpitsa järgneva painutuse ja järelvibutusega, käte samaaegse vibutusega taha üles; astuda tagant ette üle hüpitsa tagasi, viia hüpits eestkaarega üles jala ja käte samaaegse vibutusega taha (joon. 93).
10. Hüplemine vasakul jalal, parem ees üle tiirleva hüpitsa.
11. Hüplemine vahelduvalt vasakule ja paremale jalale üle tiirleva hüpitsa.
12. Harjutuse 11 kordamine hüpitsa viimisega eest taha.



JOON. 93



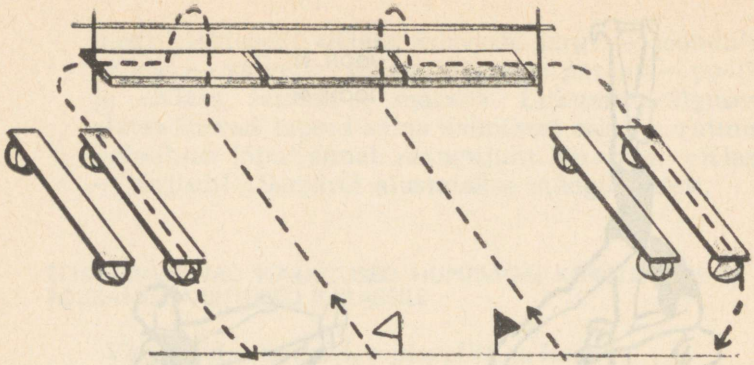
JOON. 94

13. Iste, käed ees, poolekspandud hüpits taldade all: jalgade tõste maast ja käte viimine kõrvale (nurkiste) (joon. 94).
14. Sulghüplemine hüpitsa tiirutamisega eest taha.
15. Hüpitsa ärapanek ja rivistumine kahte küljeti seisvasse viirgu.

Põhiosa 30 min.

Võimla keskele on asetatud 40—50 cm kõrgusele pikk nöör (kolm kinniköidetud hüpitsat), mida hoiavad kaks õpilast. Kahe külgmise seina äärde on asetatud paarikaupa topispallid ja neile peale pandud olemasolev lihtne sile lauatükk.

16. Õpetaja märguandel jooksevad 4 õpilast 3—5 sammu kauguselt ja hüppavad otse üle nööri, maandudes kahele jalale. Seejärel joostakse kaarega väljastpoolt nööri topispallidele asetatud lauale, kõnnitakse põlvetõstekõnniga laual, tullakse sealt oma viiru lõppu ja oodatakse oma järjekorda (joon. 95).
17. Rivistumine keskjoonele kahte viirgu rinnati.
18. Tõukamisharjutused: a) paarilised seisavad rinnutsi ja hoiavad kätega teineteise ümbert kinni, püüdes kaaslast tõugata või tõsta oma poolele. Võitja on see, kel õnnestus tuua vastane oma poolele; b) paarilised seisavad selitsi, käed ühendatud küünarseongus, püütakse kaaslast seljale surudes tõugata kaaslase poole.



JOON. 95

19. «Linnud ja puur».
Mänguks vajatakse kahte muusikalist saadet: üks hüplemise või marssimise jaoks, teine polka. Pooled mängijaist moodustavad kätest kinni hoides ringi — puuri, teine osa mängijaist imiteerib linde, kes asetsevad väljaspool ringi vabalt.

Muusika saatel liigub puur kõnni- või hüplemissammudega paremale; linnud aga liiguvad vasakule, imiteerides kätega lindude lendamist.
Õpetaja märguandel puur peatub ja mängijad tõstavad käed üles. Mängitakse teist meloodiat (polkat). Linnud hakkavad liikuma puuri-moodustavate mängijate käte alt ringi sisse ja ringist välja. Õpetaja annab ootamatult teise signaali (märguande), mille järel muusika katkeb ja puur sulgub, s. o. kõik laskuvad kägarasse ja langetavad käed. Linnud, kes jäid puuri sisse, loetakse püütuks ja nad asuvad puuri. Mäng jätkub. Puur suureneb pidevalt, linde jääb aga järjest vähemaks. Mäng jätkub seni, kuni kõik linnud on püütud.

Lõpposa 2 min.

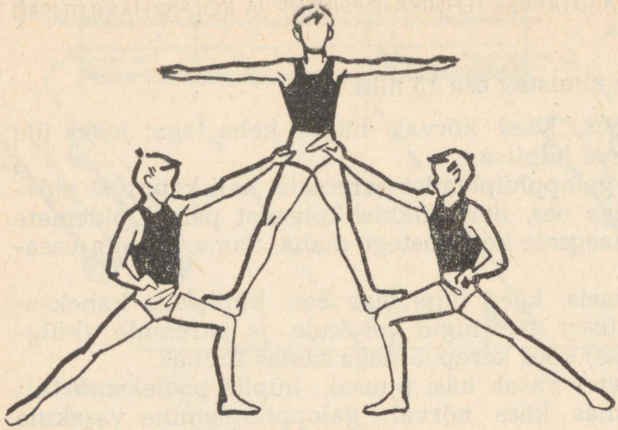
20. Kõnd vabalt võimlas.
21. Rivistumine ühte viirgu ja tunni lõpetamine.

Ettevalmistav osa 15 min.

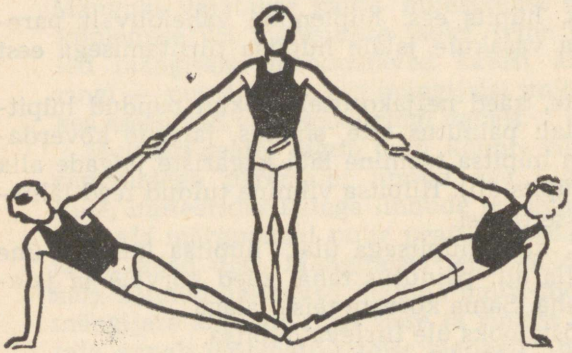
1. Algseis, käed kõrval, hüpits keha taga: jooks üle tiirleva hüpitsa.
2. Neli galopphüplemist paremale, neli koputust pidemetega ees, neli kükkishüplemist paigal pidemete samaaegsete koputustega maha. Sama korrata vasakule.
3. Harkseis, käed hüpitsaga ees: hüpitsaga kaheksakujulised hooringid vasakule ja paremale (külgpinnas) koos kerepöördega samas suunas.
4. Algseis, vasak käsi puusal, hüpits pooleksmurtult paremas käes kõrval: galopphüplemine vasakule parema käe samaaegsete hooringidega keha ees. Sama korrata vasaku käega.
5. Algseis, hüpits ees: hüplemine vahelduvalt paremale ja vasakule jalale hüpitsa tiirutamisega eest taha.
6. Harkiste, käed neljakordselt kokku pandud hüpitsaga ülal: painutus ette, sirutus, jalgade kõverdamine ja hüpitsa toomine läbi kägariste jalgade alla (iste, hüpits all). Hüpitsa viimine tuldud teed lähteasendisse tagasi.
7. Kõhuli, käed hüpitsaga ülal, hüpitsa keskosa ühe jala talla all: painutus taha, käed kõrvale ja jalatõste taha. Sama korrata teise jalaga.
8. Põlvetõstejooks üle tiirleva hüpitsa.
9. Sääretõstejooks üle tiirleva hüpitsa.
10. Neli põlvetõstejooksu vahelduvalt nelja sääretõstejooksuga paigal. (Sääretõstejooksu ajal 45° pööre vahelduvalt paremale ja vasakule.)

Põhiosa 28 min.

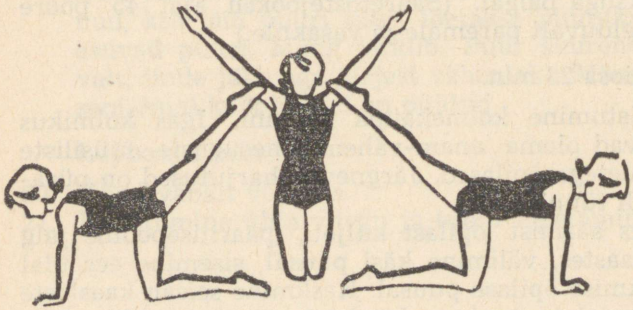
11. Rivistumine kolmekaupa kolonni. Igas kolmikus peavad olema enam-vähem ühesuguste füüsiliste võimetega õpilased. Järgnevad harjutused on püramiidi tüüpi.
12. Kaks äärmist õpilast küljeti, paarilisepoolne jalg väljaastes, välimine käsi puusal, sisemine ees ülal keskmise õpilase puusal. Keskmine seisab kaaslaste põlvedel harkseisus, käed kõrval (joon. 96).



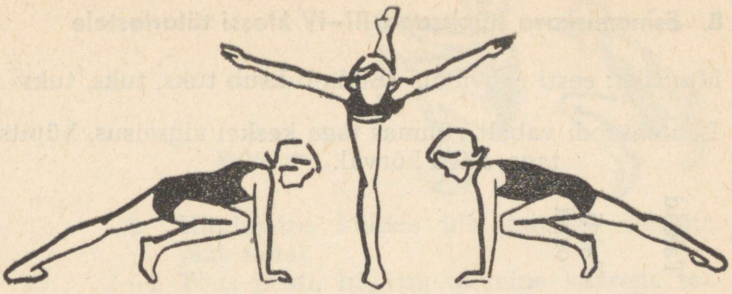
JOON. 96



JOON. 97



JOON. 98



JOON. 99

13. Kolmik algseisus, käed pihkseongus kõrval: äärmised laskuvad külgtoenglamangusse välimistele kätele, keskmine hoiab neid sisemistest kätest (joon. 97).
14. Paarilised seljati: laskumine toengrõhtpõlvitusse. Keskmine otse, põlvituses, painutus taha, käed kõrval ülal (joon. 98).
15. Paarilised rinnati, toengväljaastes. Ühel parem, teisel vasak jalg taga. Keskmine otse rõhtseisus, käed kõrval (joon. 99).
16. Paarilised rinnati, käed kõverdatult ees, kolmas keskel: kolmanda pendeldamine.
17. Paarilised rinnati, käed põimseongus, kolmas istub nende kätel: kolmanda kandmine.
18. Keskmine istub, käed kõrval, äärmised püsti keskmise käte taga: hüpe üle istuja käte. Hüpanud üle, jooksevad äärmised kõrvalt kaarega lõppu ja kordavad hüpet seni, kuni jõuavad oma kolmiku keskmise juurde.
19. Laulumäng (kui tunni lõpuni on veel aega).

    Lõpposa 2 min.
20. Tunni organiseeritud lõpetamine.

8. Esinemiskava hüpitsaga III–IV klassi tütarlastele

Muusika: eesti rahvaviis «Süda tuksub tuks, tuks, tuks».

Lähteasend: vabalt rühmas taga keskel algseisus, hüpits taga, käed kõrval.

Taktid	Takti-osad	
1.	1	Tõus päkkadele, sirutus. Hüpitsa tiirutamine tagant ette, hüplemine parema jalaga üle tiirleva hüpitsa.
	2	Korrata 1. taktiosa.
2.	1	Sulghüplemine üle tiirleva hüpitsa.
	2	2 sulghüplemist üle tiirleva hüpitsa.
3.—4.		Korrata 1.—2. takt. Viimase hüplemisega tuua hüpits ette (hüpits jääb ette paigale).
5.	1	Parema jalaga alustades hüplemine ette üle hüpitsa (hüpits jääb taha).
	2	Parema jalaga alustades hüplemine taha üle hüpitsa (hüpits jääb ette).
6.	1—2	Korrata 5. takt.
7.	1—2	Tõus päkkadele, käed kõrvale ja sirutus.
8.		Nelja sääretõstehüplemisega moodustada 360° ring paigal, hüpits vabalt ees, kehakallutus ette (8.—9. takt).
	1	Sääretõstehüplemine paremaga.
	2	„ „ vasakuga.
9.	1	Sääretõstehüplemine paremaga.
	2	„ „ vasakuga. Takti lõpul käed kahekordselt kokku pandud hüpitsaga üles (hüpits rõhtsalt ülal).
10.	1	Paremaga samm kõrvale, vasaku jalaga põlvetõstehüplemine ette vasakule.
	2	Poolkumerkükk taldadel, kahekordselt kokku pandud hüpits püsti ees, parem käsi ülal, vasak all, vasaku küljega põhisuunda.
11.	1—2	Korrata 10. takt.
12.	1	Laskumine kükki, käed kahekordselt kokku pandud hüpitsaga all (joon. 100).



JOON. 100

	2	Hüplemine kükkis üle hüpitsa (hüpits jääb taha).
13.	1—2	Tõus püsti, hüpitsa toomine kaarega tagant üle pea ette, käed kahekordselt kokku pandud hüpitsaga kõrval. Võtta neljakordselt kokku pandud hüpits paremasse kätte.
14.	1	Esimene viirg 90° pööre vasakule (teine viirg 90° pööre paremale). Paremaga samm, vasakuga põlvetõstehüplemine ette, parema käega rõhtring pea kohal.
	2	Vasakuga samm, paremaga põlvetõstehüplemine ette, parema käega rõhtring pea kohal.
15.	1—2	Vasaku jalaga alustades kolm sääretõstehüplemist paigal, parema käega vertikaalsed ringid hüpitsaga kõrval.
16.—17.		Korrata 14.—15. takt, liikudes rühmast ringiks.
18.	1—2	90° pööre ringi keskme suunas, käed hüpitsaga ees hoidega pidemest, kaks jooksusammu ette.
19.	1—2	Kaks jooksusammu ette käte viimisega üles kõrvale, tõus päkkadele, ülesirutus.
21.—22.		Neli jooksusammu taha, käed altkaarega kõrvale, tõus päkkadele, ülesirutus.
23.	1	Parema jalaga galoppsamm kõrvale.
	2	Vasaku jalaga põlvetõstehüplemine paremal (liikuda ringselt).
24.	1	Vasaku jalaga galoppsamm kõrvale.
	2	Parema jalaga põlvetõstehüplemine vasakul.
25.	1	Vasak käsi kaarselt üle pea, hüpitsa viimine taha samaaegse 180° pöördega ümber (näoga põhisuunda).
	2	Kaks jooksusammu ette.

26. 1 Laskumine kükki, käed kõrvale alla, pidemetega koputus maha.
2 Tõus püsti päkkadele, käed kõrvale, sirutus.

B. HARJUTUSED LIPPUDEGA

Algklasside programmi üks osa kuulub harjutustele lippudega. Lipud võivad olla väga mitmesuguse suuruse ja kujuga. Põhiliselt kasutatakse pioneeriorganisatsiooni lippe. Viimased on kerged ja lastele jõukohased. Lipu vars on valmistatud ükskõik millisest 30—40 cm pikkusest puust (läbimõõt 1 cm), mille külge on kinnitatud 20—30 cm pikkune ja 10—15 cm laiune riidetükk. Riidematerjal ja värvus on vabalt valitav, olenevalt sellest, millist materjali koolis momendil on. Harjutused lippudega mitmekesistavad kehalise kasvatuse tundi. Neid on sobiv kasutada nooremas koolieas seoses riiklike tähtpäevadega (1. mai ja oktoobripühade eel). Lippudega harjutusi on hea siduda eesti keele ja koduloo tunnis läbivõetud teemadega, kusjuures kehalise kasvatuse tund kujuneks otsekui illustreerivaks ja täiendavaks momendiks.

Harjutusi lippudega on sobiv kasutada tunni kõikides osades, olenevalt tunni teemast ja iseloomust. Kui soovime lippudega harjutusi siduda rivi- ja korraharjutustega, siis on õige kasutada neid tunni esimeses osas, kui aga mõne temaatikaga, siis on otstarbekam rakendada neid tunni põhiosas.

Rivis hoitakse lippu käes varre alumisest osast nii, et see toetub käsivarrele. Harjutuste sooritamise ajal ei tohi lippu murda ega keerata (välja arvatud väikeste ringide ja väikeste hoogude ajal), vaid lipp liigub käega ühes suunas nagu käe pikendus.

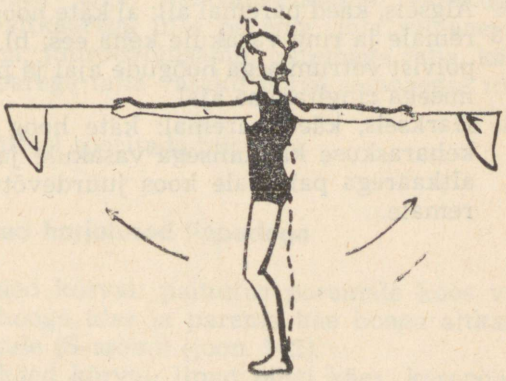
Harjutused lippudega on põhiliselt õlavöö- ja käteharjutused. Harjutuste komplitseeritumaks muutmiseks saame rakendada ka jala- ja kerelihaseid.

Harjutused lippudega võib tinglikult jagada järgmiselt:

1. Käelihaste harjutused.
2. Liikumiskombinatsioonid.
3. Kombineeritud harjutused.

1. Käelihaste harjutused

1. Algseis, lipud suunaga alla: käte tõstmine ette ja langetamine.
2. Algseis, lipud suunaga alla: käte tõstmine kõrvale ja langetamine.
3. Algseis, lipud suunaga alla: käte tõstmine ette, viimine kõrvale ja langetamine.
4. Algseis, lipud suunaga alla: käte tõstmine eest üles ja langetamine kõrvalt alla.
5. Algseis, lipud suunaga alla: ühe käe tõste ette, viimine kõrvale, üles ja langetamine kõrvalt alla.
6. Eelmine harjutus kahe käega.
7. Algseis, käed kõrval: käte viimine rinnale risti ja kõrvale.
8. Algseis, lipud suunaga alla: tõsta parem käsi ette, vasak kõrvale.
9. Algseis, käed ees: parema ja vasaku käe vahelduv tõstmine üles.
10. Algseis, käed taga: käte hoog ette ja taha koos põlvist vetrumisega.
11. Algseis, lipud suunaga alla: parema käe hoog ette, vasaku käe hoog taha koos põlvist vetrumisega (joon. 101).
12. Algseis, käed kõrval, käte hoog alla keha ette risti ja kõrvale.
13. Algseis, lipud suunaga alla: käte hoog kõrvalt üles risti.



JOON. 101

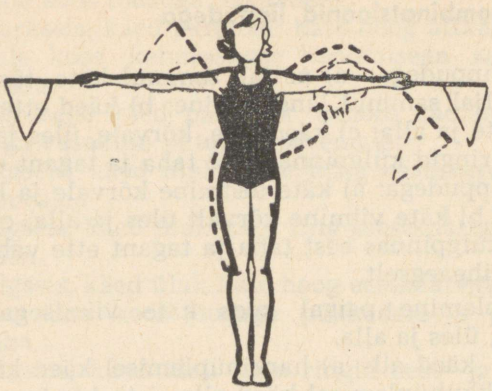
14. Algseis, käed vasakul: käte hood paremale ja vasakule koos tõusuga päkkadele.
15. Harkseis, käed paremal: käte hoog altkaarega vasakule koos keharaskuse kandmisega samapoolsele jalale.
16. Harkseis, käed paremal: vasaku käe hoog altkaarega vasakule ja tagasi paremale.
17. Algseis, käed ülal: käte hoog eestkaarega alla ja kõrvale.
18. Algseis, käed ülal: käte ring seestkaarega risti kõrvale.
19. Algseis, käed ülal: käte hoog eestkaarega taha ja tagasi üles koos tõusuga päkkadele ja painutusega taha.
20. Algseis, käed ülal: käte ringid eest- ja tagantkaarega külgpinnas.
21. Algseis, käed ees: parema käe ring ülaltkaarega, sama vasakuga, ja mõlema käega korraga kaks ringi külgpinnas.
22. Algseis, käed kõrval: a) vahelduvalt parema ja vasaku käe ring keha ees; b) käte üheaegsed ringid keha ees (kaarega kõrvalt).
23. Algseis, käed ülal: käte ringid kaarega vasakult ja paremalt.
24. Algseis, käed ülal: parema käe ring eestkaarega ja vasaku käe ring tagantkaarega külgpinnas.
25. Algseis, käed paremal: käte hood vasakule ja paremale keha ees vaheldumisi käte ringidega.
26. Algseis, käed paremal: käte keskmised ringid vasakule keha ees.
27. Algseis, käed paremal all: a) käte hoog vasakule, paremale ja ring vasakule keha ees; b) sama harjutus põlvist vetrumisega hoogude ajal ja päkkadele tõusmisega ringitamise ajal.
28. Harkseis, käed paremal: käte hoog vasakule koos keharaskuse kandmisega vasakule jalale, käte ring altkaarega paremale koos juurdevõtusammuga paremale.

2. Liikumiskombinatsioonid lippudega

1. Kõnd lippudega: a) neljal sammul käte tõstmine ette, neljal sammul langetamine; b) käed ette, kõrvale, ette ja alla; c) käed ette, kõrvale, üles ja alla; d) käte ringid külgpinnas eest taha ja tagant ette.
2. Jooks lippudega: a) käte tõstmine kõrvale ja langetamine; b) käte viimine kõrvalt üles ja alla; c) käte ringid külgpinnas eest taha ja tagant ette vaheldumalt ja üheaegselt.
3. Sulghüplemine paigal koos käte viimisega ette, kõrvale, üles ja alla.
4. Algseis, käed all: a) harkihüplemisel käed kõrvalt üles, kokkuhüplemisel käed alla risti; b) sama hüplemine, kuid käte viimine kõrvale ja alla; üles ja alla.
5. Algseis, käed all: harkihüplemisel käed kõrvale, ristihüplemisel käed üles risti.
6. Polkahüplemine, parema käe hoog ette, vasaku käe hoog taha ja vastupidi.
7. Polkahüplemine, keppidega lüüa rütmi.
8. Põlvetõstehüplemine: a) parema põlve ja vasaku käe tõste ette, parem käsi taha; b) käte tõsted ette ja taha; c) parema põlve tõste ette, vasaku käe hoog üles ja parema käe hoog taha.
9. Poolkükk, käed taga all: ülesirutushüpe, käte hoog altkaarega kõrvale üles.
10. Algseis, käed taga: jalavahetussamm vasakuga, käte ring altkaarega üles parema jala samaaegse tõstega taha; juurdevõtusamm paremaga taha, käte ring eestkaarega taha vasaku põlve samaaegse tõstega ette.
11. Sama harjutust sooritada hüppega.

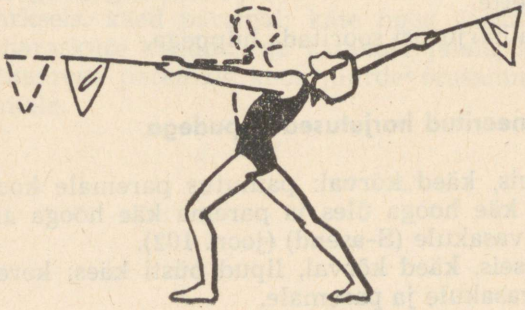
3. Kombineeritud harjutused lippudega

1. Algseis, käed kõrval: painutus paremale koos vasaku käe hooga üles ja parema käe hooga altkaarega vasakule (S-asend) (joon. 102).
2. Harkseis, käed kõrval, lipud püsti käes: kerepöörded vasakule ja paremale.



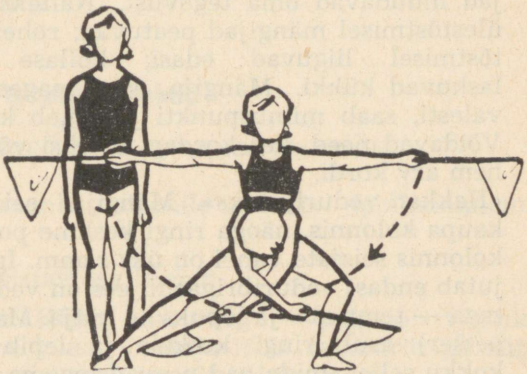
JOON. 102

3. Algseis, käed kõrval ülal: painutus ette koos käte hooga eestkaarega risti seljale.
4. Kallutusharkseis, käed kõrval: kerepöörded vasakule ja paremale.
5. Seis vasakul, parem ees varbal, käed ees: painutus taha ühe käe viimisega taha.
6. Väljaaste vasakuga ette, käed ees: painutus taha parema käe viimisega üles (joon. 103).
7. Algseis, käed all: väljaaste vasakuga ette, parema käe hoog ette, vasaku käe hoog taha (kõnd väljaastetega).
8. Algseis: väljaaste vasakuga kõrvale, käed kõrvale, painutus ette ja käte hoog alt risti; tõus paremale, vasaku jala tõste kõrvale, käte hoog kõrvale, asetada jalg juurde ja langetada käed (joon. 104).



JOON. 103

9. Algseis, käed all: laskumine paremale põlvele, parema käe hoog ette üles, vasaku käe hoog taha alla; tõus algseisu.
10. Põlvitus, käed ees: a) painutus taha, vasaku käe tõste üles; b) painutus taha, käed üles; painutus ette, käed altkaarega risti seljale; c) käte althooga painutus taha, lippude puude maha.
11. Põlvitus paremal, vasak jalg väljaseades, käed risti rinnal: painutus vasakule, vasaku käe hoog kõrvale, parema käe hoog kõrvaltkaarega üles.
12. Kägariste, käed ees: kallutus taha koos ühe käe tõstega üles.
13. Selili, käed lippudega ülal: a) vasaku jala ja parema käe tõste ette; b) tõus kägaristesse, käed ülaltkaarega ette.
14. Algseis, käed ees: parema jala põlvetõste ette, vasak käsi ette üles ja parem taha alla, püsi.
15. Algseis, käed ülal: parema jala põlvetõste ette, käed altkaarega taha, painutus ette, jalasirutus taha, käed üles.



JOON. 104

16. Algseis, käed ees: laskumine kükki, vasak käsi ette üles, parem taha alla.
17. Algseis, käed risti ees all: vasak jalg kõrvale väljaseadesse, parem käsi kõrvale üles, vasak kõrvale alla.
18. Algseis, käed ees: käte viimine altkaarega taha samaaegse tõusuga rõhtseisu.

19. Poolkägar, käed taga: tõus paremale jalale, vasaku jala sirutus taha, käed üles.
20. Harkseis, käed paremal: käte hoog altkaarega vasakule vasaku jala samaaegse tõstega paremale ette.

4. Mänge lippude kasutamisega

1. Õpilased moodustavad neli ringi — võistkonda. Iga ringi keskel seisab mängujuhi poolt määratud juhtmängija eri värvi lipukesega. Mängijad liiguvad kätest kinni hoides ümber juhtmängija. Esimese signaali järel jooksevad kõik mängijad peale juhtmängija laiali. Teise signaali järel aga peatuvad ja sulevad silmad. Juhtmängijad lähevad samal ajal uude kohta või vahetavad kohad. Kolmanda signaali järel avavad mängijad silmad, jooksevad oma juhtmängija juurde ja moodustavad viimase ümber pihkseongus ringi.
2. Õpilased liiguvad kolonnis ühekaupa. Mängujuht tõstab üles eri värvi lipukesi, mille järgi kõik mängijad muudavad oma tegevust. Näiteks punase lipu ülestõstmisel mängijad peatuvad; rohelise lipu ülestõstmisel liiguvad edasi; kollase lipu puhul laskuvad kükki. Mängija, kes reageerib signaalile valesti, saab miinuspunkti ja läheb kolonni lõppu. Võidavad need, kes kordagi ei eksi või eksivad vähem arv kordi.
3. «Hakkan vedurijuhiks». Mängijad seisavad kolmekaupa kolonnis, näoga ringi keskme poole. Vahemaa kolonnis seisjate vahel on üks samm. Iga kolmik kujutab endast veduribrigaadi: ees on vedurijuht, tema taga — tema abi ja lõpuks — kütja. Mängujuht (dispetšer) asub ringi keskele ja lepib mängijatega kokku selles, mida nad peavad tegema, kui ta tõstab üles lipukese. Kui ta tõstab üles rohelise lipu, liigub rong ühe sammu edasi; kollane lipp — rong liigub ühe sammu tagasi; punane lipp — seisab paigal. Igaüks brigaadi liikmeist toimib iseseisvalt. See, kes teeb vea, asub brigaadi lõppu — hakkab kütjaks.
4. Igal mängijal on paberist lipuke. Lipukesi on nelja värvi. Iga värv tähistab teatud spordimeeskonda kuuluvust. Meeskondade kaptenid seisavad ühekaupa

mänguväljaku neljas nurgas. Vastavalt mängujuhi käsklusele hakkavad mängijad muusika saatel marssima. Äkki annab mängujuht kokkulepitult märku, mille peale kaptenid tõstavad üles oma lipukese. Iga võistkond on kohustatud kiiresti kogunema oma värvi lipukesega kapteni selja taha, hüüdma kooris «tervist!» ja tõstma lipud üles. Võidab see võistkond, kes täidab ülesande kõige kiiremini.

5. «Võistlus lippude pärast». Väljaku keskele ja otstesse tõmmatakse jooned. Kummalegi otsjoonele asetatakse 5—10 lipukest. Mängijad moodustavad kaks rühma. Kumbki rühm asetub läbisegi omapoolse otsjoone ja keskjoone vahele. Mängijate ülesandeks on viia oma poolele võimalikult rohkem lippe. Selleks on vaja olla stardivalmis ja pärast mängujuhi märguannet joosta otsjooneni, võtta kaasa võimalikult rohkem lippe ja joosta oma poolele tagasi. Tagasijooksmisel on oma poolele jõudnud mängijatel õigus püüda sealt veel lahkumata vaenlasi. Püütul võetakse lipp käest ära ja ta peab paigale jääma. Võidab rühm, kellel õnnestus rohkem vaenlase lippe ära viia.

5. Näitlikud tunnikonspektid

MATKIMISTEEMALINE TUND LIPPUDEGA I KLASSILE

«1. mai demonstratsioonile minek» (polkahüplemise õpetamine).

Ettevalmistav osa 10 min.

1. Käskluse «Klass, ühte viirgu — paigale!» täitmine.
2. Rütmiline kõnd, õpetaja lööb tamburiiniga rütmi (vaheldumisi aeglasemalt ja kiiremini).
3. «Rong».
   Õpetaja paigutab põrandale laiali klotse või kurikaid, milliseid on ühe võrra vähem kui mängijaid. Mängijad rivistatakse juhtmängija (veduri) järele ühekaupa kolonni ja mängijad asetavad käed igaüks enda ees oleva õpilase õlgadele. Õpetaja märguandel alustab kolonn liikumist joostes. Rong liigub siira-viira maha asetatud klotside (jaamade) vahel.

Mängijaile ootamatult annab mängujuht uue vilesignaali, mis tähendab, et rong jõudis kodujaama. Selle signaali peale võtavad mängijad käed eesseisja õlgadelt ja püüavad teistest kiiremini joosta ükskõik millise klotsi juurde, et jõuda jaama. Sama püüab teha ka juhtmängija. Mängija, kes jäi ilma jaamata, hakkab uueks juhtmängijaks ning mäng kordub. Mängijad, kes pole mängu jooksul kordagi juhtmängijaks, tunnistatakse võitjaks.

Põhiosa 25 min.

4. Rivistumine kahekaupa kolonni ja lippude jagamine. Igale õpilasele antakse 2 lippu.
5. Kõnd ringselt paarikaupa (kõnnil liiguvad käed hoogsalt koos lippudega).
6. Kõnd, käed ülal: lippude vahetamine («tribüünist möödudes lehvitatakse lippudega»).
7. Kõnnil käte hoog altkaarega vasakule ja paremale.
8. Harkseis, käed kõrval nurkselt üles: kerepöörded vahelduvalt vasakule ja paremale («lapsed vaatavad demonstratsioonil ringi»).
9. Algseis, käed all: tõus päkkadele käte samaaegse viimisega eestkaarega üles kõrvale («lapsed püüavad vaadata üle eesseisjate»).
10. Polkahüplemine parema käe hooga ette, vasaku käe hooga taha ja vastupidi («võimlejate kolonnid liikusid hüpeldes lastest mööda»).
11. Laskumine maha rististesse ja tõus käte samaaegse viimisega kõrvalt üles (selg sirge) ja alla («lapsed väsisid ja istuvad vahepeal»).
12. «Spordivärvid» («demonstratsioonil oli mitmesuguste spordiühingute sportlasi, kellel olid eri värvi lipud»).
    Õpetaja jagab õpilased nelja rühma, iga värv on mingisuguse spordimeeskonna oma. Lipukesi on nelja värvi. Mängijad moodustavad neli ringi (võistkonda). Iga ringi keskel seisab mängujuhi poolt määratud juhtmängija eri värvi lipukesega. Mängijad võtavad kätest kinni ja liiguvad ringis ümber oma juhtmängija. Esimese signaali järel jooksevad kõik mängijad peale juhtmängija laiali, teise signaali järel aga peatuvad ja sulevad silmad. Juhtmängijad lähevad samal ajal lipukestega uude

kohta. Kolmanda signaali järel avavad mängijad silmad, jooksevad oma juhtmängija juurde ja moodustavad viimase ümber pihkseongus ringi. Võidab võistkond, kes moodustab esimesena ringi ümber oma juhtmängija. Mängu kordamisel määrab mängujuht uued juhtmängijad.

Mängu reeglid. Juhtmängijad peavad kolmanda signaali järel tõstma lipud üles.

Lõpposa 5 min.

13. Rivistumine ühekaupa kolonni.
14. Kõnd ringselt, lipu kepikestega lüüakse rütmi (siirdumine koju).

KONTROLLHARJUTUSTE KOMBINATSIOON IV KLASSILE

Ettevalmistav osa 15 min.

1. Rivistumine ühte viirgu. Raporteerimine. Tunni teema teatamine.
2. Põiasirutussamm.
3. Jooks «teona».
4. Rivistumine neljakaupa kolonni.
5. Seis kolonnis, käed eesseisja vööl, esimesel õpilasel puusal: laskumine kükki ja tõus.
6. Seis kolonnis, käed eesseisja õlgadel: parema käe ring külgpinnas altkaarega taha. Sama korrata vasakuga (joon. 105).



JOON. 105



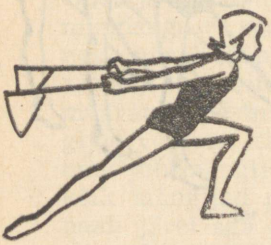
JOON. 106

7. Seis kolonnis, käed eesseisja õlgadel: parema jala põlvetõste kõrvale, sirutus ja lähteasend.
8. Seis kolonnis, käed eesseisja vööl, parem jalg kõrval varbal: painutus paremale. Sama korrata vasakule (joon. 106).
9. Õpilased viirus, käed kõrval pihkseongus: painutus ette, käte viimine altkaarega taha ja sirutus.
10. Õpilased viirus, käed kõrvalseisja õlgadel: kallutus ette ja tõus.
11. Õpilased kolonnis, käed eesseisja vööl: kaks sulghüplemist paigal ja harkhüpe. Lippude jagamine.

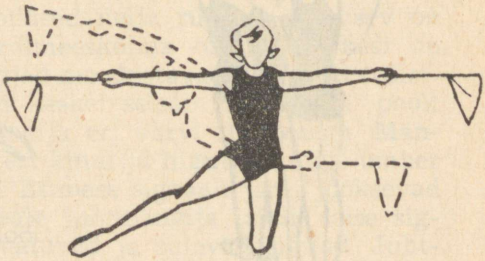
Põhiosa 25 min.

12. Neljataktiline kombinatsioon lippudega.
Lähteasend: algseis, käed lippudega all.

Taktid	Taktiosad	
1.	1	Parema käe viimine kõrvale.
	2	Vasaku käe viimine kõrvale.
	3—4	Keha ees altkaarega kätering ja käte viimine altkaarega ette.
2.	1	Kallutusväljaaste ette, käed altkaarega taha (joon. 107).
	2	Tõus algseisu, käed ette.
	3—4	Laskumine väljaseadepõlvitusse vasakul jalal, käed altkaarega kõrvale (joon. 108).
3.	1	Painutus paremale, vasak käsi üles ja parem käsi altkaarega vasakule (S-asend).



JOON. 107



JOON. 108

2 Parema jala toomine vasaku jala juurde, põlvitus, käed kõrvale.
3 Vasaku jala viimine kõrvale varbale ja korrata 1. takt teisele poole.
4 Korrata 2. takt.

4. 1 Põlvitusiste paremale, käed vasakule (parem käsi altkaarega).
2 Tõus põlvitusse, käed kõrvale.
3 Põlvitusiste vasakule, käed paremale (vasak käsi altkaarega) (joon. 109).
4 Tõus põlvitusse, parema jalaga samm ette, vasak taga varbal, käed üles kõrvale.



JOON. 109

13. «Ringjaht».
Mängijad rivistatakse kahte võrdarvulisse võistkonda. Võistkonnad moodustavad pihkseongus kaks ringi (välimine ja sisemine ring). Mängujuhi käskluse järel alustab üks ringidest liikumist paremale, teine vasakule. Kui mängujuht annab vilesignaali, lasevad mängijad kätest lahti ja iga sisemises ringis mängija püüab tema selja taga seisnud vastasvõistkonna mängijat enne liikumise algust kätega puudutada ja hakkab teda taga ajama. Tagaajamine kestab seni, kuni kõik sisemise ringi mängijad on tabanud oma paarilist vastasvõistkonnast. Kohe seejärel vahetavad võistkonnad osad ja mäng kordub. Mängu võidab see võistkond, kelle mängijatel kulus oma paariliste tabamiseks vähem aega.

Lõpposa 5 min.

14. Kõnd paarikaupa ringikujuliselt. Sisemine ring seisab paigal ja lööb kätega neli korda plaksu. Välimine ring kõnnib neli sammu edasi. Seejärel osad vahetuvad. Nii kõnnitakse ja lüüakse teineteisele vahelduvalt rütmi.
15. Tunni lõpetamine ringides.

6. Esinemiskava lippudega II klassile

Muusika: «Kevadpidu» (Laulik II).
Lähteasend: algseis, käed lippudega all.

Taktid	Takti-osad	
1.	1—2	Parem käsi ette, vasak kõrvale ja käed alla.
	3—4	Vasak käsi ette, parem kõrvale ja käed alla.
2.	1—2	Käed kõrvalt üles risti ja kõrvalt alla.
	3—4	Käed kõrvale ja alla.
3.	1—2	Kerekallutus ette, käed kõrvale, sirutus lähteasendisse.
	3—4	Korrata 1.—2. takt.
4.	1	Hüplemine harki, käed kõrvale.
	2	„ kokku, käed alla.
	3	„ harki, käed üles.
	4	„ kokku, käed alla.
5.	1—2	Väljaaste vasakuga kõrvale, käed kõrvale, painutus ette, käte hoog alla risti.
	3—4	Tõus paremale, vasaku jala tõste kõrvale, käte hoog kõrvale, asetada jalg juurde, käte hoog ette alla risti ja kõrvale.
6.	1—4	Korrata 5. takt teise poolega.
7.	1—2	Laskumine kükki, käed ette.
	3—4	Korrata 1.—2. taktiosa.
8.	1—4	Põlvetõstekõnd paigal, käed liiguvad marsitaktis. Viimasel taktiosal asetada lipud küünarvartele püsti ja võtta valvelseisang.

7. Harjutus lippudega III—IV klassi poeglastele

$^4/_4$ taktimõõt.
Lähteasend: algseis, käed all.

Taktid	Takti-osad	
1.	1	Käed kõrvale.
	2	Vasak käsi üles, parem rinnale (joon. 110).
	3	Käed kõrvale.
	4	Parem käsi üles, vasak rinnale.



JOON. 110

JOON. 111



2. 1 Laskumine kükki, käed kõrvale alla lipu otstega maha.
   2 Tõus püsti, käed vaheliti rinnale.
   3 Samm vasakuga taha, laskumine vasakule põlvele, käed altkaarega kõrvale.
   4 Parem jalg tuua vasaku jala juurde, põlvitus, käed risti ees ülal (joon. 111).
3. 1 Kallutuspõlvitusiste, käed kõrval lipu otstega maha (joon. 112).
   2 Tõus põlvitusse, käed kõrval ülal, lipud otstega sissepoole (moodustades kolmnurga) (joon. 113).





JOON. 112

JOON. 113



JOON. 114

3 Samm paremaga ette, käed eestkaarega kõrvale.
4 Tõus püsti, käed üles.

4. 1 Parem jalg kõrvale varbale, parem käsi kõrvale, vasak üles, painutus paremale (joon. 114).
2 Algseis, käed kõrvale.
3 Takti 1. osa korrata teisele poole.
4 Algseis, käed alla.

5. 1 Hüplemine kääri (parem ees), käed kõrvale.
2 „ „ (vasak ees), käed alla.
3 „ „ , käed üles.
4 „ kokku, käed alla, lipud otstega alla.

6. 1—4 Korrata 5. takt.

C. HARJUTUSED KEPPIDEGA

Kepp on hea ja kergesti kättesaadav võimlemisvahend, mida õpilased võivad ka ise tööõpetuse tunnis valmistada.

Kepp valmistatakse pöökpuust, saarest, kasest, metallist ning viimasel ajal ka plastmassist. Kepi pikkus on 90—130 cm ja läbimõõt 25—30 mm. Kepiharjutused nooremas koolieas on ettevalmistuseks rakenduslikele harjutustele. Ei ole soovitatav kasutada harjutusi varbseinal, enne kui lastel pole omandatud algmõisted, nagu pealt-, alt- või segahoie. Neid hoideid saabki hästi õppida kepiga. Samuti arendavad igasugused visked keppidega lapse käe- ja õlalihaseid ning õpetavad lastele

mitmesuguseid haaramise vorme, mis hiljem osutuvad vajalikuks ronimisharjutuste õpetamisel. Kepp võib olla võimleja suhtes käes rõhtsalt ehk horisontaalselt, püsti ehk vertikaalselt ja kaldu. Keppi hoitakse põhiliselt keskelt ja otstest ühe või kahe käega pealt-, alt-, sega- või pööratud hoides.

Harjutuste õpetamist tuleks alata kepi horisontaalsete asenditega, siis üle minna vertikaalsete ja hiljem kaldasenditega harjutuste juurde. Edasi järgnevad mitmesugused ringitamised ja väänakud.

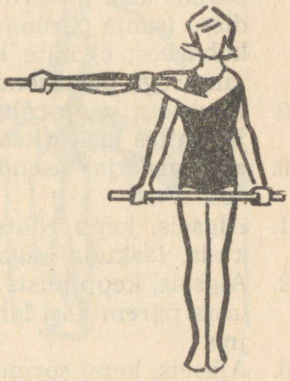
Kepiharjutusi loetakse üldiselt ka parimateks harjutusteks rühi arendamisel ja kujundamisel. Seda tingib õlavöö ja abaluude soodne fikseeritud asend kepi käsitsemisel, kui haare toimub otstest.

Harjutused keppidega võime jagada järgmiselt.

1. Käelihaste harjutused.
2. Kerelihaste harjutused.
3. Jalalihaste harjutused.
4. Paarisharjutused.

1. Käelihaste harjutused

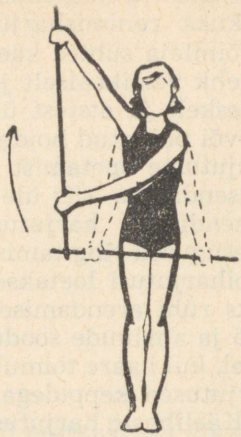
1. Algseis, kepp rõhtsalt all: a) kepi viimine ette ja alla; b) kepi viimine üles ja alla; c) *a* ja *b* seostada.
2. Algseis, kepp rõhtsalt all: kepi viimine paremale vasaku käe kõverdamisega rinnale (joon. 115).
3. Algseis, kepp rõhtsalt all: kepi viimine ette ja alla; üles ja alla; vasakule ja alla; paremale ja alla.



JOON. 115



JOON. 116



JOON. 117

4. Algseis, kepp rõhtsalt all: kepi viimine sirgete kätega üle pea taha ja tagasi.
5. Algseis, kepp rõhtsalt ees: a) kepi vise üles ja püüdmine pealthoidesse; b) kepi vise üles ja püüdmine althoidesse (joon. 116); c) kepi vise üles ja püüdmine segahoidesse.
6. Jooksul kepi viskamine ette üles.
7. Algseis, kepp rõhtsalt ees: kepi lahtilaskmine ja haaramine vahelduvalt pealt- ja althoidesse.
8. Algseis, kepp rõhtsalt all: a) käte hoog vasakule, parem käsi kõverdub rinnale, kepp jääb rõhtasendisse (sama paremale); b) käte ringid rõhtsa kepiga keha ees; c) käte hood vasakule ja paremale kepi viimisega püstasendisse (joon. 117).
9. Harkseis, kepp rõhtsalt all: kepp rinnale, üles, turjale, üles ja eestkaarega alla.
10. «Odaviskaja» asend: visata kepp kaugusesse otsaga ees.
11. Algseis, kepp rõhtsalt ees: lasta kepp maha kukkuda, laskuda kägarasse ja püüda althoides.
12. Algseis, kepp püsti ees parema käe hoidega keskelt: lasta parem käsi lahti ja haarata kepp vasaku käega jne.
13. Algseis, kepp sõrmedel: hoida keppi tasakaalus.

2. Kerelihaste harjutused

1. Harkseis, kepp rõhtsalt ülal: painutused kõrvale.
2. Harkseis, kepp rõhtsalt turjal: painutused kõrvale.
3. Algseis, kepp rõhtsalt all: väljaaste vasakule, kepp viia eestkaarega püsti paremale, painutus paremale.
4. Harkseis, kepp rõhtsalt ülal: pöörded vasakule ja paremale.
5. Sama mis harjutus nr. 4, kuid põlvituses.
6. Rististe, kepp rõhtsalt all: kepi viimine üles, vaade üles.
7. Rististe, kepp rõhtsalt turjal: pöörded vasakule ja paremale.
8. Põlvitus, kepp rõhtsalt taga althoides: painutus ette samaaegse laskumisega põlvitusistesse ja käte tõstmisega taha.
9. Algseis, kepp rõhtsalt taga althoides: painutus ette käte samaaegse vibutamisega taha (joon. 118).
10. Harkseis, kepp rõhtsalt ülal: painutus taha ja ette; ees kepi puude maha.
11. Harkseis, kepp rõhtsalt ülal: painutus taha koos jala tõstega taha.
12. Harkiste, kepp rõhtsalt ülal: painutus ette ja laskumine selili.
13. Kallutusharkseis, kepp rõhtsalt ülal: pöörded vasakule ja paremale.

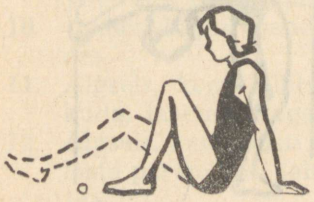


JOON. 118



JOON. 119

14. Harkseis, kepp rõhtsalt turjal: kallutus sirge seljaga ette ja tõusmine kumera seljaga algseisu.
15. Harkseis, kepp püsti rinna ees, vaba ots all: painutus taha, kepi vaba otsaga puude maha (joon. 119).
16. Harkseis, kepp püsti rinna ees, vaba ots all: kere ringitamine vasakule koos kepi ringiga üle pea.
17. Kõhuli, kepp ülal: painutus taha kepi samaaegse viimisega taha alla (väänak).
18. Toengkägariste, kepp jalgade ees maas: jalgade tõstmine üle kepi ja tagasi (joon. 120).
19. Selili, kepp rõhtsalt ülal: kepi toomine ette, jalgade kägarülehooga laskuda uuesti selili (joon. 121).
20. Kägariste, käed kõrval, kepp taldade all: kepi veeretamine jalgadega kuni sirutumiseni ja tagasi lähteasendisse.
21. Toengkägariste, kepp taldade all: kepi veeretamine jalgadega ette laskumisega selili ja tõus lähteasendisse.
22. Toengiste, kepp rõhtsalt pöidadel: jalgade hoogsa tõstmisega ette visata kepp üles ja püüda kätega (joon. 122).
23. Algseis, kepp ees püsti maas: rõhtseis ühe käe toetumisega kepile.
24. Algseis, kepp paremal püsti, vaba ots maas, parem käsi hoidega otsast: vasaku jala tõste kõrvale, toetudes paremale käele (külgrõhtseis).
25. Selili, käed kõrval nurkselt ülal, kepp pea all: jalgadega teha mitmesuguseid liigutusi, tõsteid, pöördeid ja kääritusi.
26. Iste, kepp rõhtsalt ees (kahes käes): kõverdatud jalgade tõste üle kepi nurkistesse (kepp jalgade all).



JOON. 120



JOON. 121



JOON. 122

27. Kägariste, kepp taldade all, käed kõrval: kepi veeretamine taldadega ette, painutus ette, võtta kepp ja viia rõhtsalt üles, sirutus ja panna kepp uuesti kägaras jalgade alla.
28. Iste, kepp rõhtsalt ülal: jalgade asetamine risti ja sirutus.
29. Algseis, kepp rõhtsalt ülal: laskumine rististesse käte samaaegse kõverdamisega ja kepi asetamisega turjale, tõus püsti käte sirutamisega üles.
30. Sammseis, kepp püsti ülal mõlema käe hoidega kepi alumisest otsast: painutus ette, puude kepi ülemise otsaga kaugele ette maha (eesolev jalg võib minna kõverasse).
31. Kägar, kepp püsti ees käte hoidega otsast, vaba ots maas: pööre ümber (pugeda käte alt läbi, painutused igas suunas).
32. Algseis, kepp rõhtsalt ees: kepi vise üles, laskumine kägaristesse koos kepi püüdmisega.

3. Jalalihaste harjutused

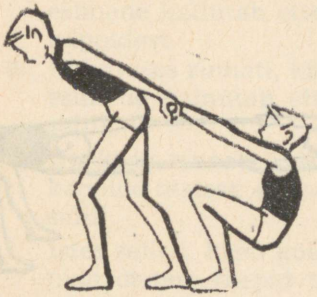
1. Seis ühel jalal, kepp ees maas: hüplemine ühel jalal üle kepi.
2. Algseis, kepp ees maas: sulghüplemine üle kepi.
3. Algseis, kepp ees maas: a) hüplemine harki üle kepi ja tagasi algseisu; b) kepi veeretamine maas ühe jalaga.
4. Õpilased ringikujuliselt 1 m vahedega liikumissuunas, kepp asetatud jalgade ette maha: a) sulghüplemine ringis edasi kuni endise kohani; b) sama ühel jalal hüpeldes; c) jooks üle keppide ja siksakikujuliselt ümber keppide; d) sammhüpe üle keppide.
5. Väljaastekõnd, kepp rõhtsalt ülal.

6. Algseis, kepp rõhtsalt ees: laskumine kükki kepi viimisega üles.
7. Algseis, kepp kõrval püsti maas: a) laskumine kükki ja tõusmine; b) laskumine kükki ja käe alt läbipugemine; c) laskumine väljaseadekükki (ette ja kõrvale).
8. Algseis, kepp rõhtsalt all: harkihüplemine kepi samaaegse viimisega ette ja alla, üles ja alla.
9. Algseis, kepp rõhtsalt ees: käärihüplemine kepi samaaegse pööramisega püsti paremale ja vasakule.
10. Algseis, kepp rõhtsalt ees: põlvetõstehüplemine ette kepi haaramisega vahelduvalt pealt- ja althoidesse.
11. Algseis, kepp rõhtsalt ees: polkahüplemine ette kepi samaaegse viskamisega üles.
12. Algseis, kepp kaldu ees, vaba ots maas: jalavahetushüpe üle kepi ja tagasi.
13. Algseis, kepp rõhtsalt all: harkhüpe kepi viskega samaaegselt üles.
14. Algseis, kepp rõhtsalt all: tõsta üks jalg üle kepi ja tagasi.
15. Kükk, kepp püsti maas, mõlema käega hoie kepi otsast: hüplemine väljaseadekükki ette või kõrvale («Vene tants» kepi toetusel).
16. Algseis, kepp püsti maas, parema käe hoie kepi otsast: vasaku jala kaartõste üle kepi, haarata kepp vasaku käega.
17. Seis paremal, vasak kõverdatult ees:
    a) kepp püsti vasaku jala varvastel;
    b) „ „ „ „ põlvel. Hoida kepp tasakaalus.
18. Kägar maas lebaval kepil, hoidega kepi otsast: jalgade sirutamine uppseisu ja kõverdamine.
19. Algseis, kepp rõhtsalt all: kepi vise üles, laskuda kükki ja tõus koos kepi püüdmisega.

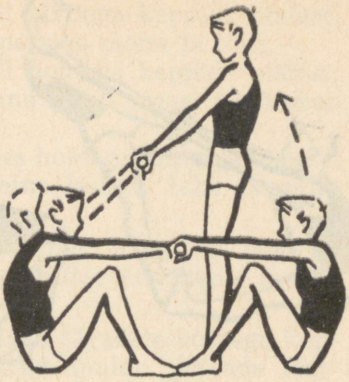
4. Paarisharjutused keppidega

Harjutused ühe kepiga

1. Paarilised pärildi algseisus, esimesel kepp rõhtsalt taga, teine kükkis, hoides kepist keskelt kinni: esimene veab teist (joon. 123).

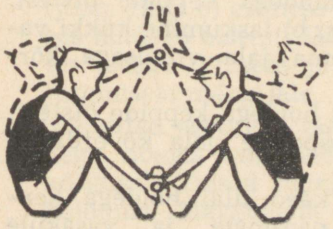


JOON. 123

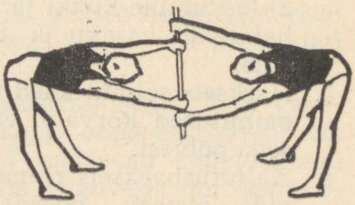


JOON. 124

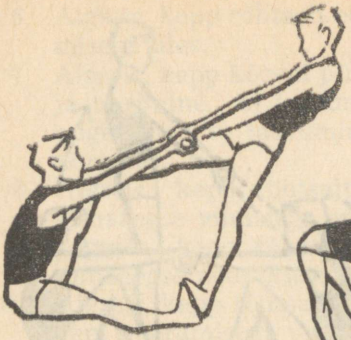
2. Käärseis rinnati, kepp rõhtsalt ees, mõlemad hoiavad kepist: teineteise tõmbamine.
3. Kägariste rinnati, kepp rõhtsalt ees, mõlemad hoiavad kepist: vahelduv püstitõusmine (joon. 124).
4. Üks paarilistest kõhuli, kepp rõhtsalt ülal, teine hoiab jalgadest: esimene painutab taha.
5. Paarilised pärildi, esimene kõhuli, kepp rõhtsalt ülal, teine hoiab kepist kahe käega: painutused taha kaaslase abiga.
6. Kägaristes rinnati, kepp rõhtsalt taldade all, mõlemad hoiavad kepi otstest, jalgade sirutamine ette üles (nurkiste) (joon. 125).
7. Kallutusharkseis rinnati, käed kepiga ülal: pöörded vasakule ja paremale (joon. 126).
8. Harkiste tallutsi, käed kepiga ees: üks paarilistest laskub selili, teine painutab ette (joon. 127).



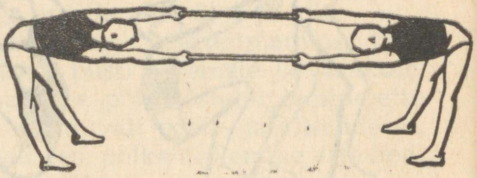
JOON. 125



JOON. 126



JOON. 127



JOON. 128

9. Paarilised rinnati algseisus, kepp rõhtsalt ees ühe paarilise käes: kepi vise kaaslasele ja püüdmine pealt- või althoidega.
10. Algseis seljati, kepp rõhtsalt ees: kepi vise paarilisele üle pea.

Harjutused kahe kepiga

1. Algseis rinnati, käed all hoidega keppide otstest: a) keppide pendeldus ette ja taha; b) pendeldus keppidega vasakule ja paremale; c) käte ringid kõrvale.
2. Algseis rinnati, käed all hoidega keppide otstest: a) käte kõverdamine õlgadele ja sirutamine üles; b) samapoolsete käte viimine üles ja alla.
3. Paarilised pärildi algseisus, käed all hoidega keppide otstest: jooks edasi ja tagasi («hobusemäng»).
4. Algseis rinnati, käed all hoidega keppide otstest: a) laskumine kükki ja tõus; b) laskumine kükki vahelduvalt vasaku ja parema jala viimisega kõrvale.
5. Harkseis seljati, käed ülal hoidega keppide otstest: painutused kõrvale vastaspoolse jala kõverdamisega põlvest.
6. Kallutusharkseis rinnati, käed ülal hoidega keppide otstest: pöörded paremale ja vasakule (joon. 128).

7. Harkseis rinnati, käed all hoidega keppide otstest: painutus ette keppide panekuga maha ja tõus.
8. Harkseis rinnati, käed all hoidega keppide otstest: esimene kallutab ette, teine astub tagasi ja tõmbab keppidest.
9. Põlvituses rinnati, käed ees hoidega keppide otstest: esimene painutab ette, teine laskub taha peaaegu selili.
10. Harkiste rinnati, jalad tallutsi, käed ees hoidega keppide otstest: esimene painutab ette, teine laskub selili.
11. Istes selitsi, käed kõverdatud õlgadele hoidega keppide otstest (kepid toetuvad õlale): jalgade tõstmine ja kägardamine ette.
12. Iste rinnati, käed ees hoidega keppide otstest: a) vasaku ja parema jala vahelduv tõste ette; b) jalgade tõste nurkistesse; c) esimene tõstab jalad nurkistesse, teine painutab ette.

5. Mänge keppide kasutamisega

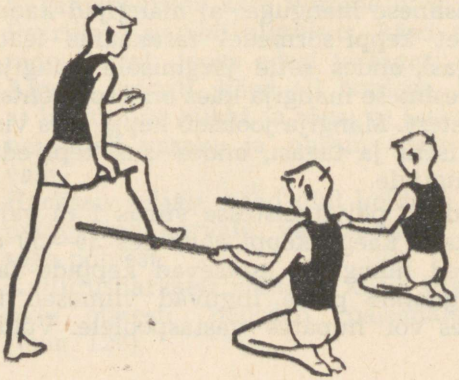
1. Mängijad jagatakse võrdarvulisteks võistkondadeks ja rivistatakse lähtejoone taha paralleelselt seisvateks kolonnideks. Esimese võistleja käes on kaks keppi. Üks kepp on mängija jalgade ees põrandal, teine — ühest otsast võistleja käes. Võistleja veeretab põrandal olevat keppi teise kepiga tõugates kuni märgitud tähiseni ja tagasi ning annab kepi järgmisele.
2. Analoogiline esimese mänguga: a) mängijad kannavad vertikaalset keppi sõrmedel tasakaalus teatud tähiseni ja tagasi, andes selle järgmisele mängijale (joon. 129); b) esimese mängija käes on kepp rõhtsalt ees hoidega otstest. Mängija jookseb keppi üles visates teatud tähiseni ja tagasi, andes siis kepi edasi järgmisele mängijale.
3. Mängijad asetuvad põlvitusistesse viirus 1 m vahedega, hoides kahe käega keppi enda ees 30—50 cm kõrgusel. Teised mängijad asetsevad keppide taga kolonnis. Märguande peale liiguvad viimased üle keppide astudes või hüpates vastaspoolele. Võidab



JOON. 129

võistleja, kes ei ole puudutanud keppi selle ületamisel (joon. 130).

4. Sama asetus mis mängu nr. 3 juures, kuid mängijad ei hüppa üle keppide, vaid roomavad keppide alt läbi.
5. Mänguvormid 3 ja 4 võib muuta ka võistkondlikuks mänguks: milline võistkond hüppab ja roomab kiiremini üle keppidest takistuste või saab vähem karistuspunkte.
6. Mängijad on väljakul laiali. Igal mängijal lebab kepp maas. Ülesandeks on veeretada jalgade abil maas lebav kepp koju, mis asub väljaku otsajoone taga.
7. Eelmine harjutus, ainult igal mängijal on kepp paremas käes ja teine kepp maas. Ülesandeks on kepi otsaga maas lebav kepp koju veeretada.



JOON. 130

6. Näitlikud tunnikonspektid

ÜLDARENDAVAD HARJUTUSED KEPPIDEGA JA HOOTA KAUGUSHÜPE I KLASSILE

Vahendid: kepid, matid, korvpallid.

Ettevalmistav osa 20 min.

1. Ringselt liikumine ühekaupa kolonnis ja keppide võtmine.
2. Õpilased ringselt pärildi, kepp jalgade ees maas: a) jooks üle keppide; b) hüplemine üle keppide ringis oma kohani.
3. Kepid asetatakse paarikaupa maha, kahe kepi vahe 75 cm — 1 m: õpilased hüppavad ringselt liikudes üle kahe kepi.
4. Algseis, kepp rõhtsalt all: tõus päkkadele, kepi viimine eestkaarega üles, sirutus ja lähteasend.
5. Harkseis, kepp rõhtsalt turjal: painutused kõrvale.
6. Algseis, kepp rõhtsalt ees: kepi vise üles ja püüdmine.
7. Harkseis, kepp ees maas: painutus ette, kepi võtmine maast, sirutus, kepi viimine üles, asetada uuesti maha ja lähteasend («kangi tõstmine»).
8. Toengkägariste, kepp taldade all: kepi veeretamine jalgadega kuni jalgade sirutamiseni ja tagasi kägaristesse.
9. Õpilaste rivistumine neljakaupa kolonni. Iga kolonni esimene õpilane paneb kepid kolonni ette horisontaalselt 1-meetriste vahedega maha.
10. Jooks ühekaupa keppide vahel siksakikujuliselt, minnakse kaarega kolonni lõppu.
11. Jooks keppide vahel siksakikujuliselt (terve kolonn korraga).
12. Hüplemine ühel jalal üle keppide.
13. Harjutusi 9, 10 ja 11 võib sooritada ka võistlusena. Milline kolonn lõpetab esimesena (hoiduda kepile astumast).

Põhiosa 20 min.

Iga kolonni ette pannakse matt ja piiri tähiseks kepp. Õpilased hüppavad kepi tagant matile.

14. Hoota kaugushüppe õpetamine. Keppi võib tõsta järjest kaugemale, nii et vahemaa kepist matini suureneks. (Selgitada parimad hüppajad.)
15. «Pall keskmisele».
Õpilased moodustavad 4 ringi. Iga ringi keskel asub juhtmängija. Ta söödab järjekorras palli oma mängijaile ja viimased omakorda talle tagasi. Saanud viimaselt palli, tõstab juhtmängija selle üles. Ring, kes pillab palli väiksem arv kordi ja lõpetab esimesena palli söötmise, võidab.
Palli söötmine toimub: a) kahe käega ülalt; b) ühe käega ülalt.

Lõpposa 5 min.

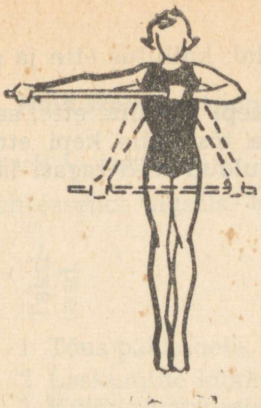
16. Klassi rivistamine ühte kolonni ja viimine riietusruumi.

RÜHTI ARENDAVAD HARJUTUSED KEPPIDEGA III KLASSILE

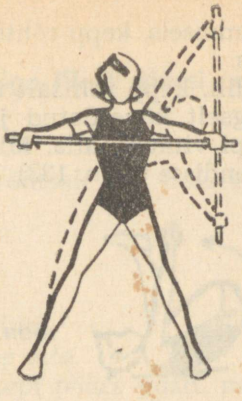
Vahendid: kepid, topispallid, kurikad.

Ettevalmistav osa 10 min.

1. Rivistumine. Raporteerimine. Tunni teema teatamine.
2. Kõnd ringselt. Paigalsammu õppimine.
3. «Hundid ja kitsetalled».
Mänguväljakule joonistatakse 2—8 m läbimõõduga ring e. hundikoobas. Viimasest mõlemal pool võrdsetel kaugustel tähistatakse kitsetallede laut. Üks mängijaist määratakse juhtmängijaks e. hundiks. Hunt asub koopas toengkägaras. Ülejäänud mängijad e. kitsetalled moodustavad pihkseongus ringi ümber koopa.
Mängu alustatakse vilesignaali järel, kitsetalled hakkavad galoppsammul hüplema ümber hundi koopa. Pärast teist vilesignaali lasevad üksteisel kätest lahti ja jooksevad lähimasse lauta hundi eest varjule. Hunt aga ajab neid taga ja püüab mõnda tabada käepuudutusega enne kitsetalle lauta jõudmist. Tabatud kitsetalled muutuvad huntideks ja lähevad hundikoopasse, asudes seal samuti toengkägarasse. Mängu korratakse seni, kuni on tabatud



JOON. 131



JOON. 132

kõik kitsetalled. Kui kitsetallesid on järele jäänud niivõrd vähe, et pole enam võimalik moodustada ringi ümber koopa, siis rivistuvad nad kaarekujuliselt pihkseongus 1 m kaugusele ja hüplevad taoliselt ümber viimase. Huntide poolt viimasena tabatud kitsetall loetakse võitjaks.

4. Käskluse «Klass, kolme- (nelja-)kaupa vasakule (paremale) — marss!» täitmine.
5. Rivistumine neljakaupa kolonni. Keppide jagamine.

Põhiosa 30 min.

6. Algseis, kepp rõhtsalt all: kepp üles, turjale, üles ja eestkaarega alla.
7. Harkseis, kepp rõhtsalt all: kepi viimine üles, pööre vasakule, pööre otse ja kepi toomine eestkaarega alla. Sama korrata teisele poole.
8. Algseis, kepp rõhtsalt all: sulghüplemine paigal, samaaegselt kepi viimine vasakule, parem käsi kõverdub rinnale (kepp jääb rõhtsalt), sama paremale, siis ette ja eestkaarega alla. Kordamine jälle vasakule jne. (joon. 131).
9. Algseis, kepp rõhtsalt ees: kepi lahtilaskmine ja haaramine althoidesse.
10. Põlvetõstehüplemine paigal seotud 9. harjutusega.
11. Harkseis, kepp rõhtsalt ees: painutus vasakule kepi samaaegse pööramisega püsti (diagonaali), parem käsi ülal, vasak all, pööre lähteasendisse (joon. 132).

12. Sammseis, kepp rõhtsalt ülal: kallutus ette ja sirutus.
13. Selili, kepp rõhtsalt ülal: kepi toomine ette, samaaegselt kõverdatud jalgade tõste üle kepi ette ja kepi viimine alla. Minna tuldud teed tagasi lähteasendisse (joon. 133).



JOON. 133

14. Kõhuli, kepp rõhtsalt ülal: kepi viimine taha alla rindkere samaaegse painutusega taha.
15. Kägar, kepp püsti rinna ees, vaba ots maas: harkhüpe üles, toetumine kätega kepile.
16. Teatejooks võimlemiskepiga. Mängijad jagunevad 4 kolonni, kõigil mängijail on kepp. Nad hoiavad kahe käega kepi ühest otsast kinni. Kolonni esimeste ees on maas topispall (1 kg). Märguandel hakkavad kõik esimesed ajama kepiga topispalli teatud tähiseni ja tagasi starti, andes palli üle oma võistkonna järgmisele mängijale. Võidab see võistkond, kelle viimane mängija lõpetab esimesena. Distantsile võib üles seada kurikad, pallid või muud tähised, et jooksu keerukamaks muuta ja tee siksakiliseks teha.

    Lõpposa 5 min.

17. Kõnd, kepid õlal (nagu hoitakse püssi).
18. Kõnnil õpetajast möödudes antakse kepid ära.
19. Rivistumine ühte viirgu.
20. Raporteerimise teksti kordamine ja järgmiseks tunniks korrapidaja määramine.

7. Näidiskombinatsioon kepiga III–IV klassi poeglastele

$^2/_4$ või $^4/_4$ taktimõõt.

Lähteasend: algseis, kepp rõhtsalt all hoidega otstest.

Taktid	Takti-osad	
1.	1	Tõus päkkadele, kepp üles.
	2	Laskumine kükki, kepp ette.
	3	Kükkis vetrumisega kepi pööre püsti, parem käsi ülal, vasak all.
	4	Tõus püsti, kepp rõhtsalt alla.
2.	1	Korrata 1. takti 1. osa.
	2	Korrata 1. takti 2. osa.
	3	Kükkis vetrumisega kepi pööre püsti, vasak käsi ülal, parem all.
	4	Tõus püsti, kepp turjale.
3.	1	Painutus paremale, parem jalg kõrvale varbale, kepp rõhtsalt üles.
	2	Algseis, kepp turjale.
	3	Painutus vasakule, vasak jalg kõrvale varbale, kepp rõhtsalt üles.
	4	Algseis, kepp turjale.
4.	1	Samm paremaga kõrvale, kallutus ette.
	2	Parem jalg juurde, algseis.
	3	Samm vasakuga kõrvale, kallutus ette.
	4	Harkseis, kepp rõhtsalt üles.
5.	1	Painutus ette, kepp rõhtsalt maha.
	2	Sirutus, kepp rõhtsalt rinnale.
	3	Kepi tõste üles.
	4	Kepp eestkaarega alla, jalad hüppega kokku, 45° pöördega paremale laskumine kägarasse, kepp rõhtsalt ees.
6.	1	Kägariste, kepp rõhtsalt ees.
	2	Iste, kepp rõhtsalt ülal.
	3	Kägariste, kepi toomine jalgade alla.
	4	Iste, kepi toomine jalgade alt ette.
7.	1	Põlvitusiste vasakul, kepp rõhtsalt ees.
	2	Põlvitus, kepp rõhtsalt ees.
	3	Tõus püsti, toetudes varvastega maha.
	4	Algseis, kepp rõhtsalt all.

8. 1 Põlvetõstehüplemine paremaga ette, kepi viimine paremale, vasaku käe kõverdamine rinnale.
2 Põlvetõstehüplemine vasakuga ette, kepi viimine vasakule, parema käe kõverdamine rinnale.
3 Korrata 1. taktiosa.
4 Algseis, kepp rõhtsalt all.

D. HARJUTUSED PALLIDEGA

Juba koolieelsel lapsel on pall lahutamatuks mänguvahendiks. Palliga mängitakse ja nn. «pallikooli» näol sooritatakse mitmesuguseid tähelepanu ja osavust nõudvaid harjutusi. Pall on oma kuju ja veeremisomadusega lapsele märkamatuks kehalise arengu vahendiks, sest meeleldi joostakse pallile järele, visatakse seda kaaslasele jne. Nii sooritabki laps mängides terve seeria harjutusi, mis on tema kehalises arengus küllaldase tähtsusega.

Ka koolieas jääb pall lapsele lahutamatuks mängukaaslaseks. Seepärast tuleb kehalise kasvatuse tunnis kasutada palli kui vahendit, mis täielikult vastab lapse psüühikale. Koolis võib kasutada mitmesuguseid palle. Sobivamaks on nooremas koolieas tennisepall, mis on kergesti kättesaadav ja suhteliselt odavam. Võib kasutada ka lastepalle (neid nimetatakse võimlemises keskmisteks pallideks), mille läbimõõt on 15—20 cm. Peale selle võib harjutuste sooritamiseks kasutada ka suuri palle (läbimõõt üle 20 cm). Need on kas kummist või siis tavalised võrk- ja korvpallid.

Palliharjutusi võib jagada vastavalt nende iseloomule järgmistesse gruppidesse.

1. Viskeharjutused, mis arendavad õpilastes täpsust, koordinatsiooni ja silmamõõtu. Algul sooritatakse viskeid lühemalt distantsilt, hiljem aga tuleb vahemaad järk-järgult suurendada.
2. Põrgatamisharjutused, mis arendavad õpilastes osavust, kiiret reageerimist, tähelepanu ja täpsust.
3. Veeretamisharjutused, mis on osavuse, vahemaa hindamise ja ajastamise arendajad.
4. Kereharjutused, kus pall on vahendiks harjutuste toime suurendamisel ja koordinatsiooni arendamisel.

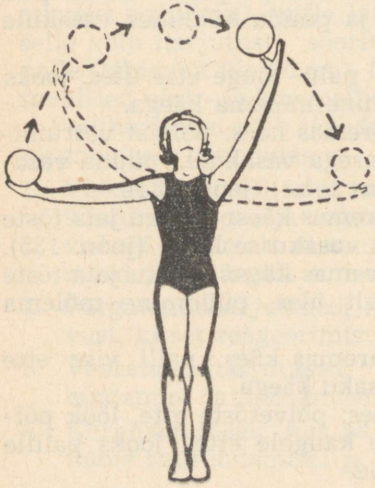
5. Paarisharjutused palliga: võime edukalt kasutada kõiki eespool nimetatud harjutusi.

Palliharjutusi võib sooritada nii tunni esimeses kui ka teises osas. Et palliharjutused on oma iseloomult suhteliselt kergemad, hüplemist ja mängimist nõudvad, siis võime alustadagi tundi palliharjutustega. Tunni teises osas võib siis kiiruse-, jõu- ja painduvusharjutusi sooritada mõnel teisel viisil.

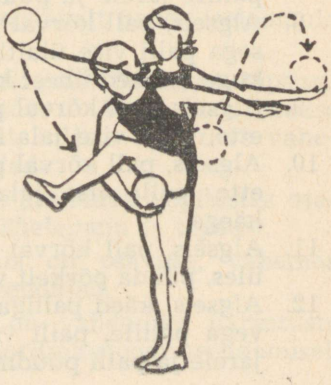
1. Viskeharjutused

1. Algseis, käed palliga ees: palli viskamine üles ja püüdmine mõlema käega.
2. Algseis, pall paremal peopesal: palli viskamine üles ühe ja püüdmine mõlema käega.
3. Algseis, käed palliga ees: palli viskamine üles, põrge maha ja püüdmine mõlema käega. Sama harjutus laskumisega kükki.
4. Algseis, pall kõrval paremal peopesal: palli vise kaugele ette, jooks pallile järele ja püüdmine pärast maast põrkamist mõlema käega.
5. Algseis, käed palliga ees: palli viskamine üles järgneva käteplaksuga keha ees ja taga ning püüdmine mõlema käega.
6. Algseis, pall kõrval paremal peopesal: visata pall ülaltkaarega vasakule ja püüda kükkides vasakule peopesale.
7. «Kuulitõukaja asend»: palli tõuge ette üles, jooks pallile järele ja püüdmine mõlema käega.
8. Algseis, pall kõrval paremas käes: põlvist vetrumisega palli vise ülaltkaarega vasakule, püüda vasakuga (visked ühest käest teise) (joon. 134).
9. Algseis, pall kõrval paremas käes: vasaku jala tõste ette, palli vise jala alt vasakusse kätte (joon. 135).
10. Algseis, pall kõrval paremas käes: vasaku jala tõste ette, palli vise jala alt üles, püüdmine mõlema käega.
11. Algseis, pall kõrval paremas käes: palli vise ette üles, püüda põrkelt vasaku käega.
12. Algseis, käed palliga ees: põlvetõste ette, löök põlvega pallile, palli vise kaugele ette, jooks pallile järele ja palli püüdmine.

13. Algseis, käed palliga ees all: palli vise ülaltkaarega taha, pööre ümber, jooks pallile järele ja kükkides püüda pall mõlema käega.
14. Harkseis, pall kõrval paremas käes: parema käe hoog altkaarega vasakule palli samaaegse viskega kõrvale, jooks pallile järele ja kükkides püüda pall mõlema käega.
15. Harkseis, käed palliga ülal: painutus ette, palli vise jalgade vahelt tagant üles (üle pea) ja püüda pall ees mõlema käega (joon. 136).
16. Polkahüplemine, samaaegselt visata palli eest ühest käest teise.
17. Polkahüplemine, samaaegselt visata pall mõlema käega ette üles.
18. Põlvetõstehüplemine ette, samaaegselt visata pall jala alt ühest käest teise.
19. Jalatõstehüpe vasakuga taha, parema käega palli vise ette üles, juurdevõtusamm ja palli püüdmine mõlema käega.
20. Algseis, pall jalgade vahel (hoidmine säärte või pöidadega): a) üleshüppega palli viskamine ette (joon. 137); b) üleshüppega palli viskamine taha.
21. Galopphüplemine kõrvale, samaaegselt visata palli ühe ja teise käega üles.



JOON. 134



JOON. 135

JOON. 136



JOON. 137



22. Kükkishüplemine paigal, samaaegselt visata palli ühe käega üles ning püüda.
23. Algseis, pall paremal peopesal: kükkimisega visata palli vasakusse ja paremasse kätte.
24. Algseis, käed küünarliigesest kõverdatult ees, pall peopesadel: palli vise üles ja püüdmine käeselgadele (joon. 138). Sama harjutus sulghüplemisega paigal.

JOON. 138



25. Algseis, pall paremas käes: palli üleandmine ees all vasakusse kätte ja selja tagant vasakust paremasse kätte.
26. Elemente «pallikoolist»:
    a) palli vise ühe käega vastu seina ja püüdmine mõlema käega;
    b) palli vise ühe käega vastu seina samaaegse käte-

plaksuga keha ees ja taga, püüda pall mõlema käega;

c) palli vise mõlema käega alt üles seinale, lasta pallil maha kukkuda ja püüda pärast põrget mõlema käega;

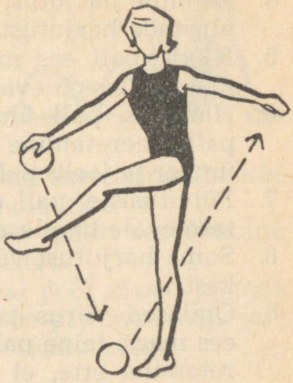
d) palli vise seinale, 360° pööre ümber ja palli püüdmine põrkelt;

e) palli vise seinale samaaegse laskumisega rististesse, tõusta ja püüda pall mõlema käega.

27. Palli vise seinal asuvale märklauale, püüdmine maast põrkelt ja õhust.

2. Põrgatamisharjutused

1. Algseis, pall ees: palli põrgatamine maha ja püüdmine mõlema käega.
2. Algseis, pall paremas käes: palli põrgatamine parema ja püüdmine vasaku käega.
3. Palli põrgatamine maha ja püüdmine, silmad kinni.
4. Kükkis, pall paremas käes: palli põrgatamine vahelduvalt parema ja vasaku käega.
5. Algseis, pall paremas käes: palli põrgatamine vahelduvalt parema ja vasaku käega.
6. Joostes põrgatada palli ühe käega.
7. Pööreldes põrgatada palli ühe käega.
8. Algseis, käed palliga ees: palli põrgatamine maha, tõstevise ühe käega alt üles ja püüdmine mõlema käega.
9. Algseis, pall paremas käes: laskudes paremale põlvele põrgatada pall maha, palli tõste-vise alt üles ja tõusmisel algseisu püüda vasaku käega.
10. Algseis, pall paremas käes: vasaku jala tõste ette, palli põrgatamine jala alla ja püüdmine vasaku käega (joon. 139).
11. Sulghüplemine paigal, palli põrgatamine ühe käega.
12. Galopphüplemine paremale: a) palli põrgatamine ühe käega; b) palli põrgatamine vahelduvalt parema ja vasaku käega.
13. Algseis, käed kõrval, pall vasakus käes: galopisamm parema jalaga kõrvale, põrgatada pall; samm parema jalaga kõrvale ja jalatõstehüpe paremale, püüda pall parema käega. Sama teisele poole.



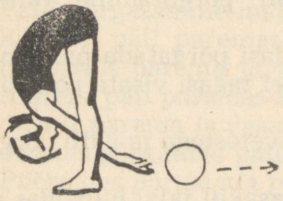
JOON. 139

14. Polkahüplemine palli põrgatamisega: a) mõlema käega; b) vahelduvalt parema ja vasaku käega.
15. Põlvetõstehüplemisel palli põrgatamine (ühe ja mõlema käega).
16. Neljal polkahüplemisel edasi põrgatada palli maha, neljal põlvetõstehüplemisel tagasi visata palli ühest käest teise.
17. Jalavahetushüplemine põlvetõstega ja palli põrgatamine ühe käega.
18. Vahelduvalt paremal ja vasakul jalal hüpeldes palli põrgatamine maha.
19. Neljal jooksusammul ette palli vise ühe käega üles ja püüdmine, neljal sulghüplemisel paigal palli põrgatamine maha.
20. Kaks galopisammu parema jalaga ette, palli põrgatamine ja püüdmine ühe käega.
21. Põlvetõstehüpe vasakuga ette, põrgatada pall parema käega maha, laskuda paremale põlvele ja püüda pall parema käega.
22. Põlvetõstehüpe ette, põrgatades palli ühe käega.

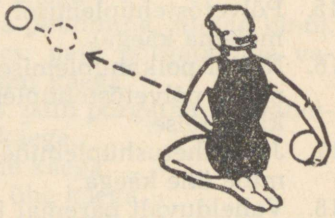
3. Veeretamisharjutused

1. Jooksul palli veeretamine jalaga.
2. Jooks ümber veereva palli.
3. Algseis, pall all paremas käes: palli veeretamine parema käega, jooks pallile järele ja hüpata üle palli.

4. Eelmine harjutus, kuid pärast hüpet 180° pööre ja alustada harjutust teises suunas.
5. Kükk, pall ees maas: palli veeretamine enda ees maas (olles pidevas kontaktis).
6. Harkseis, pall ülal mõlemas käes: painutus ette, palli veeretamine jalgade vahelt läbi taha, pööre ümber ja jooks pallile järele (joon. 140).
7. Põlvitusiste, pall ees maas: palli veeretamine vastasolevale kaaslasele.
8. Sama harjutust võib sooritada kolmekesi või neljakesi.
9. Õpilased viirus põlvitusistes, igaühel 1 pall enda ees maas, teine pall umbes 5 m kaugusel: palli veeretamine ette, et tabada kaugemal asuvaid palle (joon. 141).



JOON. 140



JOON. 141

10. Neli õpilast viirus, pallid ees maas: õpilased lükkavad pallid veerema, jooksevad järele (võistlus: kes jõuab esimesena pallile järele).
11. Kurikad asetatud 50 cm vahedega rivisse:
    a) palli veeretamine jalaga läbi kurikatest väravate (siksak);
    b) palli veeretamine kätega läbi kurikatest väravate;
    c) harkseis, pall ülal: painutus ette, palli veeretamine jalgade vahelt taha läbi kurikatest väravate.
12. Toengpõlvitus, pall ees maas: liikumine toengpõlvituses edasi, tõugates palli peaga.
13. Toengkägariste, pall jalgade ees maas: jalgade sirutamisega palli veeretamine kaaslasele (joon. 142).

JOON. 142

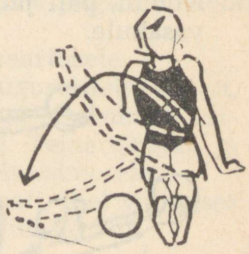


14. Algseis, pall ees kahes käes: palli asetamine ühe käe ühele sõrmele ja tasakaalus hoidmine.
15. Kägariste, pall paremas käes: palli veeretamine ümber enda, pööreldes kägaristes.
16. Iste, käed kõrval, pall paremal pool maas: jalgade tõste maast ja palli veeretamine parema käega jalgade alt vasakule, püüdmine vasaku käega.

4. Kereharjutused palliga

1. Rististe, käed palliga ülal: painutus ette ja taha.
2. Rististe, käed palliga ülal: pöörded vasakule ja paremale.
3. Põlvitusiste, käed kõrval all, pall kõrval maas: painutus kõrvale palli samaaegse veeretamisega ühest käest teise.
4. Toengkägariste, pall pöidade vahel: jalgade sirutamine ja kõverdamine.
5. Toengnurkiste, pall pahkluude või pöidade vahel: jalgade langetamine paremale ja vasakule maha.
6. Toengiste, pall pöidade vahel: jalgade tõste ette, palli vise üles ja püüdmine mõlema käega.
7. Toengiste, pall paremal pool põlvede juures maas: sirgete jalgade tõstmine vasakult paremale üle palli ja tagasi (joon. 143).

JOON. 143



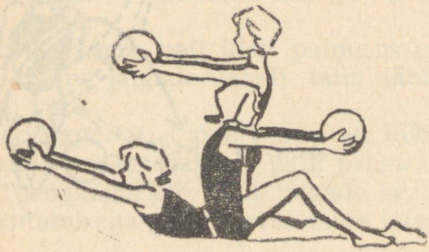


JOON. 144



JOON. 145

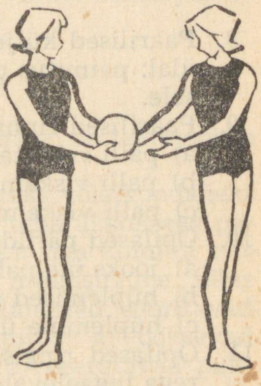
8. Iste, pall ülal: painutus ette, palli asetamine pöidade vahele; sirutamine, jalgade tõste ette ja palli võtmine pöidade vahelt.
9. Õpilased ringjoonel toengistes, pall pöidade vahel: jalgade tõstega kõrvale asetada pall maha kõrvalolevale kaaslasele.
10. Selili, pall ülal: tõus istesse ja painutus ette, pall asetada pöidade vahele; laskumine selili upplamangusse koos palli toomisega käte juurde. Võtta pall ja langetada jalad.
11. Kõhuli, pall parema käe all kõrval: rindkere painutusega taha palli veeretamine rinna alt vasakusse kätte.
12. Kõhuli, käed palliga ülal: veeremine selili palli toomisega ette.
13. Selili, käed all kõrval, jalad kõverdatud: palli veeretamine tõstetud puusade alt (joon. 144).
14. Kägariste, pall pöidade vahel: veeremine kõrvale ümber keha püsttelje tagasi lähteasendisse (joon. 145).
15. Eelmine harjutus istes.
16. Põlvitus, pall ees kahes käes: pöördega vasakule laskuda istesse ja veel kord pöördega vasakule laskuda kõhuli, pall üles. Pall ei tohi maad puudutada. Minna tuldud teed tagasi (joon. 146).
17. Kõhuli, pall jalgade vahel: veeremine paremale ja vasakule.



JOON. 146

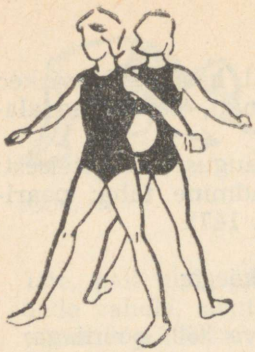
5. Paarisharjutused pallidega

1. Paarilised rinnati, mõlemal pall käes: palli visked paarilisele (üks viskab kõrgemalt, teine madalamalt).
2. Paarilised seljati ühe sammu kaugusel teineteisest: kerepöördega vasakule palli andmine taha; paariline võtab palli paremalt (joon. 147).
3. Paarilised rinnati:
   a) palli visked teineteisele ühe käega;
   b) palli vise hüppelt;
   c) palli vise ühe käega järgneva 360° pöördega;
   d) palli vise põrgatamisega maha;
   e) palli vise laskumisega rististesse.

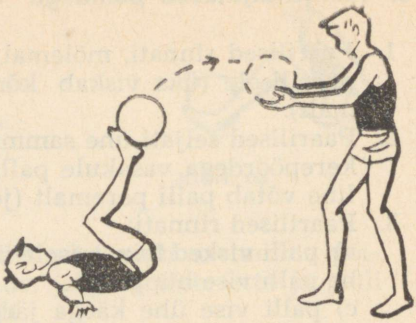


JOON. 147

4. Paarilised rinnati, ühel pall kummaski käes:
   a) pallide veeretamine paarilisele;
   b) pallide vise paarilisele.
5. Paarilised seljati 5 m kaugusel, esimesel käed palliga ülal:
   a) painutus ette ja palli veeretamine jalgade vahelt taha;
   b) sama harjutus palli viskega paarilisele.
6. Paarilised seljati ühe sammu kaugusel teineteisest, esimesel on pall ülal: painutusega ette annab esimene jalgade vahelt palli teisele. Teine sirutab ja annab painutusega taha palli ülalt esimesele.
7. Paarilised küljeti 2 m kaugusel, pall ühel välimises käes: palli vise ülaltkaarega paarilisele.



JOON. 148



JOON. 149

8. Paarilised küljeti harkseisus, esimesel käed palliga ülal: painutus paarilise poole, palli üleandmine teisele.
9. Paarilised rinnati kõhuli, käed palliga ülal:
   a) palli veeretamine paarilisele;
   b) palli viskamine paarilisele;
   c) palli viskamine paarilisele üle nööri.
10. Õpilased pärildi ringjoonel, pallid ees maas:
   a) jooks üle pallide;
   b) hüplemised üle pallide;
   c) hüplemine ühel jalal üle pallide.
11. Õpilased ringis, pall ees all: visata pall ülaltkaarega tagaolevale kaaslasele ja püüda eesoleva kaaslase pall.
12. Õpilased ringis pärildi põlvituses sammu kaugusel, pall ülal: painutusega taha visata pall üle pea enda taga olevale kaaslasele.
13. Õpilased ringis pärildi poole sammu kaugusel istes, pall pöidade vahel: painutus ette, võtta kätega pall, laskuda selili ja asetada tagaoleva kaaslase pöidade vahele.
14. Paarilised harkseisus selitsi, pall selgade vahel, käed vabalt ees kõrval: paarilised pööravad ümber püsttelje vasakule ja paremale, palli mitte lasta maha kukkuda (joon. 148).
15. Esimene paariline selili, jalad kõverdatult ette tõstetud, teine rinnati kaaslase jalgade pool samm-

seisus, pall kahes käes: teine asetab palli esimese taldadele, viimane sirutab põlvest jalgu ja viskab paarilisele tagasi (joon. 149).

16. Eelmise harjutuse lähteasend, ainult pall on jalgade vahel: palli vise paarilisele jalgadega, pärast püüdmist asetab kaaslane palli uuesti kaaslase jalgade vahele.
17. Paarilised rinnati istes, põlved kõverdatud, pöiad kaaslase istme all, esimesel käed palliga ülal: paarilised laskuvad selili ja tõusul annab esimene palli teisele.
18. Paarilised rinnati harkseisus, esimese paarilise käes on pall: esimene viskab palli üles ja teine lööb ühe käega pallile pihta (võrkpalli servimise eelharjutus).

6. Mänge pallide kasutamisega

Kõige tüüpilisemad pallide kasutamisel on teatejooksu laadi mängud.

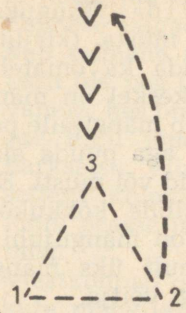
1. Mängijad jagatakse võrdarvulisteks võistkondadeks ja rivistatakse ühise stardijoone taha üksteisega paralleelselt seisvateks kolonnideks. Iga kolonni ette asetatakse 5—20 m kaugusele mingisugune tähis (kõrgushüppe post, tool jne.). Mängijad sooritavad palliga järjekorras järgmisi harjutusi: a) jooksevad palli põrgatades ümber tähise; b) veeretavad palli ümber tähise; c) jooksevad mitme palliga; d) jooksul viskavad palli märklauale jne. Võidab võistkond, kelle viimane mängija ülesande täitmiselt tagasi tulles ületab esimesena stardijoone.
2. Mängijad jagatakse võrdarvulisteks võistkondadeks ja rivistatakse paralleelselt seisvateks kolonnideks. Esimese mängija käes on pall. Palliga sooritatakse märguande peale järgmisi harjutusi: a) palli andmine ülal käest kätte kuni viimaseni, kes jookseb ette ja alustab uuesti palli üleandmist; b) mängijad harkseisus: palli veeretamine jalgade vahelt taha, viimane jookseb palliga ette ja alustab uuesti veeretamist; c) palli edasiandmine toimub istudes; d) ühendada *a* ja *b* variant; e) palli üleandmine eest taha ülal, viimane roomab palliga kolonnis seisjate jalgade vahelt läbi ja asub kolonni ette;

f) mängijad on kolonnis 1 m vahedega harkistes. Esimese jalgade vahel on pall. Signaali peale laskub esimene mängija selili ja annab jalgade abil palli üle pea tema selja taga oleva mängija jalgade vahele, kes omakorda annab selle edasi järgmisele jne. Palli jõudmisel viimaseni tõusevad mängijad harkseisu. Viimane mängija, saanud palli, roomab sellega kolonnis seisjate jalgade vahelt läbi kolonni peasse ja alustab samal viisil palli edasiandmist.

3. Võistkonnad on rivistatud viirgudesse. Vahed üksikute mängijate vahel on 1 m. Iga viiru paremal tiival olev mängija hoiab käte vahel palli: a) märguande peale annavad esimesed mängijad palli edasi oma naabrile jne., kuni pall jõuab rivis viimasena seisva mängija kätte. Vasakul tiival olijad, saanud palli, puudutavad sellega põrandat ja annavad palli vastupidises suunas tagasi. Kui esimesed saavad palli, tõstavad nad käed koos palliga üles. Võidab viirg, kes lõpetas palli edasiandmise esimesena; b) sama mis *a* variant, ainult mitme palliga. Vasakul tiival olija paneb vahepeal pallid maha ja hakkab siis tagasi saatma; c) pall antakse edasi selja tagant; d) mängijad istuvad põrandal toengistes, esimene ütleb «hopp», kõik tõstavad jalad nurkistesse. Pall veeretatakse nende jalgade alt viimasele. Viimane jookseb ette ja kordab sama; e) mängijad on üksteise kõrval kõhuli, käed kõverdatult rinna juures. Esimese märguande «hopp» peale tõusevad kõik toenglamangusse ja pall veeretatakse nende kõhu alt läbi viimasele, kes jookseb palliga ette; f) mängijad on tihedalt üksteise kõrval kõhuli, käed ülal. Palli edasiandmine toimub käest kätte, nii et pall ja küünarnukid ei puudutaks põrandat.

4. «P a l l i g a õ u n a p i h t a». Vineerplaadil on õunakujuline auk, küllalt suur selleks, et sealt kummist pallike vabalt läbi mahuks. Plaat seisab tugede najal püsti. Kõik mängijad viskavad 5 sammu kauguselt «õuna» pihta. Kes märki ei taba, langeb mängust välja. Teised aga katsetavad visetega 6 sammu kauguselt. Kellel õnnestub vise seegi kord, astub veel ühe sammu võrra tagasi ja nii kestab mäng, kuni selgub võitja.

5. «Mustad ja valged pallid». Mänguks on vaja umbes kümmekond väikest musta (kirjut) ja valget kummipalli. Võib kasutada ka omatehtud palle. Mängijad asuvad ringis, keskel on mängujuht ja tema abi. Mängujuht pillub mängijaile palle. Vastavalt mängu reeglitele võib aga püüda ainult ühte värvi palle, kas ainult valgeid või musti. Eksijad langevad mängust välja. Pallide kokkukorjamine maast ja mängijate käest on mängujuhi abi ülesanne. Lõpuks jääb järele ainult üks mängija, kes pole kordagi eksinud. See ongi võitja.
6. «Pööre palliga». Maha on joonistatud ühesammulise läbimõõduga ring. Esimene mängija asub sellesse, viskab õhku väikese palli, teeb täispöörde ja püüab palli kinni. Sama kordab ta senikaua, kuni eksib, s. o. kas pillab palli maha või astub ringist välja. Pärast esimest mängijat astub ringi teine ning toimib samuti jne. Võidab see, kes tegi rohkem viskeid järjest.
7. Võistkonnad on rivistunud 3—4 kolonni. Kolonnid jaotatakse pooleks. Üks grupp (pooled võistkonnast) asetatakse 5 m kaugusele vastasjoone taha nägudega kaaslaste poole (nagu pendelteatejooksus). Kõikide kolonnide esimestel mängijatel on pall. Märguandel põrgatavad kõik esimesed pallid otse alla maha ja jooksevad vastaskolonni juurde, et püüda oma kaasmängija poolt põrgatatud palli. Saades palli kinni, annab ta palli järgmisele mängijale ja läheb ise kolonni lõppu. Võidab võistkond, kes lõpetab esimesena.
8. Võistkonnad on rivistunud nagu eelmises mängus. Pall on asetatud keskele maha. Märguandel läheb ühest grupist esimene mängija keskele, võtab palli ja jookseb palli põrgatades 2. grupi esimese mängijani, andes palli selle kätte. See põrgatab palli keskele, asetab maha ja jookseb 1. grupi teise mängija juurde, puudutades teda käega, ja läheb kolonni lõppu.
9. Võistkonnad on rivistatud 3—4 kolonni. Igal võistkonnal on väljakul veel kaks mängijat, kes moodustavad kolonniga kolmnurga. Kolonni esimesel on pall. Märguandel viskab nr. 3 palli esimesele ja jookseb söödetud pallile järele nr. 1 kohale. Nr. 1



JOON. 150

püüab palli ja viskab nr. 2-le, joostes nr. 2 kohale. Nr. 2, saades palli, viskab selle nr. 3-le ja jookseb ise kolonni lõppu. Võidab võistkond, kellel kõik mängijad on sooritanud antud kombinatsiooni. Mängida võib veel: a) palli põrgatades ja b) palli jalaga mängides (joon. 150).

10. Õpilased on väljakul vabalt laiali. Igal õpilasel on pall. Eesmärk on lüüa kaasõpilastel oma palliga tema palli pihta, nii et viimane maha kukub. Keha ja jalgadega ei tohi abistada. Palli võib lüüa maha ainult palliga.

Pallimänge on väga palju. Käesolevas brošüüris on toodud ainult mõned näited täiendavalt algklasside programmis ettenähtud mängudele. Kasutada tuleb ka mänge, mis oleksid ettevalmistavateks harjutusteks võrk- ja korvpallile.

7. Näitlikud tunnikonspektid

VISKE- JA PÜÜDMISHARJUTUSED VÄIKESE PALLIGA II KLASSILE

Vahendid: väikesed pallid, köis, vineertahvlid.

Ettevalmistav osa 18 min.

1. Paigalpööre vasakule ja paremale.
2. Rivistumine ühte viirgu võimla otsajoone taha. Õpetaja märguandel (vile, käteplaks) sooritavad õpilased järgmisi harjutusi:
   a) algseisust jooks vastasoleva otsajoone taha;
   b) põlvitusest tõus püsti, jooks vastasjoone taha põlvitusse;

c) selili, tõus püsti, jooks selililamangusse;
d) kõhuli, tõus püsti, jooks kõhulilamangusse;
e) istest tõus püsti, jooks istesse.

3. Eelmise harjutuse lähteasend. Õpetaja selgitab, kes jõudis esimesena vastaspoole otsajoone taha:
a) madallähtest jooksuga algseisu;
b) sulghüplemisega algseisu;
c) kägaras hüplemisega algseisu;
d) roomamisega algseisu.

Põhiosa 22 min.

4. Õpilaste jaotamine kahte viirgu ja rivistamine võimla pikkuselt kahele poole külgmist seina, rinnati seina poole. Igal õpilasel on väike pall.
5. Palli vise seinale kahe käega ja püüdmine.
6. Palli vise seinale kahe käega, käteplaks keha ees ja taga, palli püüdmine kahe käega.
7. Seljati seinaga harkseisus: painutus ette, palli vise jalgade vahelt seinale, pööre ümber ja palli püüdmine.
8. Eelmise harjutuse lähteasend: palli vise üle pea seinale, pööre ümber ja palli püüdmine.
9. Palli vise seinale, jooks kahe sammuga ette ja kahe sammuga taha, palli püüdmine.
10. Ühe käega vise seinale ja kahe käega püüdmine.
11. Ühe käega vise seinale ja teise käega püüdmine.
12. Ühe käega vise seinale, 360° pööre ja kahe käega püüdmine.
13. Seinale on riputatud 2 vineertahvlit, millele on tušiga joonistatud kontsentrilised ringid. Õpilaste ülesandeks on järjekorras üksikult visata seinal olevatesse ringidesse. Parem on see, kes viskab keskmisse ringi.
14. «K ö i e v e d u». Köis asetatakse võimla keskele, nii et pool köit on ühel pool keskjoont ja pool teisel pool keskjoont. Õpetaja märguandel jooksevad võistkonnad köie juurde, haaravad kätega köiest ja hakkavad vedama. Kumb võistkond veab vastasvõistkonna üle keskjoone, on võitja. Köievedu võib sooritada ka põlvili ja istudes, sel juhul on võistkonnad seljati, köis üle õla.

Lõpposa 5 min.

15. Kõnd laulmistunnis õpitud laulu saatel.

Vahendid: topispallid, rõngad, pingid.

Ettevalmistav osa 10 min.

1. «Siilid ja hiired». Mänguväljaku keskele joonistatakse 5—10 m diameetriga ring e. siilide pesa. $^1/_4$—$^1/_3$ mängijatest määratakse siilideks, neile pannakse ümber õlavarre eralduslindid ja nad asuvad oma pesas. Ülejäänud mängijad on hiired, nad jooksevad mänguväljakul e. metsas vabalt.

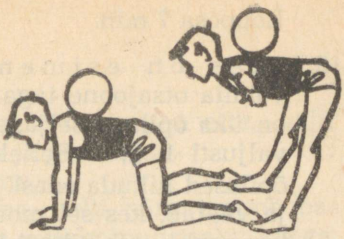
   Õpetaja märguandel väljuvad siilid pesast ja hakkavad metsas hiiri püüdma. Hiired püüavad end siilide käest päästa põgenemisega. Siilide poolt tabatud (käega puudutatud) hiired viivad nad oma pessa. Pessa viidud hiiri võivad aga vabaduses olevad hiired käepuutega päästa. Vabastatud hiired väljuvad siilide pesast ning siilid peavad neid uuesti püüdma.

   Mängu võidavad siilid, kui neil õnnestub enne mängu algust kokkulepitud aja jooksul kõik hiired oma pessa toimetada, vastasel korral võidavad mängu aga hiired.

   Mängu reeglid. 1. Siili poolt tabatud hiir peab vastuvaidlematult minema siilide pessa ja võib sealt lahkuda ainult juhul, kui teda on puudutanud mõni vabaduses olevaist hiirtest. 2. Pesas olevaid hiiri vabastama läinud hiir ei tohi minna pessa, vaid peab neid üle piirjoone puudutama.
2. Klassi rivistumine ühte viirgu.
3. Käskluste «Klass, paariks (kolmeks) — loe!» ja «Klass, järjest — loe!» õpetamine.

Põhiosa 28 min.

4. Klassi jaotamine kolme viirgu. Igal õpilasel on topispall (1 kg).
5. Palli veeretamine jalaga, pööreldes 360° paigal.
6. Harkseis, käed palliga all: palli vise üles ja püüdmine kahe käega.
7. Kallutusharkseis, pall turjal, käed kõrval: laskumine toengpõlvitusse nii, et pall maha ei kukuks, ja tõus püsti (joon. 151).



JOON. 151

8. Algseis, pall jalgade ees maas: tõus vahelduvalt parema ja vasaku jalaga pallile püsti.
9. Toenglamang, jalad pallil: kõnd käte abil taha, veeretades palli kõhu alla ja tagasi lähteasendisse (joon. 152).
10. Selili, jalad kõverdatult ees (tallad üles); pall jalataldadel: a) jalgade sirutamine ja kõverdamine; b) jalgade vahelduv kõverdamine ja sirutamine («sõtkumine»).
11. Harkseis, käed palliga ees: palli langetamine alla ja püüdmine all koos painutusega ette.
12. Õpilased on rivistatud kolme kolonni. Pingid vahedega 30—50 cm asetatakse ükstеise kõrvale. Tekib 3 koridori: a) õpilased veeretavad palli jalaga läbi koridori; b) veeretavad palli kätega; c) toengpõlvituses veeretavad palli peaga ja pingil kõndides (joostes) tulevad palliga tagasi oma kohale. Kõiki neid harjutusi võib läbi viia võistlusena. Milline kolonn lõpetab esimesena, on võitja.
13. Iga õpilane asetab palli oma jalgade ette maha. Pallid ühe sammu kaugusel. Õpilased rivistuvad kolonni oma pallide rea taha: a) sulghüpe üle maas lebavate pallide; b) harkhüpe üle maas lebavate pallide.
14. Võimlemisrõngad ripuvad 2 m kõrgusel seinal konksu otsas. Palli viskamine rõngasse ühe käega ja «kuulitõukamine».



JOON. 152

Lõpposa 7 min.

15. «K e s o n e s i m e n e?» Õpilased on ühes viirus võimla otsajoone taga. Vastas oleva otsajoone taga on üks õpilane seljaga kaasõpilaste poole. Ta loeb valjusti 1, 2, 3. Sellel ajal püüavad viirus olevad õpilased liikuda edasi. Kiiresti pöörab lugeja ümber ja vaatab, kes sel momendil edasi liigub. Õpilane, kes veel liigub pärast lugeja pöördumist, saadetakse tagasi otsajoone taha. Pärast seda alustatakse jällegi lugemist jne. Kellel aga siiski õnnestub lugejani pääseda ja puudutada käega viimase selga, on võitja.
16. Võitjate premeerimine.
17. Tunni lõpetamine.

NELJATAKTILINE KOMBINATSIOON KESKMISE PALLIGA JA RONIMINE KÕIEL IV KLASSILE

Vahendid: keskmised pallid, võrkpall.

Ettevalmistav osa 10 min.

1. Tunni organiseeritud alustamine.
2. Kõnd ringselt edasi ja palli vise üle pea tagaolevale õpilasele ja palli püüdmine eesolevalt õpilaselt.
3. Eelmine harjutus joostes.
4. Kõnnil palli vise üles, kätega plaks ees ja palli püüdmine.
5. Kõnnil palli põrgatamine vaheldumisi parema ja vasaku käega.
6. Eelmine harjutus joostes.
7. Palli vise üles ja püüdmine iga kolmanda sammu järel: a) kahe käega; b) ühe käega.
8. Käärihüplemine ja palli põrgatamine ning püüdmine kahe käega.
9. Algseis, käed kõrval, pall ühes käes: palli vise ühest käest teise.

Põhiosa 33 min.

10. Rivistumine kolme viirgu.
11. Neljataktiline kombinatsioon palliga.

Taktid
Takti-
osad

1. 1—2 Alates vasaku jalaga kaks sammu ette, palli vise kahe käega üles ja püüdmine.
   3—4 1.—2. takti kordamine.
2. 1—2 Samm vasakuga taha, palli põrgatamine parema käega maha ja püüdmine vasaku käega.
   3—4 Samm paremaga taha, palli põrgatamine vasaku käega maha ja püüdmine parema käega koos tõusuga päkkseisu, käed kõrvale.
3. 1—2 Palli vise paremast käest vasakusse.
   3—4 Palli vise vasakust käest paremasse.
4. 1—2 Käärihüplemine (vasak ees), palli põrgatamine maha ja kahe käega püüdmine.
   3—4 Käärihüplemine (parem ees), palli põrgatamine maha ja kahe käega püüdmine. Algseis.

12. Õpilaste jagamine kolme rühma. Kaks rühma lähevad «Rahvastepalli» mängima ja üks rühm ronima.
13. Ronimine vertikaalsel köiel: a) hüppega maast (kastilt, kitselt) rippesse kõverdatud kätel ja köie haaramine jalgadega; b) kiikumine rippes kõverdatud kätega; c) kolmevõtteline ronimine.
14. «Rahvastepall».
    Pärast kahe võistkonna vahelist kohtumist läheb kaotaja võistkond ronima. Köiel juba roninud rühm läheb mängima jne. Nii saavad kõik rühmad mängida ja on võimalik selgitada parim võistkond.
    Lõpposa 2 min.
15. Rivistumine ühte viirgu ja tunni lõpetamine.

8. Esinemiskava väikese palliga III–IV klassi tütarlastele

Muusika: soome rahvaviis «Lumemees» (Laulik II).

Õpilased seisavad kahes viirus tagajoonel ja liiguvad polkasammudega keskele kahte viirgu maleasetusse.

Lähteasend: algseis, pall ees mõlemas käes.

Taktid
Takti-
osad

1. 1—2 Polkasamm vasaku jalaga ette, palli vise üles ja püüdmine kahe käega.

2. 1—2 Polkasamm parema jalaga ette, palli vise üles ja püüdmine kahe käega.
3. 1—2 Hüppega laskumine kükki, palli tõste kahe käega alt üles koos tõusuga püsti.
4. 1—2 Korrata 3. takt.
5. 1 Palli põrgatamine maha kahe käega.
2 Palli püüdmine, käed kõrvale, pall vasakus käes
6. 1—2 Korrata 5. takt palli püüdmisega paremasse kätte.
7. 1—2 Kolm jooksusammu ette (taha), palli vise üles ja püüdmine kahe käega.
8. 1—2 Kolm jooksusammu taha (ette), palli vise üles, püüdmine kahe käega, käed kõrvale, pall paremasse kätte.
(1. viirg alustab liikumist taha,
2. viirg alustab liikumist ette.)
9. 1 Sulghüpe paigal, palli vise üles.
2 Sulghüpe paigal, palli langemine maha, käed altkaarega kõrvale.
10. 1 Laskumine kükki ja palli püüdmine maast.
2 Tõus püsti, pall ees mõlemas käes.
11. 1—2 Korrata 9. takt.
12. 1—2 Korrata 10. takt.
13. 1—2 Galopisamm vasakuga kõrvale, palli põrgatamine parema käega ette maha.
14. 1—2 Seis vasakul jalal, parem kõrval varbal, palli püüdmine vasaku käega kõrval.
15.—16. Korrata 13.—14. takt paremale poole.
1. 1—2 360° pööre paremale tippivate jooksusammudega paigal, käed kõrval, pall parema käe peopesal, vaade pallile.
2. 1—2 Sulgseis päkkadel, väike palli vise üles parema käega, püüdmine ees vasakusse kätte.
3.—4. Korrata 1.—2. takt vasakule poole. Palli vise paremasse kätte.
5.—6. Neli sulghüplemist paigal palli samaaegse põrgatamisega parema käega maha (1. viirg sooritab pöörde vasakule, 2. viirg sooritab pöörde paremale).
7.—8. Jooks väikeste sammudega edasi, moodustatakse ring, käed kõrval, pall parema käe peopesal.

9.—10. Pööre näoga ringi keskele. Jooks ringi keskme suunas, palli vise üles ja püüdmine kahe käega.

11.—12. Jooks tagasi (selja suunas), käte viimine eestkaarega kõrvale, pall parema käe peopesale. Pööre paremale.

13. 1—2 Jooks ringist diagonaaljoonele (paremast ülemisest nurgast suunaga vasakusse alumisse nurka).

14. 1—2 Palli vise üles, püüdmine kahe käega.

15. 1—2 Laskumine vasakule põlvele, parem ees.

16. 1—2 Palli viimine vasaku käega taha alla, parem ees ülal, vaade üle vasaku õla.

IV. HARJUTUSED VAHENDITEL

Kehalise kasvatuse tunni õige organiseerimise üheks vajalikuks tingimuseks on mitmesuguste vahendite olemasolu koolis. Harjutused vahenditel on huvitavad ja annavad palju võimalusi üldarendavate harjutuste kasulikuks rakendamiseks erinevates klassides.

Harjutustega vahenditel arendame õpilastel suhteliselt paremini käe-, jala- ja kerelihaseid. Varbsein võimaldab sooritada mitmesuguseid ronimis- ja rippeharjutusi. Harjutused võimlemispingil aga aitavad lihaseid tugevdada ja tasakaalu arendada. Varbseina ja pinki üheaegselt kasutades on võimalik asendada kaaslast, kes muidu täidaks nn. hoidja ülesandeid, seega on võimalik kõiki õpilasi üheaegselt aktiivsesse tegevusse rakendada.

A. HARJUTUSED VÕIMLEMISPINGIL

Nagu eespool mainitud, on võimlemispink (aga ka tavaline pink) kehalise kasvatuse tunnis suurepäraseks vahendiks. Võimlemispink on tehtud kuusepuust. Pingi pikkus on 4—5 meetrit, laius 30 cm ja paksus 4 cm. Alumise tasakaalupuu serva laius on 10 cm, paksus 5 cm.

Pinki kui vahendit saame kasutada väga mitmeti. Kui asetame pingi kaldu otsaga vastu varbseina, saame soo-

ritada väga emotsionaalseid harjutusi kaldpingil, mis on eriti sobivad nooremas koolieas. Asetades pingi rõhtsalt 50 cm — 1 m kõrgustele alustele (kitsele, teisele pingile, varbseinale, hobusele), saame poomi.

Võimlemispink on suure rakendusliku tähtsusega vahend, arendades õpilastes osavust, julgust, jõudu ja tasakaalu. Nooremas koolieas on õpilastel just viimane veel vähe arenenud, sellepärast on tasakaaluharjutustel oluline väärtus. Tasakaaluharjutusi tuleb õpetada algul laiemal toetuspinnal ja madalamal kõrgusel, hiljem kitsamal pinnal, tõstes järk-järgult selle kõrgust.

Pinki võib kasutada tunni kõikides osades, olenevalt tunni eesmärgist. Pinke võib asetada kõrvuti, otsiti, korrapäratult ja mitmesugustes kujundites. Sõltuvalt pingi pikkusest võib sellel korraga harjutada 7—10 õpilast. Harjutusi sooritatakse kindlate käskluste alusel, et oleks parem ülevaade harjutuste täitmisest.

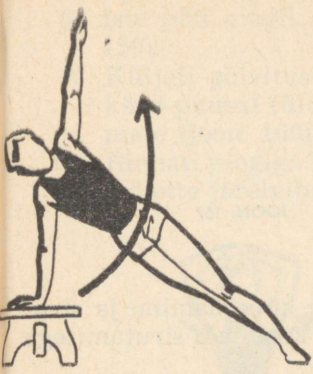
Harjutused võimlemispingil võime jagada üldarendavate harjutuste põhimõttel järgmiselt:

1. Käelihaste harjutused.
2. Kerelihaste harjutused.
3. Jalalihaste harjutused.
4. Tasakaaluharjutused.

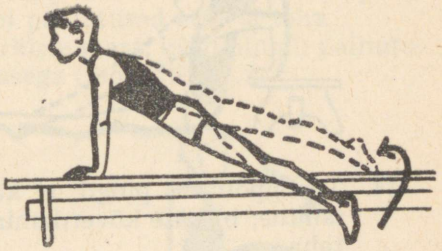
1. Käelihaste harjutused

1. Kõnd pingil käte samaaegse viimisega: a) puusale; b) kõrvale; c) üles; d) õlgadele; e) käte ringitamised mitmes suunas.
2. Kõnd kepi visetega üles.
3. Kõnd palli visetega üles.
4. Kõnd palli kandmisega.
5. Kõnd toengkägaras.
6. Toenglamang, jalad pingil, käed maas: a) kõnd käte abil vasakule ja paremale; b) kõnd käte abil pingi suunas uppasendisse ja tagasi toenglamangusse.
7. Toenglamang, jalad maas, käed pingil: a) vasaku ja parema käe vahelduv tõstmine; b) kerepööre vahelduvalt vasakule ja paremale koos käetõstega kõrvale (joon. 153); c) vasaku ja parema jala tõstmine taha; d) hüppega jalgade viimine harki ja kokku; e) hüppega toengkükki ja tagasi toenglamangusse.

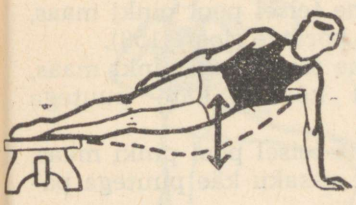
JOON. 153



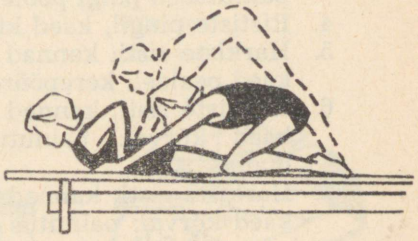
JOON. 154



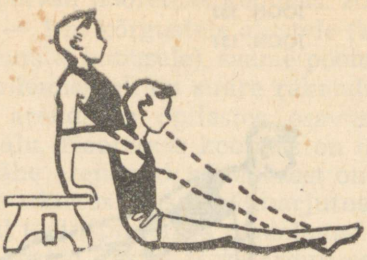
8. Harktoenglamang risti, jalad teine teisel pool pinki maas, käed pingil: hüppega jalad pingile ja maha. Sama harjutus edasiliikumisega (joon. 154).
9. Kõhuli pingil, käed kõverdatult rinna juures: a) käte sirutamine rindkere painutusega taha; b) käte sirutamine tõusuga toengrõhtpõlvitusse.
10. Külgtoenglamang, jalad pingil, käsi maas: puusade langetamine ja tõstmine (joon. 155).
11. Külgtoenglamang, jalad maas, käsi pingil: a) vaba käe tõstmine koos jalaga kõrvale; b) pööre ümber külgtoenglamangusse teisele käele.
12. Tagatoeng risti pingil, jalad teine teisel pool pinki maas: käte abil liikuda edasi selja suunas.
13. Toengupp-põlvitusiste pingil: laskumine kõhuli koos käte kõverdamisega, käte sirutamisega tõusta toenguppseisu ja laskuda toengupp-põlvitusistesse (joon. 156).



JOON. 155



JOON. 156



JOON. 157

14. Toengpõlvitus pingil: a) käte kõverdamine ja sirutamine; b) käte kõverdamine koos jala sirutamisega taha.
15. Iste maas seljati pingile, käed pingil tagatoengus: a) käte ja keha sirutamine tagatoenglamangusse (joon. 157); b) käte ja keha sirutamine tagatoenglamangusse koos jala tõstmisega ette.
16. Toengiste maas, rinnati pingile, kannad pingil: a) keha sirutamine tagatoenglamangusse; b) tagatoenglamangust pööre külgtoenglamangusse ja tagasi lähteasendisse.

2. Kerelihaste harjutused

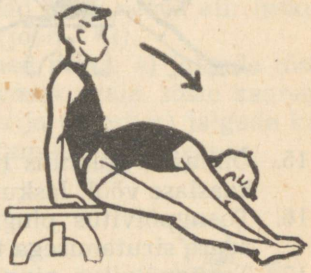
Seljalihaste harjutused

1. Algseis pingil, käed ülal sõrmseongus: a) painutused vasakule ja paremale; b) kerepöörded vasakule ja paremale.
2. Algseis rinnati pingile, üks jalg pingil, käed ülal: painutused ette pingil oleva jala suunas.
3. Algseis küljeti pingile, jalg pingil, käed kuklal: painutused pingi poole.
4. Rististe pingil, käed kuklal: painutused kõrvale.
5. Harkiste risti, kannad teine teisel pool pinki maas, käed pealael: kerepöörded kõrvale (joon. 158).
6. Harkiste risti, kannad teine teisel pool pinki maas, käed kõrval: painutused kõrvale käte puutega maha.
7. Harkiste risti, kannad teine teisel pool pinki maas, käed kõrval: painutus ette vasaku käe puutega parema jala varbale.

8. Iste piki pingil, jalad maas: painutused ette (joon. 159).
9. Küljeti põlvitus vasakul põlvel, parem jalg pingil, käed puusal (ülal): a) painutused vasakule ja paremale (joon. 160); b) painutused ette ja taha.
10. Rinnati pingiga harkiste maas, käed pingil: painutused ette järelvibutusega (joon. 161).

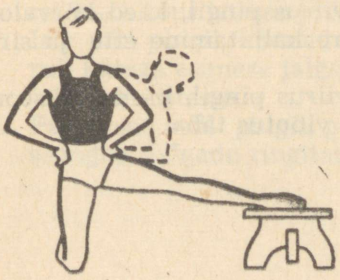


JOON. 158



JOON. 159

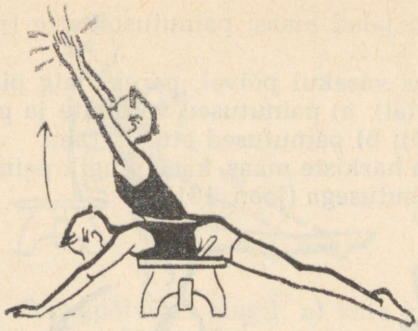
11. Paarilised seljati harkistes risti pingil, esimese käes topispall: kerepöördega kõrvale topispalli edasiandmine paarilisele.
12. Paarilised küljeti teine teisel pool pinki, pingipoolsed jalad pingil: painutused pingi poole koos käte ühendamisega pihkseongusse.
13. Paarilised selitsi harkistes risti, käed küünarseongus: a) kerepöörded kaaslase vastusurvel; b) painutused vasakule ja paremale.
14. Õpilased kolonnis harkistes pingil, käed eesoleva kaaslase õlgadel: painutused kõrvale.



JOON. 160

JOON. 161

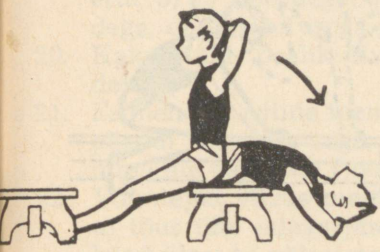




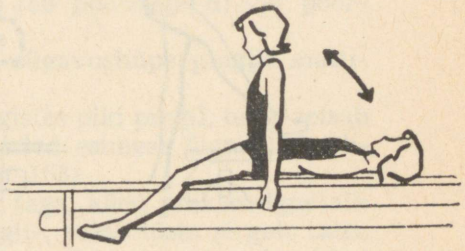
JOON. 162

15. Õpilased kolonnis harkistes pingil, käed eesoleva kaaslase vööl: laskumine selili ja tõus istesse.
16. Toengpõlvitus pingil: liikumine pingil jala samaaegse sirutamisega taha.
17. Toengpõlvitus pingil: vasaku käe ja parema jala tõstmine taha.
18. Kallutuspõlvitus maas, käed pingil: kerevibutused ette (sama harkpõlvituses).
19. Kõhulilamang piki pingil, põiad toetuvad maha, käed ees maas: a) painutused taha samaaegse käteplaksuga ülal (joon. 162); b) painutus taha vahelduvalt vasaku ja parema käe viimisega üles.
20. Kõhulilamang risti pingil, käed toetuvad rinna juures pingile: a) jalgade kõverdamine põlvist ja sirutamine; b) jalgade vahelduv tõstmine taha; c) jalgade tõstmine taha; d) jalgade kääritamine; e) jalgade hargitamine.
21. Paarilised harkistes selitsi risti pingil, käed ülal pihkseongus: üks paariline painutab ette, teine samaaegselt taha.
22. Võimlejad seisavad viirus pingil, käed kõrvaloleva kaaslase õlgadel: kere kallutamine ette ja sirutamine algseisu.
23. Võimlejad seisavad viirus pingil, käed pihkseongus ülal: käte ja ühe jala vibutus taha.

1. Iste piki pingil, jalad vastasoleva pingi serva all, käed kuklal: laskumine selili ja tõus istesse (joon. 163).
2. Iste piki pingil, kannad maas, käte hoidega pingi servast: a) jalgade tõstmine ja langetamine; b) jalgade hargitamine; c) jalgade ringitamine; d) jalgade kääritamine; e) jalgade kõverdamine ja sirutamine; f) laskumine selili ja tõus istesse.
3. Harkiste risti pingil, varbad pingi serva all: laskumine selili ja tõus istesse (joon. 164).
4. Harkiste risti pingil, kannad maas: a) jalgade tõstmine ja langetamine; b) vasaku jala tõste kaarega paremale üle eesistuja pea ja tagasi; c) jalgade kägardamine pingile ja sirutamine harkistesse.



JOON. 163

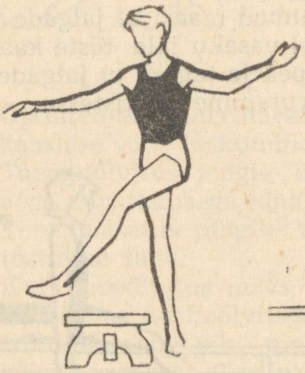


JOON. 164

5. Selili pingil: a) jalgade tõstmine ette ja langetamine; b) jalgade tõstmine üle pea, puudutada pinki (upplamang).
6. Selili pingil, põiad pingi serva all, käed kuklal (puusal jne.): tõus istesse ja laskumine selili.
7. Iste piki pingil, kannad maas, teine paarilistest surub kätega esimese jalgadele: esimene kallutab taha ja tõuseb istesse.
8. Paarilised selili pingil, pead koos, käed kõrval pihkseongus: jalgade ringitamine või kääritamine.

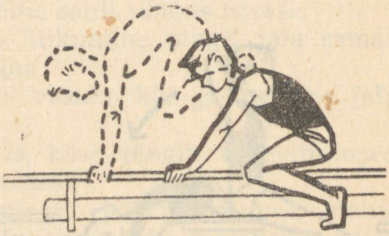
3. Jalalihaste harjutused

1. Kõnd pingil: a) edasi, b) tagasi ja c) kõrvale.
2. Kõnd ja jooks omavahel ühendatud pinkidel.
3. Kõnd, jooks ja hüplemised ümber pinkide.
4. Päkk-kõnd pingil.
5. Kõnd (jooks), üks jalg pingil, teine maas.
6. Algseis küljeti paremal pool pinki: parema jalaga astumine vasakule üle pingi ja vasaku jalaga paremale (ristsammud) (joon. 165).

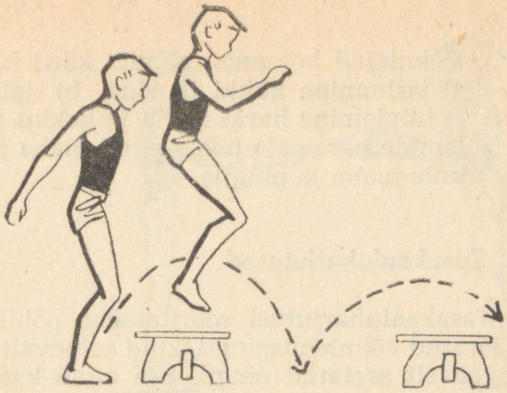


JOON. 165

JOON. 166



7. Kõnd väljaastesammudega pingil.
8. Jalatõstekõnd pingil.
9. Toengkükk küljeti pingile, jalad maas, käed pingil: hüplemine üle pingi käte samaaegse haarlemisega edasi (joon. 166).
10. Toengkägar risti pingil: hüplemine vahelduvalt vasakule ja paremale maha ning pingile.
11. Hüplemine pingil toengkägaras.
12. Hüplemine pingil ühel jalal.
13. Sulghüplemine pingil.
14. Galopphüplemised pingil.
15. Põlvetõstehüplemine pingil.
16. Sulghüplemine pingile ja kõrvale maha.
17. Pingid paralleelselt reas: a) hüplemine üle pinkide (joon. 167); b) hüplemised ühelt pingilt teisele edasiliikumisega; c) hüplemised ühel jalal üle pinkide.



JOON. 167

18. Hüpped hoojooksult üle pinkide.
19. Algseis piki pingil: mahahüpe pingilt a) jalahooga ette; b) 90° pöördega; c) 180° pöördega; d) 360° pöördega; e) ülesirutusega.
20. Kaks pinki pealikuti: sügavushüpe pingilt mattidele.
21. Esimene paariline toengistes piki pingil, teine seisab pärildi eesistuja taga, käed esimese õlgadel: harkhüpe üle eesistuja (joon. 168).
22. Võimlejad viirus pingi taga, käed pihkseongus all: a) tõus ühe jalaga pingile, teine tõsta sirgelt taha, käed üles; b) väljaaste pingile ja tagasi maha, käed üles ja alla.
23. Võimlejad viirus pingil, käed pihkseongus kõrval: a) põlvetõste ette; b) jalatõste ette; c) jalatõste taha käte samaaegse viimisega üles.



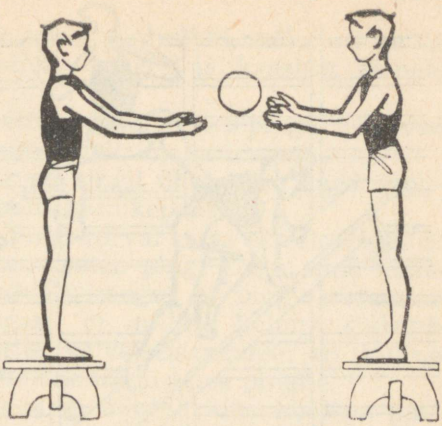
JOON. 168

24. Võimlejad kolonnis pingil, käed kaaslase õlgadel: a) laskumine kükki ja tõus; b) jalatõste kõrvale; c) hüplemine harki maha ja kokku pingile; d) hüplemine paremale poole pinki maha ja pingile, vasakule maha ja pingile.

4. Tasakaaluharjutused

Tasakaaluharjutusi sooritatakse põhiliselt kummulipööratud võimlemispingil, kuid eelnevalt tuleb neid teha tavaliselt asetatud pingil. See aitab kaasa teatud vilumuste omandamisele ja kindlustab harjutuste julgemat täitmist hiljem kitsamal toetuspinnal. Alljärgnevaid harjutusi võib sooritada nii harilikul kui ka kummuli pingil.

1. Kõnd ja jooks pingil väikeste sammudega.
2. Kõnd vaheldumisi kükkimisega.
3. Põlvetõstekõnd.
4. Jalatõstekõnd käteplaksuga jala all.
5. Kõnd laskumisega ühele põlvele.
6. Kõnd jalatõstega kõrvale.
7. Kõnd 180° pööretega.
8. Kõnnil ja jooksul palli visked üles.
9. Kõnnil ja jooksul palli visked ühest käest teise.
10. Kükk-kõnnil topispalli veeretamine enda ees.
11. Kõnd ja jooks üle pinkidele asetatud topispallide või klotside.
12. Kõnd üleastumisega kaaslasest, kes on madalas asendis.
13. Kõnd teineteisest möödumisega.
14. Pöörded pingil: a) 45°, b) 90° ja c) 180°.
15. Hüplemisharjutused: a) polka; b) galopp; c) põlvetõstehüplemine; d) jalavahetushüplemine jne.
16. Hüpped üle madala nööri (kepi).
17. Paarilised algseisus rinnati, käed pihkseongus: laskumine kükki ja tõus.
18. Paarilised algseisus rinnati, käed ees pihkseongus: jalatõsted taha.
19. Paarilised algseisus pingi otstel rinnati: vastastikused palli visked ja püüdmised ühe ja mõlema käega.
20. Paarilised rinnati kükkis pingi otstel: vastastikune palli veeretamine.



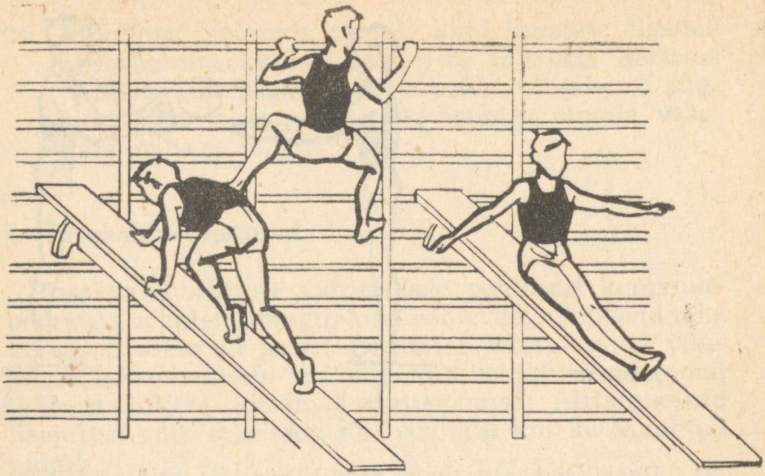
JOON. 169

21. Paarilised algseisus pingil pärildi, esimesel käed taga, teine hoiab esimest kätest: a) laskumine kükki ja tõus; b) liikumine edasi kõnni ja hüplemisega.
22. Õpilased viirus pingil, algseis, käed üksteise õlgadel: a) laskumine rõhtseisu; b) põlvetõsted ette; c) jalahood ette ja taha.
23. Õpilased kolonnis pingil, käed eesseisja õlgadel: a) põlvetõste ette ja kõrvale; b) kükkimine ühel jalal teise jala sirutamisega ette (kõrvale, taha).
24. Kaks paralleelselt asetatud pinki, õpilased viirus pingil rinnati vastaspingiga, iga paari peale pall: vastastikused palli visked ja püüdmised (joon. 169).

5. Harjutused kaldpingil

1. Kaks pinki on asetatud 45° nurga all varbseinale: üht pinki mööda ronivad õpilased üles, liiguvad varbseinal külgsuunas edasi teise pingini ja libistavad end seda mööda istes alla (joon. 170).
2. Pink on kinnitatud varbseina külge 45° nurga all, pingi otsa juures maas on võimlemismatt: ronida varbseinalt pingile ja libistada end alla a) kükkasendis, b) kõhuli, c) selili (jalad ees).
3. Pink on kinnitatud varbseina külge 45° nurga all:

   a) kõnd kaldpingil üles ja ronimine varbseinalt alla;
   b) kõnd kaldpingil külgsammudega üles ja roni-



JOON. 170

mine külgsammudega varbseinal edasi, sügavushüpe maha; c) toengkägarkõnd kaldpingilt varbseinale ja sügavushüpe maha.

4. Kaks pinki vastastikku kaldu otstega hobuse peal: kõnd üle pinkide.
5. Samade harjutuste (1—4) sooritamine, kusjuures pink on asetatud teistele vahenditele, nagu rööbaspuud, kang, redelid jne.
6. Liikumisviise kaldpingil: a) kükkis; b) toenguppseisus; c) põlvetõstekõnniga; d) kõhulilamangus käte tõmmetega; e) toengistes selg ees; f) toengkägaras; g) toengpõlvituses jne.

6. Mänge pinkide kasutamisega

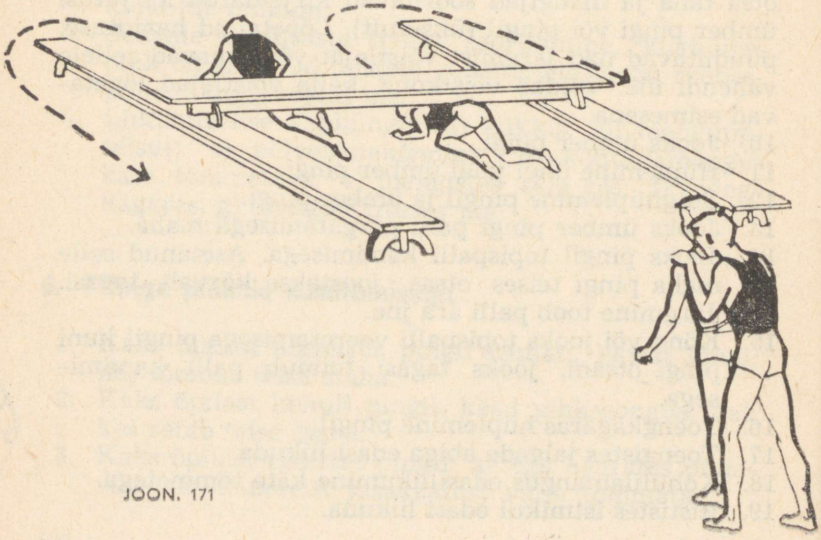
1. Kaks õpilast algseisus pingil rinnati, kätest kinni: kes tõmbab teise maha.
2. Kaks õpilast kõhuli pingil, käed pihkseongus ülal: kes rebib teise maha.
3. Kaks õpilast rististes pingil: kätega haarates püüavad nad teineteist tasakaalust välja tõmmata.

4. Kaks õpilast teine teisel pool pinki, mõlemad püüavad istuda esimesena pingile ja kaaslast eemale tõugata.
5. Kaks õpilast rinnati toengpõlvituses pingil: püüavad ühe käega teineteist pingilt maha tõugata.
6. Kaks õpilast seisavad pingil ühel jalal, käed vaheliti rinnal: tõuklemine («kukepoks»).
7. Õpilased kolonnis pingi kõrval maas valvelseisangus: a) missugune rühm asetab pingi kõige enne kummuli ja võtab valvelseisangu; b) pingi asetamine lähteasendisse tagasi; c) milline kolonn rivistub kõige varem pingile valvelseisangusse; d) milline kolonn istub kõige enne harkistesse pingile.
8. Õpilased kolonnis pingi kõrval käte hoidega pingist. Märguande peale jooks pingiga 180° või 360° ringi ja asetada pink maha (sõõrlemine pingiga).
9. Õpilased jagatud kolonnidesse. Iga kolonn seisab ülesrivistatult oma pingi kõrval. Kaks õpilast hoiavad ülestõstetud pingi otstest. Märguande peale poevad seisvad õpilased pingi alt läbi teisele poole ja rivistuvad üles. Võidab võistkond, kes rivistub esimesena teisele poole pinki.

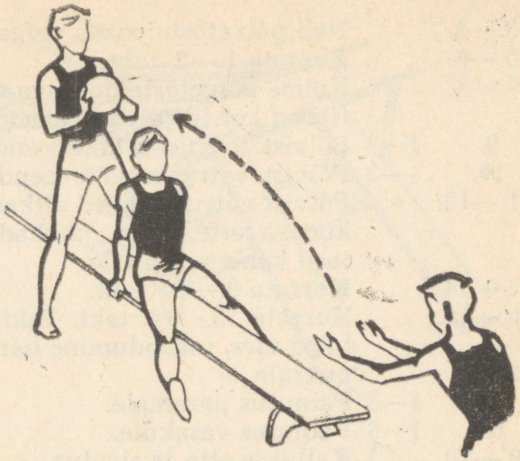
Järgnevalt esitatud mängud (nr. 10—19) on ühetüübilised. Võistkonnad on üles rivistunud kolonnides pingi otsa taha ja mängijad sooritavad kirjeldatud harjutusi ümber pingi või pingil (üksikult). Lõpetanud harjutuse, puudutavad nad järgmist võistlejat või annavad sellele vahendi üle. Võidab võistkond, kelle võistlejad lõpetavad esimesena.

10. Jooks ümber pingi.
11. Hüplemine ühel jalal ümber pingi.
12. Sulghüplemine pingil ja ümber pingi.
13. Jooks ümber pingi palli põrgatamisega maha.
14. Jooks pingil topispalli kandmisega. Asetanud selle maha pingi teises otsas, joostakse kõrvalt tagasi. Järgmine toob palli ära jne.
15. Kõnd või jooks topispalli veeretamisega pingil kuni pingi otsani, jooks tagasi toimub palli kandmisega.
16. Toengkägaras hüplemine pingil.
17. Toengistes jalgade abiga edasi liikuda.
18. Kõhulilamangus edasiliikumine käte tõmmetega.
19. Rististes istmikul edasi liikuda.

20. Kaks pinki on asetatud rööbiti ja kolmas risti üle kahe. Kaks võrdset võistkonda on kolonnis 5 m kaugusel ristiasetatud pingist. Märguande peale jooksevad kaks esimest võistlejat kummastki kolonnist ja roomavad pingi alt läbi, tõusevad püsti ja jooksevad väljastpoolt pinki järgmise võistleja juurde, puudutavad selle kätt ja lähevad ise rivi lõppu (joon. 171).
21. Sama harjutus, mis nr. 20, ainult kahele rööbiti olevale pingile on risti asetatud kaks pinki, kusjuures esimesest pingist tuleb üle hüpata ja teise alt läbi roomata.
22. Võistkonnad rivistatud kolonnides pingi otsa taha. Kaks esimest õpilast igast võistkonnast jooksevad üks ühe, teine teise pingi otsa taha, keeravad selle kummuli ja jooksevad rivi lõppu. Kaks järgmist tõstavad pingi jalgadele. Milline võistkond esimesena lõpetab, on võitja.
23. Kõik võistkonnad harkseisus oma pingi kohal. Pingi otsa juures seisab üks õpilane rinnati kaaslaste poole, pall käes, söötes järjekorras kõikidele palli;



JOON. 171



JOON. 172

kes söötjale palli tagasi söödab, istub pingile harkistesse. Võidab võistkond, kellel esimesena kõik õpilased istuvad (joon. 172).

24. Üks õpilane seisab pingil (see on valvur), teised jooksevad (hüplevad) ümber pingi. Signaali peale tuleb valvur pingilt ja püüab jooksjaid; keda ta puudutab, lahkub mängust. Võidab võistleja, keda ei tabatud.

7. Näitlikud tunnikonspektid

ÜLDARENDAVAD HARJUTUSED MUUSIKAGA NING RONIMIS- JA ROOMAMISHARJUTUSED PINGIL I KLASSILE

Vahendid: pingid, rööbaspuud, matid.

Ettevalmistav osa 18 min.

1. Harjutused laulu või klaveri saatel.
Muusika: eesti rahvaviis «Tantsulaul» (Laulik I).
Õpilased rivistatakse rinnati kahte viirgu.
Lähteasend: algseis, käed puusal.

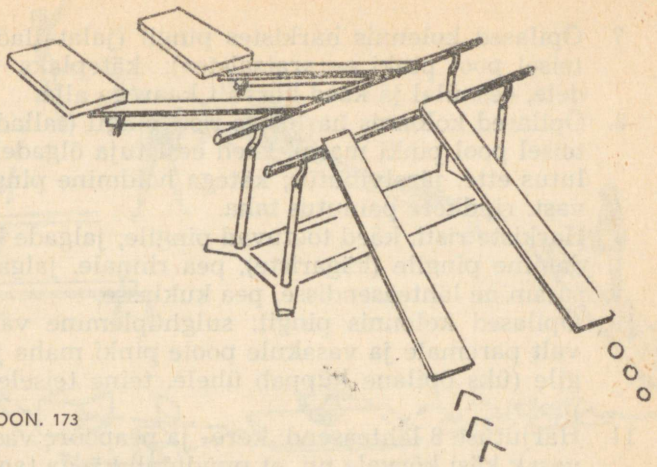
Taktid	Takti-osad	
1.	1—3	Paremaga põlvetõste ette.
2.	1—3	Vasakuga põlvetõste ette.

3.—4.		Neli põlvetõstejooksu paigal.
5.—6.		Korrata 1.—2. takt.
7.—8.		Kolme põlvetõstejooksuga vahetavad paarilised kohad ja sooritavad 180° pöörde.
9.	1—3	Põlvist vetrudes käte pendeldus ette.
10.	1—3	Põlvist vetrudes käte pendeldus taha.
11.—12.		Põlvist vetrudes käed altkaarega üles pihkudega ette, tõus päkkadele ja tuldud teed kohe tagasi alla.
13.—14.		Korrata 9.—10. takt.
15.—16.		Korrata 13.—14. takt. Takti viimasel osal hüpe üles, maandumine harkseisu ja käed puusale.
17.	1—3	Painutus paremale.
18.	1—3	Painutus vasakule.
19.—20.		Kallutus ette ja sirutus.
21.—22.		Korrata 17.—18. takt.
23.	1—3	Kallutus ette.
24.	1—3	Painutus ette käte puutega maha, tõus algseisu, käed puusale.
25.	1—3	Parema jalaga väljaseadehüplemine ette.
26.	1—3	Vasaku jalaga väljaseadehüplemine ette.
27.—28.		Neli kiiret väljaseadehüplemist paigal.
29.	1—3	Korrata 25. takt.
30.	1—3	Korrata 26. takt.
31.—32.		Korrata 27.—28. takt.

Korrata antud harjutussarja mitu korda. Õpetada 8 takti kaupa.

Põhiosa 22 min.

2. Kõnd kahekaupa ringselt.
3. Pingid asetatakse rööbaspuudele kaldu (joon. 173).
4. Kumbki kolonn rivistub ühe kaldpingi otsa taha.
5. Kõnd kaldpingil üles ja teiselt kaldpingilt alla.
6. Kõnd üles ja alla topispalli kandmisega.
7. Toengkägaras liikumine üles ja alla.
8. Roomamine üles ja istes libisemine alla.
9. Kõhuli, käte abil tõmbamine üles, kõhuli, jalad ees, libistamine alla.
10. Jooks üles ja alla, tagasiteel roomamine tooli alt läbi oma kohale tagasi.
11. Pinkide asetamine kohtadele.
12. «Kiiresti rivistuda».



JOON. 173

Õpilased rivistatakse kahte paralleelsesse kolonni. Kolonnide kaugus teineteisest 3—5 m. Mängijad asetavad käed eesseisja õlgadele. Vilesignaali järel jooksevad kõik mängijad erinevates suundades laiali, teise signaali järel aga peavad nad rivistuma uuesti kolonnidesse nagu mängu algulgi.
Rühm, kes lõpetab rivistumise varem, on võitja.

Lõpposa 5 min.

13. Tunni lõpetamine kahekaupa kolonnis ja õpilaste äraviimine võimlast.

HARJUTUSED JA MÄNGUD PINKIDEL II KLASSILE

Vahendid: pingid, kits, matid, kast (tool), taburetid.

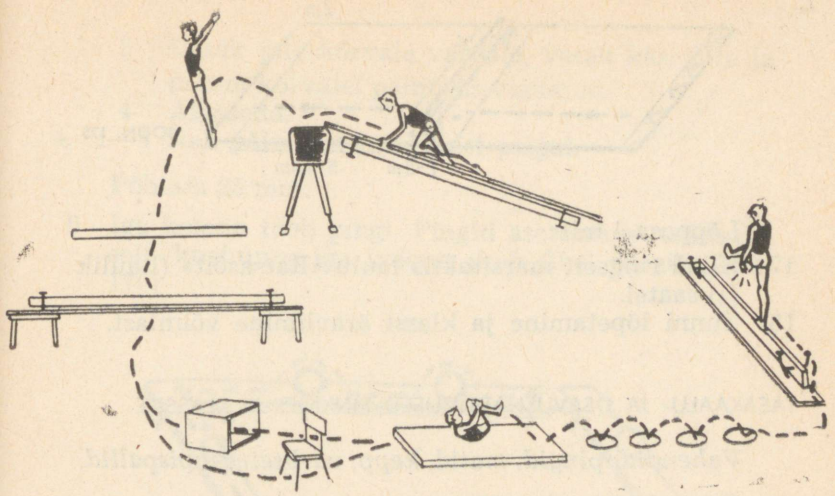
Ettevalmistav osa 15 min.

1. Rivistumine ühte viirgu.
2. Rivistumine neljakaupa kolonni.
3. Iga kolonn toob endale pingi ja seisab parema küljega pingi poole.
4. Õpilased kolonnis, käed eesseisja õlgadel: tõus parema jalaga pingile ja maha (korrata 4—5 korda). Sama teise jalaga.
5. Õpilased kolonnis: jooks ümber pingi oma kohale tagasi.
6. Õpilased viirus pingi taga, käed pihkseongus all: tõus ühe jalaga pingile, teine jalg taha, käed üles.

7. Õpilased kolonnis harkistes pingil (jalatallad teine teisel pool pinki — «ratsaiste»): käteplaks põlvedele, ees, ülal ja käed kõrvalt kaarega alla.
8. Õpilased kolonnis harkistes risti pingil (tallad teine teisel pool pinki maas), käed eesistuja õlgadel: kallutus ette, järelvibutus; kätega hoidmine pingi servast: rindkere painutus taha.
9. Harkiste risti, käed toetuvad pingile; jalgade kägardamine pingile (kägariste), pea rinnale, jalgade sirutamine lähteasendisse, pea kuklasse.
10. Õpilased kolonnis pingil: sulghüplemine vahelduvalt paremale ja vasakule poole pinki maha ja pingile (üks õpilane hüppab ühele, teine teisele poole pinki).
11. Harjutuse 8 lähteasend: kere- ja peapööre vasakule, vasak käsi kõrvale nii, et puudutab käega tagaoleva võimleja vasakut õlga.
12. Õpilaste rivistumine kolonnidesse pingi otsa taha; toengpõlvitus pingil: topispalli veeretamine vahelduvalt parema ja vasaku käega.
13. Õpilased rivistuvad neljakaupa viirgu pinkide taha: hüpped hoojooksult üle pinkide, kaarega kõrvalt oma kohale tagasi. Sama harjutust võib sooritada ka võistlusena.

Põhiosa 26 min.

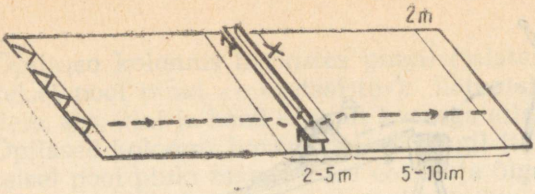
14. Ettevalmistus tunni põhiosa läbiviimiseks õpilaste abiga.
15. Õpilased seisavad ühekaupa kolonnis ja liiguvad ringsüsteemis järgmiste harjutustega:
    a) kaldpingil toengpõlvituses liikumine kitsele;
    b) kitselt ülessirutushüpe maha, jooks edasi;
    c) taburettidel asetseva kummuli pööratud pingi alt roomata läbi;
    d) kasti avausest roomata läbi·
    e) matil sooritada tirel ette;
    f) maha joonistatud ringides liikuda sulghüpetega ühest ringist teise;
    g) kummuli pööratud pingil jalatõstekõnd koos käteplaksuga jala all (joon. 174). Antud süsteemi korrata 4—5 korda.
16. «Kull ja tuvid».
    Üks mängijaist määratakse juhtmängijaks e. «kul-



JOON. 174

liks». Ülejäänud mängijad, kes asuvad ühe otsajoone taga pesas, on tuvid. Keskjoonel on asetatud taburettidele kummuli pööratud pink, mille taga asub kull. Pärast mängu algussignaali väljuvad tuvid pesast ja jooksevad metsas oleva takistuse alt läbi väljaku teisel pool asuvasse pesasse. Kull aga püüab takistuse alt läbijooksvaid tuvisid käega puudutades tabada. Kulli poolt tabatud mängijad jäävad seisma seal, kus neid käega puudutati. Alates järgmisest ülejooksmisest muutuvad tabatud tuvid kullideks ja lähevad koos kulliga teisele poole pinki. Kui kulle on rohkem kui üks, siis moodustavad nad metsas aheliku ja võtavad kätest kinni. Ahelikus võivad tuvisid püüda ainult äärmised vabade kätega. Mäng toimub seni, kuni on järele jäänud ainult 1—2 tuvi. Need on võitjad.

Mängu reeglid. 1. Kull (kullid) võib tuvisid tabada ainult metsa piirides. 2. Tuvid võivad ahelikus seisvate kullide käte alt läbi minna. 3. Tuvi, kes ei jooksnud pärast signaali vastaspoolsesse pessa, loetakse kullide poolt tabatuks. 4. Ahelikus seisvatest kullidest võivad metsas jooksvaid tuvisid tabada ainult äärmised vabade kätega (joon. 175).



JOON. 175

Lõpposa 4 min.

17. Kõnd ringselt marsitaktis laulu «Ratsasõit» (Laulik II) saatel.
18. Tunni lõpetamine ja klassi äraviimine võimlast.

TASAKAALU- JA OSAVUSHARJUTUSED PINKIDEL III KLASSILE

Vahendid: pingid, matid, kepp, varbsein, topispallid.

Ettevalmistav osa 15 min.

1. Tunni organiseeritud alustamine.
2. Kõnd ja jooks ringselt.
3. Põlvetõstehüplemine ringselt.
4. Rivistumine neljakaupa kolonni.
5. Neljataktilise vabaharjutuse kombinatsiooni õppimine.

Lähteasend: algseis, käed kõrval.

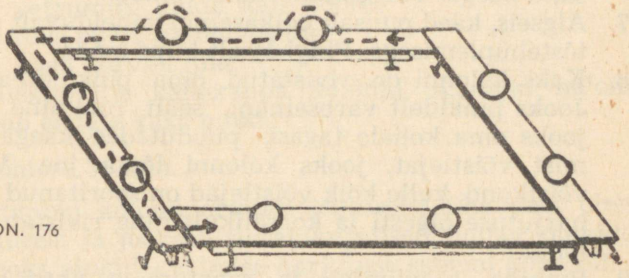
Taktid	Taktiosad	
1.	1	Käte pendeldus ette alla risti koos põlvist vetrumisega.
	2	Käte hoog altkaarega kõrvale.
	3	Käte ring keha ees altkaarega ülalt läbi kõrvale.
	4	Käed puusale.
2.	1	Parema jala sirutus taha varbale käte samaaegse tõstega puusalt üles kõrvale.
	2	Algasendisse tagasi.
	3	Korrata 1. taktiosa vasaku jalaga.
	4	Algasend.
3.	1	Parem jalg kõrvale varbale, parem käsi ette ja vasak kõrvale: painutus paremale.
	2	Algasend (käed puusale).

3 Vasak jalg kõrvale varbale, vasak käsi ette ja parem kõrvale: painutus vasakule.
4 Algasend.

4. 1—4 Neli põlvetõstehüplemist paigal.

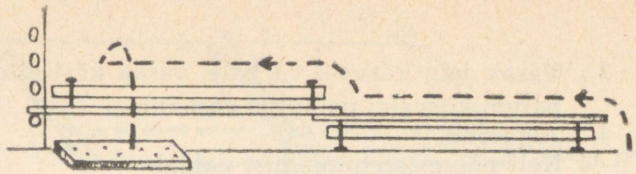
Põhiosa 25 min.

6. Iga kolonn toob pingi. Pingid asetatakse nelinurkselt, kusjuures iga kolonn asub ühel pingil (joon. 176).



JOON. 176

7. Jooks nelinurkselt pinkidel kuni oma pingile tagasi.
8. Igale pingile asetatakse kaks topispalli: kõnd ja jooks üle pallide.
9. Kõnd pinkidel topispallide kandmisega.
10. Iste piki pinki vahelduvalt (ühel nägu, teisel selg): vahelduv jalgade tõste ette käteplaksuga jala alt.
11. Toengiste piki pingil (ühel nägu, teisel selg, käte hoie eesmisest servast): a) jalgade kõverdamine pingile ja sirutamine; b) laskumine selili ja tõus istesse.
12. Eelmise harjutuse lähteasend, ainult käed toetuvad tagaolevale servale: sirutus tagatoenglamangusse ja laskumine istesse.
13. Kaks kummuli pinki asetatakse ühe otsaga varbseinale ja teise otsaga pingile. Moodustatakse tasakaalupink. Õpilased jagatakse kahte rühma. Üks rühm liigub ühel, teine teisel pingil (joon. 177).
14. Jooks tippivate sammudega madalalt pingilt tasakaalupingile, sealt varbseinale ja varbseinalt alla ronida.
15. Iga kolme sammu järel laskumine kükki ja tõus. Pingi otsalt hüpe maha.



JOON. 177

16. Algseis, käed kõrval: alates vasakuga kolm sammu kõndi, laskumine paremale põlvele, vasak ees tallal, kerepööre vasakule, parema jala põiapuude vasaku käega. Varbseinalt maha ronida.
17. Algseis, käed puusal: polkasamm vahelduvalt põlvetõstehüplemisega. Pingi otsalt hüpe maha.
18. Kaks kolonni on rivistatud oma pinkiderea taha. Jooks pinkidelt varbseinani, sealt ronimine maha, jooks oma kohale tagasi, puudutades käega järgmist võistlejat, jooks kolonni lõppu jne. Võidab võistkond, kelle kõik võistlejad on sooritanud antud harjutuse õigesti ja korralikult ning rivistatud kolonni.
19. Pinkide äraviimine ja rivistumine ühte viirgu. Mängu seletus.

Lõpposa 5 min.

20. «Öövahimäng».
Mängijad heidavad pikali ja teesklevad magamist. Öövaht jookseb lamajate vahel, puudutades neid järjest kepiga ja hüüdes: «Hakka sappa!» Puudutatavad tõusevad ja asuvad jooksul öövahi järele kolonni. Kui kõik on mängu lülitatud, hüüab öövaht äkki: «Öö!» Kõik mängijad peavad võimalikult kiiresti pikali laskuma. Öövaht jälgib, kes heitis pikali kõige viimasena. See hakkab uueks öövahiks.
21. Tunni organiseeritud lõpetamine.

KIIRUSE- JA JÕUHARJUTUSED PINKIDEL IV KLASSILE

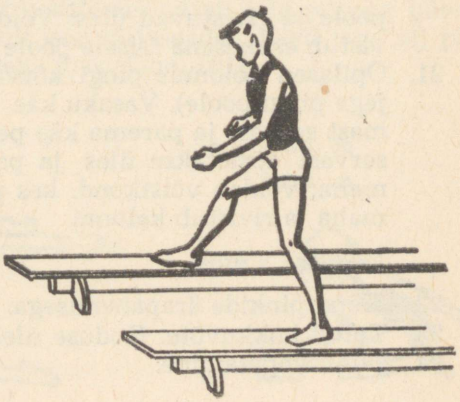
Ettevalmistav osa 12 min.

1. Rivistumine ühte viirgu.
2. Raporteerimine.
3. Tunni ülesande teatamine.
4. Kõnd vaheldumisi jooksuga.

5. Algseis, käed puusal: hüplemine harki-kokku, kääri-kokku ja neli sulghüplemist paigal.
6. Harkseis: painutus vasakule koos käte viimisega üles, käte lõdvestus ülalt alla. Sama korrata teisele poole.
7. Algseis: kallutus ette, käed kõrvale ja taha alla, laskumine toengkägarasse ja tõusmine algseisu.
8. Algseis: käte viimine kõrvale, peopesade pööre ülespoole, üles, plaks ülal ja kõrvalt alla.
9. Eelmise harjutuse käte töö koos laskumisega kükki:
   1) laskumine kükki, käed kõrvale;
   2) vetrumine kükis, käte pööre;
   3) tõus püsti, käteplaks ülal;
   4) käed kõrvalt alla.
10. Rivistumine kahekaupa kolonni. Kumbki kolonn toob endale kaks pinki.

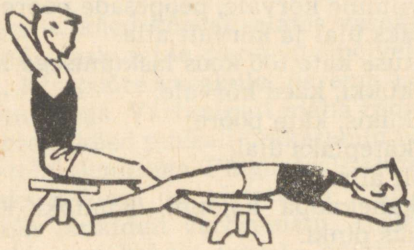
Põhiosa 30 min.

11. Kumbki kolonn alustab jooksmist ühe oma pingi juurest ja jookseb siksakikujuliselt ümber pinkide.
12. Jooks pinkidel eelmise harjutuse skeemi kohaselt.
13. Rivistumine kahte kolonni, kummagi kolonni jaoks on kaks pinki: jooks harkisjalgadega: üks jalg ühel, teine teisel pingil ja kaarega kõrvalt oma kohale tagasi (joon. 178).
14. Jooks hüpetega vahelduvalt ühelt pingilt teisele ja kaarega kõrvalt oma kohale tagasi.
15. Hüpped külgsuunas üle pingi vahelduvalt paremale ja vasakule. Teisel pingil jooks tagasi.



JOON. 178

16. Õpilaste jaotamine paarideks. Paarilised rinnati algseisus, üks ühel, teine teisel pingil, käed pihkseongus: minek rõhtseisu.
17. Paarilised rinnati, iste piki pingil, jalad vastasoleva pingi serva all, käed kuklal: laskumine seliili ja tõus istesse (joon. 179).



JOON. 179

18. Üks paarilistest risti eestoenglamangus pingil, teine hoiab jalgadest: eestoenglamangus kõnd pingil («käru») ühelt pingilt teisele.
19. Õpilased kolonnis harkseisus, üks jalg ühel, teine teisel pingil: viimane õpilane roomab jalgade alt ette ja võtab lähteasendi, tuleb järgmine jne. Kolonn taganeb kogu aeg tahapoole. Sama harjutust võib sooritada võistlusena.
20. Õpilased on jagatud nelja kolonni. Iga kolonn seisab ülesrivistatult oma pingi kõrval. Kaks õpilast hoiavad ülestõstetud pingi otstest. Märguandel poevad kolonnis seisvad õpilased pingi alt läbi teisele poole ja rivistuvad üles. Võidab võistkond, kes rivistub esimesena teisele poole pinki.
21. Õpilased kolonnis pingi kõrval püsti (vasaku küljega pingi poole). Vasaku käe altvõttega pingi lähemast servast ja parema käe pealtvõttega kaugemast servast tõstetakse üles ja pannakse teisele poole maha; võidab võistkond, kes paneb pingi kiiremini maha ja rivistub kolonni.

Lõpposa 3 min.

22. Kõnd pinkide ärapanemisega.
23. Tunni kokkuvõte. Koduse ülesande andmine.
24. Tunni lõpetamine.

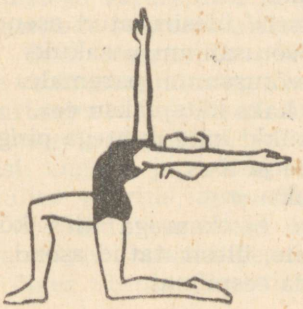
8. Näidiskombinatsioon pingil II klassi õpilastele

Muusika: «Laps ja tuul», eesti tantsuviisi j. R. Päts.

6 võimlejat pingil kolonnis parajate vahedega (vasaku küljega põhisuunda).
Lähteasend: algseis pingil, käed puusal.

I sari

Taktid	Taktiosad	
1.	1	Parem jalg ette varbale ja juurde.
	2	Vasak jalg ette varbale ja juurde.
2.	1—2	Parem jalg ette väljaseadesse, vasak (tugijalg) kõverdub põlvest.
3.	1—2	Vasak jalg taha väljaseadesse, parem kõverdub põlvest (väljaaste).
4.	1—2	Püsi väljaastes.
5.—6.		Vasakuga alates neli päkksammu ette.
7.	1—2	Laskumine kükki, käed ette, tõus püsti.
8.	1—2	180° pööre vasakule ümber, käed alla ja kõrvale, vasak jalg ette varbale.
9.—10.		Alates paremaga kaks põlvetõstesammu ette.
11.—12.		Laskumine paremale põlvele, vasak ees tallal, käed ette.
13.—14.		Painutus taha, parem käsi ülal, vasak taga, püsi (joon. 180).
15.—16.		Laskumine aeglaselt paremale jalale põlvitusistesse, vasak jalg põlvest kõverdatult ees väljaseades, käed taga all pihkudega üles (joon. 181).



JOON. 180

JOON. 181



II sari

1.	1	Vasak käsi ette üles, parem taga all eelmise sarja lähteasendis.
	2	Käte vahetus (parem ette üles, vasak taha alla).
2.	1—2	Parema jala toomine ette, kägariste, käed taha toengusse.
3.	1—2	Toengkägariste ja püsi.
4.	1—2	Vasaku jala sirutus ette üles.
5.—6.		Parema jala sirutus alla, reisiste vasakul.
7.—8.		Vasaku käe viimine ette üles, parem taga toengus ja püsi. Takti lõpul pööre paremale tagatoengusse (piki pinki).
9.	1—2	Vasaku jala kõverdus ette pöia puutega pingile.
10.	1—2	Parema jala kõverdus ette pöia puutega pingile.
11.	1—2	Koosjalgade kõverdus pingile.
12.	1—2	Jalgade sirutus lähteasendisse tagasi.
13.	1—2	Sirutus tagatoenglamangusse.
14.	1—2	Laskumine toengistesse.
15.	1—2	Põlved kõverdada, tallad maha.
16.	1—2	Tõus püsti (seljati pingiga), astuda vasakuga taha pingile; võtta ühte viirgu pingile, kätest kinni.

III sari

1.	1	Vasaku jala tõste paremale ja tagasi alla.
	2	Parema jala tõste vasakule ja tagasi alla.
2.	1—2	Laskumine kükki ja tõus.
3.	1—2	Korrata 2. takt.
4.	1—2	Tõusul päkkseis, ülesirutatud asend.
5.—6.		Kaks juurdevõtusammu vasakule.
7.—8.		Kaks juurdevõtusammu paremale.
9.	1—2	Kätest lahti, kaks käteplaksu ees.
10.	1—2	Laskumine kükki käte puutega pingi eesmisele servale ja tõus.
11.	1—2	Kaks käteplaksu ees.
12.	1—2	Käte viimine eestkaarega üles kõrvale, tõus päkkadele, ülesirutatud asend.
13.	1—2	Kätering keha eespinnas.

14. 1—2 Käte hoog ette alla risti ja kõrvale koos põlvist vetrumisega.
15. 1—2 Käed eestkaarega taha alla, põlved kõverdatud, keha kergelt ette kallutatud.
16. 1—2 Ülessirutushüpe pingilt maha, algseis, käed puusale.

B. HARJUTUSED VARBSEINAL

Varbseinal on võimalik sooritada väga mitmesuguseid harjutusi, alates õige lihtsatest ronimis- ja rippeharjutustest ning lõpetades keeruliste liitharjutustega.

Varbseinale lähedased vahendid on igasugused redelid ja võreseinad. Varbsein koosneb vähemalt kolmest vahest, iga vahe laius peelte väliskülgedel on 90—100 cm ja kõrgus 3,2 m. Ülemises, laiemas osas asetseb 20 cm etteküündiv varb, sellest 15 cm allpool, normaalkaugusel seinast, asub teine varb. Sellele järgneb 35-sentimeetrine vahe ja edasi varvad 10-sentimeetriste vahedega. Redeli peeled tehakse kuuse- või männipuust, varvad kasest või saarest. Peele paksus on 4 cm, laius 15 cm. Varvad on ovaalsed, 4 cm laiad ja 100 cm pikad. Varbsein kinnitatakse ülalt raudpoltidega seina külge, alt aga nurkraudadega põranda külge. Üksikud osad ühendatakse omavahel pika tugeva latiga, mis on kinnitatud ülal seina külge.

Harjutusi varbseinal on sobivam sooritada tunni teises osas, kui organism on dünaamiliste harjutustega küllaldaselt ette valmistatud. Alustada tuleb lihtsamate ronimisharjutustega üles, alla ja kõrvale, rippseisudega, hüplemistega varbseinale ja rippeharjutustega. Hiljem võib sooritada suurema ulatusega painduvus- ja jõuharjutusi. Eriti ettevaatlik peab olema õlavöö- ja seljalihaste venitusharjutustega, sest on ju nendest harjutustest varbseinal tüüpilised nn. pingpainde harjutused, s. o. fikseeritud kätega painutusharjutused lülisamba ülaosast. Õigesti ja korrapäraselt läbiviiduna on neil aga oluline väärtus lapse rühi arendamisel.

Kui õpilased sooritavad harjutusi varbseinal, peab õpetaja valjusti kaasa lugema, et õpilased täidaksid harjutuse õiges rütmis. Samuti tuleb jälgida, et raskemate

harjutuste juures ei hoiaks õpilased hinge kinni, vaid hingaksid ühtlaselt. Eriti on see vajalik kõhulihaste harjutuste juures.

Kui võimlas on varbseinu vähe ja õpilasi palju, siis tuleb klass jagada kaheks või koguni kolmeks ja sooritada harjutusi rühmiti. Teistele tuleks sel ajal anda iseseisev mäng või harjutus, mida nad meeleldi teevad. Sellega väldime asjatut ajaraiskamist ja rakendame kõiki õpilasi üheaegselt tegevusse.

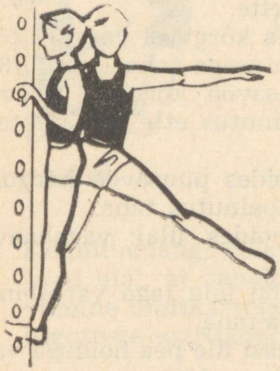
Harjutused varbseinal jagunevad üldarendavate harjutuste põhimõttel:

1. Käelihaste harjutused.
2. Kerelihaste harjutused.
3. Jalalihaste harjutused.

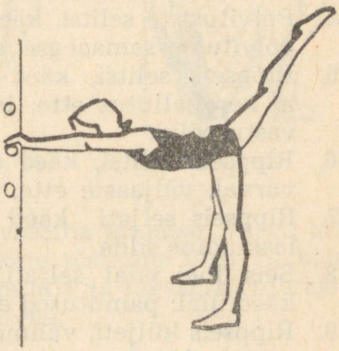
1. Käelihaste harjutused

1. Ronimine varbseinal käte ja jalgade abil üles.
2. Ronimine seljati varbseinal käte ja jalgade abil üles.
3. Ronimine varbseinal juurdevõtusammudega kõrvale.
4. Ronimine varbseinal siksakikujulise tõusmise ja laskumisega kõrvale.
5. Ronimine varbseinal pikkade sammudega kõrvale.
6. Ronimine varbseinal ristsammudega kõrvale.
7. Ronimine varbseinal 180° pööretega kõrvale.
8. Rippseis rinnutsi, hoidega ülemisest varvast: laskumine rippesse.
9. Rippseis selitsi, hoidega ülemisest varvast, käed althoides: laskumine rippesse.
10. Ripe selitsi (rinnutsi), hoidega ülemisest varvast: hooglemine vasakule ja paremale.
11. Harkrippseis selitsi varbseina alumisel varval, käed all hoidega varvast: a) kere kallutamine ette; b) sama, kuid ühe käe viimisega üles.
12. Rippseis rinnati, käed õlavöö kõrgusel varbseinal: a) hüpe toengusse; b) hüpe jalgade hargitamisega toengusse.
13. Rippseis rinnati 1 m kaugusel varbseinast: keha langetamine toengusse kõverdatud kätele ja tõuge tagasi algasendisse.

14. Rippseis rinnati neljandal varval kõverdatud käte hoidega rinna kõrguselt: kerepööre vasakule vasaku käe ja vasaku jala viimisega kõrvale (joon. 182).
15. Rippseis küljeti paremaga alumisel varval, parem käsi all hoidega varvast, vasak käsi puusal: vasaku käe sirutamine kõrvale ja kõverdamine puusale.
16. Rippseis rinnati varbseina alumisel varval käte hoidega rinna kõrguselt: vahelduvad käte vibutused kõrvalt taha.



JOON. 182



JOON. 183

17. Kägarrippseis rinnati varbseina kolmandal pulgal, käed kõverdatult rinna kõrgusel: hüpe kõrvalolevale varbseinale ja tagasi («ahvihüpped»).
18. Kallutusharkseis rinnati, käed puusa kõrgusel varbseinal: a) vibutused ette käte samaaegse haardega madalamast varvast; b) sama harjutus ühe jala tõstega taha (joon. 183).
19. Kallutuspõlvitus rinnati käte hoidega varbseinast: vibutused õlavööst ette.
20. Toenglamang, käed maas, jalad kolmandal-neljandal varval: a) jalgade kõverdamine ja sirutamine; b) jalgadega üles- ja allaliikumine; c) vahelduvad käte tõsted üles koos kerepöördega; d) puusade tõstmine uppseisu.

2. Kerelihaste harjutused

Seljalihaste harjutused

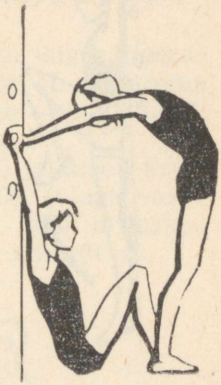
1. Rippseis rinnutsi teisel varval kõverdatud käte hoidega rinna kõrguselt: käte sirutamisega painutus taha.
2. Põlvitus rinnutsi, kõverdatud käed rinna kõrgusel varval: käte sirutamisega painutus taha.
3. Rippseis selitsi, käed pea kõrgusel varval: a) tõusuga päkkadele painutus taha; b) rindkere painutus taha ühe jala sirutamisega ette.
4. Põlvitusiste selitsi, käed pea kõrgusel varval: tõus põlvitusse samaaegse painutusega taha (joon. 184).
5. Rippseis selitsi, käed puusavöö kõrgusel varval: a) kerekallutus ette; b) painutus ette pea puutega vastu põlvi.
6. Rippseis selitsi, käed althoides puusavöö kõrgusel varval, väljaaste ette, kerepainutus taha.
7. Rippseis seljati, käed althoides ülal: varbhaaval laskumine silda.
8. Seis ühel jalal seljati, teine jalg taga varbseinal, käed ülal: painutused ette ja taha.
9. Rippseis küljeti, välimine käsi üle pea hoidega varvast: laskumine paindesse (joon. 185).
10. Selitsi harkkägariste, käed ülal kõrval, hoides varvast redeli laiuselt: jalgade sirutamisega ja kerepainutusega taha tõusta paindesse (poolsilda) (joon. 186).
11. Kallutuspõlvitus rinnati, käed ülal neljandal varval: kere vibutamine ette koos ühe jala vibutusega taha.
12. Põlvitus seljati, varbad varbseina all, käed puusal: kerekallutus ette.
13. Rippseis varbseina kolmandal varval rinnutsi, käed ülal hoidega varvast: a) vahelduv jalgade tõstmine taha; b) laskumine rippesse; c) jalgade hargitamine; d) jalgade kääritamine.
14. Kõhulilamang rinnati, käed varbseina teisel varval: a) painutus taha; b) vahelduv jalgade tõstmine taha; c) vahelduv käte sirutamine taha; d) parema jala viimine üle vasaku jala risti vasakule maha; e) jalgade tõstmine taha; f) jalgade hargitamine.



JOON. 184



JOON. 185



JOON. 186

15. Kõhulilamang, jalad varbseina alumise varva all, käed ülal: a) vahelduv käte tõstmine üles; b) käte viimine ülaltkaarega taha alla ja tagasi; c) ujumisliigutuste sooritamine kätega.

Kõhulihaste harjutused

1. Rippseis kolmandal varval selitsi, käed ülal althoides: vahelduvad põlvetõsted ette.
2. Ripe varbseinal selitsi: a) jalgade kägardamine rinnale (joon. 187); b) jalgade hargitamine; c) «jalgrattasõit»; d) jalgade tõstmine ette, viimine harki, kokku ja alla; e) jalgade ringitamine.
3. Iste rinnati, jalad varbseina esimese varva all, käed kuklal: a) laskumine selili ja tõus istesse (joon. 188); b) painutus ette ja laskumine selili; c) kere ringitamine; d) pöördpainutus taha.
4. Iste maas selitsi, käed ülal althoides: a) vahelduv jalgade tõstmine ette; b) jalgade kägardamine ja sirutamine; d) jalgade tõsted paremale ja vasakule.
5. Selililamang, hoides kätega 1—4 varvast: a) parema ja vasaku jala tõsted ette; b) parema ja vasaku



JOON. 187

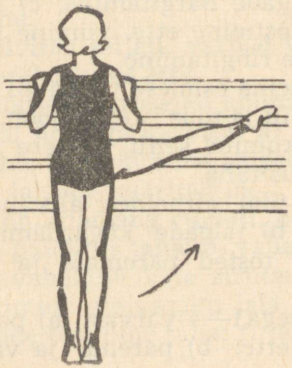
JOON. 188



põlve tõsted ette; c) põlvede tõstmine ette, jalgade sirutamine ja langetamine; d) «jalgrattasõit»; e) jalgade tõsted upplamangusse; f) parem jalg kaarega üle vasaku jala vasakule maha.

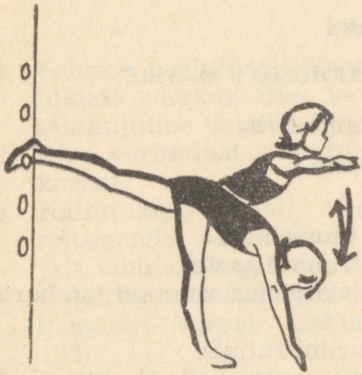
3. Jalalihaste harjutused

1. Rippseis rinnati, käed ees varval: paigal a) põlvetõstejooks; b) põiajooks; c) sääretõstejooks.
2. Rippseis alumisel varval rinnati, käed kõverdatult ees: a) tõus päkkadele ja laskumine alla; b) hüplemine maha ja varvale; c) hüplemine maha harki ja varvale kokku.

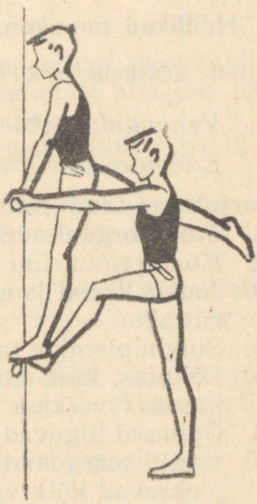


JOON. 189

3. Rippseis alumisel varval rinnati, käed ees varval: liikuda sulghüplemistega kõrvale (piki varbseina).
4. Rippseis rinnati, käed ees varval: hüpped väljaastesse.
5. Rippseis vasakul jalal küljeti, parem jalg väljaseades, vasak käsi varval, teine käsi kõrval: a) parema jala hoog ette ja taha; b) hüplemine vasakul jalal, parema jala pendeldamine ette ja taha.
6. Rippseis rinnati, käed ees varval: a) jalahood taha; b) jalahood kõrvale ette (puudutada jalaga varbseina) tõustes tugijala päkale (joon. 189); c) laskumine kükki ühele jalale, teine taga või kõrval.



JOON. 190



JOON. 191

7. Rõhtseis seljati, jalg puusa kõrgusel varval: a) painutused ette (joon. 190); b) laskumine poolkükki ühele jalale.
8. Rippseis rinnati, käed ees varval: astudes kolmandale või neljandale varvale tõus ühele jalale, teise jala sirutus taha (joon. 191).
9. Kägarrippseis kolmandal varval rinnati, käed ees kõrval, tõus ühe jala sirutuse ja teise hooga taha.
10. Kägarrippseis varbseina kolmandal varval rinnati, käed kõverdatult ees: käte ja jalgade sirutamine.
11. Harkrippseis kolmandal varval, käed ees: a) laskumine kägarasse ja tõus; b) laskumine uppasendisse.

12. Rippseis seljati: painutamine ette, haarates kätega järk-järgult madalamast varvast ja tõmmates käte jõul pead vastu jalgu.
13. Rippseis kolmandal varval rinnati, käed puusavöö kõrgusel: a) mahahüpe jalgade ja käte tõukega taha; b) ühe jala hooga mahahüpe 90° pöördega.
14. Rippseis kolmandal varval küljeti, ühe käega hoida puusavöö kõrguselt: mahahüpe ühe jala hooga kõrvale.
15. Ripe selitsi: a) mahahüpe ette; b) mahahüpe pöördega 90°.

4. Näitlikud tunnikonspektid

RÜTMI-, RONIMIS- JA RIPPEHARJUTUSED II KLASSILE

Vahendid: varbsein, tamburiin.

Ettevalmistav osa 12 min.

Harjutused tamburiiniga.

1. Tunni organiseeritud alustamine.
2. Kõnd tamburiini või trummi saatel.
3. Jooks: kiired ja aeglased jooksusammud tamburiini rütmis.
4. Sulghüplemine tamburiini rütmis.
5. Põlvitus, käed ülal: käte erisuunalised ringid külgpinnas («veski»).
6. Õpilased liiguvad kõnnisammudega ringjoonel. Vastavalt märguandele (kolm koputust tamburiinile) jooksevad kõik vabalt laiali; seejärel koputatakse kaks korda, õpilased peavad moodustama uuesti ringi ja kõndima ringselt edasi.
7. Selili: «jalgrattasõit» (kord aeglasemalt, kord kiiremalt, vastavalt tamburiini rütmile).
8. Harkiste, käed ülal: painutused ette (alustatakse aeglaste liigutustega, hiljem tempo kiireneb).
9. Õpilaste rivistumine vastavalt varbseinte arvule (kas 4-, 5-, 6-, 7-, 8- või 9-kaupa) viirgudesse.

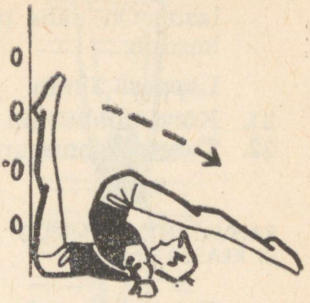
Põhiosa 30 min.

10. Esimene viirg alustab liikumist kolmandal varval. Rinnati varbseinal: ronimine külgsuunas juurdevõtusammuga. Seejärel alustab järgmine jne.



JOON. 192





JOON. 193

11. Eelmise harjutuse liikumisviis, ainult paremalt alt liikuda vasakule üles, sealt vasakule alla jne. (siksakikujuline tõusmine ja langemine).
12. Ripe varbseinal rinnutsi: jalgade tõste taha (2—3 korda).
13. Kallutusseis rinnati, käed ülal kaheksandal või seitsmendal varval: kere vibutamine ette koos ühe jala vibutamisega taha.
14. Kägarrippseis kolmandal varval, käed ülal ulatuskaugusel varval: laskumine uppasendisse (joon. 192).
15. Selili, jalad ettetõstetult varbseinal: jalgade tõste üle pea upplamangusse ja tagasi lähteasendisse (joon. 193).
16. Rippseis rinnati, käed ees rinna kõrgusel: hüpe üles toengusse varbseinale.
17. Kägarrippseis kolmandal varval kõverdatud käte hoidega rinna kõrguselt: jalgade sirutusega harkhüpe üles, maandumine.
18. Ripe varbseinal selitsi: «jalgrattasõit».
19. Rivistumine ühte viirgu.
20. «Madu».
Mängijad võtavad üksteisel kätest kinni, kusjuures üks mängija seisab üht-, teine teistpidi. Esimene mängija on nn. mao pea, viimane mao saba. Madu liigub siira-viira, kusjuures saba teeb suuri kaari. Mao pea ülesandeks on saba kinni püüda. Püüdmisel poeb mao pea ka teiste käte alt läbi. Läbipugemise ajal tuleb pöörelda osavalt ja mitte kätest lahti

lasta. On saba püütud, hakkab ta peaks ja mäng kordub.

Lõpposa 3 min.

21. Kõnd tamburiini rütmis.
22. Tunni organiseeritud lõpetamine.

RAHVATANTSUSAMMUD JA RÜHIHARJUTUSED VARBSEINAL III KLASSILE

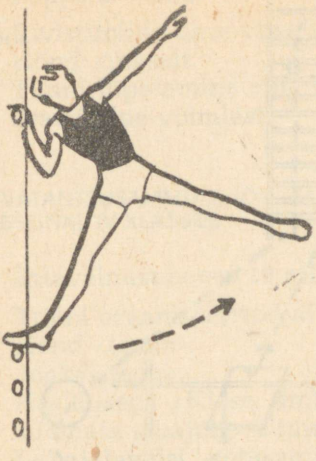
Vahendid: varbsein, kõrgushüppe postid, latt, matid ja rõngad.

Ettevalmistav osa 15 min.

1. Rivistumine ühte viirgu. Loendamine. Raporteerimine.
2. Kõnd ühekaupa kolonnis ringselt.
3. Jooks silmusena vasakule ja paremale.
4. Kõnd päkkadel.
5. Rivistumine kahekaupa kolonni (poiss ja tüdruk). Kõnniga ühtlustatakse vahed.
6. «Kiigadi-kaagadi» I tuur.
   Paarilised ühendavad sisemised käed pihkseongusse. Välimised käed vabalt alla: välimise jalaga alates neli hüpaksammu ringjoonel edasi. Kui hüpaksamm on omandatud, liidetakse juurde käte töö. Kui tehakse välimise jalaga hüpaksamm, siis pendelduvad ette sisemised käed ja taha välimised käed. Kui tehakse sisemise jalaga hüpaksamm, siis pendelduvad ette välimised käed ja taha sisemised käed. Nelja hüpaksammu ajal lastakse kätest lahti ja pööratakse ümber (sissepoole). Algab sama liikumine teises suunas. Neljanda hüpaksammu ajal toimub jälle pööre ümber (sissepoole) ja tegevust korratakse algusest peale.
7. Klassi ühte viirgu rivistamine.

Põhiosa 25 min.

8. Rivistumine viirgudesse vastavalt varbseinte arvule.
9. Rippseis rinnati varbseinal, käed õlavöö kõrgusel: käte kõverdamine ja sirutamine.
10. Eelmine harjutus koos käte kõverduse ajal ühe jala sirutusega taha.

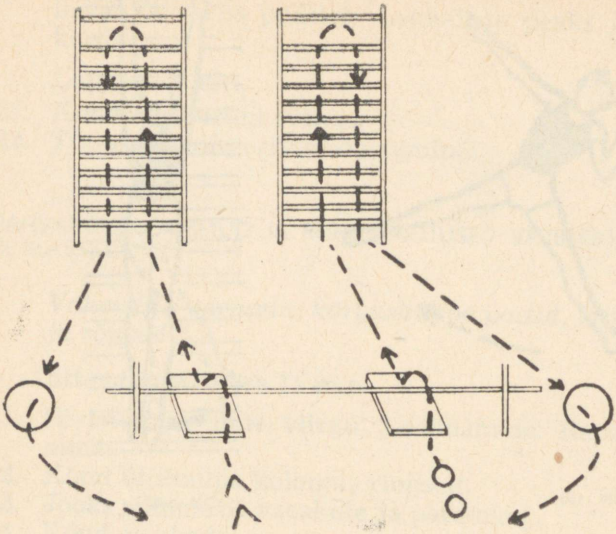


JOON. 194



JOON. 195

11. Rippseis küljeti parema jalaga kolmandal varval, parema käe hoie kõverdatult ülal: vasaku käe ja jala tõste kõrvale samaaegse painutusega varbseina poole (joon. 194).
12. Rippseis rinnutsi teisel varval kõverdatud käte hoidega rinna kõrguselt: ühe käe sirutamisega ja teise viimisega üles painutus taha.
13. Rippseis selitsi, käed pea kõrgusel varval: tõusuga päkkadele painutus taha.
14. Ripe selitsi: jalgade pendeldamine vahelduvalt vasakule ja paremale jalgade samaaegse hargitamisega.
15. Selili, hoides kätega neljandast varvast: rindkere tõstmine maast, pea kuklasse (painutamine taha hästi nõgusa seljaga) ja laskumine tagasi alla.
16. Selili, jalad neljandal varval, käed ülal: puusade tõstmine maast ja ringitamine.
17. Ripe rinnutsi: parema jala tõste kaarega üle vasaku jala ja tagasi (võib ka rippseisus sooritada) (joon. 195).
18. Õpilaste jagamine kahte kolonni.
19. Otsehüpe üle lati (eelmises tunnis õpitu kordamine).



JOON. 196

20. Kaks õpilast hüppavad hoojooksult üle lati (või nööri), ronivad varbseinal üles ja alla, tulevad teine teisel pool külgseina ääres püsti hoitava (tunnis vabandav õpilane hoiab) rõnga seest läbi ja lähevad kolonni lõppu. Järgmine õpilane alustab juba siis, kui eelnev on üle lati hüpanud (joon. 196). Sama harjutussarja võib läbi viia võistlusena, siis aga ei alusta järgmine enne, kui eelmine on lõpetanud.
21. «Tunnimees ja luurajad».
Üks mängijaist määratakse mängujuhiks e. tunnimeheks. Silmad on tal kinni seotud. Mängijad asetuvad tunnimehe ümber 20—30 sammu kaugusele. Õpetaja märguandel hakkavad kõik vargsi lähenema tunnimehele. Niipea kui tunnimees kuuleb temale lähenemist, ütleb ta «Seisa!» ja näitab käega läheneja suunas. Kui tunnimees näitab õigesti, peab ettevaatamatu luuraja peatuma. Teised aga liiguvad pärast kohtuniku järjekordset märguannet edasi tunnimehe poole. Võidab see, kes jõuab esimesena tunnimehele nii lähedale, et saab puudutada teda käega.

Lõpposa 5 min.

22. Rivistumine ühte viirgu.
23. Kõnd ringselt.
24. Tunni lõpetamine ringikujulises asendis ja õpilaste äraviimine võimlast.

RAHVATANTSUSAMMUD, JÕU- JA VENITUSHARJUTUSED VARBSEINAL IV KLASSILE

Ettevalmistav osa 12 min.

1. Tunni organiseeritud alustamine.
2. Kõnd «teona».
3. Jooks «teona».
4. Käsklusega «Klass, ümber — pöörd!» täitmine.
5. «Jämaja labajalg» I tuur.
   Labajalavalsi põhisamm ringselt sooritatakse $^3/_4$ taktis. Astudes takti esimesel osal vasaku jalaga poolpika rõhksammu ette tallale, kantakse keharaskus vasakule jalale. Takti teisel osal tuuakse parem jalg vasaku juurde (pöia keskpaigaga vasaku jala kanna kohta) ja asetatakse rõhuta tervele tallale. Keharaskus kantakse kohe paremale jalale. Takti kolmandal osal viiakse vasak jalg väikese sammu võrra ette ja asetatakse rõhuta tervele tallale koos keharaskuse ülekandmisega samale jalale. Järgmine samm (takt) algab parema jalaga. (Labajalavalsi sammuga liigutakse täiesti rahulikult, vältides kallutusi külgsuunas ja kiikumist üles-alla.)
6. Luisksamm — kõnd sirge jala heitmisega risti üle tugijala (liikumine ringselt).
7. Rivistumine kahekaupa (poiss ja tüdruk) ringselt.
8. Paarilised võtavad vallasvõtte (paarilised küljeti), poisi parem käsi on asetatud ümber tüdruku piha, tüdruku vasak käsi on aga poisi paremal õlal, välimised käed vabalt all.

   I tuuri A osa (1.—8. takt).

   Luisksamm parema jalaga ette ülakeha samaaegse kallutusega paremale ning vetrumine tugijala põlvest alla ja üles. Sama sooritatakse vasaku jalaga. Korratakse 8. taktini. 8. takti 1. osal pöörduvad paarilised rinnati ja võtavad sulgvõtte (poiss asetab

oma sirged käed tüdruku vöökohale nii, et sõrmed on seljal; tüdruk asetab oma sirged käed poisi õlgadele võimalikult kaela lähedale; ülakeha on mõlemal veidi taha painutatud) ja sooritavad paremaga alates kaks rõhksammu paigal.

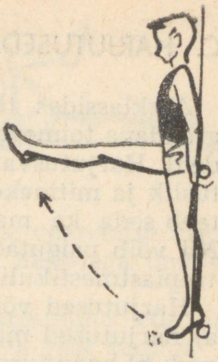
9. Kätetöö õppimine. Luisksammudega edasiliikumisel pendelduvad paariliste välimised käed vabalt kaasa. Käed liiguvad järgmiselt: parema jalaga luisksammu sooritades «joonistab» poiss vasaku käega kõrval ringi päripäeva. Tüdruk teeb samal ajal parema käega väikese ringi vöökoha kõrgusel. Vasaku jalaga luisksammu sooritades aga teeb poiss vasaku käega ees vöökoha kõrgusel väikese ringi ja tüdruk vastupäeva suure ringi. Kätega «joonistatakse» number 8.

I tuuri B osa.

Paarilised sulgvõttes. Tantsitakse seitse takti labajalavalssi ringselt vastupäeva. Kaheksandal taktil teevad paarilised kaks rõhksammu ning võtavad vallasvõtte.

Põhiosa 30 min.

10. Rippseis rinnati, käed rinna kõrgusel varval: harkhüpe üles toetudes kätele.
11. Rippseis rinnutsi kolmandal varval, käed rinna kõrgusel varval: pööre paremale parema jala ja parema käe samaaegse tõstega kõrvale.
12. Rippseis paremal jalal küljeti, parem käsi õlavöö kõrgusel varval, vasak ees: parema jala kõverdamine ja sirutamine (laskumine kägarasse ja tõus ühel jalal).
13. Kõhuli rinnati, hoides kätega neljandast varvast: parema jala tõste kaarega üle vasaku jala kaugele maha.
14. Päkkrippseis selitsi, kannad varbseina alumisel varval, käed all hoidega varvast: a) vahelduv jalatõste ette; b) kallutus ette nõgusa seljaga; c) siduda vahelduvalt *a* ja *b* (joon. 197).
15. Ripe selitsi: põlvest kõverdatud jalgade tõste vahelduvalt paremale ja vasakule.
16. Ripe rinnutsi: põlvest kõverdatud jalgade tõste taha puusa samaaegse sirutamisega ette (nagu püüaks varvastega puudutada pead).



JOON. 197

17. Kägarrippseis selitsi, käed ülal kõrval: jalgade sirutamisega tõus paindesse taha ühe jala samaaegse tõstega ette.
18. «Lendav pall».
Mänguks kasutatakse võrkpalli. Mängijad moodustavad ringi, seistes kätelaiuste vahedega. Nende hulgast valitakse mängujuht, kes asub palliga ringi keskel. Mängujuht viskab palli üles või söödab selle ükskõik millisele mängijale, kes omakorda söödab palli edasi. Mängu ülesanne on mitte lasta pallil maha kukkuda ja hoida see võimalikult kauem õhus. Kui pall kukkus maha, siis läheb mängujuhiks ringi keskele see mängija, kelle vea tõttu pall maha kukkus. Endine mängujuht asub vea teinud mängija kohale. Mängu lõpus loetakse paremaks mängijaks need, kes kordagi polnud mängujuhiks. Soovitatav on lugeda, mitu korda suudeti palli sööta, enne kui see maha kukkus.
Mängu reeglid: 1. Palli ei tohi lüüa üle ühe korra järjest. Vastasel korral alustatakse mängu uuesti, vea teinud mängija läheb aga mängujuhiks. 2. Ringist väljalennanud palli võib päästa, kui mõni mängijaist jõuab palli juurde joosta ja lüüa see ringi tagasi.
Seda mängu on hea mängida väikese arvu mängijatega. Kui mängust võtab osa terve klass (40 õpilast), on soovitatav nad jaotada 2—3 gruppi.

Lõpposa 3 min.

19. Tunni organiseeritud lõpetamine.

Algklassides tehtavad harjutused mattidel on üldarendava toimega. Matte võime kasutada ka kui vahendeid. Harjutusvara mattidel ja mattidega on väga ulatuslik ja mitmekesine, seega ka huvitav. Huvitavamaks teeb seda ka mattide mittestandardne paigutamisviis. Nii võib paigutada matte diagonaalselt, ringikujuliselt, trepiastmestikuliselt jne.

Harjutused võime jagada kolme suuremasse rühma: a) harjutused mattidel — veeremised, tirelid ja hüpped; b) harjutused mattide vahetus läheduses — kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused; c) harjutused mattide kandmisega — põhiliselt jõuharjutused. Kõiki nimetatud variatsioone saab hästi ja huvitavalt kasutada ka mänguliselt. Muidugi jääb peamiseks eesmärgiks ikkagi programmis ettenähtud akrobaatiliste põhielementide õpetamine metoodiliselt õiges järjekorras. Õigesti valitud juurdeviivate harjutuste kaudu aga loomegi alusmüüri kogu akrobaatika õpetamise programmile.

Akrobaatilised harjutused on soovitatav jagada õpetamise metoodika seisukohalt järgmiselt:

1. Veeremised.
2. Tirelid ja tirelringid.
3. Tiriseisud ja sillad.
4. Mitmesugused mänguvormid mattide kasutamisega.

1. Veeremised

Veeremine on lamangus edasiliikumine pöörlemisega ümber keha püsttelje. Veeremisi tuleb õpetada viirus mattide külgjoonel. Õpetaja jälgigu, et õpilastel jätkuks küllaldaselt ruumi ja et nad ei segaks üksteist.

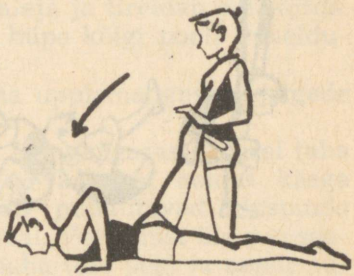
1. Selili matil, käed ülal (ülesirutatud asend): veeremine kõrvale.
2. Selili matil, käed ülal: veeremine kõrvale, jõudnud uuesti seliliasendisse, tõusta kägaristesse, haarates käega ümber põlvede.
3. Kõhuli matil, käed ülal: veeremine selili jalgade kägardamisega rinnale ja sirutamisega uuesti kõhuli (joon. 198).

JOON. 198



4. Põlvitusistes pea rinnal, käed maas: veeremine kõrvale (vasakule ja paremale) käte haardega ümber säärte.
5. Põlvitusväljaseade kõrvale: kägardumine ette ja veeremine kõrvale põlvituses oleva jala suunas.
6. Toengpõlvitusest veeremine kõrvale toengpõlvitusse.
7. Põlvitus ülesirutatud asendis, käed kõverdatult rinna juures: veeremine ette rinnale (matti puudutavad järjekorras reied, puusad, kõht, käed) (joon. 199).

JOON. 199



8. Toengkägar: haardega säärtest veeremine taha seljale ja tagasi lähteasendisse.
9. Kõhulilamang, käed kõverdatult rinna juures: kiikumine vaheldumisi käte ja jalgadega tõstega maast.
10. Kõhulilamang, jalad kõverdatult taga, käte haare pöidadest («pesa»): kiikumine ette-taha.
11. Toengpõlvitus vasakul, parem kõrval varbal: käte kõverdamisega veeremine vasakule, tõus paremale põlvele.
12. Harkiste käte hoidega säärtest: tirel kõrvale 180° pöördega harkistesse.

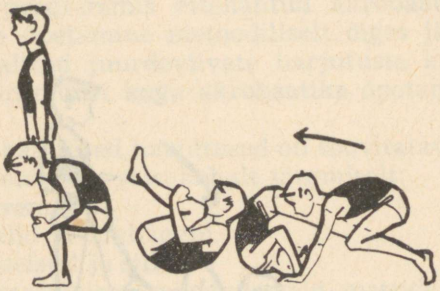
2. Tirelid ja tirelringid

Tireliks nimetatakse keha ringi üle pea, kusjuures aluspinda puudutavad järjekorras kukal, selg, tuharad ja jalad. Tireleid sooritatakse kägaras ja upselt. Veeremise ajal üle selja haaratakse käega põlvedest.

Tirelringiks nimetatakse keha ringi üle pea, kusjuures aluspinda puudutavad käed ja jalad vaheldumisi. Tireleid ja tirelringe võib sooritada ette, taha ja kõrvale.

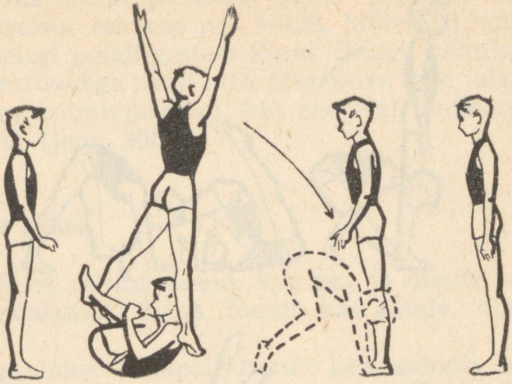
Äratõuge tireliteks ja tirelringideks toimub kas ühelt või kahelt jalalt.

1. Toengkägarast kahe jala tõukega tirel ette selililamangusse.
2. Toengkägarast tirel ette: a) harkistesse; b) istesse; c) rististesse; d) kägaristesse; e) algseisu (joon. 200).



JOON. 200

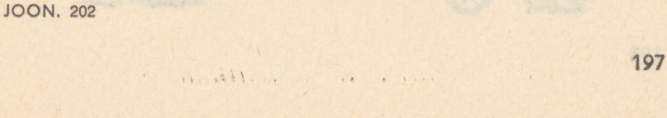
3. Toengkägarast tirel ette toengkägarasse.
4. Kaks tirelit ette.
5. Tirel ette kõnnilt ühe jala tõukega.
6. Tirel ette hüppelt kahe jala tõukega.
7. Tirel ette üle risti maas lamava paarilise.
8. Tirel ette harkseisust tõukega harkseisu.
9. Tirel ette rististest tõusuga läbi rististe püsti.
10. Paaristirel ette (võimlejail sisemised käed küünarseongus).
11. Kolmiktirel ette. Kaks õpilast (1. ja 2.) pärildi teineteise taga, kolmas paari sammu kaugusel rinnati neile. 2. võimleja tireldab ette. Sel hetkel sooritab 3. võimleja harkhüppe üle 2. võimleja ja tireldab kohe seejärel ise ette. 3. võimleja tireldamise



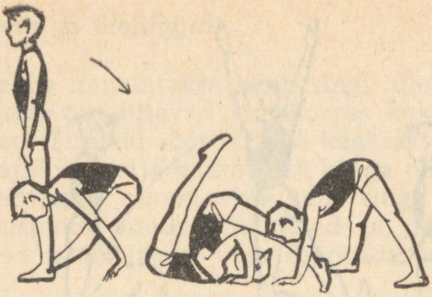
JOON. 201

hetkel sooritab 1. võimleja harkhüppe üle 3. võimleja ja tireldab siis omakorda. 2. võimleja, tõusnud pärast tireldamist ja pöördunud rinnati kaaslastele, hüppab nüüd üle 1. võimleja ja tireldab omakorda. Nii sooritatakse tirel ja hüpe kõigi poolt vaheldumisi (joon. 201).

12. Toengkägarast veere taha upplamangusse, jalgade puude maha.
13. Tirel taha toengkägarast toengkägarasse. Tirel taha sooritada hästi kägardatud kehaga, hoides käega ümber säärte. Kõigepealt puudutavad aluspinda puusad, siis selg, turi, kukal. Veeremist üle pea soodustab käte asetamine maha (üle pea) ja nende tugev surumine.
14. Tirel taha üle õla toengpõlvitusse.
15. Kaks tirelit taha.
16. Paaristirel taha (nagu paaristirel ette).
17. Tirel taha toengrõhtpõlvitusse (joon. 202).

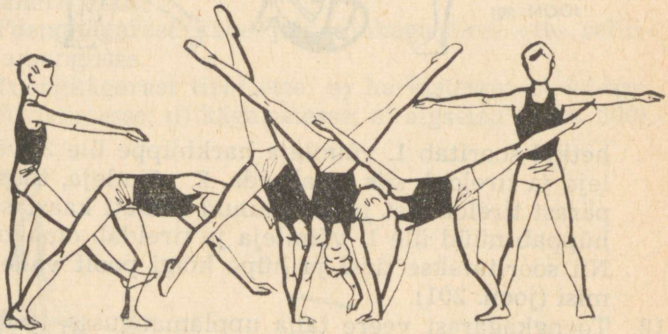


JOON. 202



JOON. 203

JOON. 204



18. Tirel harkseisust taha harkseisu (joon. 203).
19. Tirel taha tõusuga rõhtseisu.
20. Tirelring kõrvale. See on sirutatud kehaasendiga ring üle pea kõrvale käte ja jalgade vahelduva toenguga. Jalgade äratõukele järgneb käte vahelduv toetamine maha ja jalgade viimine üle pea. Esimesena maandub hoojalg. Võimleja jääb küljeti liikumissuunale (joon. 204).



JOON. 205

21. «Tank». Üks võimleja selili, jalad harkselt ees, teine harkseisus esimese pea kohal. Mõlemad hoiavad teineteisel põialiigestest kinni. Seisev võimleja sooritab äratõukega tireli ette, tõmmates teda jalgadest hoidva võimleja püsti, kes seejärel omakorda tireldab jne. (joon. 205).

3. Tiriseisud ja sillad

Tiriseis on keha selline asend, kus pea ja õlavöö on puusavööst madalamal. Keha toetub kas kätele, õlgadele või peale.

Sillaks nimetatakse tahapainutatud kehaasendit selja ti aluspinnale, kusjuures maha toetuvad sirged käed pihkudega ja sirged jalad taldadega.

1. Selili, käed all: jalgade viimine üle pea.
2. Turiseis — seis turjal, kusjuures käed toetuvad puusadele ja jalad on sirutatud üles (joon. 206).



JOON. 206



JOON. 207

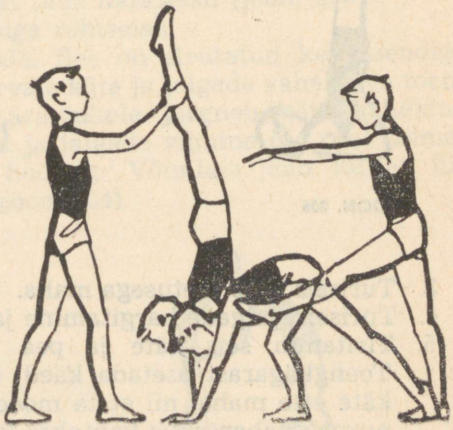
3. Turiseis käte toetusega maha.
4. Turiseis, jalgade hargitamine ja kääritamine.
5. Tiritamm: seis käte ja pea toetusel, jalad ülal. Toengkägarast asetada käed ette maha, pea aga käte ette maha, nii et ta moodustaks kätega kolmnurga. Keharaskus kantakse kätele ja jalad viiakse üles (joon. 207). Harjutuse õpetamise kergendami-

seks kasutada paarilist, kes abistab jalgadest toetamisega.

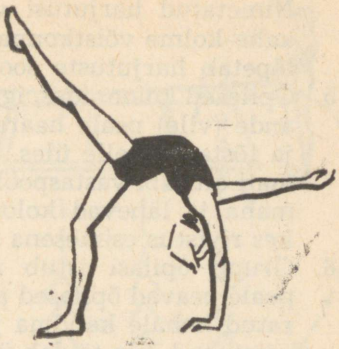
6. Tiritamm, jalgade hargitamine, kääritamine ja ristitamine.
7. Tiritamm harkistes paarilise jalgade vahel. Üks võimleja harkistes, teine asetab oma pea esimese jalgade vahele, toetades kätega tema jalasäärtele. Istuv paariline toetab tiritammes seisjat puusadest (joon. 208).
8. Tiriseis rinnal kõhuli oleva paarilise seljal. Üks võimleja on risti kõhuli, teine võimleja asetab käed pihkudega üles esimese võimleja kõhu alla ja pea üle paarilise selja maha. Jalgade tõukega tõusta tiriseisu.
9. Kätelseis ühe jala hoo ja teise tõukega. Õppimisel kasutada seina tuge või paarilise abi, kes toetab jalgadest (joon. 209).
10. Selililamangust sild pea toetusel. Selili, jalad harkis: kõverdada jalad põlvist ja asetada käed kõverdatult õlgade juurde pihkudega maha. Toetudes kätele ja jalgadele suruda keha üles, pea jääb toetuseks maha.
11. Selililamangust tõus silda (sirgetele kätele).
12. Harkseisust laskumine taha silda (algul paarilise abiga).



JOON. 208



JOON. 209



JOON. 210

13. Põlvitus: painutusega taha laskuda silda.
14. Sild ühe käe ja ühe jala toetusel: sillas tõsta parem jalg ja vasak käsi üles ning vastupidi (joon. 210).
15. Sillast pööre toengpõlvitusse.
16. Toengpõlvitusest pööre silda.

4. Mänge mattide kasutamisega

1. Õpilased on jagatud kahte kolonni saali otsajoonele. Kolonnide ette on asetatud 1—2 m vahedega matid. Õpilased jooksevad kolonnis siksakikujuliselt ümber mattide, tulles kõrvalt kaarega algasendisse tagasi. Võidab võistkond, kes jõuab esimesena algasendisse tagasi.
2. Sama, mis eelmine mänguvorm, ainult õpilased hoiavad kätest või eesolija vöö ümbert kinni ja liiguvad jooksu- või hüplemisharjutustega.
3. Jooksu- ja hüplemisharjutused diagonaalselt asetatud mattide real: a) liikumine tavalise jooksuga, põlvituses ja istes mattidel; b) esimesel matil tirel ette, teisest matist ülehüpe; c) esimesele matile hüpe, maandudes kahele jalale, teisel matil ühel jalal hüpeldes jne.
4. Õpilased kolonnis 1 m vahedega mattide rea taga. Mattidel ja mattide vahel järgmised harjutused: a) hüpped üle mattide vahelduvalt vasakule ja paremale jalale; b) hüpped ühel jalal matilt matile; c) hüpped ühel jalal üle vahekohtade; d) sulghüpe matilt matile; e) paarikaupa hüpped matilt matile.

Nimetatud harjutusi võib sooritada ka võistlusena kahe-kolme võistkonna vahel. Võidab võistkond, kes lõpetab harjutuste sooritamise esimesena.

5. Õpilased kolonnides, iga kolonni ees on matt. Märguande (vile) peale haaravad neli esimest õpilast mati ja tõstavad selle üles. Ülejäänud õpilased roomavad mati alt läbi vastaspoolele, neli õpilast panevad mati maha ja lähevad kolonni lõppu. Võidab võistkond, kes rivistus esimesena kolonni.
6. Grupp õpilasi istub matil kägaristes, märguande peale peavad õpilased püsti tõusmi, mati varem määratud kohale kandma ja seal matile istuma. Võidab võistkond, kes täidab ülesande esimesena.

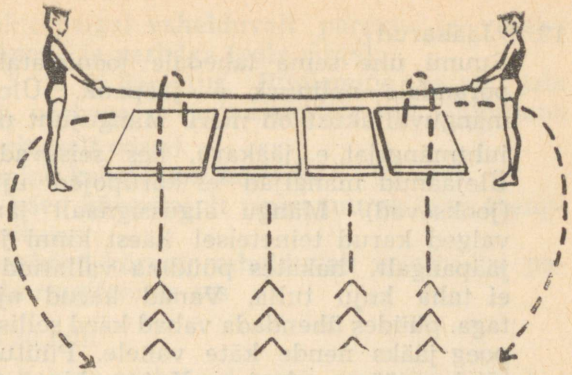
5. Näitlikud tunnikonspektid

HARJUTUSED HÜPITSATEGA JA AKROBAATIKA EELHARJUTUSED II KLASSILE

Vahendid: hüpitsad, matid.

Ettevalmistav osa 15 min.

1. Rivistumine ühte viirgu. Loendus. Tervitus. Tunni sisu lühike selgitus.
2. Kõnd ringselt hüpitsa samaaegse võtmisega pingilt.
3. Algseis, käed kõrval hoidega 20 cm kauguselt hüpitsa pidemeist: edasijooksul tiirutada randmeist hüpitsa pidemeid.
4. Eelmise harjutuse lähteasend: neli jooksusammu edasi vahelduvalt pidemete koputustega vasakul ja paremal.
5. Algseis, neljakordselt kokkupandud hüpits ühes käes ees: polkasammudega hüplemine edasi hüpitsa samaaegsete hooringidega vasakult ja paremalt («kaheksad»).
6. Harkiste, hüpits ühe jala juures maas: kaarega tõsta hüpits ühe jala varvastega teise jala juurde maha.
7. Jooks üle tiirleva hüpitsa (õpetamine).
8. Algseis, neljakordselt kokkupandud hüpits paremas käes: kere ringitamine paremalt vasakule, samaaegselt parem käsi ringitab hüpitsaga samas rütmis.



JOON. 211

9. Jooks vabalt üle tiirleva hüpitsa nii kiiresti, kui keegi soovib, ja rivitult.
10. Rivistumine neljakaupa kolonni. Iga kolonn toob kaks matti ja asetab (otsitsi) need maha.

Põhiosa 25 min.

11. Selili matil, käed ülal: veeremine kõrvale.
12. Selili matil, käed ülal: veeremine kõrvale, jõudnud uuesti selililamangusse, tõusta kägaristesse, haarata ümber põlvede.
13. Toengkägar: käte haardega säärtest veeremine taha seljale ja tagasi lähteasendisse (harjutust sooritavad 4 õpilast korraga, alustades mati küljelt).
14. Toengpõlvitusest veeremine kõrvale seljale, tõmmates põlved vastu rinda ja haarates kätega ümber põlvede (4 õpilast korraga).
15. Selili, käed all: jalgade viimine üle pea (4 õpilast korraga).
16. Selili, käed all: jalgade viimine üle pea jalgade vahepealse sirutusega üles.
17. Põlvitus: painutusega taha laskuda silda (4 õpilast korraga).
18. Pikk nöör tõmmatud risti mattide ette (2 õpilast hoiavad). Nööri algkõrgus on 40—50 cm, kõrgust järjest tõsta. Kolonnide esimesed jooksevad 3—5-sammulise hoojooksuga ja hüppavad otse üle nööri, maandudes põlvest kõverdatud jalgadega matile. Pärast maandumist joostakse kolonni lõppu (joon. 211).

19. «Jääkarud».
Ruumi ühe seina lähedale joonistatakse kriidiga põrandale nelinurk e. jääpank. Ülejäänud osa mänguväljakust on meri. Mängujuht määrab kaks juhtmängijat e. jääkaru, kes seisavad jääpangal. Ülejäänud mängijad e. karupojad ujuvad meres (jooksevad). Mängu algussignaali järel võtavad valged karud teineteisel käest kinni ja lahkuvad jääpangalt, hakates püüdma vallatuid poegi, kes ei taha koju tulla. Vanad karud ajavad poegi taga, püüdes ühendada vabad käed selliselt, et karupoeg jääks nende käte vahele. Püütud karupoeg viiakse jääpangale jne. Kui on kinni püütud kaks karupoega, muutuvad viimased samuti valgeteks karudeks ja hakkavad karupoegi püüdma jne. Iga uus kinnipüütud karupoegade paar muutub vanadeks karudeks. Mäng lõpeb, kui kõik karupojad on kinni püütud.

Lõpposa 5 min.

20. «Nägemissignaal».
Mängijad liiguvad ühekaupa kolonnis. Mängujuht tõstab käe üles, see tähendab käsklust «Seis!», käe viimine kõrvale — «Sammu — marss!», mõlema käe tõstmine kõrvale — «Kägarduda!» jne. Samad tähendused on maksvad ka juhul, kui käsklusi antakse värviliste lipukeste või helisignaalidega.
Mängijad peavad säilitama õiged vahekaugused ja joondumise.
21. Tunni lõpetamine.

AKROBAATILISED ELEMENDID III KLASSILE

Ettevalmistav osa 12 min.

1. Rivistumine. Raporteerimine.
2. Kõnd ja jooks vaheldumisi.
3. Polkahüplemine edasi käteplaksuga keha ees ja taga.
4. Käskluse «Klass, kahekaupa vasakule (paremale) — marss!» täitmine.
5. Kõnd kahekaupa, sisemised käed all pihkseongus, välimised puusal.

6. Hüplemine paigal vahelduvalt parema ja vasaku jala kannaga ja varbaga (põlv sirge).
7. Siduda 3. ja 6. harjutus. Hüplemine vasaku jala kannaga, varbaga ja polkasamm edasi (liikumine toimub ringselt edasi).
8. Rivistumine kahekaupa kolonni.
9. Kõhuli, käed kõverdatult rinna juures: tõus toengrõhtpõlvitusse.
10. Harkiste, käed kõrval: vahelduvalt vasaku ja parema jala ringitamine ees.

Põhiosa 30 min.

11. Kumbki kolonn toob 3—4 matti, asetades need 1—2 m vahedega maha.
12. Hüpped ühelt matilt teisele vahelduvalt vasakule ja paremale jalale.
13. Igal matil üks õpilane. Põlvitusistes pea rinnal, käed maas: veeremine kõrvale käte haardega ümber säärte.
14. Harkiste käte hoidega säärtest: tirel kõrvale, 180° pöördega tõus harkistesse.
15. Toengkägarast kahe jala tõukega tirel ette selililamangusse.
16. Toengkägarast tirel ette istesse.
17. Toengkägar: haardega säärtest veeremine taha seljale ja tagasi lähteasendisse.
18. Hoota kaugushüppe asend esimesel matil: hoota kaugushüpe järgmisele matile jne.
19. Õpilased sooritavad:
    1. matil: tirel ette rististesse, tõus püsti ja hoota kaugushüpe teisele matile.
    2. matil: toengkägarast veeremine taha seljale, tõus püsti ja hoota kaugushüpe kolmandale matile.
    3. matil: maandudes matile joostakse kaarega väljastpoolt kolonni lõppu.

    Nii sooritavad antud harjutustesarja kõik õpilased järjest.
20. Harjutust 19 võib läbi viia kahe kolonni vahelise võistlusena, kumb kolonn lõpetab antud harjutustesarja esimesena.
21. Õpilased kolonnis, kätest kinni. Kolonnid jooksevad siksakikujuliselt ümber mattide, tulles kõrvalt

kaarega algasendisse tagasi. Võidab võistkond, kes jõuab esimesena algasendisse tagasi.

Lõpposa 3 min.

22. Mattide äraviimine.
23. Tunni lõpetamine.

JÕU- JA PAINDUVUSHARJUTUSED MATTIDEL IV KLASSILE

Vahendid: matid ja võrkpallid.

Ettevalmistav osa 10 min.

1. Tunni organiseeritud alustamine.
2. Neli jooksusammu edasi, neli sääretõstehüplemist paigal.
3. Jooks ringselt edasi, märguandel jooks ringi keskme suunas kokku ja jälle edasi.
4. Harki-kokku hüplemine vahelduvalt kahe sääretõstehüplemisega paigal.
5. Algseis: käte viimine kõrvale, üles ja vahelduvalt vasaku ning parema käe toomine ülalt alla.



JOON. 212



JOON. 213

6. Siduda 4. ja 5. harjutus. Käte viimisel kõrvale jalad harki; käed üles, jalad kokku; vasaku käe allatoomisel sääretõste paremaga; parema käe allatoomisel sääretõste vasakuga.
7. Algseis: vasak jalg ette varbale, käed kõrvale; vasaku jala hoog taha, käed ette alla risti. Sama teise jalaga.
8. Põlvitusiste paremal jalal parema käe toetusega maha: tõus paremale põlvele, vasaku jala sirutus kõrvale maha vasaku käe samaaegse viimisega kõrvalt üles. Sama teise poolega (joon. 212).



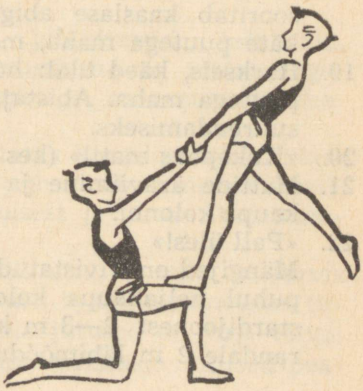
JOON. 214



JOON. 215

Põhiosa 32 min.

9. Rivistumine kahekaupa kolonni. Iga paar toob endale mati.
10. Toengkägarast tirel ette toengkägarasse.
11. Üks paarilistest selili, jalad kõverdatult taldadega matil, käed ees: teine toetub sirgete kätega kaaslase põlvedele ja reitega kätele (joon. 213).
12. Üks paarilistest selili, jalad kõverdatult taldadega matil, käed ees: teine käte abiga istes kaaslase põlvedel, jalad toetuvad esimese kätele (joon. 214).
13. Kägaristes (jalad paarilise iste all, üks seest-, teine väljastpoolt) rinnati, kõverdatud käed ees pihkseongus: üks langeb seljale ja tõmbab teise üles, sama teeb teine («kiikumine»).



JOON. 216



JOON. 217



JOON. 218

14. «Tank» (vt. lk. 199, 21. harjutus).
15. Esimene poolkägaras, käed ees ülal, teine esimese põlvedel (rinnati), käed ees all pihkseongus: teine sooritab painutuse taha (joon. 215).
16. Esimene ühel põlvel, teine jalg kõverdatult ees tallal, käed ees ülal paarilisega pihkseongus; teine seisab ühe jalaga esimese põlvel, teine jalg tõstetud taha, käed ees all pihkseongus: kaaslase vastusurvel sooritab teine painutuse taha (joon. 216).
17. Põlvitus rinnati, käed kõverdatult ees pihkseongus: kerepainutus taha kuni pea puuteni maha (joon. 217).
18. Esimene harkseisus, käed ülal; teine rinnati paarilise poole, hoides esimest vöökohalt kinni: esimene sooritab kaaslase abiga kerepainutuse taha kuni käte puutega maha, moodustades silla (joon. 218).
19. Harkseis, käed ülal: hoogsad painutused ette käte puutega maha. Abistaja vajutab seljale painutuse suurendamiseks.
20. «Kukepoks matil» (kes tõukab kaaslase matilt ära).
21. Mattide äraviimine ja õpilaste rivistumine neljakaupa kolonni.
22. «Pall üles!»
Mängijad on rivistatud nagu tavalise teatejooksu puhul neljakaupa kolonnis. Iga võistkonna ette, stardijoonest 2—3 m kaugusele, joonistatakse põrandale 2 m läbimõõduga ring. Igas ringis seisab

võistkonna kapten palliga. Mängu algussignaali järel viskavad kaptenid palli üles, joostes seejärel oma võistkonna kolonni lõppu. Samal ajal jookseb igast võistkonnast järgmine mängija ringi, võtab ruttu allalangeva palli vastu ja viskab uuesti jne. Iga kord pärast mängija lahkumist stardijoone tagant liiguvad kõik ülejäänud kolonnis seisjad ühe koha võrra edasi.

Mängu reeglid: 1. Mängijal on õigus palli üles visata ainult ringis. 2. Palli ei tohi vahepeal maha kukkuda, vastasel korral loetakse võistkond kaotajaks.

Lõpposa 3 min.

23. Rivistumine ühte viirgu.
24. Tunni lõpetamine.

V. MITMESUGUSEID TUNNIKONSPEKTE VÄLJAS

A. TALISPORDIALADE TUNDIDE LÄBIVIIMISE METOODIKAST

Talispordialane töö koolis toimub riiklike õppeprogrammide järgi. Programmi materjal jaotatakse kohalikke tingimusi arvestades üksiktundidele.

I—II klassis tuleb talveperioodil keigutada ja uisutada; III—IV klassis aga uisutada ja suusatada.

Talispordialade ülesandeks on äratada armastust uisutamise ja suusatamise vastu, õpetada lapsi uisutama ja suusatama nii, et nad tunneksid oma saavutustest rahuldust.

Talispordialad arendavad jalalihaseid, tasakaalu, koordinatsiooni, osavust, intensiivistavad südametegevust, suurendavad kopsumahtu ja soodustavad ainevahetust.

Talvehooaja algul on soovitatav korraldada igas klassis vestlus oppetundide edaspidise läbiviimise korrast, uiskude ja suuskade kasutamisest ja nende hoidamisest.

Sissejuhatava vestluse näitlik sisu: a) miks on tarvis õppida uisutamist ja suusatamist; b) millised nõuded tuleb täita ja millised kontrollharjutused on vaja talvel sooritada; c) suuskade valimine (pikkus); millised pea-

vad olema suusakepid; e) suuskade määrimine; f) suuskade ja uiskude hooldamine; g) uisu- ja suusasaabaste valikust.

Õppetöös lastega ei tohi taotleda kohe kõrgeid tagajärgi, vaid antud spordiala oskuste omandamist ja kehalist ettevalmistust.

Peamisteks tingimusteks, millest oleneb õpetamise kvaliteet, on varustus, ilmastik ja õppepaigad.

Varustus. Õpilase riietus olgu kerge, avar, soe ja tuulekindel. Sobivaimateks on treeningdress, tuulepluus, villased sokid, kindad, müts ja vajaduse korral kampsun.

Erilist tähelepanu peab pöörama jalatseile. Viimased olgu kasvule vastavad ja uisu ning suusaga hästi kokkusobitatavad.

Suusakepid peavad olema kerged, paraja pikkusega (ulatuma suusataja rangluuni), 2 cm laiuse nahast randmerihmaga ja tugirõngastega.

Nõutav on, et lapsed õpiksid suuski määrima ja neid hooldama: suuskade puhastamine lumest, suuskade, keppide ja saabaste paigutamine selleks ettenähtud kohta.

Uisutamiseks on sobivad pantsid, iluuisud ja ka allakruvitavad uisud.

Kui õpilane kasutab mugavat, ainult temale kuuluvat kindlat varustust, mis ei nõua alatist kohanemist, on ka oskuste ja vilumuste omandamine edukam.

Ilmastik. Talispordis tuleb arvestada ilmastikutingimusi rohkem kui teiste spordialade puhul.

Parimad võimalused tundide läbiviimiseks on kuiva ja ilusa ilmaga (—3° kuni —15°C). Kuid osa tundidest tuleb paratamatult läbi viia ka halbades tingimustes: pakasega, tuisuga, sulaga ja vähese lumikattega. Nii harjuvad õpilased ka raskemate tingimustega, õppides end karastama pakases ja tuisus, kui õhutemperatuur pole väga madal. Optimaalseks õhutemperatuuriks on —3° — —12°C.

Tundide läbiviimisel väljas lähtutakse kehtivatest normidest, mille järgi I—IV klassi õpilastega võib õppus toimuda vaikse ilma või nõrga tuule korral õhutemperatuuril —10° kuni —15°C; keskmise tuulega kuni —8°C ja tugeva tuulega kuni —5°C juures.

Õppepaigad. Vastavalt õppetunni sisule ja ülesandele valitakse õppepaik. Talispordialaste tundide ettevalmis-

tamisse kuulub ka õppepaikade rajamine (liuväli), lippude valmistamine jne.

Iga kool peaks lähedasele veekogule või otse kooliõue rajama liuvälja. Selle rajamine ja korrastamine toimugu õpilaste kaasabil. Liuväli olgu küllalt avar, et seal saaks edukalt organiseerida ka mänge. I—IV kl. õpilastele on kõige sobivam 30×60 m suurune väljak.

Suusatamistunde on kõige sobivam läbi viia metsaga piiratud murdmaastikul, kuhu saab rajada vajalikke õppepaiku. Suusatamisviiside õpetamiseks on vaja leida küllalt avar ja enam-vähem tasane väljak, kuhu sõidetakse sisse õpperada (rööpkülikukujuline, paralleelne). Harjutusraja ulatus oleneb harjutajate hulgast. Liiga lühikesel rajal pole õppimine kuigi tõhus, sest üksteisele kanna peale sõitmine ja sagedased pöörded segavad liikumise rütmi ning tempot. Raja optimaalne suurus on 40×60 m.

Murdmaastikul on mitmesuguse kallakusega nõlvakuid, mis võimaldab õppetunde erinevalt läbi viia. Näiteks võib tuulevarjulises kohas, kus nõlva kallakus on 15°—20°, lume kõvaks tallata, et sinna saaks paigutada slaalomirajale sarnaselt keppe, korraldada suusatamismänge ja kelgutada.

Kelgutamine. I—II klassis on talvel kehalise kasvatuse tunnis tänuväärseks tegevuseks kelgutamine. Kelgutamiseks võib kasutada lihtsaid kelke ja tõukekelke. Kui maastik võimaldab, siis tuleb kelgutee rajada võrdlemisi vaheldusrikkalt ja küllaldase pikkusega.

Huvitavam tegevusviis on mäest laskumine.

Kelgutamisel mäest on õpetajal kõige parem jälgida õpilasi ülevalt. Õpetaja võib määrata laste hulgast endale abilised, kes reguleerivad mäest sõitmise järjekorda (kahe õpilase vaheline kaugus peab olema 6—8 m).

Kui kelke on vähem kui õpilasi, tuleb õpilased jagada gruppidesse: 2—4 õpilast kelgu kohta. Igas grupis määratakse grupivanem, kes jälgib oma grupi järjekorda. Pärast allasõitmist antakse kelk edasi kaaslastele, ise aga jäädakse ootama uut järjekorda. Kui õpetaja märkab, et järjekorras ootajail hakkab külm, võib ta neil lasta joosta ja hüpata.

Kelgutatakse istudes ja lamades kelgul kõhuli või külili. Kelku võib juhtida kätega, jalgadega või kehaga.

Pidurdamiseks asetatakse jalad maha, samaaegselt äkilise liigutusega kelgu eesosa üles tõmmates.

Mägedel on võimalik korraldada mitmesuguseid võistlusi. Näiteks erineva kõrgusega väravate alt läbisõitmine, sõit lumme torgatud oksakeste korjamisega jne. Mitmekesistada võib ka kelgutamisviise (põlvituses, püstasendis jne.). Soovitada võib ka kiirlaskumist mäest.

Kelgutamiseks võib kasutada ka tavalist sõiduteed, kus ei toimu liiklust. Seal võib korraldada 100—200 m pikkusi võiduajamisi paarikaupa ja üksikult.

Uisutamine. Tänapäeval harrastatakse uisutamist juba eelkoolieas. Kooli tulles on lapsed sageli selle oskuse juba omandanud. Uisutamise õpetamisega võib alustada I klassist ja jätkata seda kõigis klassides, vaatamata sellele, et programmis pole seda ette nähtud.

Õpilastele tuleks õpetada uisutamisviise, pöördeid, pidurdamist ja mänge, samuti korraldada võistlusi kiiruse ja vastupidavuse arendamiseks. Et tund uiskudel kujuneks esimesest tunnist alates täisväärtuslikuks, tuleks eelnevalt saalitundides või õppeväljakul õpetada lastele imiteerivaid harjutusi, eeskätt tugevdada jalalihaseid. Õpetada keha asendit, keharaskuse ülekandmist jalalt jalale erinevas tempos ja rütmis koos käte tööga. Kui ettevalmistavad harjutused on omandatud, tuleb üle minna uisutamise tegelikule õppimisele. Uisutamise õpetamisel on sageli vaja arvestada tunni läbiviimise võimalusi, sest mõnikord ei võimalda ilmastikutingimused (tuisk, pakane) ettenähtud teemast täielikult kinni pidada. Sellisel juhul muudetakse tunni sisu vastavalt olukorrale.

Suusatamine. Suusatamise süstemaatiline õpetamine algab III klassis (võib aga ka varem). On nõutav, et see juba algusest peale toimuks õigetel alustel. Täiendavalt üldisele kehalisele ettevalmistusele tuleb omandada ka hea suusatamisoskus. Et edukalt õpetada ja tundi juhtida, peab õpetaja eeskujulikult valdama suusatamistehnikat ja hästi tundma õpetamise metoodikat.

Esialgne õpetus seisneb kohanemises suusavarustuse ja libisemisega.

Selleks tuleb algul anda õpilastele mõningaid kogemusi suuskade ja lume tunnetamiseks. Võib harjutada paigalpööret, liikuda astuval ja libistaval viisil koos

suuna muutmisega (keppideta ja keppidega); tõusta treppsammuga, laskuda põhiasendis; laskumiselt saadud aeglasel libisemisel muuta suunda astuval viisil, võib sooritada põlvetõstejooksu paigal suuskadega, sulghüppeid paigal suuskadega jne.

Neid harjutusi võib kasutada nii esimestes tundides kui ka edaspidi, kusjuures kohe ei tarvitse taotleda nende täielikku valdamist, need harjutused on vaid aluseks suusatamise edaspidisel õppimisel.

1. Näitlikud tunnikonspektid

MÄNGUD LUMEL I KLASSILE

Koht: väljak või kooliõu.
Vahendid: kriit, lumepallid.

Ettevalmistav osa 15 min.

1. Rivistumine ühte viirgu.
2. Kõnd ja jooks väljakul ringselt.
3. Algseis: käed kõrval.
4. Kätehooringid altkaarega keha ees.
5. Sulghüplemine paigal, kätehooringid keha ees.
6. Harkseis, käed ülal sõrmseongus ja painutus ette käte puutega maha.
7. Rivistumine ühte viirgu 1 m vahedega.
8. Märkiviskamine seinale (puudele, plangule) omavalmistatud lumepallidega. (Eesmärgiks on visete täpsus.)
9. Rivistumine kahte viirgu.

Põhiosa 25 min.

10. «Kindlus».
Ettevalmistus mänguks.
Kinnitallatud lumel tähistatakse joontega ruut e. kindlus (10×10 m). Kindluse keskele joonistatakse väiksem ruut (4×4 m) e. siseõu. Kindluse piiridest 15—20 m kaugusel asub teine kindlus. Viimane tähistatakse samuti nagu esimenegi.
Mängijad jaotatakse kahte võrdarvulisse võistkonda. Mõlemad võistkonnad valivad kapteni. Enne mängu algussignaali viibivad võistkonnad kumbki oma kindluses.

Mängu alustamise signaali järel asuvad mõlemad võistkonnad vastase kindlust ründama. Mäng lõpeb siis, kui ühe võistkonna liikmed on kõik tabatud või kui üks ründajatest on tabamatult tunginud vastasvõistkonna kindlusesse — siseõue ja hüüdnud: «Kindlus on vallutatud!»

Mängu reeglid: 1. Mängijail on õigus vastaseid kätest vedada ja kanda. 2. Keelatud on heitlemine maas lamades ja vastase vedamine mööda lund. 3. Mängija loetakse tabatuks, kui ta on veetud või kantud vastasvõistkonna kindlusesse. 4. Heidelda võib üks ühe vastu. 5. Tabatud mängija loetakse vabastatuks, kui teda puudutas oma võistkonna vaba mängija.

11. «Lumetiir».

Mänguks jagatakse tüdrukud ja poisid eraldi võistkondadesse. Iga õpilase jaoks on joonistatud seinale kriidiga ring, mille läbimõõt on 80 cm. Kõik ringid peavad olema ühel joonel. Ringidest 4—6 m kaugusele tõmmatakse maha joon, mille taga seisavad õpilased. Signaali järel hakkavad õpilased viskama lumepalle, igaüks oma ringi. Kelle ring saab esimesena lumepallide jälgedest täidetuks, on võitja.

Mängu reeglid: 1. Enne mängu alustamist peab iga mängija valmistama teatud arvu (10 tükki) lumepalle, mis on kõigil ühesuurused. 2. Kui mõnel mängijal saavad pallid otsa, siis teeb ta endale uued, teised samal ajal jätkavad mängu. 3. Üle joone minek on keelatud.

Lõpposa 5 min.

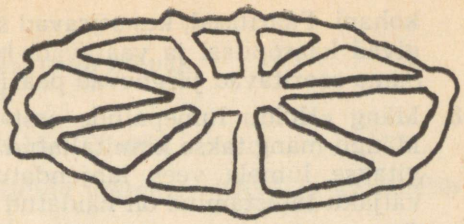
12. Rivistumine ühte viirgu, riiete puhastamine lumest ja minek koolimajja.

MÄNGUD LUMEL II KLASSILE

Koht: kooliõu.
Vahendid: kelgud, kepid, tint.

Ettevalmistav osa 15 min.

1. Kelkude ja suusakeppide toomine väljakule.
2. Rivistumine ühte viirgu kooliõuele või väljakule ja mänguväljaku ettevalmistamine.



JOON. 219

3. Mäng «Rebase rada».
Lumme tallatakse suur ümmargune ring läbimõõduga 5—9 m. Läbi selle rajatakse kitsad teed. Sinna, kus need teed ringjoonega kokku puutuvad, tehakse väikesed ringid — rebaseurud. Nende arv peab olema mängijate arvust väiksem, umbes 1—2 mängijat peavad jääma ilma uruta.
Kõik mängijad, välja arvatud üks, asuvad ringide (urgude) keskel ja neid nimetatakse rebasteks. Suure ringi keskel seisja on kütt. Viimane püüab tabada rebast, kellel pole urgu; kodutu rebane püüab pääseda varjule ühte urgudest. Kaks rebast ühes urus viibida ei tohi. See, kes varem sees oli, peab vabastama koha ja otsima endale uue. Kinnivõetud rebane muutub kütiks, esimene kütt aga rebaseks. Niihästi kütt kui ka rebased võivad joosta ainult mööda radu. Rajast kõrvale jooksnud rebane muutub kütiks. Kui seda reeglit rikkus kütt, siis on ta kohustatud minema tagasi ringi keskele ja alustama rebaste püüdmist uuesti (joon. 219).

Põhiosa 22 min.

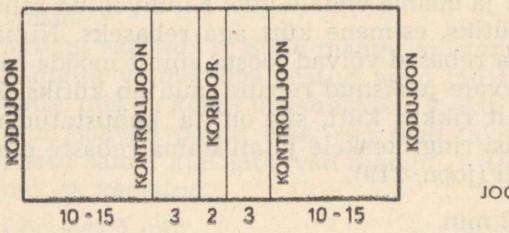
4. Rivistumine kahte viirgu. Paari peale võetakse üks kelk ja kaks suusakeppi.
5. Kahekaupa sõit väljakul vabalt. Üks istub kelgul ja annab keppidega kõrvalt hoogu, teine veab.
6. Rivistumine kahekaupa stardijoone taha. Õpetaja signaali peale sõidetakse nagu eelmiseski harjutuses kiiruse peale sihtkohani, mis on 8—15 m kaugusel. Sihtkohta esimesena jõudnud paar on võitja. Paariliste töö vahetub võistluse kordamisel.
7. Rivistumine ühekaupa kelgul istudes (suusakeppidega) stardijoone taha. Õpetaja märguandel sõidavad kaks õpilast, ise keppidega hoogu andes, siht-

kohani. Paarilised, kes seisavad stardijoone taga, jälgivad kaasõpilasi ja vaatavad, kes võidab. Sama sooritavad järgnevad paarid.

8. Mäng «Hoidu lumepallide eest».
Mängu mängitakse kinnitallatud lumel. Jooned märgitakse lumele vees lahjendatud tindiga. Mänguväljaku tähistamine on näidatud joonisel.

Üks mängijatest määratakse juhtmängijaks. See asub nn. koridoris ja valmistab endale suure hulga lumepalle.

Ülejäänud mängijad seisavad ühe kodujoone taga. Mängujuhi märguandel jooksevad mängijad ühe kodujoone tagant üle mänguväljaku vastaspoolse kodujoone taha. Samal ajal püüab juhtmängija neid lumepallidega tabada. Tabatud mängijad muutuvad juhtmängija abilisteks ja püüavad järgnevate ülejooksude ajal samuti tabada lumepallidega väljakust ülejooksvaid mängijaid. Mängujuht korraldab ülejookse seni, kuni on järele jäänud kaks-kolm mängijat (võitjad).



JOON. 220

Mängu reeglid: 1. Juhtmängija ja tema abilised võivad vabalt liikuda koridori piires. 2. Lumepalliga tabamine loeb ainult siis, kui jooksev mängija oli kodu- ja kontrolljoone vahelisel alal ning juhtmängija ja tema abilised ei astunud viskamisel üle joone (koridori piirjoonte) (joon. 220).

Lõpposa 8 min.

9. Rahulik kõnd, varustuse äraandmine, riiete korrastamine.

Koht: kooli lähedal asuv nõlvak.
Vahendid: kelgud.

Ettevalmistav osa 15—12 min.

1. Riietumine ja kelkude võtmine. (Õpetaja kontrollib riietust hoolikalt.)
2. Rivistumine kahekaupa (pinginaabrid) kolonni. Õpilasel, äärmisel juhul igal paaril, on kelk.
3. Üks paarilistest istub kelgul ja veab. Sõidetakse aeglases tempos mäele.

Põhiosa 20—25 min.

4. Õpetaja on mäel ja tema käskluse peale sõidetakse kindlaks määratud kohtadest alla mitte rohkem kui 3—4 rada. Vahemaa üksiklaskujail 6—8 m:
   a) esimene laskumine istudes kelgul ühekaupa (teine paariline ootab mäel);
   b) teine laskumine kelgul, ühekaupa kõhuli;
   c) kolmas laskumine kelgul, ühekaupa küljeli.
5. Laskumine istudes kahekaupa ühel kelgul.
6. «Rong». Kelgud on ühendatud nööridega (5—6 kelku), eesistuja hoiab taga oleva kelgu nöörist kinni. Igal kelgul istub 2 õpilast.

Lõpposa 8—10 min.

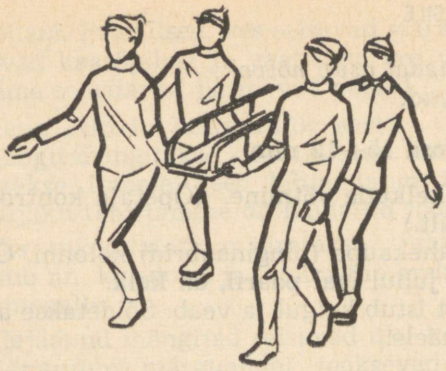
7. Rivistumine kahekaupa kolonni, üks istub kelgul, teine veab. Minnakse kooliõuele. Kelkude äraandmine. Lahtiriietumine. Õpetaja kontrollib, kas riided pannakse kuivama.

KELGUTAMINE II KLASSILE

Koht: kooli lähedal asuv nõlvak.
Vahendid: kelgud, kepid, lipud, stopper.

Ettevalmistav osa 10 min.

1. Rivistumine kolme- või neljakaupa gruppidesse. Üks on grupivanem. Ühel grupil on üks kelk (nii on juhul, kui ei ole rohkem kelke).

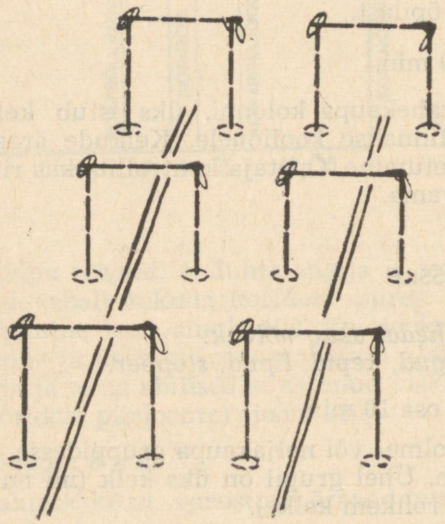


JOON. 221

2. Kiire kõnniga minnakse mäele (kelku kannavad neli õpilast) (joon. 221).

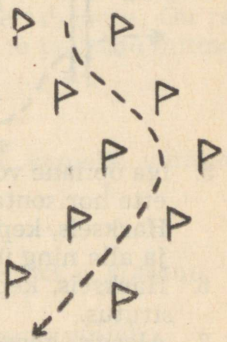
Põhiosa 28 min.

3. Õpetaja korraldusel sõidab iga grupp (kolm-neli õpilast) kelgul istudes mäest alla. (Kui kõik ei mahu kelgule, siis sõidetakse kahekaupa ja kaks õpilast mängivad mäel teistega «kullimängu».)
4. Laskumine mäest väravate alt, mis on tehtud suusakeppidest.



JOON. 222

5. Laskumine mööda lippude või ökstega tähistatud rada (joon. 222). Pöörde õpetamine. Rõhutada pöördepoolse jala asetamist maha (joon. 223).
6. «Võistlus kiirlaskumises». Vastavalt märguandele sõidavad grupid üksikult alla. Iga kord mõõdetakse aega ja võitjaks tuleb võistkond, kes mäest laskumise lõpetas kõige kiiremini.



JOON. 223

Lõpposa 7 min.

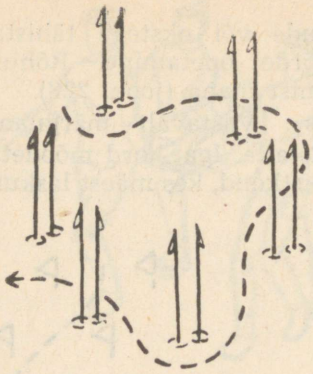
7. Kelkudega õpilased moodustavad ühe rivi ja ülejäänud õpilased teise rivi.
8. Jooks kerges tempos kooliõuele. Kelkude äraandmine. Riiete korrastamine.

ÜLDETTEVALMISTAVAD JA SUUSATAMIST IMITEERIVAD HARJUTUSED III–IV KLASSILE

Koht: kooliõu ja väike nõlvak.
Vahendid: suusakepid.

Ettevalmistav osa 12 min.

1. Rivistumine ühte viirgu, käes suusakepid.
2. Kõnnil moodustatakse ring. Õpilased panevad kepid ringjoonele püsti.
3. Jooks siksakikujuliselt keppidest moodustatud väravate vahelt läbi (joon. 224).
4. Jooks vabalt väljakul laiali, märguandel (vile) jooksevad kõik oma keppide juurde. Kes jõuab esimesena, on võitja.



JOON. 224

5. Iga õpilane võtab ühe kepi kätte ja teise asetab enda ette horisontaalselt maha.
   Harkseis, kepp rõhtsalt all: käte viimine kepiga ette ja alla ning üles ja alla.
6. Harkseis, kepp rõhtsalt turjal: kerekallutus ette ja sirutus.
7. Algseis, kepp rõhtsalt all: parema ja vasaku jalaga vahelduv astumine üle kepi ja astumine tagasi lähteasendisse.
8. Õpilased võtavad kepid kätte nii nagu suusatamisel: väljaastesammud keppide toetusel (vasak jalg, parem käsi).
9. Eelmine harjutus kiirendatud tempos.

Põhiosa 28 min.

Suusatamist imiteerivad harjutused.

10. Kehaasendi õpetamine. Keharaskuse ülekandmine jalalt jalale koos käte tööga. Liikuda lauskmaal ja tõusudel.
11. Jooks ühtlases tempos vahelduvalt vahelduvatõukelise suusatamisviisi imiteerimisega.
12. Paaristõukeliste suusatamisviiside imiteerimise harjutused (sammuta, ühe- ja kahesammuline) jooksul.
13. Vahelduvatõukelise suusatamisviisi imiteerimine tõusul keppide kasutamisega.
14. Jooks mäest alla keppide kasutamisega.
15. «Rebasejaht».
    Jahikohaks valitakse metsane maastik, kus ei puudu ka metsalagendikud. Jooksmiseks ettenähtud ala olgu 300—500 m pikk, kindla sihtkohaga. 1—3 tu-

gevamat õpilast määratakse rebasteks. Rebased on varustatud värviliste paberitükikestega. Rebased lastakse metsaserval lahti. Läbi metsa joostes riputavad nad okstele värvilisi paberitükikesi märgiks koertele. Koerad stardivad 1 minuti pärast mitmes suunas läbi metsa ja ümber metsatuka haaranguks, sest nad ei tea, kus valivad rebased endale tee. Rebaste kavalus tee valikul ongi koerte huvipunktis. Koerte eesmärgiks on rebaste tabamine. On rebased tabatud, võetakse ette üldine jahipidu mitmesuguste lõbustustega.

Lõpposa 5 min.

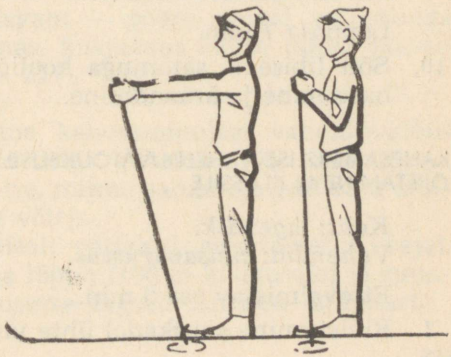
16. Rivistumine paarikaupa kolonni, keppide võtmine kätte ja siirdumine koolimajja.

ETTEVALMISTAVAD HARJUTUSED SUUSATAMISEKS III KLASSILE

Koht: kooliõu või selle lähedal asuv väljak.
Vahendid: suusad, kepid ja lipud.

Ettevalmistav osa 10 min.

1. Koguneda võimlasse või mujale ruumi, kus õpetaja õpetab suuskade kinnitamist saabaste külge, keppide hoidmist ja kontrollib õpilaste riietust. Minek kooliõue.
2. Rivistumine suuskadel ühte viirgu, joondumine ja valvelseisang. Rihviharjutuste õpetamine (käte töö joondumisel ja valvelseisangus) (joon. 225).



JOON. 225

Põhiosa 28 min.

Vastavalt õppetunni sisule ja ülesandele valitakse õppepaik kooli õuel või selle läheduses. Selleks on vajalik avar ja enam-vähem tasane väljak, kuhu sõidetakse sisse rööpkülikukujuline rada (õpperada). Õpetaja asub ringi sees või väljaspool ringi. Vajaduse korral võib ajada paralleelse raja põhiraja kõrvale, sellest sissepoole, kus suusatavad nõrgemad õpilased või tütarlapsed eraldi.

3. Suusatamine astuva sammuga keppidele toetudes.
4. Suusatamine astuva sammuga keppide abita.
5. Anda mõlema kepiga korraga hoogu, nii et suusad hakkavad libisema.
6. Keharaskuse viimine kordamööda eesmisele jalale — libisemise tunnetamine.
7. Eelmine harjutus kordamööda paremal ja vasakul suusal, kuid veidi suurema kallakusega nõlval, kus libisemine oleks pikem.
8. «Pikem libisemine».
Õpilased jagatakse 3—4 rühma, rühmad asuvad kolonni ühekaupa, iga kolonn oma suusarajal. Igast kolonnist määratakse õpetaja abiline ja antakse talle 2—3 lippu. Lipp asetatakse iga kolonni esimesest 5 m kaugusele. Õpetaja märguandel suusatavad kolonnide esimesed lipuni ja teiselpool lippu liuglevad inertsi mõjul edasi kuni täieliku seismajäämiseni. Peatuskohad märgivad abilised lipuga. Siis suusatavad järgmised. Rühm, kes suutis liuelda kaugemale, võidab.
9. Tunnis õpitud libiseva sammu kasutamine 200—300 m pikkusel distantsil.

Lõpposa 7 min.

10. Sõit libiseva sammuga kooliõuele. Suuskade puhastamine ja äraandmine.

KAHESAMMULISE VAHELDUVATÕUKELISE SUUSATAMISVIISI ÕPETAMINE III KLASSILE

Koht: lagendik.
Vahendid: suusavarustus.

Ettevalmistav osa 8 min.

1. Rivistumine suuskadel ühte viirgu. Raporteerimine.



JOON. 226

Tervitus ja tunni teema teatamine. Õpilaste varustuse kontrollimine.

2. Siirdumine õppepaigale varem õpitud sõiduviisiga.

   Põhiosa 30 min.

3. Õppepaiga ettevalmistamine. Iga õpilane sõidab oma rajale. Rajad on paralleelsed. Paralleelradade kasutamine võimaldab igal õpilasel segamatult harjutada.
4. Kahesammulise vahelduvatõukelise suusatamisviisi õppimine keppidega ja ilma.

   Vahelduvatõukelise suusatamisviisi puhul tuleb jälgida, et libisemine toimuks ühel suusal. Viimast soodustavad vahelduvad tõuked keppidega. Kogu liigutuste tsükkel koosneb kahest libisevast sammust ja kahest vahelduvast kepitõukest (joon. 226).
5. Paigalpööre.

   Pööre suuskadel võimaldab alustada liikumist uues suunas.

   Paralleelraja puhul on sobiv sooritada seda raja lõpus:

   a) lehvikpööre eest — pööre paigal astumisega soovitud suunas, kusjuures suusa kannad jäävad paigale;
   b) lehvikpööre tagant — pööre paigal astumisega soovitud suunas, kusjuures suusa ninad jäävad paigale (joon. 227).
6. Mäng suuskadel.

   Õpperaja läbimine kahesammulise vahelduvatõukelise suusatamisviisiga vähema arvu sammudega. Õpilased loevad ise, mitme sammuga nad raja läbivad. Selgitatakse võitja.
7. Õpilased on endiselt väljakul sissesõidetud rajal. Suusatatakse raja lõppu (100 m kaugusele) ja suundutakse raja algusesse tagasi. Antakse ühisstart.



JOON. 227

Esimene pool distantsist sõidetakse keppideta, raja lõpust võetakse kepid ja kihutatakse tagasi. Kes lõpetab esimesena, on võitja.

8. Pärast teatesuusatamist minnakse murdmaastikule, sealt edasi siirdutakse kooliõuele. Õpilastele tuleb õpetada liikumist rivis ja liikumise korrast kinnipidamist.

Lõpposa 7 min.

9. Rühiharjutused:
   a) harkseis, suusakepp rõhtsalt ülal: kerepainutused ette ja sirutused taha;
   b) harkseis, kepp rõhtsalt turjal: kerepöörded vahelduvalt vasakule ja paremale.
10. Tunnist kokkuvõtte tegemine, märgitakse ära puudused ja positiivsed momendid ning antakse teateid järgmiseks korraks. Tähelepanu juhtimine suusavarustuse hooldamisele. Suuskade puhastamine lumest ja paigutamine selleks ettenähtud kohta.

TÕUSUVIISIDE JA PÕHIASENDIS LASKUMISE ÕPETAMINE III KLASSILE

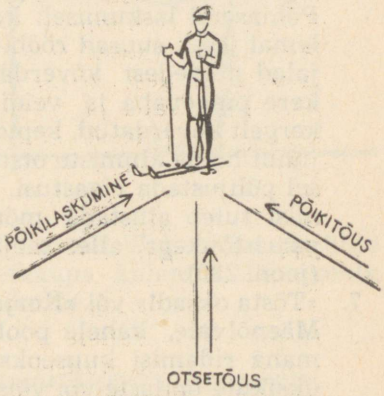
Koht: nõlvak.
Vahendid: suusainventar, käbid ja oksad.

Ettevalmistav osa 10—12 min.

1. Suuskade väljajagamine või toomine neile määratud kohast. Väljumine suuskadega õlal või üks

suusk ühes, teine teises käes (kepp pandud suusasidemest läbi, rõngas suusa ninas) kahekaupa kolonnis õppepaigale. Suuskade kinnitamine saabastele.

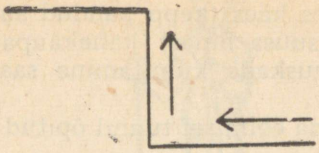
2. «Kullimäng» (kinnistada eelmisel tunnil õpitud lehvikpöörde kasutamist).
   Lagendikul sõidetakse sisse ringikujuline rada. Õpilased on sõõris ühtlaste vahedega. Kõik asetavad kepid püsti ringjoonele ja lähevad ise ringi sisse. Üks õpilane on kull ja ajab teisi taga. Teised teevad keppidega märgistatud piirkonnas (antud juhul ring) pöördeid ja suusatavad kahesammulise vahelduvatõukelise sõiduviisiga kulli eest ära.



JOON. 228

Põhiosa 25 min.

3. Rivistumine ühte viirgu ja siirdumine väikesele nõlvakule.
4. Kahesammulise vahelduvatõukelise tõusuviisi õppimine.
   Seda võib sooritada nii otse- kui ka põikitõusuna. Põikitõusul vähendame tõusu kallakut, mis kergendab küll tõusmist, kuid suurendab vahemaad (joon. 228). Otsetõus sooritatakse:
   a) algul astuva sammuga;
   b) hiljem libiseva sammuga.
5. Siksaktõus kujutab endast vastassuunalist vahelduvatõukelist tõusu. Selleks liigutakse põiki mööda mäenõlva üles niisuguse nurga all, et tõus liialt ei väsitaks. Läbinud niiviisi teatud vahemaa, pööra-



JOON. 229

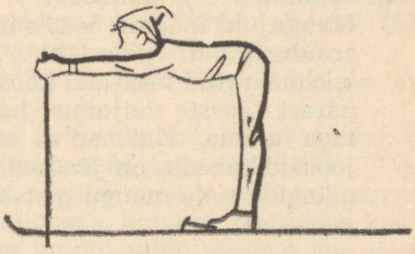
takse astepöördega teises suunas ja liigutakse edasi vastassuunas (joon. 229).

6. Laskumine.
Sooritatakse otsekallakust alla ja mäe suhtes põiki nii paremale kui vasakule.
Õige laskumise õppimisel tuleb pöörata tähelepanu õige laskumisasendi õppimisele.
Põhiasend laskumisel: keharaskus on võrdselt mõlemal jalal, suusad rööbiti, üks suusk veidi eespool; jalad põlvedest kõverdatud, põlved ette surutud, kere pingevaba ja veidi ette kallutatud. Käed on kergelt kõverdatud, kepid taga. Keppe ei tohi mingil juhul hoida alumiste otstega ees, see võib kukkumisel põhjustada vigastusi. Vaade on otse ette. Laskumist tuleb alustada mõnesammulise hoovõtuga ja paaristõukega, alles seejärel võetakse õpitav asend (joon. 230).
7. «Tõsta oksad!» või «Korja käbid!».
Mäenõlvale, kahele poole laskumisrada, pannakse maha ridamisi kuuseoksi või käbisid. Võistlus on üksikute õpilaste või võistkondade vaheline. Võidab see, kes kukkumiseta suudab oksad või käbid üles korjata kogu laskumisraja ulatuses. Kui mängivad võistkonnad, arvestatakse üleskorjatud okste või käbide koguvaru.



JOON. 230

8. Kui korraga võistleb väike arv õpilasi, siis ülejäänud võivad sooritada niisuguseid harjutusi, nagu:
   a) sulghüplemine paigal keppide toetusel;
   b) toengkallutusseis, käed toetuvad keppidele ülal: kerevibutused ette (joon. 231);
   c) paigalhüpped;
   d) pöörete imiteerimine paigal, suusa ninad paigal, kannad liiguvad;
   e) hüpped ühelt jalalt teisele (kõrvale).



JOON. 231

Lõpposa 8 min.

9. Suuskade äravõtmine. Suusad õlal, rivistuda ühte viirgu. Liikumine ühekaupa kolonnis lähtekohta tagasi, suuskade äraandmine.

PAARISTÕUKELISE SAMMUTA SUUSATAMISVIISI ÕPETAMINE III KLASSILE

Koht: väike mägi metsaserval.
Vahendid: suusainventar ja eralduslindid.

Ettevalmistav osa 7—8 min.

1. Rivistumine suuskadel ühte viirgu. Raporteerimine. Tervitus.
2. Kolonnis 2 m vahedega ühekaupa liikumine õpetaja järel väikese kallakuga nõlvakule. Valmistada suusarada.

Põhiosa 28 min.

3. Paaristõukelist sammuta suusatamisviisi kasutatakse kallakutel, hea libisemisega lauskrajal ja allatuult sõites. Seda iseloomustavad üheaegselt sooritatavad tõuked mõlema kepiga. Hoog saavutatakse

paaristõukest. Tegevus on järgmine: kepid viiakse korraga ette ja pannakse lumme suusasidemetest eespool. Kere on keppidele toetudes ette kallutatud. Tõukel on käed küünarliigesest kergelt kõverdatud. Enne tõuget kantakse keharaskus rohkem päkkadele. Keppide tõuge suunatakse võimalikult taha. Äratõuke lõpul on käed taga ja kere painutatud ette. Õpetamist tuleb alustada paaristõuke ja sellele järgneva kahel suusal libisemise ettenäitamisega.

4. «Jahimehed ja jänesed».
Mängujuht määrab 5—6 suusatajat, kellel on kaelas eralduslindid, jänesteks. Jänesed liiguvad kindlaksmääratud maa-alal koos või hajali. Paar minutit pärast jäneste väljumist hakkavad jahimehed neid taga ajama. Kui nad ei suuda jäneseid 5 minuti jooksul tabada, on jänesed võitnud. Huvitavam on mängida seda mängu metsas või põõsastega kaetud maa-alal.

Lõpposa 8—10 min.

5. Rivistumine ühte viirgu.
6. Kolonnis liikumine ühekaupa kooliõuele.

KAHESAMMULISE VAHELDUVATÕUKELISE SUUSATAMISVIISI ÕPETAMINE IV KLASSILE

Koht: väljak.
Vahendid: suusainventar.

Ettevalmistav osa 12 min.

1. a) Sobivate suuskade ja keppide valik, sidemete kinnitamine suuskade ja jalatsite külge;
   b) õpetaja vestlus suusainventari hooldamisest;
   c) suuskade määrimine.
2. a) Siirdumine kooliõuele;
   b) rivistumine suuskadel ühte viirgu;
   c) rivi- ja korraharjutuste meeldetuletamine.
3. Siirdumine ühekaupa kolonnis õppeväljakule (distants õpilaste vahel kaks suusapikkust).

Põhiosa 25 min.

4. Õpperaja ettevalmistamine vastavalt tingimustele.
5. Kahesammulise vahelduvatõukelise suusatamisviisi tehnika lahtimõtestamine:

a) õpetaja demonstreerib nimetatud suusatamisviisi;
b) õpilased võtavad sõiduasendi paigal;
c) suusatada rajal libistamisega ilma keppideta;
d) jalatõuke rõhutamine taha;
e) ühel suusal libisemise õpetamine käte samaaegse hoogsa liikumisega ette-taha;
f) ühel suusal libisemise õpetamine, käed seljal;
g) suusatamine keppide hoidega keskelt;
h) keppide kasutuselevõtmine, näidata randmerihma otstarvet, keppide õiget hoidu, käe ja kepi tööd;
i) suusatamine keppidega (ilma kepi aktiivse tõuketa, tähtis on liigutuste koordinatsioon).

6. Pendelteatesuusatamine (ajapuudusel võib ka ära jätta).
Õpilased on jaotatud kahte (kolme, nelja) võrdarvulisse võistkonda. Võistkonnad asuvad kolonnis. Pool võistkonna liikmeist viiakse oma võistkonna suusarajale 100 (50) m kaugusele kolonni, nägudega kaaslaste poole. Õpetaja märguandel alustab iga võistkonna esimene suusatamist vastaspoolele oma võistkonna teise võistleja suunas ja puudutab teda käega. Pärast seda alustab teine võistleja sõitmist esimese poolt tuldud teed tagasi, puudutades kolmandat jne. Võidab võistkond, kes lõpetab esimesena.

Lõpposa 8 min.

Lühemat teed mööda sõit vabas vormis kooliõuele. Suusanumbri meeldejätmine enne äraandmist.

TREPPTÕUSU, PÕHI- JA MADALASENDIS LASKUMISE ÕPETAMINE IV KLASSILE

Koht: järsk nõlvak.

Ettevalmistav osa 8 min.

1. Rivi- ja korraharjutuste kordamine suuskadel.
2. Siirdumine ühekaupa kolonnis õpetaja järel nõlvakule, mis vastab antud tunni vajadustele (kallakus kuni 12°).

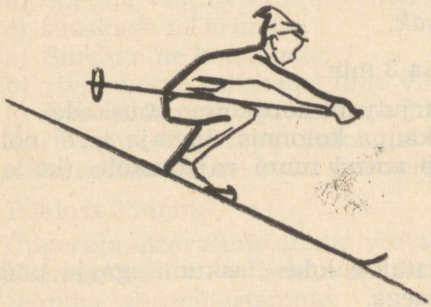
Põhiosa 30 min.

Tõusuviisi õpetatakse koos laskumisega ja paigalpöörete kordamisega.



JOON. 232

3. Trepptõus.
   Trepptõusu kasutatakse järskudel nõlvakutel otse- ja põikisuunas. Trepptõusul pöördutakse küljega tõusu suunas ja tõstetakse suuski rööbiti mäenõlvaga ülespoole. Õpetamisel on tarvis eriti rõhutada suuskade kantimist ja rõhtsat asetust, kannad võivad olla kõrgemal (joon. 232).
4. Põhiasendis laskumine (otse).
   (Põhiasendis laskumise õpetamine on esitatud III kl. konspektis.)
5. Madalasendis laskumine (otse):
   a) õpetaja demonstreerib madalasendis laskumist;
   b) madalasendi võtmine paigal;
   c) laskumine madalasendisse ja sirutamine (põlvist vetrumine);
   d) madalasendis laskumine (joon. 233).
6. Laskumine mäest põlvede kõverdamise ja sirutamisega.

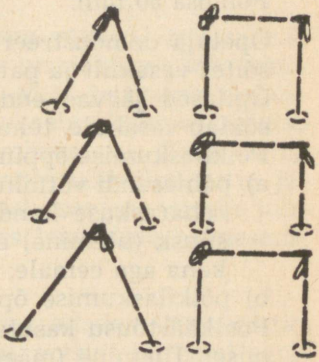


JOON. 233

7. Laskumine läbi keppidest moodustatud väravate. Väravate alt läbi sõites tuleb kägarduda, pärast seda sirutuda (joon. 234).
8. Võistkonnad nõlvakust all (orus) kolonnides, näoga mäe poole. Õpetaja märguandel lähevad võistkonna esimesed trepptõusuga üles mäkke, laskuvad põhiasendis (või madalasendis) alla, puudutades järgmist võistlejat. Sama kordab teine jne. Võidab võistkond, kes lõpetab esimesena.

Lõpposa 7 min.

9. Rivistumine ühekaupa kolonni. Minek koolimajja.



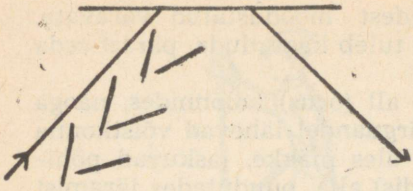
JOON. 234

PÕHILASKUMISE JA POOLKÄÄRTÕUSU ÕPETAMINE IV KLASSILE

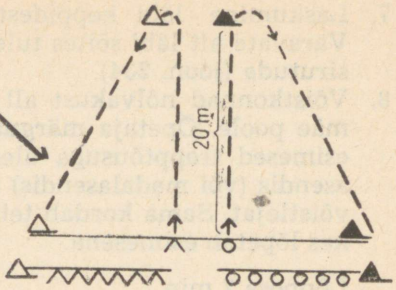
Koht: kooliõuel või selle vahetus läheduses väike nõlvak.
Vahendid: suusainventar ja lipud.

Ettevalmistav osa 8—10 min.

1. «Sõdurid õppusel».
Mängijad jaotatakse kahte võrdarvulisse võistkonda. Mängijad suusatavad väljakul vabalt laiali. Mängujuhi märguandel kogunevad mängijad kahte viirgu või kolonni. Kumb võistkond rivistub kiiremini, on võitja.
2. Siirdumine kolonnis kahekaupa mäele.



JOON. 235



JOON. 236

Põhiosa 30 min.

Õpetaja demonstreerib põikilaskumisel põhiasendit, sõites vasakult ja paremalt poolt alla.
Õpilased jäävad endiselt paarikaupa, üks paariline sõidab vasakule, teine paremale.

3. Põikilaskumise õppimine:
   a) põhiasendi võtmine paigal:
      keharaskuse kandmine alumisele suusale, teine suusk (ülemine) ette viidud, põlved mäe poole, keha aga eemale;
   b) põikilaskumise õppimine ja poolte vahetus.
4. Poolkäärtõusu kasutatakse kõige rohkem põikiliikumisel. Ülemine (mäepoolne) suusk liigub tõusu suunas, alumine hoitakse käärselt ja seda kergitatakse igal sammul (joon. 235).
5. «Teatesuusatamine tule all».
   Kaks rühma rivistatakse ühte viirgu ühise stardijoone taha. Viirgudel on väike vahe. Mõlemast võistkonnast suusatab üks võistleja 20—25 m kaugusele lipuni ja tagasi. Samal ajal võivad vastasmängijad suusatajat pallidega pilduda. Iga tabamus annab 1 punkti. Kui üks võistleja lõpetab, alustab kohe järgmine võistleja. Esimesena lõpetanud võistkond saab 10 punkti. Võidab aga see võistkond, kellel on suurem arv punkte (joon. 236).
6. Siirdumine ühekaupa kolonnis koolimajja.

Lõpposa 5 min.

7. Suuskade puhastamine, korrastamine ja ärapanek.

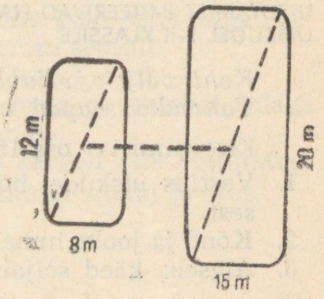
Koht: lagendik ja väike nõlvak.
Vahendid: suusainventar, lipp.

Ettevalmistav osa 10 min.

1. Rivistumine suuskadel ühte viirgu. Riviharjutuste kontrollimine. Tervitamine.
2. «Kus on lipp?»
Üks osavõtjaist saab väikese lipu, mille ta peab ära peitma nii, et seda oleks märgata vaid 4—5 sammu kauguselt.
Teiste ülesanne on leida lipp.
Lipupeitja aga peab kasutama võtteid, mis viiksid teisi eksiteele: ta võib oma suusajälgi segada, samu jälgi mööda tagurpidi tagasi sõita ja hoopis mujale suunduda. Kui lipule on leitud sobiv koht, ei tarvitse lipupeitja enam samasse ümbrusesse jääda. Oma «eksirännakuid» edasi sooritades võib lipupeitja jälitajaid lipu tõelisest asukohast osavasti eemale juhtida. Võidab see mängija, kes leiab lipu esimesena.

Põhiosa 28 min.

3. Rivistumine ühte viirgu. Õpperadade ettevalmistamine. Tüdrukud on väiksemal, poisid suuremal rajal (joon. 237).
4. Kahesammuline paaristõukeline suusatamisviis. Suusatamisviisi tsükkel koosneb kahest libistavast sammust ja vahetult järgnevast mõlema kepi üheaegsest tõukest. Kui libistav samm ja paaristõuge on eelnevalt omandatud, seisneb õpetamine peamiselt jalgade ja kere ning käte töö kooskõlastamises.



JOON. 237

Suusatamisviisi on soovitatav õpetajal ette näidata koos takti lugemisega, pidades täpselt kinni elementidevahelistest intervallidest (näiteks: «samm-samm ja tõuge» või «üks, kaks ja kolm»), mis aitab õpilastel liigutuste rütmi paremini tabada.

Pärast selgitust, liigutuste ettenäitamist ja terviklikku järeleaimamist loeb igaüks endale takti ise ning püüab oma tegevust kooskõlastada hingamisega ning suusatada õpperajal.

5. Ühesuguste võimetega õpilased moodustavad paarid. Paarid asuvad rajale üksteise järele. Esimene paariline (eessõitja) sõidab paaristõukelist, teine paariline (tagasõitja) aga vahelduvatõukelist suusatamisviisi. Pärast rajalõigu läbimist vahetatakse osad.
6. Õpitud suusatamisviisidega liikumine suuskadel kuni 10° kallakusega nõlvakule.
7. Sahkpidurdus:
   a) seisus viia jalad harki ja tõmmata tagasi kokku, toetudes sealjuures keppidele;
   b) 4—5 korda libistada jalad harki, põlvist kõverdamisega kallutada suusad sisemistele kantidele. Põlvede sirutamisega ja lahkuviimisega lastakse suusad uuesti lapiti ja võetakse põhiasend;
   c) nõlvakul otselaskumine sahkasendis kuni sahkpidurdamiseni;
   e) sahkpidurdus õpetaja käsklusel. (Õpetaja võib meeldetuletuseks hüüda: «Kannad välja, ninad kokku!»)

   Lõpposa 7 min.
8. Aeglases tempos suusatamine kooliõuele. Suusavarustuse ärapanek.

UISUTAMIST IMITEERIVAD HARJUTUSED JA EELHARJUTUSED UISKUDEL I–II KLASSILE

Koht: väljak ja liuväli.
Vahendid: saapad, uisud.

Ettevalmistav osa 15 min.

1. Vestlus uiskude hooldamisest ja jalga kinnitamisest.
2. Kõnd ja jooks lumel, ilma uiskudeta.
3. Algseis, käed seljal: kõnd väljaastesammudega.

4. Algseis, käed seljal: väljaastekõnd järelvibutusega.
5. Kõnd mäkke siksakikujuliselt.
6. Kõnd päkkadel, kõnd jala sise- ja välisservadel.
7. Kõnd mäkke.
8. Kägarkõnd.

Põhiosa 25 min.

9. Saabaste ja uiskude jalga kinnitamine.
10. Õpilased seisavad lumel uiskudel.
11. Kõnd uiskudega lumel.
12. Seis vahelduvalt vasakul ja paremal jalal.
13. Seis põlvist kõverdatud jalgadel, keha kergelt ette kallutatud.
14. Ühekaupa kolonnis, käed eesseisja vööl, keha kergelt ette kallutatud: kägardumine ja sirutumine.
15. Liuväljal kõnd suusakeppide abil.
16. Uiskude äravõtmine, lumest puhastamine ja paarisidumine.
17. Lõdvestusjooks.

Lõpposa 5 min.

18. Siirdumine koolimajja.
19. Uiskude ärapanek.

UISUTAMISE ALGÕPETUS JÄÄL III–IV KLASSILE

Ettevalmistav osa 15 min.

Vahelduvatõukelise uisutamisviisi õpetamine.

1. Liuväljale minek.
2. Saabaste ja uiskude panek jalga.
3. Varem omandatud oskustega uisutamine liuväljal 2 ringi.
4. Rivistumine ühte viirgu.
5. Uisusammu demonstreerimine koos seletusega.
6. 2—3 kaupa viirus, käed ees risti seotult:
   a) libisemine üheaegselt mõlemal uisul;
   b) tõugata vaheldumisi parema ja vasaku jalaga kõrvale, uiske jäält tõstmata.
7. Kehaasendi õppimine: keha kergelt ette kallutatud.
8. Ettekallutatud asendis laskumine kükki ja tõus.
9. Ühel jalal seismine.
10. Tõuke õpetamine.

11. Keha ette kallutatud, põlved kõverdatud: tõuge sooritatakse uisu siseservaga suunaga taha kõrvale. Peale tõuget tõstetakse jalg tugijala juurde, valmistudes uueks tõukeks.
12. Üksikult uisutades püütakse jala tõuget pidevalt suurendada, uisku tõukel lahti tõsta.
13. Vahelduvatõukeline uisutamisviis (keha ette kallutatud, põlved kergelt kõverdatud, käed liiguvad vabas tempos).

Põhiosa 25 min.

Pöörde õpetamine.

14. 3—4 vahelduvatõukelist uisusammu ja kägaras libisemine edasi.
15. Õpilased paarikaupa pärildi, käed pihkseongus, tagumine paariline kägaras: esimene liigub vahelduvatõukelise uisutamisviisiga ja veab kägaras olevat kaaslast.
16. Sõit sirgel ühel jalal, teisega kogu aeg tõugates.
17. Pöörde õppimine.
Algul tuleb lastele õpetada pööret ühel jalal libisemisega, teisega tõugates.
Täites pööret vasakule, on vaja kallutada keha pöörde suunas. Parema jalaga sooritatakse tõuge. Pärast tõuget tuuakse parem jalg juurde ja uisk asetatakse jääle veidi pööratud asendis. Vasak uisk libiseb kogu aeg välisserval ja keharaskus kantakse vasakule jalale ainult parema jala juurdetoomise momendil.
18. «Hundid ja jahimehed».
3—4 õpilast on jahimehed ja ajavad liuväljal taga hunte. Kõik, keda nad puudutavad, muutuvad huntideks ja jäävad jahimeestele abilisteks. Puudutamise asemel võib visata ka lumepalliga.

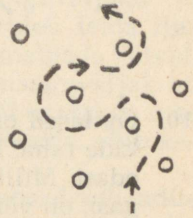
Lõpposa 5 min.

19. Uiskude äravõtmine ja puhastamine.
20. Rahulik kõnd koolimajja.

Ettevalmistav osa 12 min.

Üleastumispööre.

1. Liuväljale minek.
2. Saabaste ja uiskude panek jalga.
3. Liuväljale on asetatud tähised (klotsid, pallid) vabalt laiali. Uisutada tähiste vahel siksakikujuliselt (joon. 238).

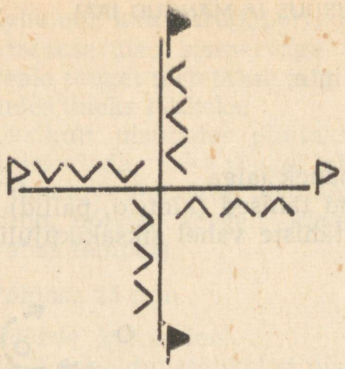


JOON. 238

4. Õpilased liuväljal kolme-neljakaupa kätest kinni viirgudes. Õpetaja märguandel (1 vilesignaal) uisutatakse vahelduvatõukelise uisutamisviisiga edasi. Teisel märguandel (2 vilesignaali) jäädakse seisma. Milline viirg rivistub kõige kiiremini, ilma igasuguste tasakaalukaotusteta, on võitja.
5. Üleastumispööre: pöördel vasakule sooritab parem jalg kõrvaltõuget vasakust jalast tagapool. Seejärel tõstetakse parem jalg lühemat teed mööda üle vasaku jala ette vasakule. Pärast seda sooritatakse tõuge vasaku jala uisu välisservaga kuni põlvest täieliku sirutamiseni. Üleastumispööret harjutatakse ringikujuliselt. Ringis liikumisel on vaja saavutada ühtlane tempo ja sammupikkus.

Põhiosa 25 min.

6. Vahelduvatõukelise uisutamisviisi täiustamine liuväljal (õpetaja jälgib tehnilist täitmist).
7. Sõit stardist 20—30 m.
8. Sahkpidurdus.
   Põlved ja põiad lähevad kokku, kannad eemalduvad, keha kallutatakse taha ja uisud toetuvad sisemiste servadega jääle.
9. Sõit stardist äkkpidurdusega 20—30 m distantsil.



JOON. 239

10. Õpilased on rivistatud nelja viirgu joonte või märkide taha. Märguandel sõidavad kõik ringikujuliselt edasi. Milline viirg jõuab esimesena oma kohale tagasi, on võitja (joon. 239).
11. «Karussell». Eelmise harjutuse lähteasend, pihkseong. Sõit ringis.

Lõpposa 8 min.

12. Uiskude jalast äravõtmine ja puhastamine.
13. Kõnd koolimajja.

B. TUNDIDE LÄBIVIIMISE METOODIKAST SÜGIS-KEVADPERIOODIL

Sügis-kevadperioodil moodustavad algklasside programmi kohaselt kehalise kasvatuse tundide sisu jooksu-, hüppe- ja viskeharjutused ning nendega seoses olevad rakenduslikud mängud maastikul.

Põhimõtted, mida tuleb talispordialade tundides arvestada, on maksvad ka sügis-kevadperioodil.

Eduka õpetamise olulisteks tingimusteks on varustus, ilmastik ja õppepaigad.

Varustus. Kui tunde hakatakse läbi viima väljas, siis peab õpetaja õpilastele eelnevalt selgitama, kuidas riietuda. Varakevadel ja hilissügisel on sobivaks riietuseks pikk treeningdress ja jalatsitest kummijalatsid. Kui aga ilmastik vähegi lubab, tuleb kindlasti kasutada lühikest spordidressi.

Ilmastik. Esimestes välistundides peab õpetaja olema ilmastiku suhtes tähelepanelik. Lapsi tuleb harjutada välistingimustega järk-järgult. Kui tund on metoodiliselt õigesti üles ehitatud, ei ole lastel võimalust higistena tuule käes seista. Hoolitseda tuleks aga selle eest, et lastel oleks võimalik endid pärast tundi pesta.

Õppepaigad. Õppepaik peab asetsema kooli lähedal tuulevaikses ja kõrvalises kohas. Kui puudub võimalus suurema spordiväljaku rajamiseks, võib piirduda ka üksikute viske- ja hüppepaikade, mänguväljaku ja jooksuraja ehitamisega. Mängimiseks tuleb leida ilus muruväljak. Mänguväljakult tuleb eemaldada kivid, klaasikillud ja muu praht. Hea on kui mänguväljak on piiratud külg- ja otsajoontega. Jooned tähistatakse lubjaga või liivaga. Kui puuduvad muud vahendid, võib kasutada ka lippe.

Mänguväljaku kõrvale võib rajada spordivahendite kompleksi (redelid, palgid, rõngad jne.) ronimiseks, tasakaaluharjutusteks ja takistuste ületamiseks.

Välistundides on I klassi õpilastele heaks vahelduseks mõne teema lahtimõtestamine, nagu näiteks «Pioneerid rännakul», «Alpinistid», «Geoloogid» jne. Selleks tuleb valida vahelduv maastik tõusude ja langustega, ületada mitmesuguseid takistusi, orienteeruda. Ka luure- ja orienteerumismäng on omal kohal.

Vanematel, III—IV klassi õpilastel, tuleb enam tähelepanu pöörata niisugustele oskustele, nagu, kuidas läbida teatud maastikulõiku, millise võtte või meetodiga ületada takistust, kuidas hüpata üle loodusliku takistuse, kuidas ronida, orienteeruda objektide ja päikese järgi jne.

Tunni põhiosas, nagu ikka, omandatakse uusi oskusi ja arendatakse kehalisi võimeid. Kui on tegemist kogenud õpetajaga, võib ta õpilased jagada rühmadesse, kellele antavad ülesanded on erinevad (näit. kaugushüpe, märkivise palliga ja tasakaaluharjutus palgil), ning suudab neid jälgida ja õpetada. Tunni põhiosas peab kindlasti olema mäng. Mängu valik sõltub eelnevast tegevusest. Kui see oli väga liikuv (jooksud, hüpped), siis mäng olgu rahulikum, ja vastupidi. Uue mängu rakendamisel aga võime tema üksikuid komponente kasutada ettevalmistavas osas juurdeviivate harjutustena.

Tund tervikuna peab olema emotsionaalne, kõik õpilased peavad olema aktiivses tegevuses. Igas tunnis õpitagu midagi kasulikku, loodagu uusi rakenduslikke vilumusi. Eriti jahedate ilmadega ei tohi laskuda liialt tehnika saladustesse, vaid üldarendaval eesmärgil tuleb pakkuda lastele võimalusi nende liikumisvajaduse rahuldamiseks ja arendada nende kehalisi võimeid sõna kõige otsemas mõttes.

1. Näitlikud tunnikonspektid

LIIKUMISMÄNGUD VÄLJAKUL I KLASSILE

Vahendid: köis (jäme nöör), 2 palli.

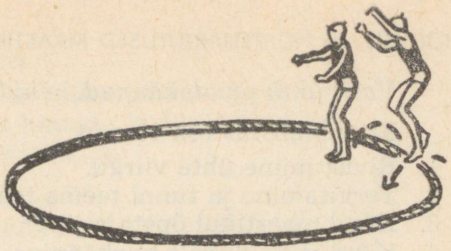
Ettevalmistav osa 15 min.

1. Rivistumine ühekaupa kolonni.
2. Rütmiline kõnd (aeglasem, kiirem) õpetaja järel maastikul.
3. Jooks õpetaja järel maastikul (mäest või künkast üles ja alla).
4. Siirdumine väljakule. Rivistumine ühte suurde ringi.
5. Köis või jäme nöör asetada väljakule maha ringikujuliselt. Õpilased seisavad köiest väljaspool: hüplemine üle köie ette ja taha vahelduvalt parema ja vasaku jalaga (joon. 240).
6. Sulghüplemine üle köie ette ja taha.
7. Jooks köiel.
8. Kõnd päkkadel köiel.
9. Kägar: võtta kätega köiest, tõus püsti, viia köis üles: ülessirutus.
10. Iste, käed köiega ees reitel: tõsta kõverdatud jalad üle köie (köis jalgade all) ja tagasi lähteasendisse.
11. Iste, käed köiega ülal: painutus ette, köis varvaste taha ja tagasi lähteasendisse.
12. Seis, köis ülal kahes käes: kõnd köiega 4 sammu edasi, ümberpöörd ja kõnd teises suunas.

Põhiosa 25 min.

13. «Kana ja kull».

Mänguväljaku üks külg on nööri või köiega eraldatud nn. majaks, kus asuvad kanapojad võrgus. Köis



JOON. 240

on tõmmatud kahe puu vahele 40 cm kõrgusele. Mänguväljaku ühes otsas on kull oma pesas. Kana ronib nööri alt välja ja läheb teri otsima. Kana kutsub ka poegi. Kanapojad ronivad nööri alt välja ja nokivad põllul teri ning siblivad. Mängujuht hüüab: «Kull!» Kõik ruttavad koju. Koju poevad ka kanapojad, samuti käpuli. Kinnipüütud kanapojad muutuvad kullideks ja jäävad appi püüdma. Mängu võidavad need kanapojad, kes jäävad tabamatuks.

14. «Palliga püüdja».
Mänguväljak piiratakse köiega ringiks.
Keset mänguväljakut moodustavad mängijad kõrvalesirutatud kätega ringi. Üks mängijaist on ringi keskel mängujuht, kelle jalgade juures on 2 palli. Mängujuht nimetab või näitab ette mitmesuguseid liigutusi: kükitab, plaksutab, hüpleb, tantsib jne. Mängijad peavad matkima nimetatud või ettenäidatud liigutusi. Ootamatult hüüab õpetaja: «Jookse ringist!», ja mängijad jooksevad märgitud mänguväljaku piiridest laiali. Mängujuht võtab palli ja katsub kohalt liikumata jooksjaid tabada. Kui ta esimese palliga ei taba, viskab teise palliga. Seejärel hüüab õpetaja: «Üks, kaks, kolm, ruttu!» Lapsed moodustavad uuesti ringi, valitakse uus juht ja mäng kordub, või jääb mängujuhiks see, keda palliga tabati.
Mängu reeglid: 1. Palliga peab viskama vastu jalgu, mujale tabatud viset ei arvestata. 2. Joosta võib alles pärast õpetaja sõnu: «Jookse ringist!» 3. Palli viskamisel ei tohi juht kohalt liikuda.

Lõpposa 5 min.

16. Rivistumine ühekaupa kolonni.
17. Pöörete «Parem (vasak) — pool!» täitmine hüppega.
18. Õpetaja tervitusele «Nägemist!» vastamine.

Vahendid: puud, kännud, käbid, liivaauk.

Ettevalmistav osa 10 min.

1. Rivistumine ühte viirgu.
2. Tervitamine ja tunni teema teatamine.
3. Kõnd maastikul õpetaja järel.
4. Kõnd vahelduvalt kiirkõnniga.
5. Kõnd B. Kõrveri laulu «Meie marsisamm» saatel, (Laulik II).
6. Kerge murdmaajooks.
7. Jooks nõlvakult üles-alla.
8. Takistusjooks üle kraavide, kändude, kivide ja tarade.
9. Kõnd metsa.

Põhiosa 25 min.

10. Ronimine käte ja jalgade abil mööda kaldu vajunud puid puude otsa.
11. Kõnd mööda lamavaid puid.
12. Päkkadel kõnd mööda lamavaid puid.
13. Ronimine puude otsa käte ja jalgade abil.
14. Käbide korjamine (iga õpilane korjab endale 6 käbi).
15. Käbide viskamine määratud puu latva (märkiviskamine).
16. Puuhalgude kogumine.
17. Puuhalgude viskamine kahe käega (nagu kettaheitmine).
18. Puuhalgude äratoomine ja riita asetamine.
19. Hüpped mättalt mättale või kännult kännule.
20. Kõrgushüpe üle maas lamava puu.
21. Jooks kõrgendikule või liivaaugu servale: sügavushüpe liivaaugu servalt liivaauku.
22. «Peitemäng».
    Mängu mängitakse metsas, kus teatud maa-ala on piiratud teede, kraavide, sihtide või muude piirjoontega. Üks õpilane on kütt, teised metsloomad. Viimased peidavad endid metsa mänguks määratud maa-alale. Teatava aja järel hakkab kütt jahti pidama. Nähes metsloomа, hüüab ta teda ja hüütu on tabatud ning lahkub mängust või jääb kütile appi. Mäng jätkub koos abilistega. Võitjad on need, keda kütt ei näinud.

Lõpposa 10 min.

23. Ilmakaarte määramine päikese järgi.
24. Lasta õpilastel hinnata kodutee kaugust.
25. Siirdumine koolimajja.

JOOKSU- JA VISKEHARJUTUSED II KLASSILE

Koht: staadion, väljak, lagendik.
Vahendid: pallid, pingid, latid (palgid, halud).

Ettevalmistav osa 12 min.

1. Rivistumine ja raporteerimine, siirdumine väljakule või metsalagendikule.
2. Jooks väljakul ringikujuliselt või, maastiku iseärasusi kasutades, mitmesugustes kujundites.
3. Kõnd neljakaupa avarivisse.
4. Pool rühma (poisid) mängivad paarikaupa «kulli». Teine pool sooritab 2—3 harjutust. Seejärel antakse vilesignaal ja vahetatakse pooled. Nii sooritatakse harjutusi ja joostakse vaheldumisi.
5. Algseis, käte viimine ette, kõrvale, üles ja alla.
6. Sulghüplemine paigal.
7. 4. ja 5. harjutus sooritatakse üheaegselt.
8. Harkseis, käed kõrval nurkselt ülal: kerepöörded vasakule ja paremale koos käte sirutamisega kõrvale.
9. Harkseis, käed ülal sõrmseongus: kallutus ette.
10. Algseis, käed ülal: parema jala põlvetõste vastu rinda, käte toomine eestkaarega taha, parema jala viimine hooga taha väljaseadesse ja käte tõste altkaarega üles.
11. Algseis, käed all sõrmseongus: sõrmseongust üleastumine vahelduvalt parema ja vasaku jalaga.
12. Kõnnil võtta märguande (vilesignaali) peale toengkägarasse (või ühele põlvele) ja kõndida edasi.

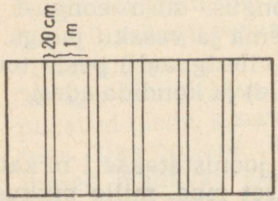
Põhiosa 30 min.

Jooksurajale või väljakule joonistatakse 1 m kaugusele üksteisest 4 paralleelset riba, mille pikkus on 20 m ja laius 20—25 cm.

13. Õpilased rivistatakse mahajoonistatud ribade taha neljakaupa kolonni: 4 õpilast alustavad korraga jooksu ribadel.

Neile järgnevad järgmised neli jne. (joon. 241). Jooksul ei tohi astuda riba piiravale joonele ega ka sellest üle.

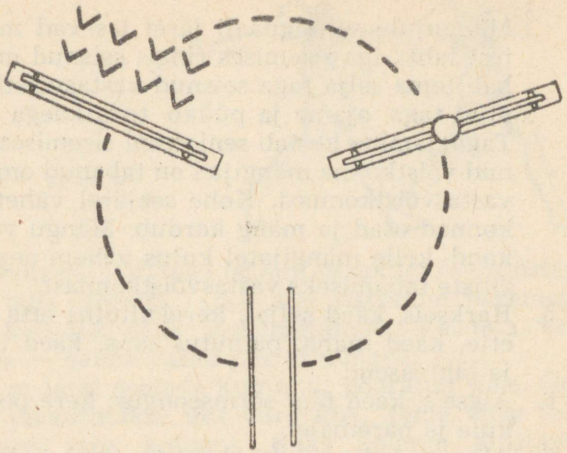
14. Jooks kõrge põlvetõstega mööda mahajoonistatud riba. Kui õpilased omandavad jooksu mööda ribasid, viimastest üle astumata, siis võib viia jooksu läbi võistlusena. Võidab see õpilane, kes kordagi ei eksi. Sama võib korraldada ka kiiruse peale.
15. Õpilased rivistatakse 15—20 m kaugusele vastaskülgedele otsajoone taha viirgu. Ühe otsajoone taga oleval viirul on igal õpilasel pall (käbi).
16. Harkseis, vasaku küljega viske suunas. Sirutada käsi palliga õla kõrgusele taha, vasak käsi ette rinna kõrgusele: alustada viset parema jala sirutuse, vasaku jala mahaasetamise ja kiire kerepöördega. Sellele järgneb käe välkkiire tõmbeliigutus üle õla. Keharaskus viia vasakule jalale, viskaja sirutub kogu kehast. Pall lahkub käest sirutuse kõrgeimas punktis (joon. 242).
17. Viskeliigutuse õppimine vasaku käega.
18. 30 m pikkusele ringjoonele on asetatud 10 m vahedega 2 kummulipööratud pinki (palki), 2 kõrgushüppe latti (puuhalgu) 1,5 m kaugusele teineteisest. Õpilased jooksevad neljakaupa viirus ringselt üle takistuste. Õpilastele tuleb selgitada tõukejala õiget mahaasetamist, kere ja pea õiget asendit äratõukel ja õhulennul, maandumist eesolevale jalale. Tõukejalg jätta pärast tõuget taha (joon. 243).
19. Eelmine harjutus viia läbi kolonnidevahelise võistlusena.



JOON. 241



JOON. 242



JOON. 243

20. Harjutuste sarjale lülitada juurde märkiviskamine. Ühele kummuli pööratud pingile asetada topispall. Õpilased läbivad takistused hüpates; viimasel takistusel visatakse märki. Pärast märkiviskamist võtab iga õpilane ise oma palli ja läheb kolonni lõppu, kui aga võisteldakse, siis antakse pall teatena üle järgmisele õpilasele. Kui topispall kukub visetest maha, siis asetatakse see uuesti pingile.

    Lõpposa 3 min.

21. Õpilaste rivistamine ühte viirgu. Vahendite äraviimine ja siirdumine koolimajja.

PALLIVISKE ÕPETAMINE JA TAKISTUSJOOKS III–IV KLASSILE

Koht: spordiväljak.
Vahendid: pallid, tõkked, vai ja jalgpall.

Ettevalmistav osa 14 min.

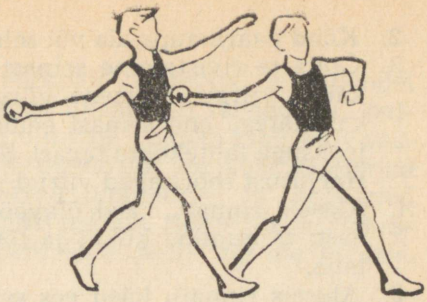
1. Rivistumine ühte viirgu.
2. Siirdumine õppepaigale.
3. Õpilased rivistatakse kahte võrdarvulisse võistkonda.
4. «Ringjaht».
   Võistkonnad rivistatakse pihkseongus kaheks ringiks. Mängujuhi käskluse järel alustab üks ringidest galopisammul liikumist paremale, teine vasakule.

Mängujuhi vilesignaali järel lasevad mängijad kätest lahti, iga sisemises ringis seisnud mängija hakkab tema selja taga seisnud vastasvõistkonna mängijat taga ajama ja püüab teda käega puudutada. Tagaajamine kestab seni, kuni sisemises ringis seisnud võistkonna mängijad on tabanud oma paarilised vastasvõistkonnast. Kohe seejärel vahetavad võistkonnad osad ja mäng kordub. Mängu võidab võistkond, kelle mängijatel kulus vähem aega oma paariliste tabamiseks vastasvõistkonnast.

5. Harkseis, käed seljal: kerekallutus ette ja painutus ette, käed maha, painutus taha, käed üles kõrvale ja lähteasend.
6. Algseis, käed ülal sõrmseongus: kere pöörded vasakule ja paremale.
7. Algseis: kaks sulghüplemist paigal ja hüppega läbi toengkägara toenglamangusse ja jalgade vahetus toenglamangus ja lähteasend.
8. Algseis, käed ülal: vahelduvad parema ja vasaku käe ringid eest alla külgpinnas.
9. Viskeliigutuse imiteerimine paigal.
10. Viskesammude õppimine.
Sooritada algul kõnnilt. Seista jalad ühel joonel. Teha samm vasaku jalaga, samm parema jalaga (ristsamm), pöörata ja kallutada õlavöö taha, seejärel viia vasak jalg ette, jäädes keharaskusega paremale jalale, n.-ö. viskeasendisse. Sama korrata jooksult.
11. Õpilaste jaotamine kahte viirgu 15—20 m kaugusele. Ühel viirul on igal õpilasel pall.

Põhiosa 25 min.

12. Pallivise paigalt.
Õpilased võtavad viskeasendi. Parem käsi palliga õla kõrgusel taga. Keharaskus paremal jalal. Keha kallutatud taha, vasak külg viske suunas. Vasak käsi tõstetud ette rinna kõrgusele. Vaade otse. Alustada viset parema jala sirutuse, vasaku jala mahaasetamise ja kiire kerepöördega. Sellele järgneb käe välkkiire tõmbeliigutus üle õla. Keharaskuse liikudes vasakule jalale sirututakse viskega kogu kehast (joon. 244).
13. Pallivise kolme sammuga.
Lugeda kaasa rütmis: «vasak» ja «vise» või 1—2 ja



JOON. 244

3 (rõhuliselt). «Vasak» (samm vasakuga) — alustada palli taha viimist, «ja» ajal ristsamm paremaga, viies käe üles taha viskeasendisse. Vaadata ette. «Vise» — panna vasak jalg ette maha.

14. Iga 3 m järel asetada kummuli pööratud tõke. Õpilased paigutatakse üks viirg ühe, teine viirg teise tõketerea taha kolonni. Kaks kolonni alustavad jooksmist korraga üle tõkete. Tõkke ületamine toimub sammhüppega, nii nagu alustasime kaugushüppe õpetamist. Iga õpilane, kes on tõkked ületanud, tuleb kõrvalt jooksuga kolonni lõppu.
15. Eelmine harjutus viia läbi võistlusena. Kumb võistkond läbib tõketerea ja rivistub algasetusse kiiremini, on võitja.

Lõpposa 6 min.

16. Koomiline jalgpall.
Pall kinnitatakse pika nööriga maasse löödud vaia külge. Neljal õpilasel on silmad kinni seotud ja nad asuvad pallist 6 sammu kaugusel. Nende ülesanne on teha 6 sammu ja anda siis pallile jalaga hoop. Kes neist tabab palli õigesti, on võitja.
17. Rivistumine ühte viirgu ja siirdumine väljakult koolimajja.

JOOKSUTEHNIKA ÕPETAMINE III KLASSILE

Koht: spordiväljak.
Vahendid: pallid, lipud.

Ettevalmistav osa 10 min.

1. Õpilased rivistuvad staadionil ühte viirgu. Korrapidaja õpilane raporteerib. Rivi ja korraharjutuste kordamine.

2. Kõnd paarikaupa aia või seina äärde.
3. Õpilaste rivistamine seinast 5 m kaugusele kahekaupa viirgu. Esimene viirg jookseb seinani, tõukab kätega end seinast eemale, taganeb tagurpidijooksuga lähtekohta tagasi. Sama kordab teine viirg. Harjutust sooritavad viirud vahelduvalt.
4. Algseis rinnati, käed õlavöö kõrgusel hoidega seinast: laskumine kükki ja tõus ühe jala vibutusega taha.
5. Algseis rinnati, käed ees seinal: käte kõverdamine ja sirutamine.
6. Algseis rinnati, käed ees seinale toetudes: hüpped väljaastesse.
7. Algseis rinnati, käed ees seinal: käte kõverdamine jala samaaegse sirutamisega taha.
8. Kallutusharkseis, käed toetuvad seinale: vibutused ette alla.
9. Seis vasakul jalal küljeti, parem jalg taga väljaseades, vasak käsi toetub seinale, parem kõrval: parema jala hoog ette ja taha.
10. Ühe viiru õpilased toengkägaras maas: teine viirg jookseb siksakikujuliselt maas olevate kaaslaste vahelt oma kohale tagasi. Seejärel osad vahetatakse.

Põhiosa 30 min.

11. Jooks ühtlases aeglases tempos 100 m jooksurajal paarikaupa kolonnis.
Õpetaja jälgib jooksu ja parandab põhilised vead jalgade ja käte töös, keha ning pea asendis.
12. Kiirendusjooks 30—40 m paarikaupa. Õpetaja vilesignaali peale alustab järgmine paar.
Kiirust tõsta seni, kuni suudetakse joosta vabalt, järgnevalt maksimaalse kiiruseni ja kiirenduse lõpul minna pidurdamata üle vabale jooksule.
13. Jooks täiskiirusega paarikaupa 30 m.
Tähtsamaks nõudeks on säilitada pingevaba ja tehniliselt õige jooks.
14. «Taba palli».
Eelmisel tunnil omandatud viskeoskuse kinnistamine.
Mängijad jagunevad kahte rühma ja rivistuvad väljaku vastasküljel otsajoone taha. Igal mängijal on väike pall. Väljaku keskel seisab taburett, mil-

lele on asetatud võrkpall. Õpetaja märguandel püüavad kõik mängijad üheaegselt tabada oma palliga võrkpalli, nii et viimane kukuks taburetilt vastase poolele. Kui see õnnestub, korjavad mängijad oma pallid, rivistuvad kohtadele ja alustavad märguande peale uuesti mängu. Rühm, kellel õnnestub rohkem arv kordi lüüa palli vastase poolele, võidab.

15. «Kes on kiirem».
Mängijad jäävad eelmise mängu lähteasendisse. Keskjoonele asetatakse püsti iga paari kohta üks lipuke. Vile peale stardivad kõik võistlejad ja püüavad lipust vasakult mööda joostes selle üles võtta enne vastasvõistlejat. Iga kättesaadud lipp annab võistkonnale punkti.

Lõpposa 5 min.

16. Õpilaste rivistamine kahte viirgu. Parema ja korrektsema võistkonna esiletõstmine.
17. Klassi äraviimine kahekaupa kolonnis.

PÜSTILÄHTE ÕPETAMINE III KLASSILE

Koht: spordiväljak, maastik.
Vahendid: pallid, hüppetakistused (latid, ridvad jne.)

Ettevalmistav osa 9 min.

1. Korrapidaja õpilane rivistab klassi spordiväljakule. Raporteerimine. Tunni teema teatamine.
2. Kõnd ühekaupa kolonnis ringselt.
3. Kõnnil igal kolmandal sammul laskumine kägarasse ja tõus.
4. Jooks ringselt, püüdes oma eeljooksjat käega puudutada.
5. Algseis, käed vasakul: käte hoog altkaarega paremale koos põlvist vetrumisega (sooritada hoogsalt) ja tõusuga päkkadele.
6. Harkseis, käed jooksu asendis: jooksul toimuva kätetöö õpetamine järjest kiiremas tempos.
7. Harkseis, käed ülal: painutus ette vahelduvalt vasaku ja parema jala suunas.



JOON. 245

8. Toengkägar: tõus püsti koos käte viimisega altkaarega üles, rindkere painutuse ja ühe jala samaaegse tõstega taha; laskumine toengkägarasse tagasi.
9. Jooks mäkke, kui maastik seda võimaldab. (Jooks mäkke tutvustab õpilasi lähtejooksu liigutuste tehnikaga ja tugevdab jalalihaseid.)
10. Seis vasakul jalal, parem taga varbal, vasak käsi taga all, parem ees ülal: parema jala hoogne vibutus ette käte samaaegse vahetusega.

Põhiosa 33 min.

Õpilaste rivistumine jooksurajale või väljakule neljakaupa kolonni.

11. Püstilähte õpetamine:
    a) püstilähe paigalt (joon. 245):
    õpilased võtavad kõik korraga püstilähte asendi. Püstilähte asendi seletus: üks jalg ees, teine väikese sammu võrra taga, jalapöiad paralleelselt, raskus eesoleval jalal, mõlemad jalad põlveliigestest kõverdatud, kerekallutus ette, vastaskäsi küünarliigesest kõverdatult ees, teine taga. Täpsustada stardis eesolev jalg ja selle vastaskäsi;
    b) püstilähte asendi võtmine õpetaja märguandel kõnnil;
    c) püstilähte asendi võtmine õpetaja märguandel jooksul;
    d) jooks püstilähtest sirgel 15 m käskluseta;
    e) jooks püstilähtest sirgel käskluse järgi.
12. «Start palli järel».
Õpilased neljakaupa kolonnis stardijoone taga. Igast kolonnist esimesed sooritavad püstilähtest jooksu

õpetaja märguandel. Õpetaja seisab startivate õpilaste selja taga, annab käskluse «Marss!» või «Hopp!» ja viskab samaaegselt palli üle stardis olevate õpilaste nii, et see kukuks jooksurajale. Kes esimesena püüab palli kinni õhust või pärast esimest äratõuget jooksurajalt, on võitja. Seejärel stardivad järgmised neli õpilast jne.

13. Stardijoonest 3 sammu kaugusele asetatakse maha kaks latti või tõmmatakse kaks paralleelset 1 m laiust joont. Neli esimest õpilast sooritavad kolme jooksusammuga hüppe üle takistuse (looduses võib see olla kraav või madal põõsas). Õpilastele öeldakse, et nad kujutleksid end hüppavat üle kraavi, maandudes eesolevale jalale. Tõukejalg jätta pärast tõuget taha ja tuua järele alles hetkel enne maandumist. Äratõuget sooritada vasaku ja parema jalaga vaheldumisi.
14. «Tabamine palliga».
Mängijad vabalt väljakul laiali, tabaja püüab palliga visata põgenejaid. Kui keegi mängijaist tabatakse, muutub ta ise tabajaks. Kui tabaja viskab palli mööda, püüab keegi mängijaist haarata palli ning mängijad hakkavad palli omavahel söötma. Sel ajal, kui kaks mängijat söödavad palli teineteisele, pole lubatud teistel mängijatel palli püüda. Kui tabajal õnnestub saada pall enda valdusse, püüab ta jälle visata palliga kedagi mängijaist.

Lõpposa 4 min.

15. Õpilaste rivistumine ühte viirgu. Tunni lõpetamine. Kokkuvõtte tegemine tunnist. Õpilaste äraviimine.

KAUGUSHÜPPE ÕPETAMINE III KLASSILE

Koht: spordiväljak.
Vahendid: võrkpall, kõrgushüppe postid, tõkked, taburetid.

Ettevalmistav osa 15 min.

1. Rivistumine ja raporteerimine spordiväljakul.
2. «Ära anna palli keskel mängijale».
Kõik mängijad moodustavad kätelaiuste vahedega

ringi. 1—2 õpilast (olenevalt õpilaste arvust) valitakse keskel mängijaiks.

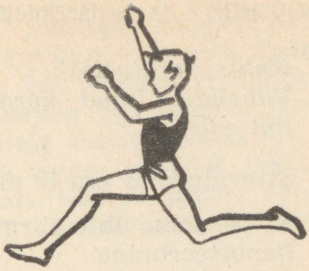
Mängijad söödavad palli üksteisele igasugustes suundades: õhust, mööda maapinda, kuid selliselt, et keskel mängijail poleks võimalik seda käega puudutada.

Ringi keskel mängija püüab palli puudutada. Kui see õnnestub, tuleb tema asemele see, kelle viskel ta puudutas palli ja ta ise läheb vea teinud mängija kohale. See mäng on üks ettevalmistavaid mänge suure palliga mängudeks. Kui õpilased valdavad palli söötmist juba hästi, on võimalik mängu raskendada, nimelt mitte lubada palli maha kukkumist. Tuleb sööta täpselt kaasmängijaile.

3. Mäeküljel üles-alla jooksmine või siksakikujuline jooks väljakul.
4. Jooks pikkade sammudega.
5. Algseis, käed ees: käte ring külgsuunas altkaarega tagant üles ja kaksikkerepainutus ette käte puutega maha.
6. Kallutusharkseis, käed kuklal: kerepöörded vasakule ja paremale.
7. Toenglamang: parema jala ja vasaku käe tõste taha.
8. Hüpped jalalt jalale (kolmikhüpe) edasi liikudes. Rõhutada äratõuget üles. Peale äratõuget jätta tõukejalg kauemaks taha, hoojala põlv rebida põlvest kõverdatult ette üles, käed liiguvad nagu jooksul ette-taha, kuid suurema ulatusega.

Põhiosa 25 min.

9. Õpilaste jagamine kahte rühma. Üks rühm hakkab iseseisvalt mängima tunni algul õpitud mängu «Ära anna palli keskel mängijale», teine rühm suundub hüppekastide (kui neid on üle ühe) juurde.
10. Kaugushüppe õpetamine:
    a) kaugushüpe kolmesammuliselt hoojooksult hoojalale maandumisega (sammhüpe) (joon. 246);
    b) kaugushüpe viiesammuliselt hoojooksult hoojalale maandumisega, tõukejalg tuua järele alles hetk enne maandumist;
    c) kaugushüpe viiesammuliselt hoojooksult kahele jalale maandumisega; alustada jalgade ettetoomist siis, kui hüppe kõrgpunkt on ületatud. Al-



JOON. 246

gul tõsta jalad põlvest kõverdatult vastu rinda ja hetk enne maandumist pendeldada jalad ette; kere painutus toimugu siis, kui jalad juba maad puudutavad; vältida tahaistumist;

d) hüppeid sooritada vaheldumisi parema ja vasaku jalaga ära tõugates, rõhutada tugevat äratõuget ja õhulendu.

11. Rühmade vahetus.
12. Teatejooks takistuste ületamisega.
Õpilased jaotatud neljakaupa kolonni stardijoone taha. Stardijoone ja pöördetähise vahele asetatakse mitmesuguseid takistusi, näiteks kõrgushüppe postide vahele asetatud nöör (30 cm), kummuli asetatud jooksutõkked, toolid, taburetid jne. Takistuste arv oleneb stardijoone ja tähiste vahelisest kaugusest. Iga mängija peab ületama kõik takistused järjekorras, ületades need tunnis omandatud hüppeviisiga. Tähise juurest tagasi tulles ületab mängija veelkord kõik takistused ja puudutab järgmist võistlejat käega. Võidab võistkond, kes lõpetas mängu esimesena.

Lõpposa 5 min.

13. Rivistumine ühte viirgu.
14. Tunnist kokkuvõtte tegemine.
15. Koduste ülesannete andmine.
16. Tunni lõpetamine.

Koht: spordiväljak.
Vahendid: lipud, kõrgushüppe postid, nöör, lõpulint, vile.

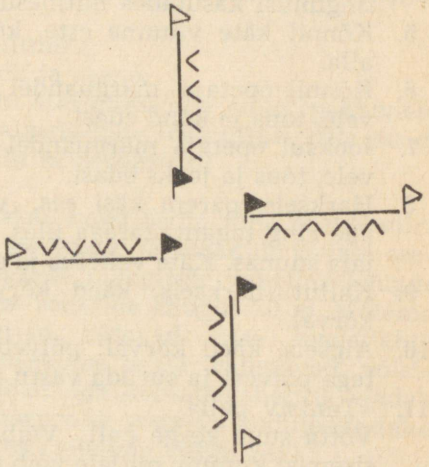
Ettevalmistav osa 12 min.

1. Rivistumine ühte viirgu.
2. Raporteerimine.
3. Tunni ülesande teatamine.
4. Kõnd vaheldumisi jooksuga ringselt ja siksakikujuliselt.
5. Algseis: käte hoog kõrvalt üles, painutus kõrvale samapoolse jala tõstega kõrvale.
6. Harkseis, vasak käsi puusal, parem kuklal: painutus vasakule ja pärast käte asendi vahetust paremale.
7. Harkseis, käed ülal sõrmseongus: painutus ette käte puutega maha.
8. Seis ühel jalal, teine sirgelt ees, käed kuklal: jala kõverdamine ja sirutamine.
9. Toengkägar, käed kaugemal maas: ühe jala sirutamine, teise jala viimine hooga taha ja laskumine toengkükki.

Põhiosa 25—28 min.

10. Õpilaste rivistumine neljakaupa kolonni.
11. Jooks neljakaupa kolonnis, iga kolonni lõpus olev viimane õpilane spurdib õpetaja signaali peale kolonni ette. Sama sooritab jälle uus viimane jne.
12. Jooksu lõpetamise õpetamine. Finišeerimise seletus ja demonstratsioon. Finišilint asetatakse ca 105 cm kõrgusele. Lindile viskumist harjutatakse 25—40 m tõusva kiirusega jooksult. Et jooksu kiirust veelgi tõsta, tuleb viimaste sammude ajaks kallutada ette ja vahetult enne linti viia rind või üks õlg ette. Tuleb kujutleda, et tegelik lõpp asub 2—3 m kaugusel, see tagab viimaste meetrite läbimise normaalselt. Finišeerimist pole lastega eriti soovitatav kasutada. Teha seda ainult tutvustamiseks.
13. Kõrgushüppe õpetamine.
Hüppepostide vahele on asetatud 50—60 cm kõrgusele nöör. Neli õpilast hüppavad korraga üle nööri,

edasi järgmised neli jne. Sooritada hüppeid 3—5-sammulise hoojooksuga. Igal hüppel teatada õpilastele, missuguse jalaga ta ära tõukaks. Hoojooksu alustada sammseisust, tõukejalg taga, esimene samm teha tõukejalaga. Tõukejalg asetada maha nii, et kand puudutab maad hetk varem kui pöid. Hoojalg põlveliigesest välja sirutada. Hoojala tugeva hoo ja tõukejala sirutamise abil teha üleshüpe ja maanduda kahele jalale.



JOON. 247

14. Ring-teatejooks.
Võistkonnad rivistuvad lippudega tähistatud stardijoonte taha. Igal võistkonnal on oma stardijoon. Võistlejad on püstistardi asendis. Õpetaja märguandel stardivad kõik võistkonnad korraga ja jooksevad ringselt, läbides kõigi teiste võistkondade lippude vahelise ala. Võidab võistkond, kes jõuab esimesena oma stardijoone taha üles rivistuda (joon. 247).

Lõpposa 5 min.

15. Rivistumine ühte viirgu.
16. Tunni lõpetamine.
17. Õpilaste äraviimine.

Koht: spordiväljak.
Vahendid: lipud, stardipakud, vile.

Ettevalmistav osa 15 min.

1. Rivistumine ühte viirgu.
2. Raporteerimine.
3. Tunni ülesande teatamine.
4. Kõnd ja jooks vaheldumisi väljaku või maastiku tingimusi kasutades mitmesugustes kujundites.
5. Kõnnil käte viimine ette, kõrvale üles ja kõrvalt alla.
6. Kõnnil õpetaja märguandel laskumine ühele põlvele, tõus ja kõnd edasi.
7. Jooksul õpetaja märguandel laskumine ühele põlvele, tõus ja jooks edasi.
8. Harkseis, parem käsi ees, vasak puusal: parema käe ring tagantkaarega üles, pöördpainutus vasaku jala suunas. Käte vahetus ja sama teise poolega.
9. Kallutusharkseis, käed kõrval: käte ringitamised kõrval.
10. Algseis, käed kõrval: põlvetõste ette, haarata kätega põlvest ja suruda vastu rinda.
11. «Tantsiv pall».
Võtta suur kerge pall. Võib kasutada ka jalgpalli sisemist kummi, millele võib ümber tõmmata eredavärvilise riidest kesta. Niisugust palli võib kasutada väga lõbusaks mänguks. Pall «tantsib» mängijate pea kohal. Teda võib edasi lüüa ainult pöidlaga. Kui pall aga mõne mängija süü tõttu maha kukub, saab see kaotuspunkti. Iga mängija ülesanne on lüüa ja tõugata palli edasi nii, et see maha ei kukuks.

Põhiosa 25 min.

12. Õpilaste jagamine kahte viirgu. Viirud on teineteisest 1,5 sammu kaugusel. Startijate ette 20 m kaugusele joonistatakse finišijoon. Käskluse järgi stardivad korraga mõlemad viirud püstilähtest. Teise viiru õpilased püüavad oma eeljooksjat käega puudutada või seljalt linti ära tõmmata (ei tohi tõugata), enne kui see jõuab finišijooneni. Seejärel va-

hetatakse osad. Võidab viirg, kes rohkem suutis tabada.

Õpilased jäävad väljakule või jooksurajale kahte viirgu.

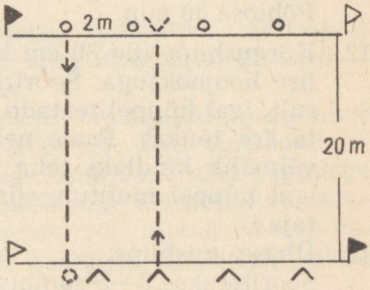
13. Madallähte õpetamine:
   a) püstilähte asendist laskuda tagapool asetseva jala põlvele, kallutada kere ette ja toetada sõrmed maha (joon. 248);
   b) eelmist harjutust korrata kõnnil ja jooksul.
14. Lähtepaiga ettevalmistamine — pakkude mahapanek.
15. Lähtekäskluste täitmine:
   a) kohtadele minek ja asend;
   b) õpilaste asukoht stardikäskluse ootel: pakkudele lähenemine, jalgade-käte toetamine, ooteasend. (Õpilaste asendit korrigeerida.)
16. Kohtade vahetus.
   Mängijad rivistatakse kodujoonte taha eraldi viirgudesse. Viirgude paremale ja vasakule tiivale asetatakse lipud. Üksikute mängijate vaheline kaugus on 2 m, kodujoonte vaheline kaugus 20 m. Mõlema võistkonna mängijad võtavad sisse madallähte asendi. Õpetaja käskluse peale vahetavad võistkonnad joostes kohad. Iga kohtadevahetuse võidab võistkond, kes vastaspoolel asetseva kodujoone taha jõuab kiiremini üles rivistuda (joon. 249).
17. «Rahvastepalli» mängimine.

Lõpposa 5 min.

18. Rivistumine ühte viirgu.
19. Tunnist kokkuvõtte tegemine ja hindamine.



JOON. 248



JOON. 249

Koht: spordiväljak.
Vahendid: kepid, tennispall, löögikurikas, kõrgushüppepostid, nöör ja lindid, labidas ning reha.

Ettevalmistav osa 12 min.

1. Rivistumine ühte viirgu.
2. Tunni ülesande teatamine.
3. Siirdumine õppepaigale.
4. Kõnd ringselt vaheldumisi jooksuga väljakule.
5. Neli sammu kõndi vaheldumisi kahe kükkilaskumisega.
6. Algseis: käte tõste ette, kõverdamine õlgadele, sirutamine kõrvale ja kõrvalt alla.
7. Algseis, käed puusal: põlvetõste ette, jala sirutus taha, laskumine kükki ja tõus algseisu.
8. Harkseis, käed puusal: painutus paremale vasaku käe samaaegse viimisega kõrvalt üles.
9. Harkseis, käed seljal sõrmseongus: painutus ette käte samaaegse vibutusega taha.
10. Algseis, käed ülal: kerepöördega paremale laskumine toengkägarasse ja tõus algseisu.
11. Õpilased jaotatakse pooleks ja rivistatakse maha asetatud keppide (pallide) taha kahte kolonni:
    a) sulghüplemine üle keppide;
    b) hüplemine vahelduvalt parema ja vasaku jalaga;
    c) kepid asetada suuremate vahedega, nii et igas vahes saab teha hoosamme ja hüpata sammhüppega üle kepi.

    Õpilased jaotatakse 2 gruppi. Üks grupp läheb kõrgushüppele, teine grupp pallimängu õppima.

Põhiosa 30 min.

12. Kõrgushüpe üle 60 cm kõrguse nööri 3—5-sammulise hoojooksuga. Sooritada hüppeid otse hoojooksult, igal hüppel teatada õpilasele, missuguse jalaga ta ära tõukas. Peale nelja hüpet on õpilasel juba võimalik kindlaks teha tõukejalg. (Kui tõukejalg igal hüppel muutub, siis peab selle määrama õpetaja.)
13. Üleastumishüpe.
    Sooritatakse 3—5-sammulise hoojooksuga, alustades



JOON. 250



JOON. 251



jooksu tõukejalaga, kusjuures eelviimane samm venitatakse pikaks. Äratõuge sooritatakse latist kaugema jalaga. Äratõukemomendil viib hüppaja energiliselt käed ja veidi põlvest kõverdatud hoojala ette üles. Lennanud üles, hoojalg sirutub, rindkere kallutub ette, üle lati tuuakse ka teine jalg ja maandutakse hoojalale (joon. 250).

14. Õpilased jaotatakse paarikaupa väljakule. Ühel õpilasel on väike pall, teisel löögikurikas (kas lauatennise reket, kepp või nui) (joon. 251).
Söötja söödab palli (viskab vertikaalselt üles) nii kõrgele, et lööjal oleks võimalik löögikurikaga palli tabada. Kui löök õnnestub ja pall lendab kaugele, jookseb löögi sooritanud mängija oma pallile järele ja osad vahetuvad.
Õpilased sooritavad antud harjutust iseseisvalt 10 min. Siis vahetatakse kõrgushüppajatega osad.

15. «Tabamine marssimisel».
Mänguväljak tähistatakse. Mängijad jaotatakse kahte võrdarvulisse võistkonda. Üks võistkond rivistatakse ühe, teine teise kodujoone taha nägudega vastamisi. Kummagi võistkonna mängijad varustatakse erivärviliste paberist või niidist 30—50 cm pikkuste lintidega. Igal mängijal ripub lint vabalt

selja taga, kas vöö või kaeluse vahel. Mängujuht vilesignaali peale marsib üks võistkondadest vastasvõistkonna suunas. Kui viirg on jõudnud vastasvõistkonnast 4—6 m kaugusele, annab mängujuht teise vilesignaali. Sellepeale pöörduvad vastasvõistkonnale lähemad mängijad ümber ning põgenevad oma kodujoone taha. Samal ajal väljuvad vastasvõistkonna mängijad oma kodujoone tagant ja ajavad põgenejaid taga kuni nende kodujooneni, püüdes neil selja taga rippuvaid linte ära tõmmata. Igalt põgenejalt äratõmmatud lindi eest arvestatakse vastasvõistkonnale punkt. Seejärel antakse äratõmmatud lindid mängijaile tagasi ja mõlemad võistkonnad rivistuvad uuesti, igaüks oma kodujoone taha nagu mängu algulgi. Nüüd läheneb vastasvõistkonnale marssides teine võistkond. Kui kumbki võistkond on selliselt vastasvõistkonnale lähenenud 4 korda, mäng lõpetatakse. Võidab see võistkond, kes saavutas rohkem punkte.

Lõpposa 5 min.

16. Harkseis, käed puusal: tõusuga päkkadele viia käed eestkaarega üles kõrvale koos rindkere painutamisega taha, laskumine taldadele, käte hoog kõrvalt ette alla risti ja puusale tagasi.
17. Rivistumine ühte viirgu ja siirdumine väljakult koolimajja.

HOOGA KAUGUSHÜPPE ÕPETAMINE IV KLASSILE

Koht: spordiväljak.
Vahendid: võrkpall, vaiad, nöör, labidas ja reha.

Ettevalmistav osa 12 min.

1. Rivistumine ühte viirgu.
2. Raporteerimine.
3. Tunni ülesande teatamine.
4. Kõnd paarikaupa ringselt.
5. Paarilised pärildi: jooks ringselt edasi, püüdes eesolevat kaaslast kätte saada.
6. Algseis rinnati, käed paarilise õlgadel, väike kehakallutus ette: põlvetõstejooks paigal.

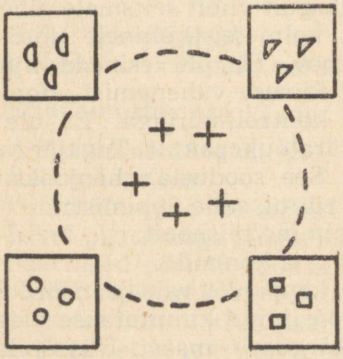
7. Harkseis selitsi, käed pihkseongus ülal kõrval: kätega väikesed ringid külgpinnas.
8. Algseis külitsi, käed seljal, samanimelised käed pihkseongus: kallutus ette käte rebimisega taha üles.
9. Paarilised pärildi, esimene seisab, teine kägaras, käed pihkseongus: esimene jookseb põlvetõstega, teine hüpleb kägaras («Hobusemäng»).
10. Esimene seisab vasakul jalal, parem jalg taga all, paariline hoiab tagaoleva jala pöiast: jala rebimine vastu rinda, teine takistab.

Põhiosa 30 min.

11. Kõnnil igal kolmandal sammul hoojala põlve rebimine vastu rinda.
12. Õpilaste jaotamine kahte rühma. Üks rühm mängib iseseisvalt.
13. Hooga kaugushüppe õppimine:
    a) jooks vabalt ja tõugata (orienteeruvalt hüppepakult) üle madala kepi, nööri, kujutledes end hüppavat üle kraavi, maandudes eesolevale jalale;
    b) jooks 5—7-sammulise hoojooksuga, alustades jooksu tõukejalaga (selgitada õpilastele tõukejala mõistet), maanduda hoojalale;
    c) maandumisel jalgade etteviimise õppimine; mitte kiirustada liialt vara jalgade ette toomisega (lastele öelda: «Rebige põlved vastu rinda!»);
    d) hoojooksu õppimine: hoojooksu pikkus peab vastama lapse võimetele, sammude arv hoojooksul suurenegu järk-järgult viielt seitsmele, üheksale, üheteistkümnele, kolmeteistkümnele jne. Hoojooks olgu kiirenev. Ei tohi esineda tippimist ega äratõuke eel kiiruse vähenemist. Hoojooksu algus tähistada kontrollmärgiga. Ei ole vaja nõuda äratõuget äratõukepakult. Tagajärg mõõta äratõuke jäljest. See soodustab hoojooksu loomulikku ja õiget rütmi, selle õppimist;
    e) kaugushüppe õppimine täishoolt.
14. Iseseisev mäng «Kurg ja konnad».
Mänguks on vaja 4 keppi või vaia ja nööri. Kepid lüüakse maasse. Nöörijupid kinnitatakse vaiakeste vahele 30—40 cm kõrgusele maast. Üks õpilane e.

kurg on nööriga piiratud maa-alal. Ülejäänud õpilased e. konnad on ümber nööri ja peavad hüppama kas ühel jalal või koosjalu väljakule ja tagasi, sundides kurge end püüdma. Konn, keda kurg puudutab, või, kes hüppel nööri maha ajab, lahkub mängust. Mäng lõpeb siis, kui mängu on jäänud 4—5 konna, kes on ka võitjad.

15. «Pesast pessa».
Mänguväljak tähistatakse. Mängijatest määratakse 2—3 juhtmängijat e. püüdjat. Ülejäänud mängijad jaotatakse nelja võrdsesse võistkonda. Iga võistkond asub oma pesas ja on varustatud ühesuguste eraldusmärkidega (mütsid, käesidemed). Pärast mängu alustamise signaali püüab iga võistkond joosta püstilähte asendist oma pesast vastupäeva järgmisse pessa, sealt kolmandasse ja lõpuks kodupessa tagasi. Püüdjate ülesandeks on pesast pessa jooksvate mängijate tabamine (käega puudutamine). Tabatud lahkuvad mängust ja kogunevad mängujuhi juurde väljapoole mänguväljaku piire. Mängija võib joosta kogu mänguväljaku ulatuses, kaitstud on ta ainult selles pesas, mille suunas ta eelmisest pesast jooksmist alustas. Mängu võidab see rühm, kes esimesena ja seejuures kõige suurearvulisemana kõiki pesasid järjekorras läbides uuesti kodupessa tagasi jõudis.
Mängu reeglid: 1. Võistkond võib hakata järgmisest pesast edasi jooksma alles siis, kui kogu võistkond, välja arvatud püüdjate poolt tabatud, sellesse pessa



JOON. 252

on jõudnud. 2. Võistkond peab läbima kõik pesad järjekorras vastupäeva. Nende reeglite rikkumisel süüdlast võistkonda võitjaks ei loeta. 3. Väljapoole mänguväljaku piire jooksja loetakse tabatuks (joon. 252).

Lõpposa 3 min.

16. Rivistumine ühte viirgu ja väljakult lahkumine.

VI. OSKUSSÕNADE SELETUS

A

algseis — valvelseisang, kannad koos, pöiad avatud
althoie — hoidmine kepist, pihud ülespoole
altkaar — kaaretaoline liikumine suunaga alla

H

hargitamine — jalgade lahkuviimine külje suunas
harkihüplemine — hüplemine vaheldumisi harki-kokku
harkishüplemine — hüplemine harkisjalu
harkiste — isteasendis sirged jalad harkis
harkpõlvitus — asend põlvedel harkisjalu
harkseis — seis harkisjalu

J

jalatõstehüpe — hüpe ühel jalal teise jala tõstmisega ette, taha või kõrvale
jalatõstehüplemine — hüplemine ühe jala sirge hooga ette, taha või kõrvale
jalavahetushüpe — hüpe jalgade vahelduva tõstmisega ette või taha

K

kallutus ette — õõnsa seljaga kere langetatud rõhtsalt ette
kallutusharkseis — seis harkisjalu, kere langetatud õõnsa seljaga ette
kallutusväljaaste — pikk samm ette (taha või kõrvale), väljaastejalg kõverdatud, teine jalg sirge, kere väljaaste suunas kaldu
kandsamm — kõndimine kandadel põlvist sirgete jalgadega
kepp ees püsti maas — kepp vertikaalselt põrandal hoidega ühest otsast
kepp rõhtsalt (ees, all, ülal, kõrval) — kepp on paralleelselt maapinnaga ja õlateljega
keskmine ring — käe või käte ring küünarliigesest
kolonn — õpilased seisavad pärildi üksteise selja taga
kõrvale — õpilase liikumine või kehaosade liigutus külgsuunas
kägar — jalad kõverdatud vastu rinda, põlved koos, käed hoiavad säärtest, pea langetatud
kägariste — iste kägarasendis
käed all — käed all külgede juures pihkudega reie poole, sõrmedega vastu reit
käed ees — käed tõstetud õlgade laiuselt 90° all ette
käed kõrval — käed tõstetud 90° all kõrvale, pihud all
käed taga — käed tõstetud õlgade laiuselt 45° all taha

käed ülal — käed tõstetud õlgade laiuselt üles vertikaalselt, pihud vastamisi

käed vasakul — käed tõstetud õlgade kõrgusel vasakule, pihud all

käed paremal — käed tõstetud õlgade kõrgusel paremale, pihud all

käed ees ülal —
käed kõrval ülal — } vahepealsed asendid
käed kõrval all —

käed kuklal — küünarliigesest kõverdatud käed õlgade joonel, sõrmed kuklal pihkudega ette

käed pealael — küünarnukist kõverdatud käed kõrval, sõrmed pealael

käed puusal — labakäed toetuvad puusadele, sõrmed ees, pöial taga

käed rinnal — küünarliigesest kõverdatud käed õlgade joonel, sõrmed vastamisi rinnal ja pihud all

käed õlgadel — küünarnukist kõverdatud käed surutud vastu kere, käed õlgadel

käed kõrval nurkselt ülal — käed kõrval, küünarvarred vertikaalselt üles

käärhüpe — üleshüpe jalgade kääritamisega

käärihüplemine — hüplemine käärseisu ja kokku

käärishüplemine — hüplemine käärseisus

kääritamine — jalgade lahkuviimine ette ja taha suunas

käärseis — seis, üks jalg ees, teine taga, keharaskus võrdselt mõlemal jalal

külitsi — külg vastu kaaslase külge

küljeti — võimleja on kaaslase poole küljega

küünarseong — paariliste käed seongus küünarliigesest

L

langetamine — jäsemete liigutus suunaga alla

laskumine — aeglane üleminek madalamasse asendisse

luisksamm — kõndimine sirge jala libistamisega mööda põrandat risti ees

N

nurkiste — isteasend, tahakallutatud kere ja tõstetud sirged jalad moodustavad 90° nurga

P

painutamine — keha langetamine lülisambast ja puusaliigesest ette, taha või kõrvale

painutus ette — kumera seljaga kere lähendatud jalgadele

painutus kõrvale — sirge seljaga kere kaarjalt külje suunas

painutus taha — nõgusa seljaga kere kaarjalt tahapoole

pealthoie — hoidmine kepist, pihud allapoole

pendeldamine — vahendi kiikumine käes
pihkseong — kaaslaste käed seotud pihkudega vastamisi
pihutsi — pihud on vastu kaaslase pihkusid
piki — tähistab võimleja asendi kirjeldamisel õlatelje ja pingi pikitelje samasuunalisust
põlvetõstehüpe — üleshüpe põlve tõstmisega ette
põlvetõstesamm — kõndimine vahelduva põlvetõstega
põlvitus — seis põlvedel, jalad koos, pöiad toetuvad maha
põlvitus vasakul (paremal) — seis vasaku (parema) jala põlvel, parem (vasak) kõverdatult ees
põlvitusiste — iste kandadel, põlved ja pöiad toetuvad maha
päkksamm — kõndimine päkkadel ja varvastel
pärildi — asend teineteise selja taga, näoga ühes suunas
pöördkallutus — kere pööramine kõrvale koos kallutusega ette või taha
pöördpainutus — kere pööramine kõrvale koos painutusega ette, taha või kõrvale
püsttelg — mõeldav sirgjoon, mis läbib võimlejat peast jalgadeni
põimseong — haaratakse parema käega vasaku käe randmest ja vasaku käega kaaslase parema käe randmest

R

ringitamine — jäsemete, pea või kerega ringitaoliste liigutuste sooritamine
rinnati — asend rinnaga kaaslase poole
rinnutsi — rind vastu kaaslase rinda
rippseis — seis sirgete käte hoidega õlavööst kõrgemal olevast riistast (varbseinast)
risti — tähistab võimleja õlatelje ristumist vahendi pikiteljega
ristihüplemine — hüplemine vaheldumisi rist- ja algseisu
ristishüplemine — hüplemine ristseisus
rõhtring — käe (käte) ringitamine ülal hüpitsaga, kusjuures hüpits moodustab maapinnaga paralleelse ringi
rõhtseis — seis ühel jalal, kere kallutatud ette, teine jalg viidud rõhtasendisse (nägu alla)

S

sammhüpe — hüpe ette üles ühe jala hooga ette, teine taha, maandumine eesolevale jalale
selitsi — selg vastu kaaslase selga
seljati — kaaslase või riista poole seljaga
seestkaar — käte või vahendi kaaretaoline liikumine keha suunas (kehale lähemale)

sild — tahapainutatud kehaasend seljati aluspinnale, maha toetuvad sirged käed pihkudega ja sirged jalad taldadega

sulghüpe — hüpe kooshoitavate põidadega

sulghüplemine — hüplemine kooshoitavate põidadega

söörlemine — 360° ring jooksusammukestega kohapeal

sääretõstehüpe — hüpe ülesirutatud keha ja tahatõstetud säärtega

sääretõste-hüplemine — hüplemine sääretõstega (jala kõverdamisega põlvest taha)

T

tagatoenglamang — lamang toengus sirgetel kätel ja kandadel (nägu ülespoole)

taha — liigutuste suund selja suunas

tallutsi — tallad vastu kaaslase taldu

tiirutamine — hüpitsa ringne liigutamine

tirel — keha ring üle pea, kusjuures aluspinda puudutavad järjekorras kukal, selg, tuharad ja jalad. Veeremise ajal üle selja haaratakse kätega põlvedest

tirelring — keha ring üle pea, kusjuures aluspinda puudutavad käed ja jalad vaheldumisi

tiritamm — seis pea ja käte toetusel, jalad ülespoole

toengiste — isteasendis toetatakse kätega maha

toengkägar — seis päkkadel põlve- ja puusaliigesest kõverdatud jalgadega, põlved koos, selg kumer, käed toetuvad maha

toengkägariste — iste kägarasendis, käed toetuvad maha

toenglamang — lamang toengus sirgetel kätel ja päkkadel (nägu allapoole)

toenglemine — edasiliikumine toengus

toengnurkiste — isteasend, kere ja ettetõstetud sirged jalad moodustavad 90° nurga, käed toetuvad maha

toengpõlvitus — toeng põlvedel ja kätel, jalad ja käed kerega täisnurkselt

toengrõhtpõlvitus — asend ühel põlvel, teine jalg sirutatud rõhtsalt taha, käed maas

toenguppseis — asend ettepainutatud kerega, jalad sirged, käed maas

toengupp-põlvitusiste — põlvitusiste kandadel, käed maas toengus, kere painutatud võimalikult ette

toengväljaseade — üks jalg kõverdatult toengasendis käte vahel, teine sirutatud ette, taha või kõrvale

turiseis — selili, sirged jalad tõstetud üles, käed toetuvad puusadele

tõkkeiste — iste maas, üks jalg ees, teine nurkselt kõrval

tõstmine — jäsemete liigutus suunaga üles

tõukamine — kaaslase või vahendi jõuga eemaldamine

U

uppasend — sirged jalad puusaliigese kõverdamise tagajärjel lähendatud kehale teravnurga all

uppiste — isteasendis kere painutatud ulatusvõimeni ette

upplamang — selililamangust sirged jalad tõstetud üle pea

V

vahelduv — sarnaste või erinevate liigutuste sooritamine vahelduvalt vasaku ja parema jäsemega

vahelduvalt — kordamisi parema ja vasaku käega (jalaga)

varb — varbseina peeltele kinnitatav 1 m pikkune puust pulk

veeremine — lamangus edasiliikumine pöörlemisega ümber keha püsttelje

viirg — õpilased seisavad üksteise kõrval

vise — harjutus kepi või palliga, mille kirjeldamisel näidatakse viskamise ja püüdmise viis ning vajaduse korral ka vahendi liikumise tee

väljaaste — pikk samm ette, taha või kõrvale kõverdatud jalale, kusjuures keharaskus kandub väljaastejalale

väljaseade — tugijalg pooleldi kõverdatult, teine jalg sirgelt ees, taga või kõrval

väljaseadekükk — tugijalg kõverdatud, keharaskus kõverdatud jalal, teine jalg sirutatud ette, kõrvale või taha

väljastkaar — käte või vahendi kaaretaoline liikumine kehast eemale (väljapoole)

Ü

üheaegne — erinevate või sarnaste liigutuste sooritamine korraga

ülaltkaar — käe, käte või vahendi kaaretaoline liikumine algsuunaga üles

ülessirutushüpe — hüpe üles lülisambast tahapainutatud kehaga ja tahaviidud sirgete jalgadega

ümberhaare — käte hoide vahetus harjutuse sooritamisel

SISUKORD

I. SISSEJUHATUS

1. Kehalise kasvatuse eesmärk ja ülesanded algklassides . . 3
2. Üldmetoodilisi juhendeid tunniks 4
3. I—IV klassi õpilaste füsioloogilised ja psüühilised iseärasused 6

II. HARJUTUSED VAHENDITETA

A. ÜLDARENDAVAD HARJUTUSED 10

1. Kõnd 11
2. Jooks 14
3. Käelihaste harjutused 16
   Käte hoo- ja venitusharjutused 17
   Käte jõuharjutused 19
   Matkimisharjutused kätele 22
4. Kaela- ja kerelihaste harjutused 22
   Kaelalihaste harjutused 23
   Kerelihaste harjutused 23
   Seljalihaste harjutused 23
   Selja painduvusharjutused 23
   Jõutoimelised harjutused 27
   Kere pöörd- ja ringitamisharjutused 30
   Matkimisharjutused seljale 32
   Kõhulihaste harjutused 33
   Kõhulihaste jõuharjutused 33
   Pöördharjutused 35
   Matkimisharjutused 36
5. Jalalihaste harjutused 37
   Jalalihaste hoo- ja venitusharjutused 37
   Jalalihaste jõuharjutused 39
   Matkimisharjutused jalgadele 43
6. Üldarendavad harjutused kogu kehale 43
7. Näitlikud tunnikonspektid 46
   Matkimisteemaline tund üldarendavate harjutustega I klassile 46
   Rivi-, korra- ja üldarendavad harjutused II klassile . . 48
   Üldarendavad harjutused III klassile 50
   Üldarendavad harjutused ja sportlik mäng IV klassile . 52
8. Vabaharjutuste kombinatsioon I—II klassi tütarlastele . 55
9. Vabaharjutuste kombinatsioon III—IV klassi poeglastele 56

B. PAARISHARJUTUSED 57

1. Kõnni- ja jooksuvormid 58
2. Käelihaste harjutused 60
3. Kerelihaste harjutused 64
   Seljalihaste harjutused 64
   Kõhulihaste harjutused 67
4. Jalalihaste harjutused 68
5. Näitlikud tunnikonspektid 72
   Paarisharjutused ja liikumismäng I klassile 72
   Heitlemisharjutused ja pallimäng III klassile 74

C. KOLMIKHARJUTUSED 77

III. HARJUTUSED VAHENDITEGA

A. HARJUTUSED HÜPITSAGA 81
1. Käelihaste harjutused 82
2. Kerelihaste harjutused 84
3. Jalalihaste harjutused 87
4. Paarisharjutused 88
5. Harjutused pika nööriga 89
6. Mänge hüpitsa kasutamisega 90
7. Näitlikud tunnikonspektid 92
Harjutused hüpitsa ja nööri kasutamisega ning ronimisharjutused I klassile 92
Ettevalmistavad harjutused hüpitsaga, kõrgushüpe ja tõukamisharjutused II klassile 94
Hüpitsa kasutamise tehnika õppimine ja kolmikharjutused III klassile 97
8. Esinemiskava hüpitsaga III—IV klassi tütarlastele . . . 100

B. HARJUTUSED LIPPUDEGA 102
1. Käelihaste harjutused 103
2. Liikumiskombinatsioonid lippudega 105
3. Kombineeritud harjutused lippudega 105
4. Mänge lippude kasutamisega 108
5. Näitlikud tunnikonspektid 109
Matkimisteemaline tund lippudega I klassile 109
Kontrollharjutuste kombinatsioon IV klassile 111
6. Esinemiskava lippudega II klassile 114
7. Harjutus lippudega III—IV klassi poeglastele 114

C. HARJUTUSED KEPPIDEGA 116
1. Käelihaste harjutused 117
2. Kerelihaste harjutused 119
3. Jalalihaste harjutused 121
4. Paarisharjutused keppidega 122
Harjutused ühe kepiga 122
Harjutused kahe kepiga 124
5. Mänge keppide kasutamisega 125
6. Näitlikud tunnikonspektid 127
Üldarendavad harjutused keppidega ja hoota kaugushüpe I klassile 127
Rühti arendavad harjutused keppidega III klassile . . . 128
7. Näidiskombinatsioon kepiga III—IV klassi poeglastele . 131

D. HARJUTUSED PALLIDEGA 132
1. Viskeharjutused 133
2. Põrgatamisharjutused 136
3. Veeretamisharjutused 137
4. Kereharjutused palliga 139
5. Paarisharjutused pallidega 141
6. Mänge pallide kasutamisega 143
7. Näitlikud tunnikonspektid 146
Viske- ja püüdmisharjutused väikese palliga II klassile 146
Harjutused topispallidega III klassile 148

Neljataktiline kombinatsioon keskmise palliga ja ronimine köiel IV klassile 150
8. Esinemiskava väikese palliga III—IV klassi tütarlastele 151

IV. HARJUTUSED VAHENDITEL

A. HARJUTUSED VÕIMLEMISPINGIL 153
1. Käelihaste harjutused 154
2. Kerelihaste harjutused 156
Seljalihaste harjutused 156
Kõhulihaste harjutused 159
3. Jalalihaste harjutused 160
4. Tasakaaluharjutused 162
5. Harjutused kaldpingil 163
6. Mänge pinkide kasutamisega 164
7. Näitlikud tunnikonspektid 167
Üldarendavad harjutused muusikaga ning ronimis- ja roomamisharjutused pingil I klassile 167
Harjutused ja mängud pinkidel II klassile 169
Tasakaalu- ja osavusharjutused pinkidel III klassile . . 172
Kiiruse- ja jõuharjutused pinkidel IV klassile 174
8. Näidiskombinatsioon pingil II klassi õpilastele 177

B. HARJUTUSED VARBSEINAL 179
1. Käelihaste harjutused 180
2. Kerelihaste harjutused 182
Seljalihaste harjutused 182
Kõhulihaste harjutused 183
3. Jalalihaste harjutused 184
4. Näitlikud tunnikonspektid 186
Rütmi-, ronimis- ja rippeharjutused II klassile 186
Rahvatantsusammud ja rühiharjutused varbseinal III klassile 188
Rahvatantsusammud, jõu- ja venitusharjutused varbseinal IV klassile 191

C. HARJUTUSED MATTIDEL 194
1. Veeremised 194
2. Tirelid ja tirelringid 196
3. Tiriseisud ja sillad 199
4. Mänge mattide kasutamisega 201
5. Näitlikud tunnikonspektid 202
Harjutused hüpitsaga ja akrobaatika eelharjutused II klassile 202
Akrobaatilised elemendid III klassile 204
Jõu- ja painduvusharjutused mattidel IV klassile . . . 206

V. MITMESUGUSEID TUNNIKONSPEKTE VÄLJAS

A. TALISPORDIALADE TUNDIDE LÄBIVIIMISE METOODIKAST 209
1. Näitlikud tunnikonspektid 213
Mängud lumel I klassile 213
Mängud lumel II klassile 214
Kelgutamine I klassile 217

Kelgutamine II klassile 217
Üldettevalmistavad ja suusatamist imiteerivad harjutused III—IV klassile 219
Suusatamiseks ettevalmistavad harjutused III klassile . 221
Kahesammulise vahelduvatõukelise suusatamisviisi õpetamine III klassile 222
Tõusuviiside ja põhiasendis laskumise õpetamine III klassile 224
Paaristõukelise sammuta suusatamisviisi õpetamine III klassile 227
Kahesammulise vahelduvatõukelise suusatamisviisi õpetamine IV klassile 228
Trepptõusu, põhi- ja madalasendis laskumise õpetamine IV klassile 229
Põikilaskumise ja poolkäärtõusu õpetamine IV klassile . 231
Kahesammulise paaristõukelise suusatamisviisi ja sahkpidurduse õpetamine IV klassile 233
Uisutamist imiteerivad harjutused ja eelharjutused uiskudel I—II klassile 234
Uisutamise algõpetus jääl III—IV klassile 235
Üleastumispööre, sahkpidurdus ja mängud jääl III—IV klassile 237

B. TUNDIDE LÄBIVIIMISE METOODIKAST SÜGISKEVADPERIOODIL 238

1. Näitlikud tunnikonspektid 240
Liikumismängud väljakul I klassile 240
Jooksu- ja hüppeharjutused maastikul II klassile . . . 242
Jooksu- ja viskeharjutused II klassile 243
Palliviske õpetamine ja takistusjooks III—IV klassile . . 245
Jooksutehnika õpetamine III klassile 247
Püstilähte õpetamine III klassile 249
Kaugushüppe õpetamine III klassile 251
Kõrgushüppe ja finišeerimise õpetamine III—IV klassile . 254
Püstilähte kordamine ja madallähte õpetamine IV klassile 256
Kõrgushüppe ja laptuulöögi õpetamine IV klassile . . . 258
Hooga kaugushüppe õpetamine IV klassile 260

VI. OSKUSSÕNADE SELETUS 264

Вильма Сахва. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В I—IV КЛАССАХ. На эстонском языке. Художественное оформление Т. Ару. Издательство «Валгус». Таллин, Пярнуское шоссе, 10.

Toimetaja M. Soosaar. Kunstiline toimetaja H. Keigo. Tehniline toimetaja M. Tammes. Korrektorid T. Nahkur ja S. Vettik. Laduda antud 19. IX 1968. Trükkida antud 21. II 1969. Kohila Paberivabriku trükipaber nr 2, 54×84/16. Trükipoognaid 17,0. Tingtrükipoognaid 14,3. Arvestuspoognaid 13,25. Trükiarv 3000. MB-02256. Tellimuse nr. 3118. Trükikoda «Ühiselu», Tallinn, Pikk tn. 40/42. Hind 46 kop.

46. kop.

A
29805
6029179

