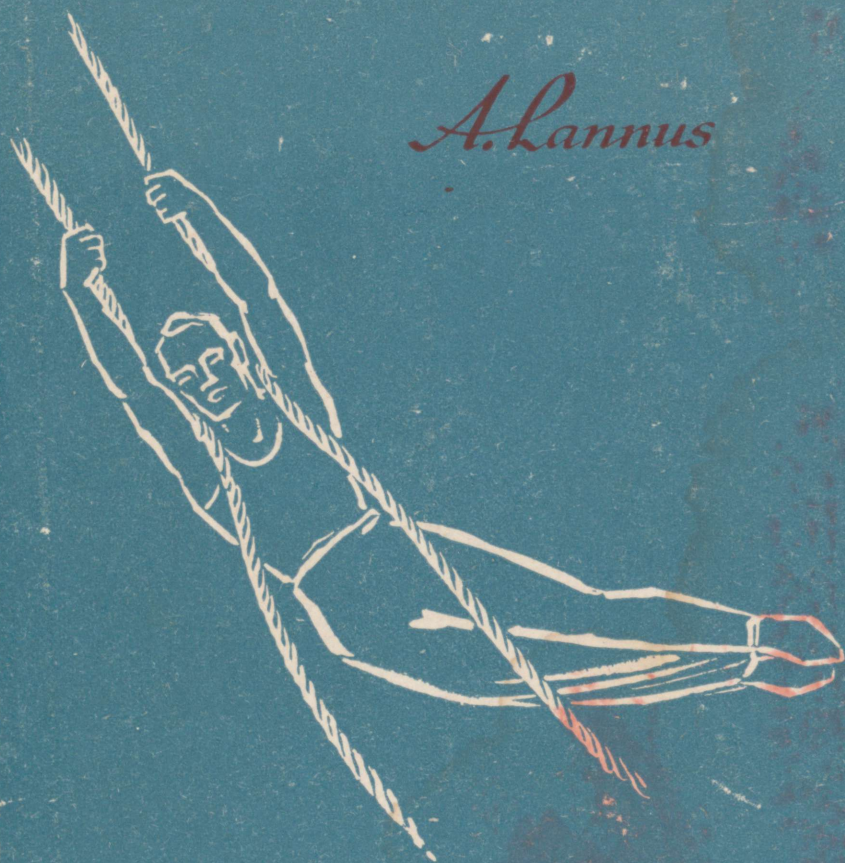
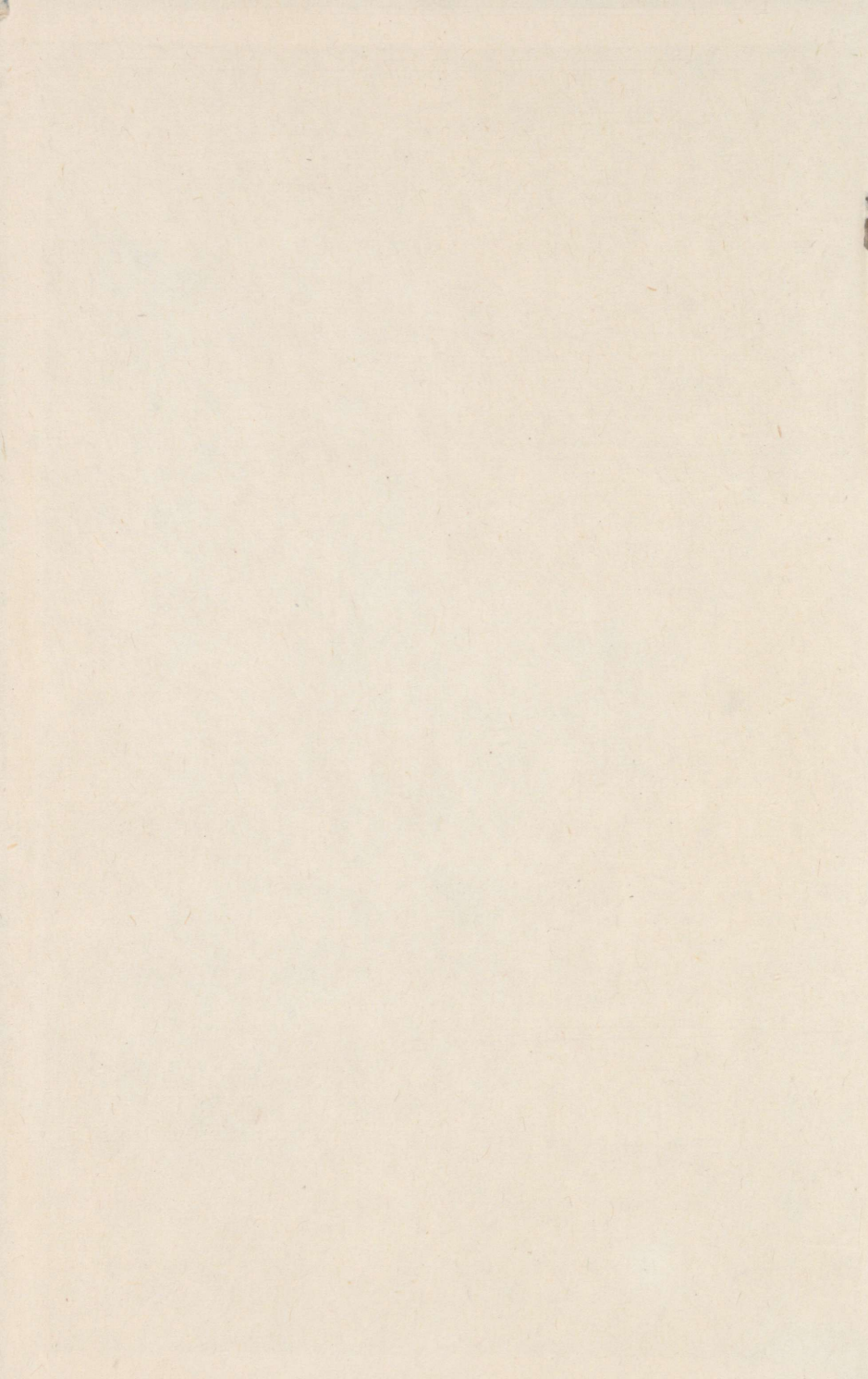


A. Lannus



**PÕHIVÕIMLEMISE
HARJUTUSVARA**



A-23409

ARNOLD LANNUS

PÕHIVÕIMLEMISE
HARJUTUSVARA

EESTI RIIKLIK KIRJASTUS
TALLINN 1960

ja
iko
di
elu

ih
õp
u
ig
st

re

a
:
i
x
i

Kaane kujundanud G. Pant
Joonised E. Messner

RAHVUSLIK MUSEUM
TARTU

TARTU ÜLISKOOLI
RAAMATUKOGU

RAHVUSLIK MUSEUM
TARTU

E E S S O N A

Peatumatult sammub Nõukogude Liit edasi rahvamajanduse ja kultuuri arendamise teed, pidevalt kasvab inimeste heaolu. Nõukogude kodanikele on loodud head tingimused tööks, puhkuseks ja spordi harastamiseks. Kehakultuur on saavutanud püsiva koha rahva elus ja sport on tõusnud kõrgele tasemele.

NLKP XXI kongressil vastuvõetud otsused tagavad juba lähemas tulevikus elatustaseme ulatusliku tõusu ja seda lühendatud tööpäeva ja lühema töönädala juures, mis loob kõik eeldused kehakultuuri ja spordi veel laialdasemaks arendamiseks. Kehakultuur tungib sügavalt nõukogude inimeste ellu tervise tugevdamise, töövõime tõstmise ja spordimeisterlikkuse arendamise eesmärgil.

Käesolev raamat on mõeldud kehalise kasvatuse õpetajaile, treeneeridele, ühiskondlikele instruktoreile ja sportlastele abiks nende töös kehakultuuri alal.

Raamatus on toodud harjutusi nii mitmekülgseks kehaliseks arendamiseks kui ka spordieriala — võimlemise valdkonnast, kusjuures viimased on klassifitseeritud peamise mõjupiirkonna järgi. See ei tähenda aga, et harjutused, mis on ette nähtud teatavate lihasgruppide arendamiseks, ei mõjuks teistele lihastele, sest on ju teada, et iga liigutus mõjutab teatud määral tervet keha. Paljudel harjutustel on võrdne mõju mitmele lihasgrupile, nii et neid võib liigitada nii ühte kui ka teise rühma. Valida tuleb neid siiski vastavalt ülesandele, sest vaatamata näiliselt võrdsele mõjule, oleneb harjutuse füsioloogiline toime läbiviimise hoost, ulatusest ja tempost. Väga oluline on, et harjutades oldaks mõttega tegevuse juures.

Ärgu lastagu ennast eksitada joonistest, mis kujutavad mees- või naisvõimlejaid. See ei tähenda, et harjutus, mida kujutab naisfiguur, ei sobiks mehele või vastupidi. Enamus harjutustest sobib kõigile, ainult valida tuleb neid olenevalt ettevalmistusastmest.

Igakülgse kehalise arendamise ja spordimeisterlikkuse huvides on kasulik tegelda erisuguste harjutuste ja riistade ning erinevate vahenditega.

A. Lannus

I. SISSEJUHATUS

Nõukogude Liidus on võimlemine üks tähtsamaid kehalise kasvatus vahendeid, hõlmates miljoneid inimesi. Kooli kehalise kasvatus programm on võimlemisel suurim osatähtsus. Ei ole niisugust spordiala, kus saaks läbi võimlemiseta. Laialdaselt harrastatakse võimlemist tehastes, käitistes ja asutustes töövaheaja- või tootmisvõimlemisena. Suurt kasu toob tervisvõimlemine. Paljudele on pärast raske haiguse läbipõdemist tööjõu taastanud just ravivõimlemine.

Põhivõimlemine on üks võimlemise alaliike. Selle abil omandatakse liikumisvilumust, osavust, jõudu, painduvust, julgust, püsivust, otsustavust ja teisi tähtsaid omadusi.

Põhivõimlemise alla kuuluvad:

- 1) vabaharjutused,
- 2) paarisharjutused,
- 3) harjutused vahenditega (topispallid, kepid, kurikad jne.),
- 4) harjutused riistadel (redelid, varbseinad, pingid ja kang, rööbaspuu, poom jne. juhul, kui neid kasutatakse üldarendaval eesmärgil).

Põhivõimlemisel on kolm tähtsat ülesannet: tervistuslik, keha mitmekülgse ettevalmistuse ja kasvatuslik ülesanne.

Tervistuslik ülesanne

Arstiteadus ei uuri praegusel ajal ainult haigusi ja haigestumise põhjusi, vaid uurib ka teed haigustest hoidumiseks. Selleks on rakendatud laialdaselt hügieenilisi ja profülaktilisi abinõusid ning loodud võimalused kehakultuuri ja spordi harrastamiseks. Võitlus inimese tervise eest, tervise kaitse ja võitlus tervete eluviiside eest iseloomus-

tab Nõukogude valitsuse ja Kommunistliku Partei suhtumist inimestesse.

Milline on siis terve inimene?

Kaasaegne arstiteadus loeb terveks seda, kellel on õieti arenenud kehavormid ja -funktsioonid, kelle siseorganid on üksteisega õiges vahekorras ja kes on kohanenud ümbrusega.

Kahjuks mitte kõik ei hinda küllaldaselt tervise tähtsust, ignoreerides terveid eluviise ja harjumusi. Selline suhtumine esineb sageli just noorte juures, kes ei tunne endal veel mingit viga olevat ja on arvamusel, et nende raudne tervis võib kõike taluda. Kui ilmnevad tervisehäired, on paraku hilja kahetseda!

Põhivõimlemine on paremaid vahendeid tervise tugevdamiseks, sest sellega on võimalik reguleerida töökoormust ja anda kehale mitmekülgset liikumist. Võimlates tuleb luua head sanitaarsed tingimused — harjutusruumid peavad olema puhtad, õhurikkad ja tolmuvabad. Tuleb jälgida, et võimlemisvahendid ja -riistad oleksid korras, puhtad, desinfitseeritud ja tolmuvabad. Õnnetusjuhtumeid tuleb vältida julgestamisega, kõikide võimlate juures peab asuma meditsiiniline valve, väga tähtis on enda tervise pidev arstlik kontroll. Arst ja kehalise kasvatuse õpetaja peavad töötama käsikäes.

Tegelemine võimlemisega on kasulik igal kutsealal töötajale. Rohkem kui füüsilisel kutsealal töötajad vajavad kehalisi harjutusi teenistujad ja vaimse töö tegijad. Võimlemine mõjub värskendavalt ja stimuleerivalt ka ajutegevusele. Me teame, et igasugune töö, olgu see vaimne või kehaline, kulutab energiat ja väsitab. Esimeses järjekorras väsivad just väga tundlikud ajukoore rakud. Kehalised harjutused kiirendavad toidu juurdevoolu ajurakkudesse ja kiirendavad väsimusainete eemaldamist neist, mõjudes seega värskendavalt. Vaimsel alal töötajale on põhivõimlemine heaks füüsilise töö ja aktiivse puhkuse vormiks.

Mitmekülgse kehalise ettevalmistuse ülesanne

Harmoniline kehaline areng tähendab, et keha on proportsioonidelt õieti arenenud ja kehaehitus kooskõlas siseelunditega. Ühe spordiala kitsas harrastamine, samuti kui ühekülgne töö, võib mõjuda deformeerivalt, kui selle vastu-

kaaluks ei harrastata erisuguseid harjutusi. Käitistes on selleks organiseeritud võimlemine töövaheaegadel, mille teiseks ülesandeks on aktiivse puhkuse võimaldamine.

Mitmekülgsel kehalise ettevalmistuse tõendiks on hea kehahoiak. Kehahoiaku kujundamine algab juba varases lapsepõlves, oleneb lapse õigest toitmisest, riietamisest jne. Selgepiirilisema võrmi võtab lapse keha 5.—6. eluaastal, arenedes lõplikult välja 19.—20. eluaastal. Kuni selle ajani on keha kergesti mõjutatav. Hoiakuvigu, mis on fikseerunud täiskasvanuks saamiseni, on väga raske hiljem kõrvaldada. Seepärast on ka selge, miks mitmekülgsel kehalisel kasvatusel on nii suur tähtsus noorte juures.

Anatoomilisest seisukohast oleneb kehahoiak luustiku ehitusest ja luustiku osade asendist, peamiselt lülisamba ja puusade asendist. Külgvaatest on näha, et lülisambas omab loomulikke kõverusi. Need on vajalikud, et amortiseerida põrutusi hüpete, jooksu ja teiste kehaliste liigutuste puhul. Suur tähtsus on lihastel, nimelt hästi ja ühtlaselt arenenud lihastel, mis hoiavad luustikku normaalses asendis ja annavad kehale välise kuju. Head kehahoiakut iseloomustab keha sirge, vaba asend, tagasihoidlike kumerustega kaela, rinna ja nimme osas, veidi tahapoole hoitud õlgadega ja ilusa peahoiakuga. Seljajoon kulgeb vertikaalselt ja õlad on ühekõrgusel.

Et kasvatada ja säilitada harjumuslikult head hoiakut, on tarvis seda säilitada ka istudes. Istudes tuleb pea ja kere hoida võimalikult vertikaalses asendis või vähe ette kallutatult. Rind ei tohi puutuda vastu lauda. Kirjutamisel on käed laual, kuid nii, et kere vertikaalne asend ei muutuks, säilitades õlgade ühekõrgust asendit.

Õige kehahoiak ei ole ainult ilus, see on ka tervislik, sest siseorganid saavad siis vabalt funktsioneerida.

Kehahoiaku vigu esineb meil võrdlemisi palju. Põhjuseks on peamiselt füüsiline nõrkus, nooruses põetud haigused (rahhiit) ja vähene tegelemine kehakultuuriga, samuti ka ebaratsionaalne toitumine. Otsustava mõjuga kehahoiakule on kooliaeg. Istumine ebaõiges asendis, ebasobiv koolimööbel ja kehalise kasvatus tunde vähesus on halva kehahoiaku tekkimise peamisteks põhjusteks.

Halva kehahoiaku kujunemise põhjuseks võivad olla ka ebasobivad riided ja jalanõud. Pidev kõrge kontsaga kingade kandmine muudab vaagna asendit ja mõjub halvasti

lülisambale. Lõpuks võib halva kehahoiaku põhjuseks olla ka psüühiline seisund. Seepärast on tähtis, et lapsel oleks kasvueas palju rõõmu, et kasvatustöö kodus ja koolis oleks emotsionaalne. Emotsionaalsusel on tohtu jõud. Sellega võib murda suuri eluraskusi, paraneda raskest haigusest ja pidada vastu suurtele katsumustele.

Kasvatuslik ülesanne

A. S. Makarenko ütleb: «... inimese iseloomu kujundamisel mängivad suurt tähtsust õieti organiseeritud sportlikud harjutused, eriti regulaarne hommikvõimlemine, uisutamine, suusatamine ja sõudmine.»

Sportlikud harjutused on õieti organiseeritud siis, kui on silmas peetud kommunistliku moraali nõudeid. Kehaline kasvatus on lahutamatu kommunistlikust kasvatusest. Kasvatustöö protsessis tuleb silmas pidada kollektiivsustunde, seltsimehelikkuse, aususe, nõukogude patriotismi, käitumiskultuuri, distsipliini ja teiste õilsate omaduste arendamist.

Kehalise kasvatus ülesanded on määritletud juba NLKP määrusega 13. juulist 1925. Määruses on muuhulgas märgitud, et kehakultuur on sotsialistliku kultuuri osa ja peab jälgima ühiskondlik-poliitilisi eesmärke: «elanikkonna kasvatamist sotsialistlikuks tööks ja kodumaa kaitseks ning osavõtuks majanduslikust ja kultuurilisest ülesheitustööst». Niisuguse kasvatustöö läbiviimine lasub kehalise kasvatus õpetajal. Selleks on aga vaja, et kasvataja oleks ise hästi kasvatatud ja suudaks oma veendumusi edasi anda kasvandikele. Kehalise kasvatus õpetaja peab olema oma õpilastele autoriteediks, peab ise tööle kaasa elama ja huviga töö juures olema. Autoriteetselt mõjub aga ainult see treener, kes põhjalikult tunneb oma tööd. Seepärast peavad kehalise kasvatus alal töötajad ennast pidevalt täiendama nii sporditehniliste teadmiste kui ka ühiskondlik-poliitilisel alal.

Treeneri esimeseks eesmärgiks peab olema kollektiivi kasvatamine. Kollektiivi üksikute liikmete vahel kujunevad aja jooksul sõprussidemed, sest ühised elamused ja huvid lähendavad inimesi kiirelt üksteisele. Austusest oma kollektiivi vastu areneb lugupidamine oma kooli, spordiühingu ja riigi vastu.

Kehalise kasvatuse õpetajal ja treeneril on head võimalused oma õpilaste käitumiskultuuri arendamiseks. Tuleb kollektiivi liikmeid veenda, et ainult järjekindla käitumisreeglite täitmisega võib kasvada tõeliselt kultuurseks inimeseks. Tuleb jälgida iga tegevust, iga sammu, iga väljendust, et see oleks kooskõlas kultuurse käitumise tavade-ga. Tuleb püüda sinnapoole, et kollektiivi liikmete vahel areneks välja vastastikune seltsimehelik kasvatus, kus üksteise käitumist silmas peetakse ja sõbraliku märkusega vajaduse korral mõjutatakse.

II. PÕHIVÕIMLEMISE METOODIKAST

1. Üldmetoodilisi juhiseid tunniks

Õieti valitud põhivõimlemise harjutused avaldavad mõju üksikutele lihastele, lihasgruppidele ja tervele organismile. Õieti järjestatud harjutused võimaldavad reguleerida füsioloogilist koormust. Harjutuste valik nende toimeväärtuse järgi kindlustab organismi funktsioonide harmoonilise arengu. Tuleb lähtuda eesmärgist, et iga antud harjutus peab arendama teatavaid lihaseid ja harjutuste summa kindlustama mitmekülgse arengu.

Arvestades tunni eesmärki võib põhivõimlemise harjutusi kasutada igas tunniasas. Ettevalmistavas tunniasas tuleb arvestada ülesandeid põhiasas. Tuleb mõelda sellele, et antud harjutused oleksid ettevalmistuseks põhiasas läbi-võetavatele ülesannetele ja mõjutaksid mitte ainult liikumisaparatuuri, vaid ka närvisüsteemi. Näiteks on teavad paarisharjutused ettevalmistuseks akrobaatikale, topispallidega harjutused — kergejõustikule, harjutused varbseinal või pingil — eelharjutuseks sportliku võimlemise treeningule. Ettevalmistav tunniosa ei tohi mõjuda väsitavalt, selle lõpul peavad õpilased ennast tundma värskena. Tundi tuleb alustada aeglases tempos, haarata harjutustega kõiki lihasgruppe, silmas pidades aktiivse puhkuse printsiipi.

Harjutuste õpetamisel on oluline, et tund kulgeks organiseeritult. Eelkõige on selleks vaja paigutada võimlejad otstarbekohaselt. Nende asetus peab olema niisugune, et võimlejad saaksid vabalt, üksteist segamata harjutusi täita, näeksid treenerit ja viimane neid. Selleks, et anda harjutustele vajalik tempo, paremini jälgida vigu ja teha parandusi, on otstarbekohane juhtida tundi käsklustega ja täita harjutusi kindlas taktis. Rütmiliselt läbiviidud har-

jutused mõjuvad aktiivsemalt, ei ole nii väsitavad. Vabameetodil võib tundi juhtida vaid suuremate kogemustega sportlastega ja sedagi erinevate võimetelega grupi juures. Vabameetodi puhul täidavad harjutajad treeneri poolt antud ülesannet iseseisvalt vastavalt individuaalsetele võimetele. Sobiv on see eriti erialase võimlemise läbiviimisel, kui rühmas on mitmesuguse erialaga sportlased.

Harjutuste õpetamisel on tarvis anda enne mäluine ettekujutus harjutusest ja siis seda demonstreerida. Ettenäitamine peab toimuma «peegelpildis».

2. Metoodika iseärasusi töös kooliealiste lastega

«Mida Juku ei õpi, seda Juhan ei oska» põhimõte on eriti maksev kehalises kasvatuses. Kui lapsele ei õpetata õiget liikumisvilumust, kui ei äratata huvi kehakultuuri ja spordi vastu, ei saa hiljem täiskasvanuna temast head kehakultuurlast, isegi mitte spordisõpra.

I. P. Pavlovi õpetusest on teada, et kinnistatud tingreflekside baasil moodustuvad uued, täiustatud tingrefleksid. Mida rohkem on neid jälgi ajukoores, s. t. mida enam on lapseas tegeldud mitmesuguste kehaliste harjutustega, seda suuremad võimalused on hiljem liikumisvilumust täiustada ja omandada. Seda ei tohi töös lastega kunagi unustada.

Põhivõimlemise õpetamisel lastele on vaja esmajoones arvestada laste kasvu ja vanuse iseärasusi. Nooremas vanuseastmes (8—11 a.) on põhivõimlemise ülesandeks hea rühi kasvatamine ja üldise liikumisvilumuse õpetamine. Neid ülesandeid tuleb täita harjutustega, mis on lähedased lapse loomulikule liikumisele tema elupraktikas. Parimad harjutused on kõnd, jooks, liikumismängud, ronimine, visked-heited jt. harjutused. Lastele sobivaid harjutusi saab teha varbseinal, võimlemispingil ja köitel. Suurt rõhku tuleb asetada hüpetele, eriti maandumisharjutustele. Hoiduda tuleb hüpetest suurematest kõrgustest, sest laste luud on õrnad ja suured põrutused võivad neid vigastada. Hoiduda tuleks ka rasketest, võimete piirini ulatuvatest harjutustest, sest laste lihased ja kõõlused on suhteliselt nõrgemad ja õrnemad kui täiskasvanutel. Võrreldes kehakaalu moodustavad 8—9-aastase lapse lihased umbes 25%,

line kasvatus ja sport on ainult noorte tegevuseks, vastu-
pidi — ka eakamad vajavad seda.

Aktiivne tegevus, kehaline töö, mitmekülgne kehaline liikumine on vältimatud elemendid, mis hoiavad inimest töövõimelisena ja elurõõmsana. Kehaliste harjutuste puhul selles vanuses tuleb esikohale tõsta nende tervislik suund. Suusatamine, sõudmine, matkamine, kalastamine ja lõbusad liikumismängud (kroket, laptuu, kurnimäng, veeremäng) on parimad ja sobivamad sportimise vormid, kuid igapäevaseks nooruse säilitamise rohuks peaks olema võimlemine — igapäevane hommikvõimlemine ja 2—3 korda nädalas võimlas põhivõimlemine.

Muidugi ei tohi vanemaealistele anda raskeid ülesandeid, eriti vanuses üle 50 aasta. Harjutused peavad olema kerged, kuid väga mitmekülgse mõjuga. Hoiduda tuleks järskudest liigutustest ja tõugetest, eriti kiiruseharjutustest. Võimlemisel tuleb vältida ka harjutusi, kus pea on allpool (tirelid, tiriripped). Kehalised harjutused vanemas eas peavad toimuma pideva arstliku kontrolli all.

III. PAARISHARJUTUSED

Paarisharjutused on niisugused võimlemisharjutused, mis viiakse läbi kahe-, kolme-, nelja- jne. kaupa ja kus kaaslased on üksteisega kontaktis.

Paarisharjutuste puhul esinevad järgmised tegevused:

- 1) mõlemad kaaslased teevad aktiivseid liigutusi, kas üheaegselt või vahelduvalt;
- 2) üks kaaslastest muutub elavaks riistaks, võimaldades teisel teha aktiivseid liigutusi, olles kaaslasele toetuspunktiks või hoidjaks; ta on abistaja, kes ise aktiivselt harjutusest osa ei võta;
- 3) abistaja viib kaaslasega läbi harjutuse, kus teine on passiivne harjutuse täitja;
- 4) mõlemad kaaslased töötavad teineteise vastu, takistades või pidurdades harjutuse läbiviimist, avaldades teineteisele vastupanu või vastusurvet, püüdes teineteist jõus ületada või lubades harjutuse täitmist mõõduka vastusurvega; vastupanu võib avaldada jõuga või oma keharaskusega.

Paarisharjutusi tuleb alustada kergete, ettevalmistavate harjutustega. Enne neid tuleb keha mitmekülgset ette valmistada üldarendavate harjutustega, eriti enne passiivseid venitusi. Töös noortega tuleb olla ettevaatlik, sest noorte keha on väga järeleandlik painduvusele, lihased nõrgad ja kõõlussidemed õrnad, võib tekkida vigastusi. Samuti tuleb ettevaatlik olla vanemaelistega, kelle loomulik painduvus ja lihaste elastsus on vähenenud.

Üldiselt tuleb hoiduda:

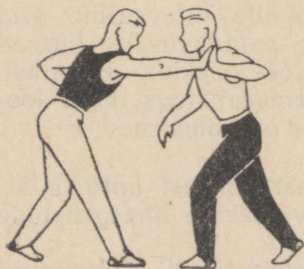
- a) tugevatest, järskudest venitusharjutustest mitteküllaldaselt soojendatud kehaga ja vastavate lihasgruppide eelneva ettevalmistuseta;
- b) täie hooga tehtud tõukeharjutustest täiesti lõdvestatud lihastega;

- c) liialt tugevatest passiivsetest harjutustest (põlvituses tugevad kerepainutused taha), vastasel juhul võivad need esile kutsuda lihaste rebenemisi, isegi lülisamba lülide vigastusi;
- d) küllaldase ettevalmistuseta teha spagaate (püst-, hark-, jne.), kaaslase abi (survet) spagaatide treenimiseks võivad kasutada vaid kõrgemaid spordijärke omavad võimlejad.

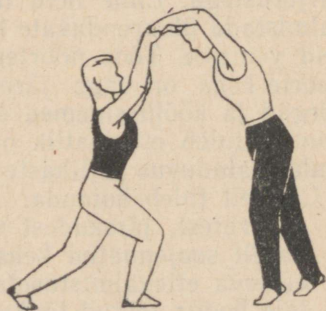
Paarisharjutuste koostamine tunni teostamise käigus oleneb tunni eesmärgist. Tunni teises osas võetakse vaid üldarendavaid, kergemaid harjutusi. Raskemad, jõudu, painduvust ja vastupidavust arendavad harjutused võetakse läbi tunni kolmandas osas (neljaosalise tunni juures). Paljud akrobaatilise iseloomuga harjutused vajavad julgustamist ja sel puhul on otstarbekohane viia harjutused läbi neljakaupa koos, kusjuures üks paar täidab harjutust, teine aga abistab ja julgustab. On tähtis, et paarid oleksid võrdsed, ühtlase kasvu ja võrdsete kehaliste võimetega ning enam-vähem võrdse kehakaaluga.

Harjutused kätele

1. Harkseis rinnati, käed kõverdatult ees — pihutsi:
 - a) käte kõverdamine ja sirutamine kaaslase vastusurvel;
 - b) vasaku ja parema käe kõverdamine ning sirutamine vahelduvalt, kaaslase vastusurvel. (Joon. 1).
2. Algseis rinnati, esimesel käed kõrval, teine hoiab esimest randmetest; käte viimine ette ja seejärel kõrvale, kaaslase vastusurvel.



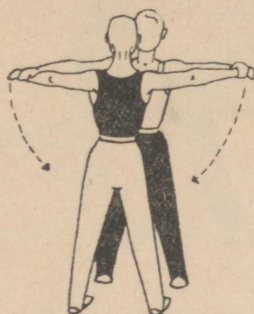
Joon. 1



Joon. 2



Joon. 3

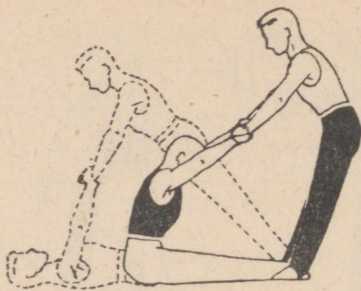


Joon. 4

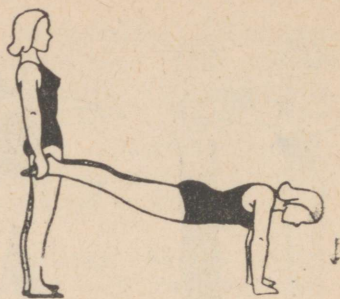


Joon. 5

3. Algseis rinnati, käed ülal-ees, sõrmseongus: kaaslaste püüavad teineteist, randmeid alla painutades, põlvili suruda. (Joon. 2.)
4. Algseis pärildi, esimesel käed kõrval, teine hoiab esimest randmetest: esimene viib käed taha-kõrvale ja tagasi lähteasendisse, teine avaldab vastusurvet. (Joon. 3.)
5. Harkseis rinnati, esimesel käed ees, teine hoiab esimest randmetest: esimene püüab käsi haardest vabastada hooga tõmbega või pöördega üles.
6. Harkseis küljeti, kaaslaste paremad käed kõrval pihkseongus: käte pööramine kaaslaste vastusurvel.
7. Algseis rinnati, esimesel käed kõrval, teine hoiab esimest kätega randmetest: käte langetamine alla ja tõstmine kõrvale kaaslaste vastusurvel. (Joon. 4.)
8. Harkseis rinnati, kaaslaste käed kõrval sõrmseongus: käte surumine ühelt poolt alla ja samaaegselt teiselt poolt üles kaaslaste vastusurvel.
9. Harkseis pärildi, esimesel käed kuklal rusikas, teine hoiab esimese käsi randmetest: esimene sirutab ja kõverdab käed vahelduvalt kõrvale kaaslaste vastusurvel.
10. Algseis rinnati, esimesel käed rinnal rusikas, teine hoiab esimese käsi randmetest: käte sirutamine ja kõverdamine rinnale kaaslaste vastusurvel.
11. Algseis rinnati, esimesel käed ees rusikas, teine hoiab esimest randmetest: käte langetamine ja tõstmine kaaslaste vastusurvel.



Joon. 6

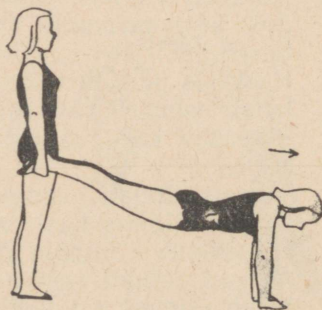


Joon. 7

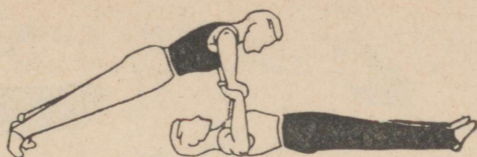
12. Harkseis pärdi, käed ülal koos või sõrmseongus: käte langetamine ja tõstmine kaaslase vastusurvel. (Joon. 5.)
13. Esimene harkistes, käed ees rusikas, teine seisab esimese selja taga ja hoiab kätega esimese randmetest: käte viimine vahelduvalt kõrvale ja ette kaaslase vastusurvel.
14. Harkseis rinnati, esimesel käed kõrval, teisel käed esimese õlavartel: väikesed ja suured käte külgringid vahelduvalt kaaslase vastusurvel.
15. Esimene istes, käed ülal-ees, teine algseisus esimese ees, toetub kätega esimese kätele pihkseongus: esimene laskub selili ja teine eestoenglamangusse esimese kohale, seejärel laskub teine istesse ning sealt selili, tõmmates esimese enda kohale toenglamangusse. (Joon. 6.)
16. Esimene tagatoenglamangus, teine hoiab esimest



Joon. 8

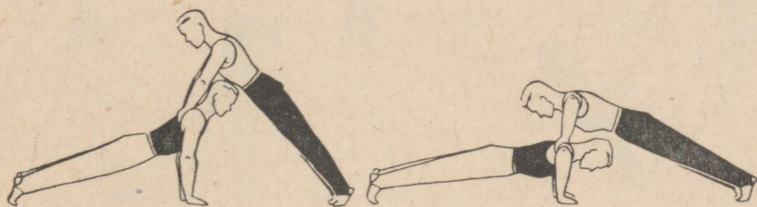


Joon. 9

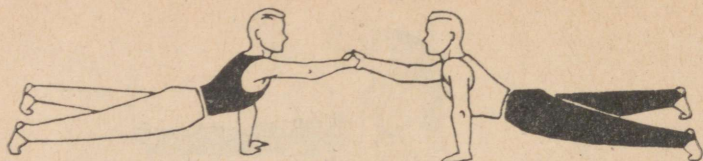


Joon. 10

- rõhtasendis, hoides jalgadest: esimene kõverdab ja sirutab käed.
17. Esimene eestoenglamangus, teine hoiab jalgadest, tõstes need puusade kõrgusele: a) käte kõverdamine ja sirutamine (joon. 7); b) sama, kuid ühe käe pihk on asetatud teise käe seljale; c) toetudes sõrmedele, käte kõverdamine ja sirutamine; d) teine tõstab esimese jalad õlgade kõrgusele, esimene kõverdab ja sirutab käed vahelduvalt. (Joon. 8.)
 18. Esimene külgtoenglamangus, teine hoiab esimest rõhtasendis, hoides jalgadest: käte kõverdamine ja sirutamine külgtoenglamangus.
 19. Esimene eestoenglamangus, jalad harkis, teine hoiab jalgadest, tõstes need puusade kõrgusele: a) esimene liigub edasi kätelkõnniga (joon. 9); b) joostes kätel; c) hüpeldes kätel.
 20. Esimene selili, käed ees, teine toetub kätega esimese pihkudele, laskudes toengseisu: a) esimene kõverdab ja sirutab käed; b) teine kõverdab ja sirutab käed; c) kaaslased kõverdavad ja sirutavad käed üheaegselt. (Joon. 10.)
 21. Esimene eestoenglamangus, teine toengseisus, käed esimese turjal: a) esimene kõverdab ja sirutab käed; b) teine kõverdab ja sirutab käed; c) kaaslased kõverdavad ja sirutavad käed üheaegselt. (Joon. 11.)

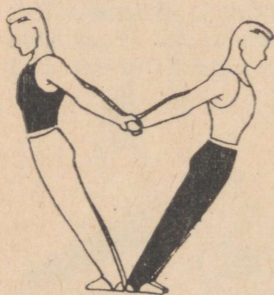


Joon. 11

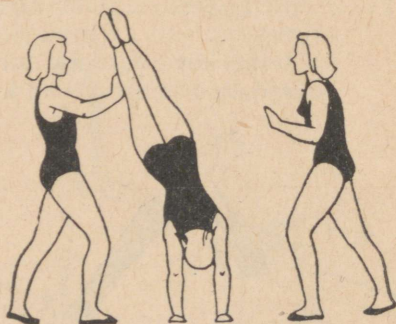


Joon. 12

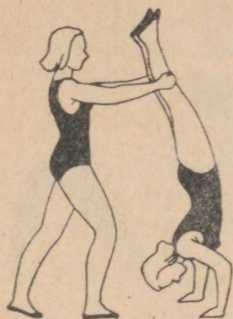
22. Kaaslased eestoenglamangus rinnati, paremad käed ülal pihkseongus: kumbki püüab teineteist kohalt ära tõmmata. (Joon. 12.)
23. Esimene selili, käed ees, jalad harkis ja kõverdatud, teine eestoenglamangus, käed esimese põlvedel ja jalad esimese kätel: kaaslased kõverdavad ja sirutavad käed üheaegselt, vahelduvalt.
24. Esimene eestoenglamangus, teine hoiab esimese jalad puusade kõrgusel: a) esimene tõukleb kätel; b) pärast äratõuget maast lüüa käed ühe või kahekolme plaksuga kokku; c) pärast äratõuget maast sirutada käed ette või kõrvale ja maanduda toengusse.
25. Harkseis küljети, paremad jalad vastamisi, põiad koos, kaaslaste paremad käed ees pihkseongus: surudes kätt vahelduvalt paremale ja vasakule, püüda kaaslast kohalt ära suruda.
26. Kaaslased pärildi, esimese käed teise seljal: esimene surub teist kohalt ära, kusjuures teine avaldab vastusurvet.
27. Esimene harkistes, teine algseisus rinnati, kaaslaste



Joon. 13



Joon. 14.



Joon. 15

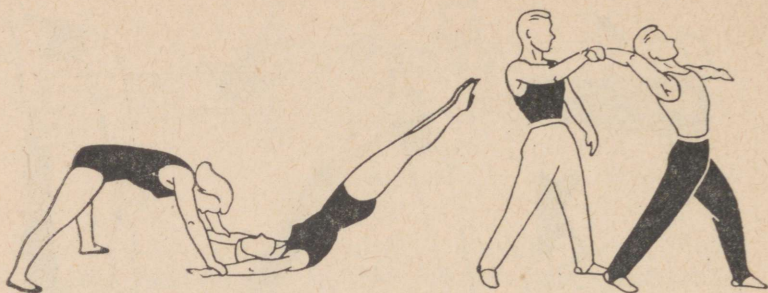


Joon. 16

- käed ühendatud pihkseongus: teine tõmbab esimest püsti, esimene avaldab vastupanu.
28. Esimene selili, teine esimese kõrval püsti: teine tõstab esimese endale sülle ja sealt ülale.
 29. Kaaslased algseisus seljati, käed all-taga pihkseongus: kere langetamine ette käte vastusurvel. (Joon. 13.)
 30. Kaaslased harkseisus rinnati, käed risti ühendatud pihkseongus: käte tõmbed vahelduvalt paremale ja vasakule kaaslase vastusurvel.
 31. Esimene ja teine rinnati algseisus, kolmas nende vahel tiriseisus kätel: kolmas langeb küljete, jalgadega esimese kätele, kes teda tõukab teise kaaslase poole jne. (Joon. 14.)
 32. Esimene tiriseisus kätel, teine hoiab esimest jalgadest: esimene kõverdab ja sirutab käed; teine kergendab harjutuse täitmist, tõstes jalgadest. (Joon. 15.)
 33. Esimene selili, käed ülal, pihud ees, jalad ees, teine seisab jalgadega esimese pihkudel ja toetub kätega esimese jalgadele: esimene sirutab käed ette, tõstes kaaslase, teine kergendab harjutuse täitmist, toetudes esimese jalgadele. (Joon. 16.)
 34. Esimene harkistes, käed ees, teine toengkägaras esimese jalgade vahel, käed esimese säärtel: teine tõuseb



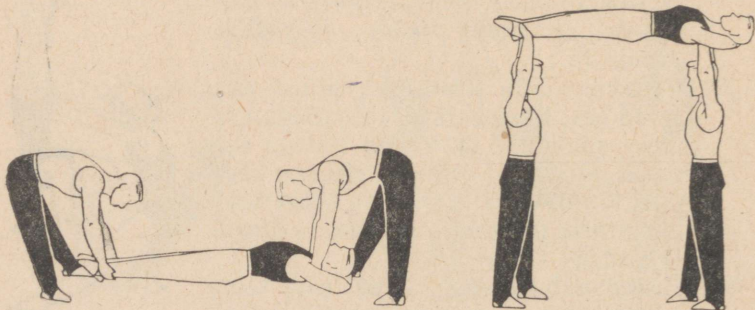
Joon. 17



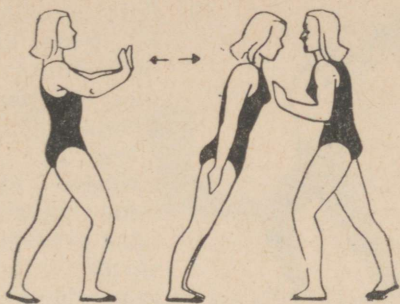
Joon. 18

Joon. 19

- tiriseisu kätel, kusjuures esimene hoiab kaaslast tasakaalus, toetudes kätega seljale. (Joon. 17.)
35. Esimene selili, käed ülal, teine, seistes esimese taga, toetub kätega esimese kätele, hoides need maas: esimene tõuseb kallutus-turiseisu. (Joon. 18.)
 36. Esimene toeng-kallutusväljaastes, vasak jalg taga, teine seisab esimese vasaku õla juures ja toetab vasaku põlvega esimese õlga: vasaku jala hooga taha tõuseb esimene tiriseisu kätel; teine abistab esimest, tõstes tema jalad üles ja hoides need tiriseisus tasakaalus.
 37. Esimene sammseisus, parem käsi ülal-tagas; teine, seistes esimese taga, hoiab esimese paremast käest: esimene tõmbab parema käe ette, teine avaldab vastusurvet. (Joon. 19.)
 38. Esimene ja teine algseisus rinnati, kolmas selili nende vahel, käed kuklal sõrmseongus: haarates



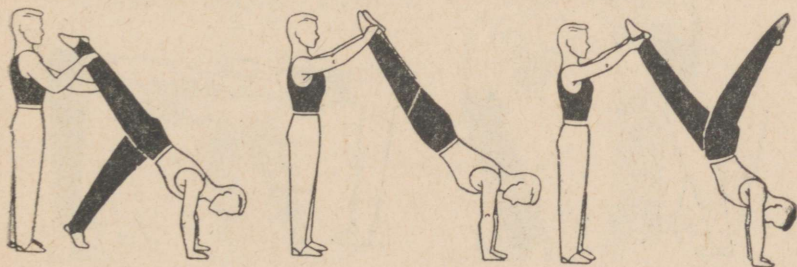
Joon. 20



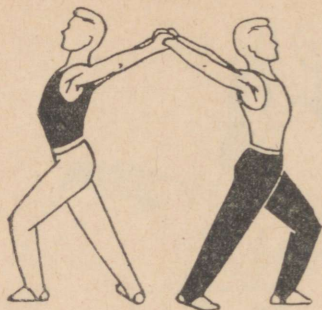
Joon. 21

kättest ja jalgadest, tõstavad kaaslased kolmanda algul rinna kõrgusele ja sealt üles sirgetele kätele. (Joon. 20.)

39. Esimene ja teine harkseisus rinnati kahe kuni kolme sammu kaugusel teineteisest, kolmas algseisus nende vahel: kolmas langeb ühe kaaslase poole, kes teda tõukab teise kaaslase poole. (Joon. 21.)
40. Kaaslased rinnati kallutusväljaastes, käed ees pihutsi: mõlemad püüavad teineteist kohalt ära suruda.
41. Esimene eestoenglamangus, teine hoiab teda jalgadest: a) teine tõstab esimese jalad üles tiritammseisuni; b) teine tõstab esimese jalad tiriseisuni kätel. (Joon. 22.)
42. Algseis selitsi, käed ülal-kõrval pihkseongus: väljaasted ette vahelduvalt vasaku ja parema jalaga. (Joon. 23.)



Joon. 22



Joon. 23

43. Esimene kõhuli, käed kuklal, teine kägaristes esimese puusavööl, hoiab esimest küünarvartest: teine tõmbab esimese käed taha. (Joon. 24.)

44. Esimene toengpõlvituses, teine seisab esimese ees, käed esimese seljal: teine surub jõuliselt esimese seljale, kuni rind puutub põrandat. (Joon. 25.)

45. Harkseis pärildi: esimene, tõstes käed üles, teeb kerepainutuse taha; teine, seistes esimese selja taga, hoiab esimese randmetest; esimene laskub rippla-



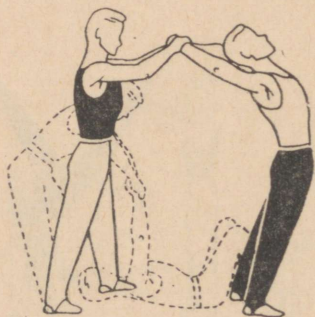
Joon. 24



Joon. 25

mangusse ja sealt tagasi lähteasendisse, kusjuures teine abistab esimest kätest tõmmates. (Joon. 26.)

46. Kallutusseis rinnati, kaaslaste käed teineteise õlgadel: kere vibutamine ette, suurendades vibutuse ulatust käte survega õlgadele. (Joon. 27.)



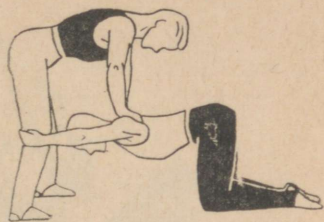
Joon. 26



Joon. 27



Joon. 28



Joon. 29

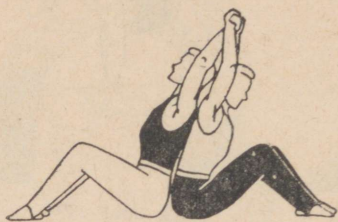
47. Lähteasend sama, kuid kolmas, seistes kõrval, suurendab vibutuse ulatust käte survega kaaslaste õlgadele.
48. Kallutuspõlvitus rinnati, kaaslaste käed teineteise õlgadel: kere vibutamine ette, suurendades vibutuse ulatust käte survega õlgadele. (Joon. 28.)
49. Lähteasend sama, kuid kolmas, seistes kõrval ja surudes kätega kaaslaste õlgadele, suurendab vibutuse ulatust.
50. Esimene on kallutuspõlvituses ja hoiab tema ees seisval kaaslasel põlvedest: surudes kätega esimese seljale, suurendab kaaslane kerevibutuse ulatust. (Joon. 29.)
51. Esimene kallutusharkseisus, käed ülal sõrmseongus; teine, seistes kõrval, hoiab ühe käega esimese käsi ja teisega toetub esimese seljale: esimene sooritab kerevibutusi ette, teine suurendab käte survega vibutuste ulatust. (Joon. 30.)
52. Algseis pärildi: esimesel käed ülal sõrmseongus; teine, hoides ühe käega esimese randmetest ja toe-



Joon. 30



Joon. 31



Joon. 32



Joon. 33

- tudes teise käega esimese seljale, tõmbab käed vibutades taha. (Joon. 31.)
53. Kaaslased istuvad selitsi, käed ülal pihkseongus: esimene teeb kerepainutuse ette ja tõmbab teise käed taha; teine sooritab samal ajal painutuse rindkerest taha. (Joon. 32.)
54. Esimene istes, käed ülal; teine, seistes esimese taga, hoiab esimese kätest: a) teine tõmbab esimese käed kõrvale-üles, surudes samal ajal põlvega seljale (joon. 33); b) teine viib esimese käed taha kääteringidega.
55. Esimene istes, käed ülal sõrmseongus; teine, seistes esimese taga põlvituses, asetab pea esimese käte vahelt läbi nii, et kukal on vastu käsi ja toetub kätega esimese seljale: teine, surudes kätega esimese seljale, tõmbab samal ajal kaelaga käed taha. (Joon. 34.)
56. Esimene kõhuli, käed ülal; teine seisab harkseisus esimese kohal ja hoiab teda randmetest: teine tõmbab esimese käed taha. (Joon. 35.)



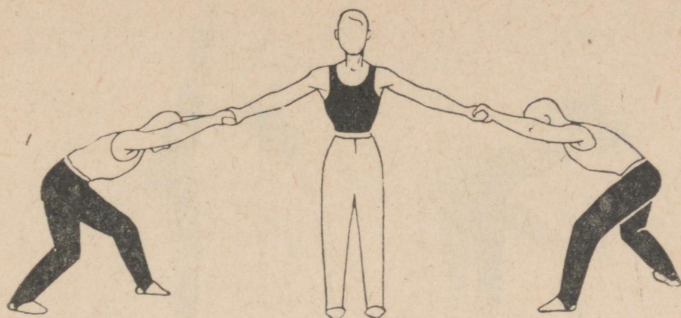
Joon. 34



Joon. 35



Joon. 36

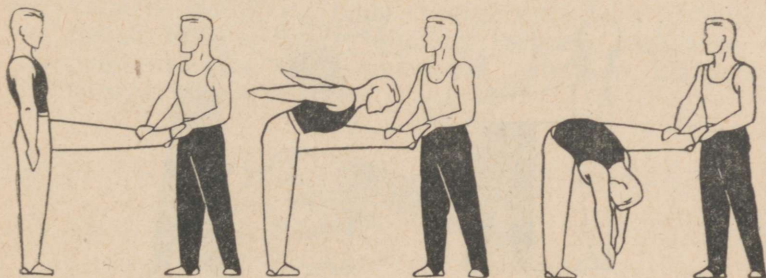


Joon. 37

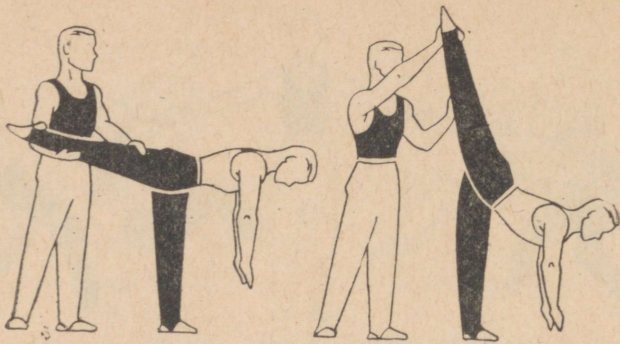
57. Algseis rinnati, kaaslaste käed all-ees ühendatud pihkseongus: esimene astub parema ja teine samalaadse vasaku jalaga üle käte, seejärel teevad mõlemad kerepöörde, astuvad ka teise jalaga üle käte ning pöörduvad lähteasendisse.
58. Esimene kallutusharkseisus, käed taga pihkseongus: seistes esimese kõrval, hoiab teine ühe käega esimese peast, teise käega esimese käest ja tõmbab käed taha. (Joon. 36.)
59. Esimene harkseisus, käed kõrval-all; teine ja kolmas, hoides teine teisel pool esimese käest, püüavad esimest enda poole tõmmata. (Joon. 37.)

Harjutused jalgadele

60. Esimene algseisus, jalg ees; teine seisab esimese kõrval ja hoiab eeshoitud jalga: esimene teeb



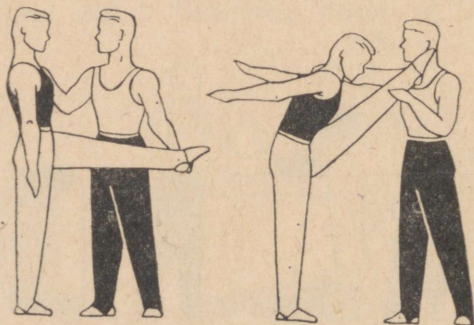
Joon. 38



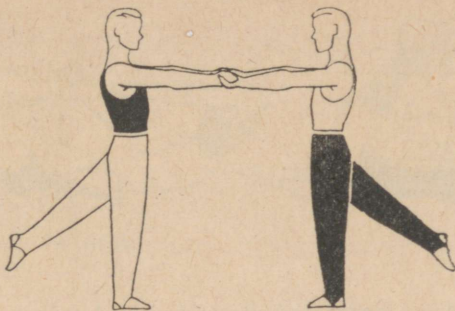
Joon. 39

vahelduvalt kerepainutusi ette ja pöördpainutusi. (Joon. 38.)

61. Esimene rõhtseisus, teine, seisest kõrval, hoiab esimest tasakaalus: esimene teeb kerepainutusi ette ja sirutab jala taha vertikaalasendini (püstspagaat), teine abistab harjutuse täitmisel. (Joon. 39.)
62. Esimene algseisus, jalg ees; teine, seisest kõrval, hoiab ühe käega esimese jalast ja teise käega seljast: esimene teeb jalahoo ette ja teine suurendab survega jalale ning seljale kaaslase painutuse ulatust. (Joon. 40.)
63. Kaaslased algseisus rinnati, käed ees pihkseongus: a) jalahood taha, vahelduvalt vasaku ja parema jalaga (joon. 41); b) jalahood kõrvale, vahelduvalt vasaku ja parema jalaga.



Joon. 40



Joon. 41

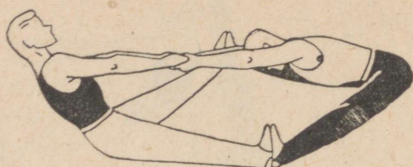
64. Kaaslased algseisus küljeti, sisemine käsi kaaslase õlal, välimine puusal: a) tugevad jalahood ette; b) jalahood taha; c) jalahood vahelduvalt ette ja taha; d) sama tugijalal hüpeldes.
65. Esimene algseisus, teine harkistes esimese ees: esimene tõstab jala ette, taha või kõrvale, teine pidurdab jala liikumist, hoides kätega jalast.
66. Kaaslased istuvad seltsi, käed küünarvarsseongus; esimesel jalad sirutatud, teisel kõverdatud: esimene teeb kerepainutuse ette, teine tõukab ennast jalgu sirutades teise seljale. Seejärel osad vahetuvad. (Joon. 42.)
67. Sama harjutus, kuid kaaslaste käed on ülal pihkseongus.
68. Esimene istes, teine seisab esimese ees ja toetub kätega esimese õlgadele: esimene teeb kerepainutusi ette, teine suurendab painutuse ulatust, surudes kätega seljale. (Joon. 43.)
69. Esimene tõkkeistes, teine esimese selja taga pärildi, toetub kätega esimese õlgadele: esimene teeb kerepainutusi ette, teine suurendab painutuse ulatust, surudes kätega õlgadele.



Joon. 42



Joon. 43

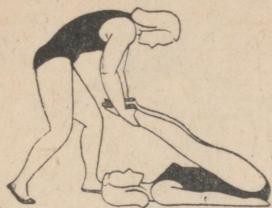


Joon. 44

70. Kaaslased harkistes rinnati, jalad tallutsi, käed vastastikku randmeseongus: esimene teeb kerekallutuse taha, tõmmates teist kerepainutusega ette; seejärel osad vahetuvad: teine teeb kerekallutuse taha ja esimene kerepainutuse ette jne. (Joon. 44.)
71. Sama, kuid jalad on sulgselt koos.
72. Kaaslased istes rinnati, jalad tallutsi, käed ühendatud konksseongus: a) kaaslased sirutavad vahelduvalt kõverdunud jalgu; b) kaaslaste jalad on kõverdunud ja jalgade sirutamine toimub üheaegselt. (Joon. 45.)
73. Esimene upplamangus, teine seisab esimese pea juures ja hoiab kätega esimese põialiigestest; teine suurendab painutuse ulatust, surudes kätega jalgadele. (Joon. 46.)
74. Esimene selili, üks jalg ees; teine seisab esimese jalgade juures ja hoiab ühe käega ühest ja teisega teisest jalast, surudes esimese jalad laiemale käärasendisse (selilispagaadini). (Joon. 47.)
75. Esimene selili, üks jalg ees-all; teine seisab esimese jalgade juures ja hoiab ühe käega eeshoitud jalga kannast ja teise käega päkast: esimene painutab jalapöida ette- ja tahapoole, teine avaldab vastusurvet.



Joon. 45

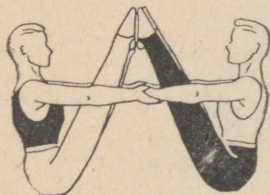


Joon. 46

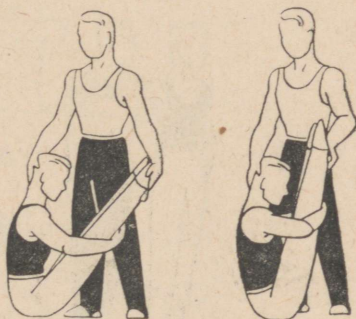


Joon. 47

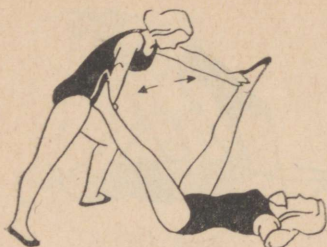
76. Kaaslased kaalistes rinnati, jalad tallutsi, käed ühendatud konksseongus: tõmmates kätest, teevad kaaslased kerepainutusi ette, puudutades peaga jalgu. (Joon. 48.)
77. Kaaslased harkistes rinnati, jalad tallutsi, käed ühendatud randmeseongus. Üheaegne kere painutamine ette, tõmmates kaaslast kätest.
78. Esimene kaalistes, hoiab kätega jalgadest; teine, seistes esimese kõrval, hoiab ühe käega jalgadest ja toetab teisega esimest seljast: esimene teeb tugeva kerepainutuse ette, tõmmates kätega jalad vastu pead; teine suurendab survega jalgadele ja seljale painutuse ulatust ning hoiab esimest tasakaalus. (Joon. 49.)
79. Esimene selili, jalad ees; teine seisab kõrval ja hoiab esimest jalgadest: a) esimene kääratab jalgu, teine avaldab vastusurvet (joon. 50); b) sama jalgade hargitamisega; c) sama jalgade ristamisega;



Joon. 48



Joon. 49

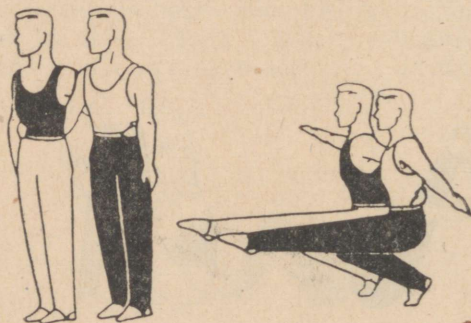


Joon. 50



Joon. 51

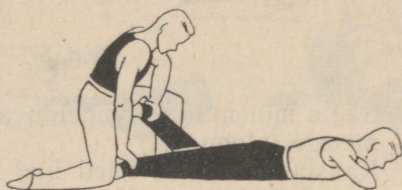
- d) sama jalgade kõverdamise ja sirutamisega. (Joon. 51.)
80. Esimene harkseisus, teine esimese selja taga, käed esimese õlgadel: esimene tõuseb päkkadele ja laskub kandadele, teine avaldab vastusurvet.
 81. Kaaslased külitsi, hoides sisemise käega ümber kaaslaste piha: kükkimine ühel jalal, tõstes vaba jala ette. (Joon. 52.)
 82. Esimene algseisus, teine esimese kõrval, käed esimese õlgadel: esimene laskub kükki ja tõuseb lähteasendisse, teine avaldab vastusurvet. (Joon. 53.)
 83. Esimene väljaastes, teine esimese selja taga, käed esimese õlgadel: esimene vetrub jalgadel, teine suurendab vetrumise ulatust, surudes õlgadele.
 84. Esimene kõhuli; teine toetub kätega esimese jala-kandadele: a) esimene tõstab taha vahelduvalt vasakut ja paremat säärt, teine avaldab vastusurvet (joon. 54); b) esimene tõstab sääred üheaegselt taha.



Joon. 52

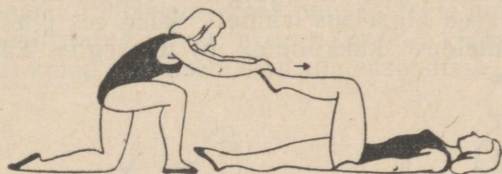


Joon. 53



Joon. 54

85. Esimene kõhuli; teine toetub esimese jalgade juures kätega tema jalakandadele: esimene sirutab vahelduvalt taha paremat ja vasakut jalga, teine avaldab vastusurvet.
86. Esimene selili; teine hoiab esimese jalgu põialiigest: a) esimene tõstab vahelduvalt põlvi, teine avaldab vastusurvet (joon. 55); b) esimene tõstab ette mõlemad põlved.
87. Esimene harklamangus selili, teine esimese jalgade juures, hoides esimese jalgu põialiigest: esimene toob jalad kokku ja viib harki vahelduvalt, teine avaldab vastusurvet.
88. Kaaslased selili, jalad tallutsi ja põlvist kõverdatud: jalgade vahelduv kõverdamine ja sirutamine («jalgrattasõit»). (Joon. 56.)



Joon. 55



Joon. 56

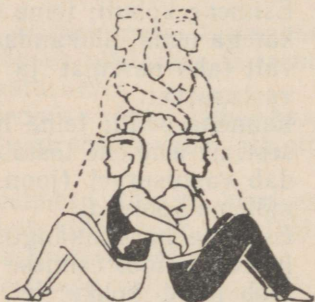


Joon. 57

- 89. Sama mõlema jala vahelduva kõverdamise ja sirutamisega. (Joon. 57.)
- 90. Kaaslased selitsi, käed ülal pihkseongus: a) laskumine kükki (joon. 58); b) laskumine istesse.
- 91. Sama, kuid kaaslased on selitsi, käed küünarvarsseongus. (Joon. 59.)

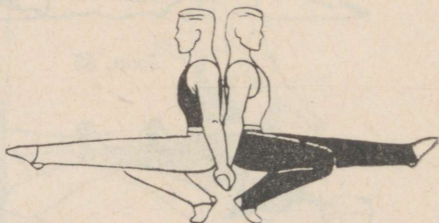


Joon. 58

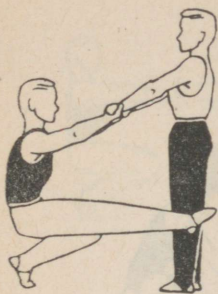


Joon. 59

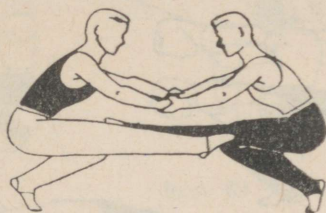
- 92. Kaaslased selitsi, käed all pihkseongus: laskumine kükki ühel jalal, teine jalg ees. (Joon. 60.)
- 93. Kaaslased algseisus rinnati, käed ees pihkseongus: a) vahelduv kükkimine; b) üheaegne kükkimine;



Joon. 60



Joon. 61



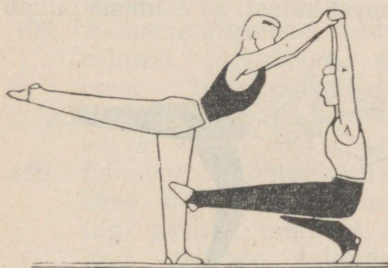
Joon. 62



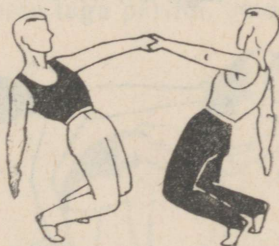
Joon. 63

c) vahelduv kükkimine ühel jalal (joon. 61); d) üheaegne kükkimine ühel jalal (joon. 62), sirutades teise jala ette või kõrvale. (Joon. 63.)

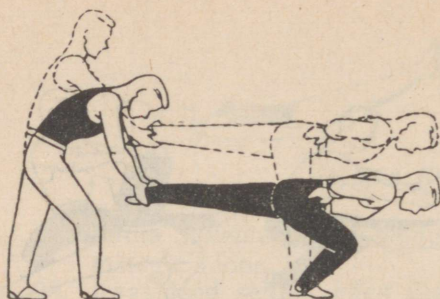
94. Kaaslased rinnati, jalg ees, kumbki hoiab teise jala-kannast: üheaegne laskumine kükki ühel jalal.
95. Kaaslased algseisus rinnati, käed ülal pihkseongus: esimene laskub rõhtseisu, teine samal ajal kükki ühel jalal, vaba jalg ees. (Joon. 64.)
96. Esimene algseisus, teine esimese taga pärildi rõhtseisus, käed esimese õlgadel: aeglane laskumine kükki ja tõus lähteasendisse.
97. Kaaslased harkseisus rinnati, vasakud käed ees pihkseongus: üheaegne laskumine poolkükki, keha kallutamiselega taha, puudutades parema käega vasaku jala kanda. (Joon. 65.)
98. Esimene rõhtseisus, käed puusal, teine hoiab esimese tahasirutatud jalast: esimene laskub rõhtseisus tugi-jalal kükki ja tõuseb sealt lähteasendisse. (Joon. 66.)



Joon. 64



Joon. 65

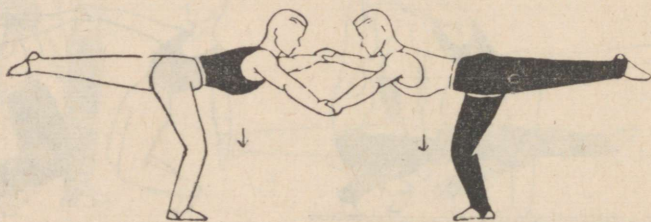


Joon. 66

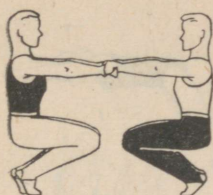


Joon. 67

99. Kaaslased rinnati, esimesel jalg ees, teine hoiab esimest eeshoitud jalast: esimene laskub aeglaselt kaarsilda. (Joon. 67.)
100. Kaaslased rõhtseisus rinnati, käed kõrval sõrmseongus: kükkimine rõhtseisus. (Joon. 68.)
101. Kaaslased kükkis rinnati, käed ees pihkseongus: vahelduvalt tõus rõhtseisu ja laskumine kükki. (Joon. 69.)
102. Kaaslased kükkis ühel jalal, teine jalg ees, käed ees pihkseongus: vahelduvalt tõus rõhtseisu ja laskumine lähteasendisse. (Joon. 70.)
103. Kaaslased kallutusväljaastes rinnati, käed ees pihutsi: a) põlvetõstekõnniga püüda kaaslast kohalt ära suruda; b) sama põlvetõstejooksuga.
104. Kaaslased pärildi teineteise selja taga, esimesel käed taga-all, teine hoiab esimest kätest: a) esimene püüab



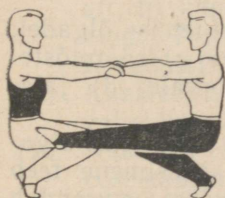
Joon. 68



Joon. 69

põlvetoetuskõnniga edasi liikuda, teine avaldab vastu-
panu; b) sama jooksul.

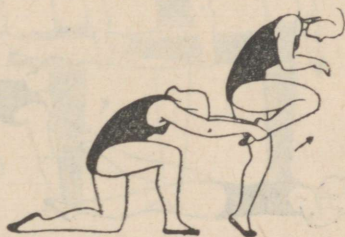
105. Kaaslased selitsi, käed taga pihkseongus: kaaslased püüavad teineteist kohalt ära vedada.
106. Kaaslased harkseisus selitsi: kumbki püüab teist kohalt ära suruda.
107. Esimene kõhuli, üks jalg sirutatud taha; teine seisab esimese kõrval ja hoiab ühe käega üht ja teisega



Joon. 70

teist jalga: teine surub jõuliselt esimese tahasirutatud jalga kõrgemale taha, hoides teist jalga käega maas.

108. Esimene algseisus, teine esimese taga pärdildi, hoides esimest jalapöiast: esimene teeb põlvetoetusteid ette, teine avaldab vastusurvet. (Joon. 71.)
109. Esimene rõhtpõlvituses, käed ülal, teine esimese taga pärdildi, toetudes kätega esimese jalgadele: esimene laskub ette kõhulilamangusse. (Joon. 72.)



Joon. 71

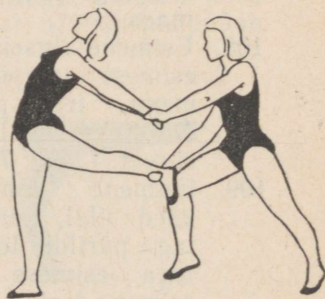


Joon. 72

110. Esimene selili, jalad ees, teine seisab esimese jalgade juures ja hoiab esimest põialüigestest: a) esimene hargitab jalad, teine avaldab vastusurvet; b) sama jalgade kääritamisega (joon. 73); c) sama jalgade ringitamisega; d) sama jalgade vahelduva kõverdamise ja sirutamisega.
111. Esimene algseisus, jalg sirutatult taga, teine seisab esimese taga ja hoiab ühe käega esimese tahasirutatud jalast ja teisega kätest: esimene teeb jalahoo taha, teine suurendab painutuse ulatust survega jalale. (Joon. 74.)
112. Kaaslased algseisus rinnati, käed teineteise õlgadel: a) sulghüplemine; b) harkihüplemine; c) sääretõstehüplemine; jalavibutushüplemine kõrvale; d) jalavibutushüplemine ette ja taha.
113. Kaaslased algseisus rinnati, esimese käed teise õlgadel, teise käed esimese puusavööl: a) esimene teeb ülesirutushüppe, teine, tõstes puusavööst, suurendab hüppe kõrgust; b) esimene teeb sääretõstehüppe; c) harkhüpe.
114. Kaaslased algseisus pärildi, teine hoiab esimest vöökohalt või kaenla alt: a) esimene sooritab harkhüp-



Joon. 73



Joon. 74



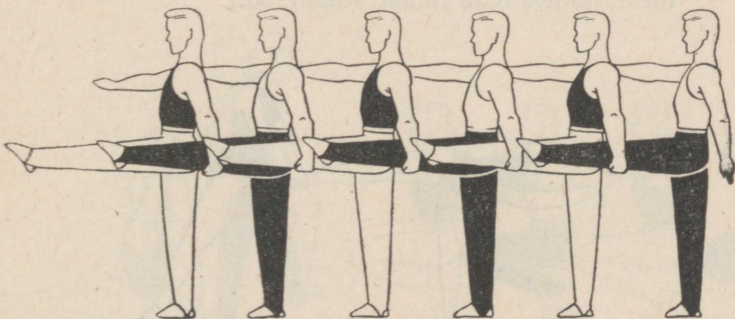
Joon. 75



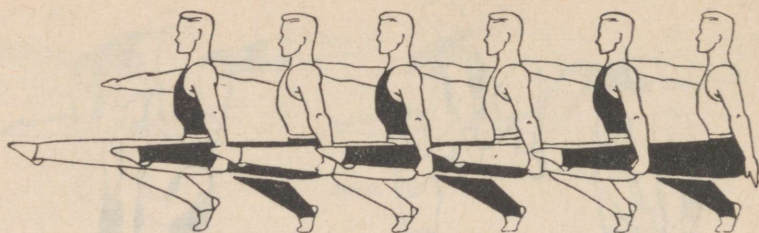
Joon. 76

peid, teine suurendab hüpete kõrgust tõstega kaenla alt; b) kägarhüpped (joon. 75); c) ülesirutushüpped (joon. 76); d) upphüpped; e) küljepainutushüpped; f) tallutsihüpped.

115. Kaaslased algseisus rinnati, käed ees pihkseongus: vahelduvad pöörsammhüpped kaaslase abil.
116. Kaks või enam kaaslast pärildi algseisus, vasak jalg ees kaaslase pihus, parem käsi ees kaaslase õlal: a) hüplemine edasiliikumisega (joon. 77); b) kükimine ühel jalal. (Joon. 78.)
117. Esimene seisab vasakul jalal, parem jalg ees, käed

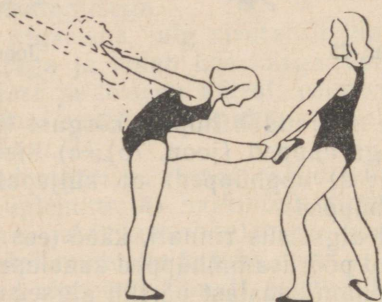


Joon. 77



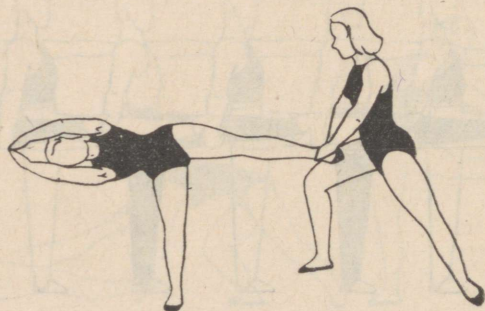
Joon. 78

ülal; teine esimese ees rinnati, hoiab esimese paremat jalga: esimene teeb kerepainutusi ette, viies käed hooga taha. (Joon. 79.)



Joon. 79

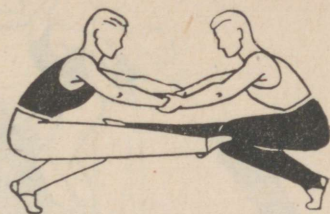
118. Kaaslased küljeti, ühe sammu kaugusel: esimene las-
kub külgröhtseisu, tõstes käed üles; teine abistab esi-
mest, hoides teda jalast. (Joon. 80.)



Joon. 80



Joon. 81

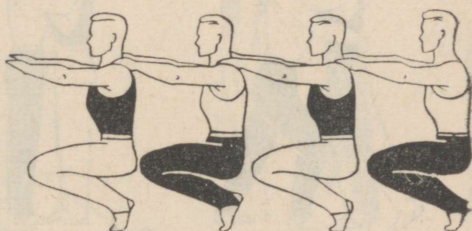


Joon. 82

119. Kaaslased harkkükkis rinnati, käed ees pihkseongus: keharaskuse ülekanndmine vahelduvalt vasakule ja paremale jalale (väljaseadekükkk). (Joon. 81.)
120. Kaaslased kükkis ühel jalal, teine jalg ees, käed ees pihkseongus: hüplemine kükkis jalgade vahetamisega. (Joon. 82.)
121. Esimene selili, käed ülal, jalad ees; teine, seistes esimese ees, hoiab esimese jalgadest: esimene tõuseb hooga uppistesse, haarates kätega jalapöidadest ja tõmmates pea vastu jalgu. (Joon. 83.)
122. Kaks või enam kaaslast pärildi algseisus, vasak jalg tõstetud põlvest kõverdatult taha, kusjuures taga asuv kaaslane hoiab vasaku käega põialiigesest, parem käsi ees kaaslase õlal: hüplemine ühel jalal edasiliikumisega.
123. Kaks või enam kaaslast pärildi algseisus, käed ees kaaslase õlgadel: a) edasiliikumine sulghüpetega; b) harkihüpetega; c) kagarhüpetega. (Joon. 84.)



Joon. 83



Joon. 84



Joon. 85

Harjutused kerele

124. Kaaslased algseisus rinnati, esimese käelaba asetatud teisele ümber kaela: esimene püüab teist kohalt ära tõmmata, teine avaldab vastupanu. (Joon. 85.)
125. Harkseis rinnati, hoides parema käega teineteisel ümber kaela: kaaslased püüavad teineteist kohalt ära tõmmata.
126. Harkseis rinnati, hoides käega teineteisel ümber kaela: pea painutamine ette kaaslase vastusurvel.
127. Algseis rinnati, esimesel käed ümber teise keha, teine toetub pihkudega esimese lõuale: teine püüab ennast haardest vabastada, surudes kätega kaaslase pea taha. (Joon. 86.)
128. Algseis rinnati, käed sõrmseongus ümber kaaslase kaela: kumbki püüab teisel pead ette painutada. (Joon. 87.)



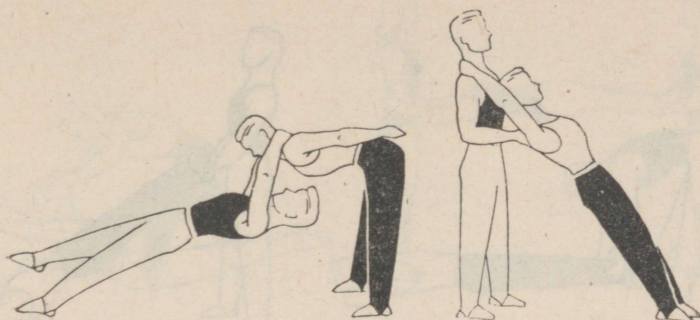
Joon. 86



Joon. 87



Joon. 88

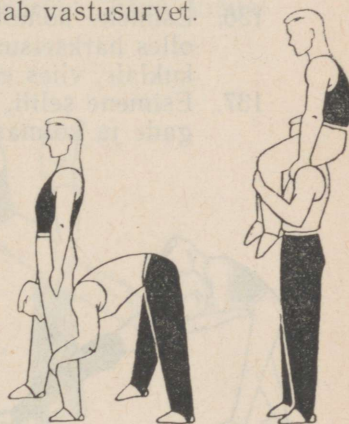


Joon. 89

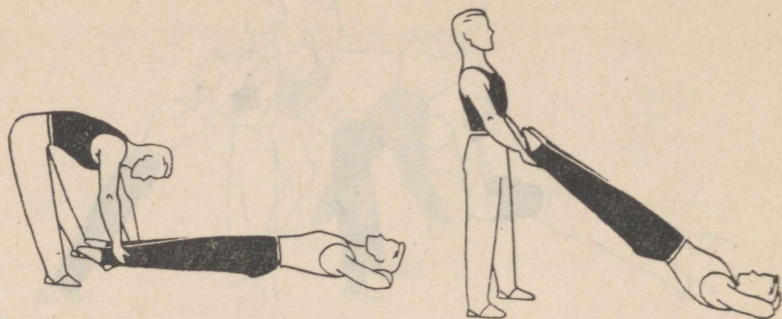
129. Kaaslased pärditi algseisus, esimesel käed asetatud teise kaenla alt läbi ümber kaela sõrmseongusse: esimene püüab murda teisel pead ette, teine avaldab vastusurvet. (Joon. 88.)
130. Esimene selili, käed ees sõrmseongus ümber teise kaela; teine kallutusharkseisus esimese pea juures: a) teine tõstab esimest, kusjuures esimene hoiab ennast ülesirutatult; b) tõstmise ajal ripplamangus kõverdab esimene käsi. (Joon. 89.)
131. Harkseis rinnati, esimene hoiab parema käega ümber teise kaela, vasaku käe pihk surutud vastu teise põske: teine teeb peapöördeid vahelduvalt vasakule ja paremale, esimene avaldab vastusurvet.
132. Esimene selili, käed ees; teine istes, seljati esimesele, laskub peaga esimese kätele: teine tõstab puusad üles, jäädes lamangusse, toetub kaelaga esimese kätele ja kandadega maha. (Joon. 90.)



Joon. 90

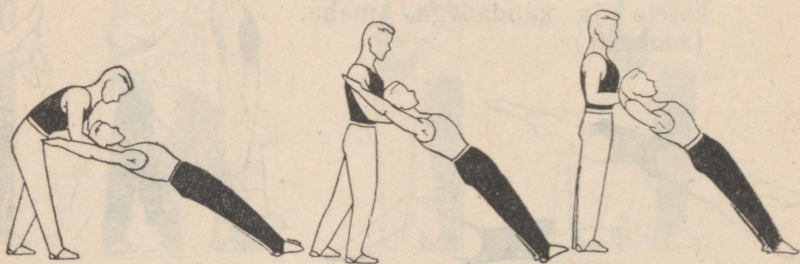


Joon. 91

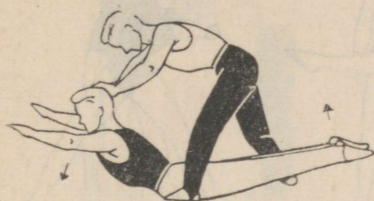


Joon. 92

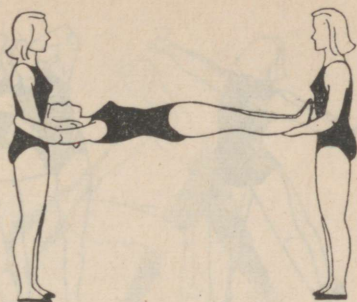
133. Kaaslased päridi, esimene harkseisus, teine kallutusharkseisus, pea esimese jalgade vahel: harkseisu tõustes tõstab teine esimese oma õlgadele. (Joon. 91.)
134. Esimene selili, käed kuklal sõrmseongus, teine harkseisus esimese jalgade juures: teine tõstab esimese jalad ette rinna kõrgusele, kusjuures esimene hoiab ennast ülesirutatult. (Joon. 92.)
135. Esimene selili, käed kuklal sõrmseongus; teine harkseisus esimese pea juures: a) hoides esimest randmeist, tõstab teine esimest püsti ja langetab tagasi lähteasendisse; b) sama, kuid esimene hoiab käed ülal ja teine tõstab esimest kuklast hoides. (Joon. 93.)
136. Esimene kõhuli, käed ülal, kere ülesirutatud; teine, olles harkseisus esimese kohal, surub kätega esimese kuklale, viies esimest kiikesse. (Joon. 94.)
137. Esimene selili, käed kuklal, teine seisab esimese jalgade ja kolmas esimese pea juures: teine ja kolmas



Joon. 93



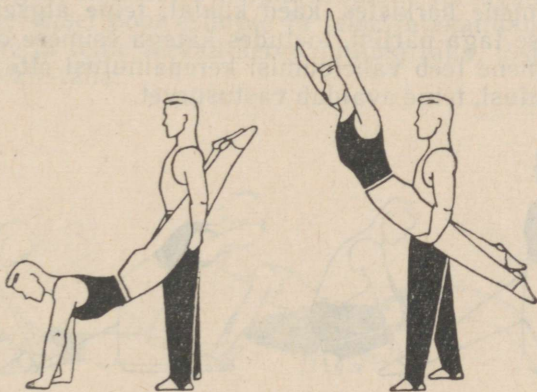
Joon. 94



Joon. 95

tõstavad esimest üles, kusjuures esimene hoiab ennast ülesirutatult. (Joon. 95.)

138. Esimene eestenglamangus, jalad harkis; teine, seistes esimese jalgade vahel, haarab esimese jalad ülalt-poolt põlvi oma kaenla alla: esimene teeb kerepainutusi taha, tõstes käed üles, teine tõstab esimest. (Joon. 96.)
139. Kaaslased selitsi, käed kõrval pihkseongus: küljepainutused vasakule ja paremale kaaslaste vastusurvel.
140. Kaaslased rinnati, käed kõrval pihkseongus: küljepainutused vasakule ja paremale kaaslaste vastusurvel. (Joon. 97.)
141. Esimene algseisus, vasak jalg kõrval, käed kuklal



Joon. 96



Joon. 97



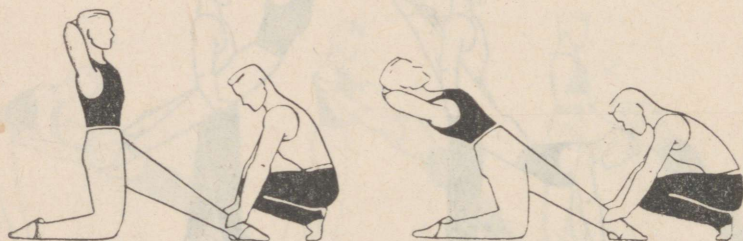
Joon. 98



Joon. 99

sõrmseongus; teine, seistes esimese taga, hoiab kätega esimese jalga: esimene teeb küljepainutusi vasakule, teine suurendab painutuse ulatust, tõstes painutuse ajal kaaslase jalga. Sama paremale poole. (Joon. 98.)

142. Kaaslased pärildi; esimene harkseisus, käed kõrval; teine hoiab esimese käsi õlavartest: esimene teeb küljepainutusi, teine avaldab vastusurvet.
143. Sama, kuid esimene hoiab käed kuklal. (Joon. 99.)
144. Sama, kuid esimene seisab väljaseadepõlvituses.
145. Esimene harkseisus, käed kuklal; teine seisab esimese kõrval, üks käsi esimese rinnal, teine seljal: esimene teeb vaheldumisi kerekallutusi ette ja keresirutusi, teine avaldab vastusurvet.
146. Esimene harkistes, käed kuklal; teine algseisus esimese taga pärildi, toetudes kätega esimese õlgadele: esimene teeb vaheldumisi kerepainutusi ette ja keresirutusi, teine avaldab vastusurvet.

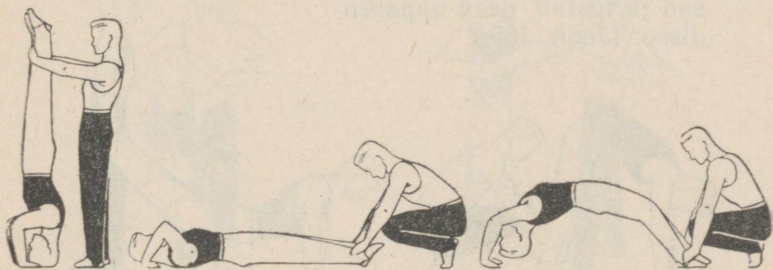


Joon. 100

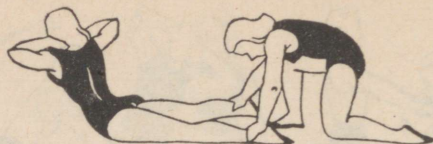


Joon. 101

147. Kaaslased rinnati, käed ees pihkseongus: kerekallutus ette ja jalasirutus taha rõhtseisuni.
148. Esimene väljaseadepõlvituses vasakuga ees, käed kuklal; teine, olles esimese ees rinnati, toetub kätega esimese jalale: esimene teeb kerepainutusi taha. (Joon. 100.)
149. Kaaslased rinnati harkseisus, käed ees pihkseongus: esimene laskub silda, teine abistab kätest hoides. (Joon. 101.)
150. Esimene tiritammes, teine, seistes esimese selja taga, hoiab esimest jalgadest: a) esimene laskub sirge kehaga selili, teine abistab jalgadest hoides; b) esimene laskub silda. (Joon. 102.)
151. Kaaslased kõhuli vastamisi, käed kõrval pihkseongus; kolmas ja neljas kaaslane toetuvad kätega teine teisel pool esimese ja teise jalakandadele: esimene ja teine teevad kerepainutusi taha, tõstes käed kõrvale-taha.

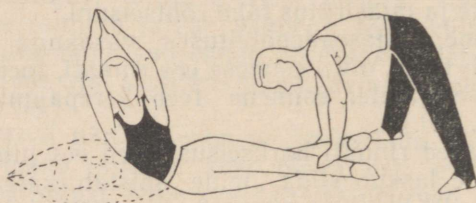


Joon. 102



Joon. 103

152. Esimene kõhuli, käed seljal sõrmseongus; teine seisab esimese jalgade juures ja toetub kätega esimese jalgadele; a) esimene teeb kerepainutusi taha; b) esimene, hoides käed kuklal, teeb ülesirutatud kehaga kerepöördeid. (Joon. 103.)

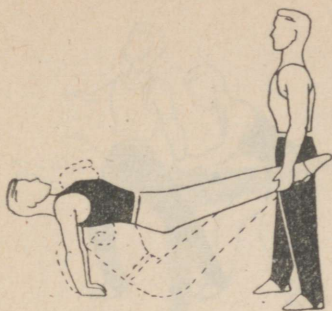


Joon. 104

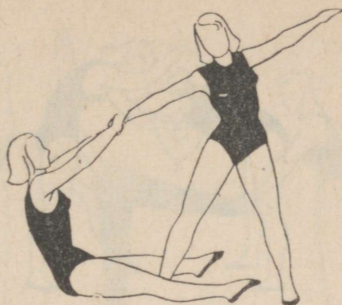
153. Esimene külili, jalad käärasendis, käed ülal; teine toetub kätega esimese jalgadele: esimene teeb küljepainutusi, teine hoiab esimese jalad maas. (Joon. 104.)
154. Esimene toengupp-harkseisus; teine, seistes esimese jalgade juures, tõstab esimese jalad puusade kõrgusele: esimene langetab puusad ja tõstab need uppasendisse. (Joon. 105.)



Joon. 105



Joon. 106

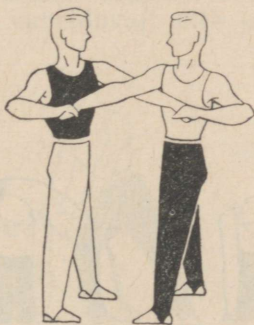


Joon. 107

155. Esimene hark-tagatoenglamangus; teine hoiab esimese jalad puusade kõrgusel: esimene laskub vahelduvalt istesse ja tõstab puusad ette ülesirutatud asendisse. (Joon. 106.)
156. Esimene harkseisus, teine harkistes esimese kõrval, hoides esimest käest: esimene teeb küljepainutusi, teine avaldab vastusurvet. (Joon. 107.)
157. Esimene harkistes, käed kuklal; teine toetub kätega esimese jalgadele: esimene teeb küljekallutusi, puudutades küünarnukiga põrandat.
158. Rühm võimlejad, hoides kätest kinni, seisavad viirus või sõõris; harjutust sooritavad vahelduvalt esimesed ja teised numbrid: a) laskudes kükki, viivad esimesed jalad hüppega ette ja jäävad ripplamangusse; b) kükkasendist sirutavad esimesed jalad taha, jäädes tagaripplamangusse.



Joon. 108



Joon. 109

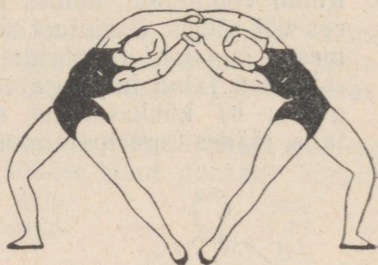


Joon. 110



Joon. 111

159. Esimene harkseisus, käed kuklal; teine, pärdi esimese taga, hoiab esimest õlavartest: esimene teeb kerepöördeid, teine avaldab vastusurvet. (Joon. 108.)
160. Kaaslased rinnati harkseisus, käed risti pihkseongus: kerepöörded kaaslase vastusurvel («saagimine»). (Joon. 109.)
161. Esimene kallutusharkseisus, käed kuklal; teine seisab esimese ees rinnati ja hoiab kätega esimest õlavartest: esimene teeb kerepöördeid kaaslase vastusurvel. (Joon. 110.)



Joon. 112

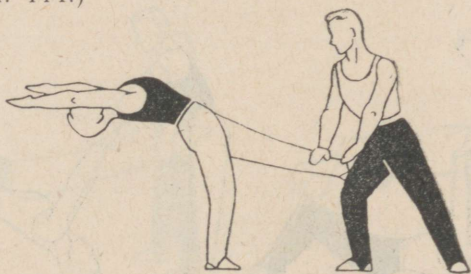


Joon. 113

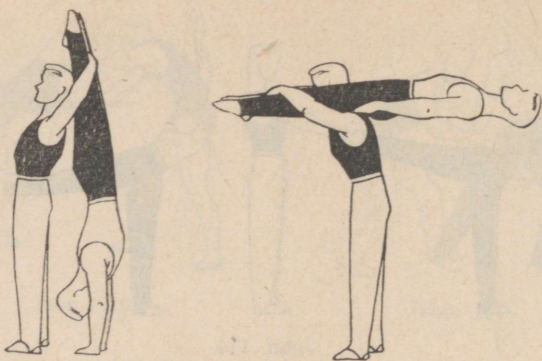


Joon. 114

162. Kaaslased kallutusharkseisus rinnati, käed teineteise õlgadel: kerepöörded järelvibutusega.
163. Esimene harkseisus, üks käsi kõrval-all, teine seisab esimese kõrval ja hoiab esimest käest: esimene teeb kerepöörded, teine avaldab vastusurvet. (Joon. 111.)
164. Kaaslased küljeti, käed ülal sõrmseongus: väljaaste kõrvale vetrumisega kõverdatud jalal. (Joon. 112.)
165. Kaaslased seljati, käed küünarseongus: küljepainutus järelvibutusega kaaslase vastusurvel.
166. Kaaslased seltsi harkseisus, käed ülal pihkseongus: kerepöörded vasakule ja paremale järelvibutustega.
167. Esimene harkseisus, teine esimese taga toengpõlvituses: esimene laskub painutusega taha üle teise selja kaarsilda. (Joon. 113.)
168. Esimene rõhtseisus, käed puusal või ülal; teine seisab esimese taga pärdildi, hoides esimest jalast: esimene teeb kerepainutuse vahelduvalt ette ja taha. (Joon. 114.)

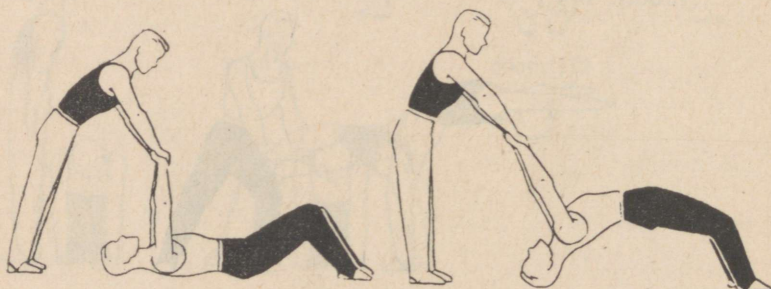


Joon. 115

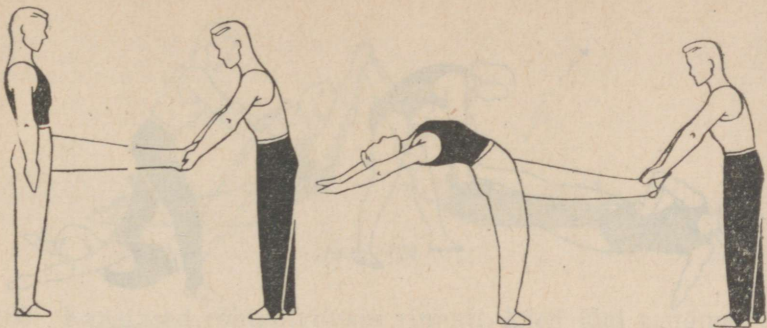


Joon. 116

169. Esimene algseisus, üks jalg ees, teine hoiab kätega esimese jalg: esimene laskub ühel jalal seistes kaarsilda. (Joon. 115.)
170. Esimene tiriseisus kätel, teine esimese ees või taga seljati; teine, hoides esimest jalgadest, tõmbab esimese oma õlgadele rõhtasendisse. (Joon. 116.)
171. Esimene selili, käed ees, jalad põlvist kõverdatud; teine seisab esimese pea juures ja toetub pihkudega esimese pihkudele: esimene tõuseb silda ja teine raskendab harjutust, kandes keharaskuse kätele. (Joon. 117.)
172. Kaaslased rinnati, esimene tõstab ette vasaku jala ja sirutab käed üles; teine hoiab esimese vasakut jalga: esimene laskub tagarõhtseisu. (Joon. 118.)

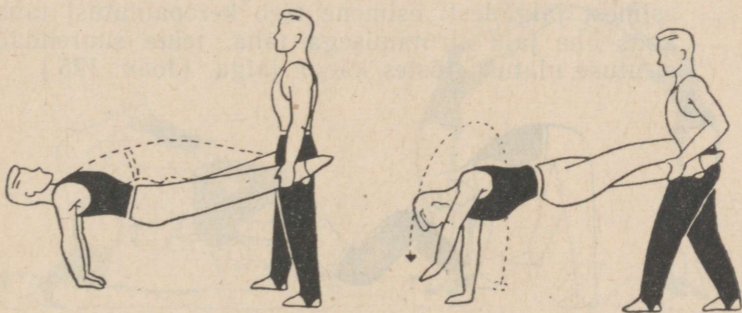


Joon. 117

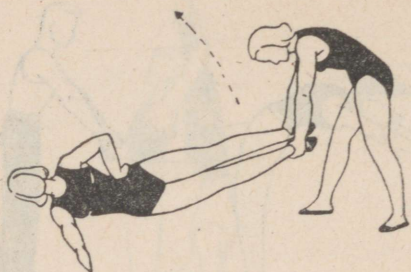


Joon. 118

173. Esimene tagatoeng-rõhtlamangus; teine, seistes esimese ees, hoiab esimese jalgu: esimene teeb kerepöörde eestoeng-rõhtlamangusse, jalad risti. (Joon. 119.)
174. Esimene küljeli, alumine käsi ees, teine puusal; teine, seistes esimese jalgade juures, tõstab esimese jalad kõrvale: olles 45° nurga all, tõstab esimene puusad kõrvale ja langetab need, vahelduvalt. (Joon. 120.)
175. Esimene harkseisus, teine kõhuli esimese jalgade vahel: esimene tõstab teise jalad taha, teine püüab jalgu lähteasendisse tuua, kusjuures esimene avaldab vastusurvet. (Joon. 121.)
176. Esimene kõhuli, käed ülal; teine toetub kätega esimese kätele: esimene teeb jalgade sirutusi taha. (Joon. 122.)



Joon. 119



Joon. 120



Joon. 121

177. Esimene selili, käed ülal, jalad põlvist kõverdatud; teine toetub kätega esimese põidadele: esimene teeb kiireid kerevibutusi vahelduvalt ette ja taha. (Joon. 123.)



Joon. 122

178. Kaaslased kõhuli, rinnati, käed kõrval pihkseongus: kerepainutused taha koos käte tõstmisega üles ja järgneva jalgade sirutamisega taha. (Joon. 124.)
179. Esimene kõhuli, teine, seistes esimese kõrval, hoiab esimest jalgadest: esimene teeb kerepainutusi taha koos ühe jala sirutamisega taha; teine suurendab sirutuse ulatust, tõstes käega jalga. (Joon. 125.)



Joon. 123



Joon. 124

180. Kaaslased rõhtpõlvituses rinnati, käed ülal randme-seongus: esimene tõmbab teist kõhuli, laskudes ise kerepainutusega taha. Seejärel tõmbab teine esimest. (Joon. 126.)
181. Kaaslased turiseisus seljati, käed taga pihkseongus, jalad põlvist kõverdatud ja tallutsi: vahelduv jal-gade kõverdamine ja sirutamine («jalgrattasõit»). (Joon. 127.)



Joon. 125

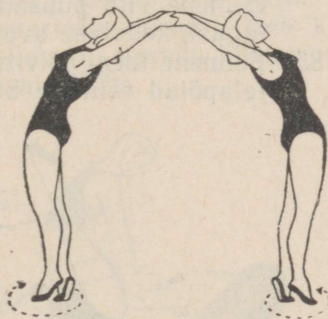


Joon. 126

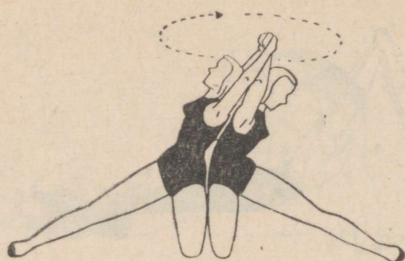
182. Kaaslased algseisus rinnati, käed ees-ülal pihkseon-gus. Kere pööramine ümber püsttelje 180° – 360° . (Joon. 128.)



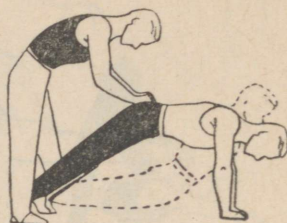
Joon. 127



Joon. 128



Joon. 129



Joon. 130

183. Kaaslased väljaseadepõlvituses külitsi; pöörates selitsi ja tõstes käed üles pihkseongusse — kere ringitamine. (Joon. 129.)



Joon. 131

184. Esimene estoenglamangus uppasendis; teine seisab esimese taga ja toetub kätega esimese puusavööle: esimene viib puusad ette ja tõuseb uppasendisse tagasi, kaaslane avaldab vastusurvet. (Joon. 130.)
185. Esimene toengpõlvituses; teine istukil esimese seljal, jalapöiad esimese käte all: teine laskub kerepainu-

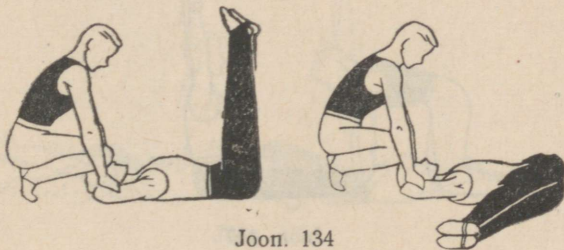


Joon. 132

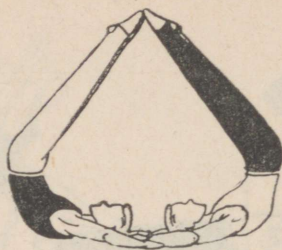


Joon. 133

- tusega taha, puudutab kätega maad ja tõuseb lähteasendisse; esimene hoiab teise jalad maas. (Joon. 131.)
186. Esimene selili, käed ülal või kuklal; teine seisab esimese pea juures ja toetub esimese kätele: a) esimene tõstab jalad ette ja langetab uuesti maha; b) sama jalgade ringitamise; c) sama jalgade kääritamisega; d) sama jalgade kõverdamise ja sirutamisega. (Joon. 132.)
187. Esimene selili, käed ülal; teine, seistes esimese pea juures, toetub esimese kätele: a) esimene tõstab jalad ette varvaste puuteni maha; b) esimene tõuseb turiseisu ja langetab jalad sirge kehaga maha. (Joon. 133.)
188. Esimene selili, käed kuklal; teine, seistes esimese pea juures, toetub kätega esimese õlavartele: esimene tõstab jalad ette ja kallutab need vahelduvalt vasakule ja paremale, puuteni maha. (Joon. 134.)
189. Esimene selili, jalad harkis, käed kõrval, teine toetub kätega esimese õlavartele: esimene teeb kerepöörde ja puudutab vahelduvalt vasaku jalaga paremat kätt ja paremaga vasakut kätt.



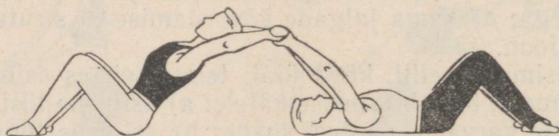
Joon. 134



Joon. 135

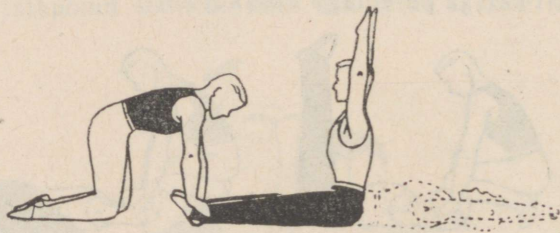
190. Sama, kuid esimene on kõhulilamangus.

191. Kaaslased vastassuunaliselt selili, käed kõrval pihkseongus: a) jalgade tõstmine ja langetamine; b) jalgade hargitamine; c) jalgade ringitamine; d) jalgade kääritamine; e) jalgade kõverdamine ja sirutamine; f) jalgade vahelduv kõverdamine ja sirutamine;



Joon. 136

g) kooshoitud jalgade ringitamine; h) jalgade tõstmine ette ja langetamine vasakule ning paremale, puuteni maha (vastassuunas); i) jalgade tõstmine turiseisu; j) turiseisuus jalgade hargitamine, kääritamine, ringitamine või kõverdamine ja sirutamine. (Joon. 135.)

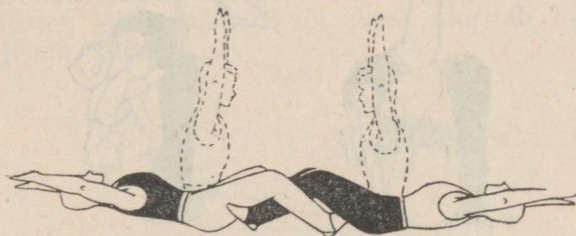


Joon. 137



Joon. 138

192. Kaaslased vastassuunaliselt selili, käed kõrval pihkseongus: tõus kaalistesse ja laskumine selili, vahelduvalt või üheaegselt. (Joon. 136.)
193. Esimene harkistes; teine, seistes esimese jalgade juures, toetub kätega esimese jalgadele: a) esimene laskub selili ja tõuseb istukile sirutatud kehaga; b) sama, kuid esimene hoiab käed puusal; c) sama, kuid esimesel on käed kuklal, õlal või ülal. (Joon. 137.)
194. Esimene selili, käed kuklal või ülal; teine, põlvituses esimese jalgade juures, toetub kätega esimese jalgadele: esimene teeb kerevibutusi ette- ja tahapoole. (Joon. 138.)
195. Kaaslased istes rinnati, jalad seongus, üks jalg seestpoolt, teine jalg väljastpoolt; kaaslased suruvad jalad kokku: a) esimene laskub selili ja tõuseb istukile, hoides käed puusal, õlal, kuklal või ülal; b) esimene ja teine laskuvad selili vahelduvalt; c) esimene ja teine laskuvad selili üheaegselt. (Joon. 139.)
196. Esimene põlvituses, käed ülal; teine, olles esimese ees rinnati, toetub kätega esimese põlvedele: esimene laskub kerepainutusega taha kuni pea puuteni maha. (Joon. 140.)

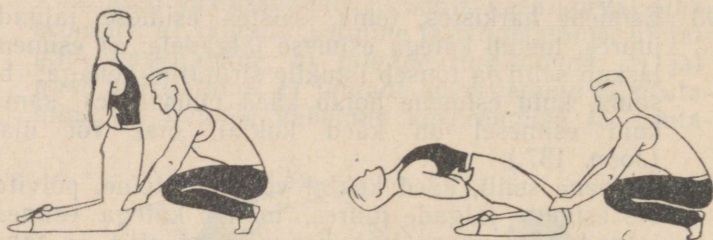


Joon. 139



Joon. 140

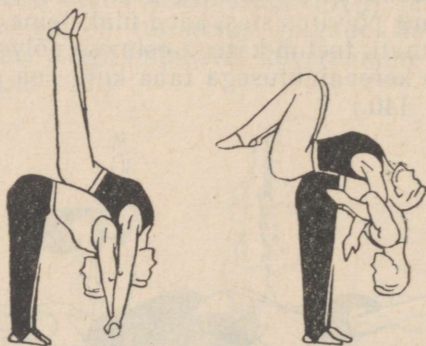
197. Sama põlvituses, käed puusal. (Joon. 141.)
 198. Kaaslased selitsi algseisus, käed küünarvarseõngus või ülal pihkseongus: esimene teeb kerekallutuse ette, tõmmates kaaslase oma seljale; kaaslane, olles



Joon. 141

esimese seljal, tõstab jalad ette või kägardab need põlvist. (Joon. 142.)

199. Kaks või enam kaaslast põlvituses külitsi, käed ülal pihkseongus. Järgnevad kerekainutused taha.

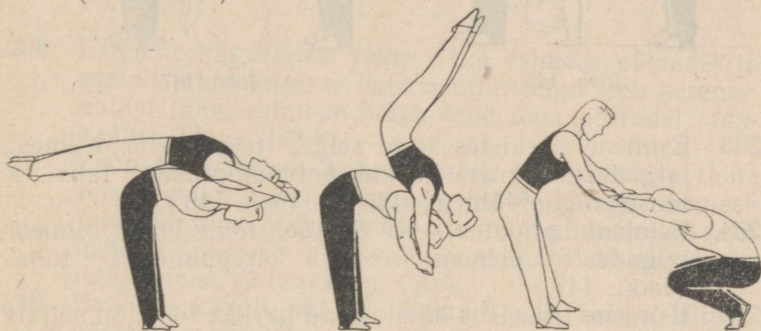


Joon. 142



Joon. 143

200. Esimene harkistes, käed rinnal; teine, seistes esimese jalgade juures, toetub kätega jalgadele: esimene las-kub taha 45-kraadise nurga all ja teeb kerepöördeid. (Joon. 143.)

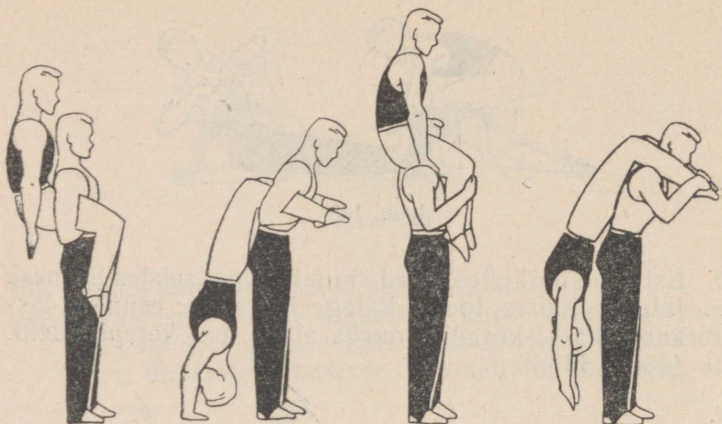


Joon. 144

201. Kaaslased selitsi, käed ülal pihkseongus: esimene, tehes kerekallutuse ette, tõmbab teise oma seljale; teine, tõstes jalad ette, veereb üle esimese selja ning maandub jalgadele, esimese ees rinnati. (Joon. 144.)
202. Esimene harkistes; teine, olles tema jalgade juures rinnati, toetub kätega esimese jalgadele: esimene, tõstes käed kuklale või üles, sooritab kereringe. (Joon. 145.)



Joon. 145



Joon. 146

Joon. 147

203. Esimene harkistes teise seljal, teine hoiab esimest jalgadest: esimene laskub kerepainutusega taha ja tõuseb tagasi lähteasendisse. (Joon. 146.)
204. Esimene harkistes teise õlgadel, teine hoiab esimest jalgadest: esimene teeb kerepainutusi taha. (Joon. 147.)
205. Esimene tiriseisus kätel, jalad harkis; teine on seljati esimesele, hoides esimese jalgu üleval: teine asetab esimese jalad oma õlgadele ning teeb kerekallutuse ette; esimene tõuseb teise õlgadele harkistesse. (Joon. 148.)



Joon. 148



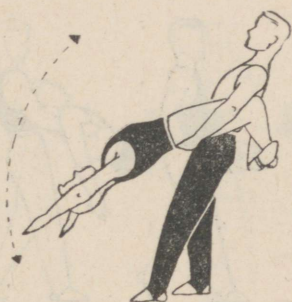
Joon. 149



Joon. 150



206. Esimene kägaristes, teine istub esimese põlvedel ja asetab jalad esimese kaenla alla: teine teeb kerepainutusi taha, esimene hoiab teist oma põlvedel tasakaalus. (Joon. 149.)
207. Esimene tiriseisus küünarvartel, jalad harkis; teine seisab esimese selja taga ja hoiab kätega esimese jalad ülalpool põlvi kaenla all, nii et pihkudega saaks toetuda esimese puusavööle: esimene tõuseb harkistesse teise sülle. (Joon. 150.)
208. Esimene kõhuli, sääred tõstetud taha, hoides kätega põialiigestest; teine seisab esimese kõrval ja hoiab esimest õlavartest: teine tõstab esimest.
209. Esimene harkseisus, hoiab teist süles; teine põimib jalad ümber esimese keha: teine laskub turiseisu ja tõuseb sealt lähteasendisse. (Joon. 151.)



Joon. 151



Joon. 152



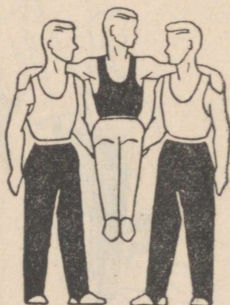
Joon. 153



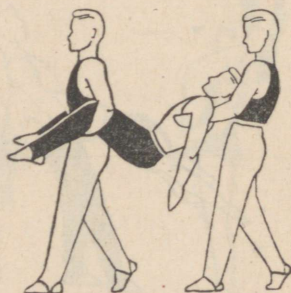
Joon. 154

Üldtoimelised harjutused

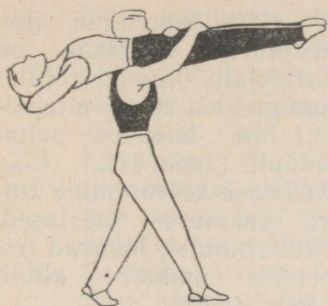
210. Esimene harkistes teise seljas: teine hoiab esimest kätega jalgadest, kusjuures edasiliikumine toimub käies või joostes.
211. Esimesel on käed seljal sõrmseongus: teine tõuseb püsti esimese kätele, liikumine toimub käies või joostes.
212. Esimene haarab teise sülle, hoides rindkerest ja jalgadest: edasiliikumine toimub käies või joostes.
213. Esimene tõstab kaaslaste õlale, hoides teda ühe käega jalgadest ja käest: edasiliikumine toimub käies või joostes. (Joon. 152.)



Joon. 155



Joon. 156

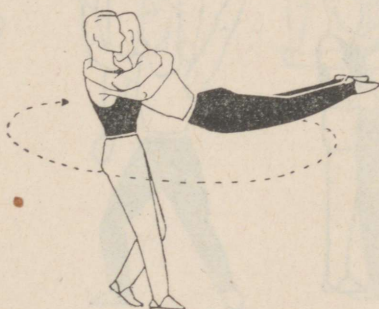


Joon. 157

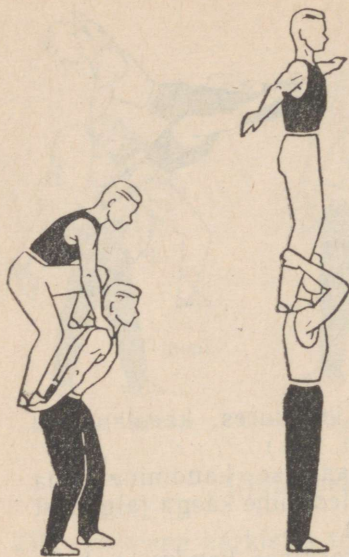


Joon. 158

214. Kaaslase kandmine õlal, kusjuures kaaslane on harkistes teise õlgadel. (Joon. 153.)
215. Kandmine sadulvõttega: kaaslase kandmine oma puusavööl risti taga, hoides teda ühe käega jalgadest ja teisega kerest. (Joon. 154.)
216. Kandmine «kanderaamil»: kaaslase kandmine kahe või mitme paari poolt kätel.
217. Kandmine pihkseongus: kahe kaaslase käed on pihk- või randmeseongus, kolmas istub kätele. (Joon. 155.)
218. Kandmine lamangus: kolmanda kaaslase kandmine, kusjuures üks hoiab kantavat harkis hoitud jalgadest, teine kaenla alt. (Joon. 156.)
219. Neli kannavad üht kaaslast, hoides teda kätest ja jalgadest.
220. Kaaslase kandmine õlgadel, kusjuures kaaslane on rõhtlamangus selili või kõhuli. (Joon. 157.)

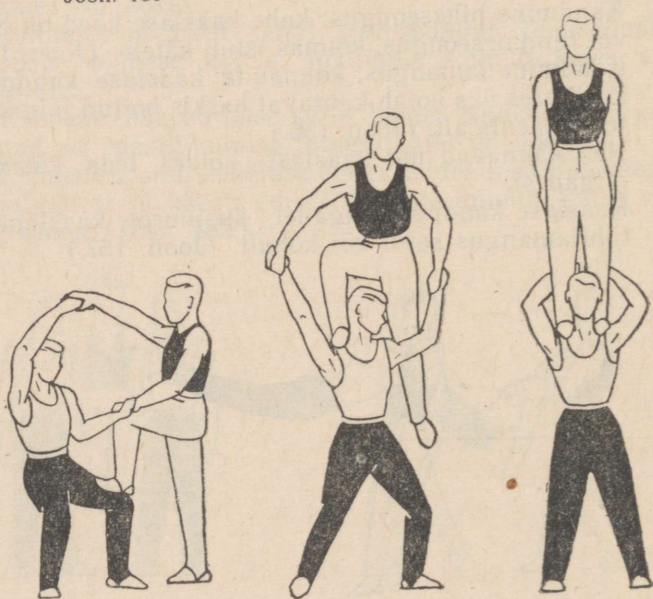


Joon. 159



Joon. 160

221. Kaaslase kandmine õlul, kusjuures kaaslane on harkisjalu õlgadel rõhtlamangus või ripub ettepainutatult kaaslase seljal rinnuli. (Joon. 158.)
222. Kaaslase keerutamine ringi, kusjuures kaaslased, olles rinnutsi, hoiavad teineteise ümbert kinni. (Joon. 159.)
223. Kaaslased pärildi teineteise taga; esimene ettekallutatud kehaga, käed seljal; teine, asetades käed esimese õlgadele, astub jalgaga esimese pihkudele ja tõuseb kätele püsti: teine asetab ühe jala esimese



Joon. 161

õlale, kusjuures esimene ulatab talle üles ühe käe; seejärel astub teine teise jalaga esimese õlale ja esimene ulatab talle teise käe. Nüüd tõuseb teine püsti esimese õlgadele, kusjuures viimane toetab teda jalgadest. (Joon. 160.)

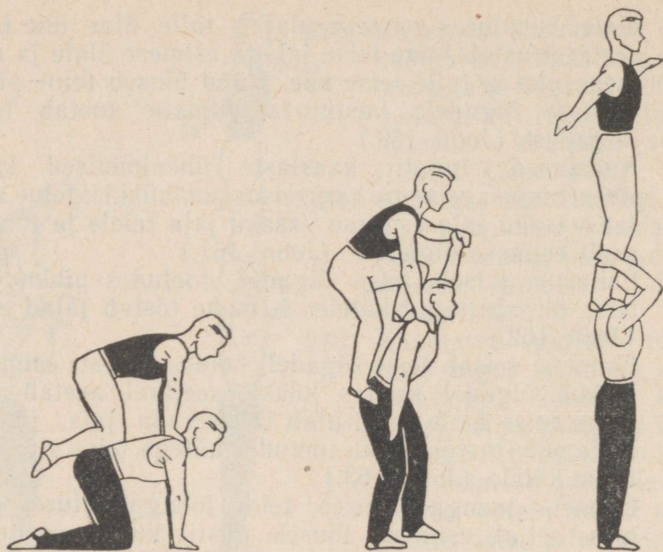
224. Kaaslased rinnati; kaaslaste ühenimelised käed pihkseongus; esimene harkseisus poolkükkis; teine asetab vasaku jala esimese vasaku jala reiele ja tõuseb sealt esimese õlgadele. (Joon. 161.)
225. Esimene seisab teise õlgadel, toetudes pihkudega teise ülessirutatud kätele: esimene tõstab jalad ette. (Joon. 162.)
226. Esimene seisab teise õlgadel, hoides kätest: esimene laskub õlgadel seistes kükki, seejärel asetab ühe põlve teise õlale ja sirutab taha vaba jala, jäädes õlale põlvitusrõhtseisu, toetudes kätega teise ettesirutatud kätele. (Joon. 163.)
227. Esimene toengpõlvituses; teine toengpõlvituses esimese seljal: esimene tõuseb püsti, kusjuures teine asetab enne õlale ühe jala ja ühendab kaaslasega samapoolsed käed, seejärel teise jala, tõustes lõpuks püsti esimese õlgadele. (Joon. 164.)



Joon. 162

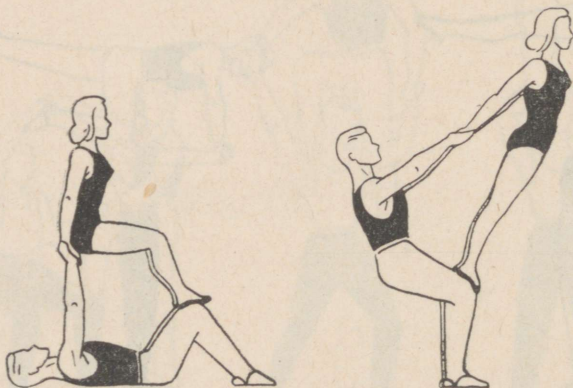


Joon. 163

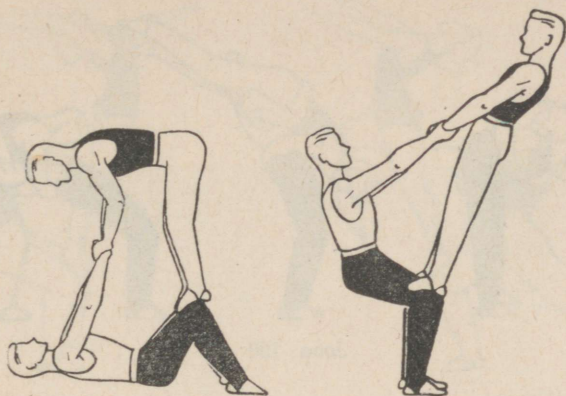


Joon. 164

228. Esimene selili, jalad põlvist kõverdatud; teine olles seljati, astub esimese põlvedele, toetub kätega esimese kätele: kallutades keha ette, tõmbab teine esimese poolkükki, puusad ees ning jääb esimese põlvedele seisma. (Joon. 165.)



Joon. 165

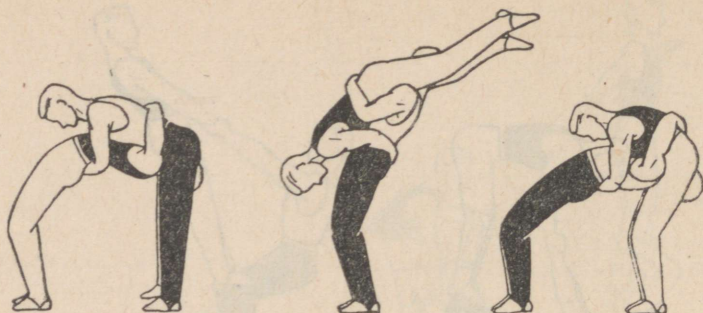


Joon. 166

229. Sama, kuid teine astub esimese põlvedele rinnati. (Joon. 166.)
230. Esimene selili, jalad ees, käed ülal; teine harkseisus esimese pea juures. Esimene hoiab kätega teise põialliigesest, teine kätega esimese põialliigesest: paaristirelid ette.
231. Kaaslased istuvad rinnati, jalad põlvist kõverdatud, vaheliti kokkusurutud, käed pihkseongus: paaristirelid, kusjuures esimene teeb tireli taha ja teine ette. (Joon. 167.)
232. Esimene harkseisus, teine laskub painutusega taha ning haarab esimesel kätega ümbert kinni, asetades pea esimese jalgade vahele; esimene haarab teise ümbert samuti kätega kinni ja tõstab ta üle õlgade selja taha. Seejärel tõstab teine esimest jne. (Joon. 168.)

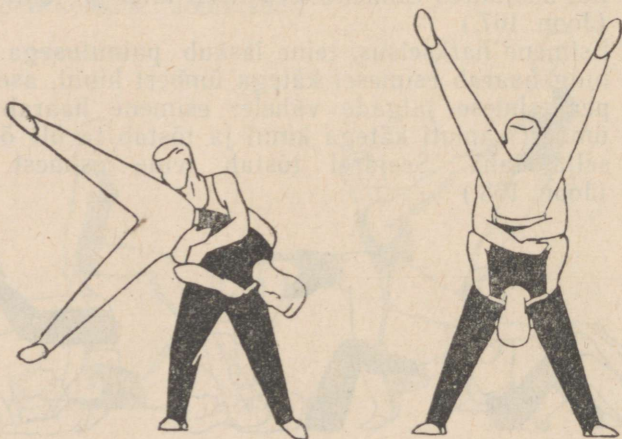


Joon. 167



Joon. 168

233. Seis rinnati: kaaslased haaravad teineteisel parema käega vasakust küljest ja vasaku käega paremast küljest. Tirelringid kõrvale, kusjuures kaaslased teineteist vahelduvalt tõstavad. (Joon. 169.)
234. Esimene poolkükkis, teine, olles seljati, astub jalga-dega esimese põlvedele ja esimene, hoides kätega teist ülalpool põlvi, hoiab teda tasakaalus. (Joon. 170.)
235. Esimene teeb väljaaste ette; teine, olles seljati, astub ühe jalaga kaaslase põlvele, kusjuures esimene hoiab teist jalast kahe või ühe käega tasakaalus oma põlvel. (Joon. 171.)



Joon. 169



Joon. 170

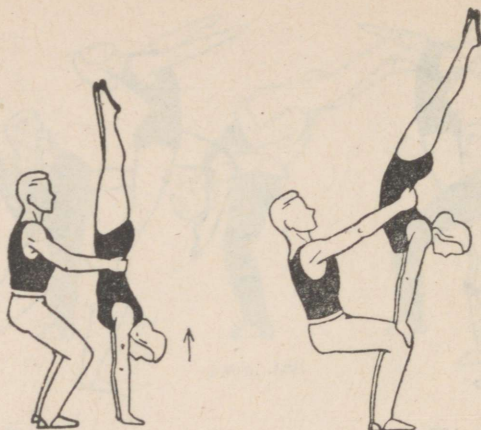


Joon. 171

236. Sama, kuid teine seisab esimese põlvel rõhtseisus. (Joon. 172.)
237. Esimene tiriseisus kätel; teine seisab esimese ees ja hoiab teda puusavööst: esimene annab tōuke kätega, samal ajal teine tõstab esimese puusadest oma põlvedele tiriseisu kätele. (Joon. 173.)
238. Esimene selili, jalad põlvist kõverdatud ja harkis, käed ees; teine, asetades käed esimese põlvedele ja

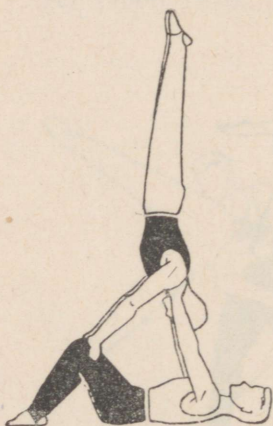


Joon. 172

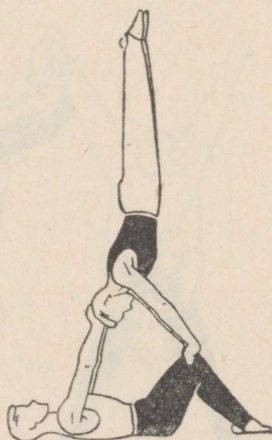


Joon. 173

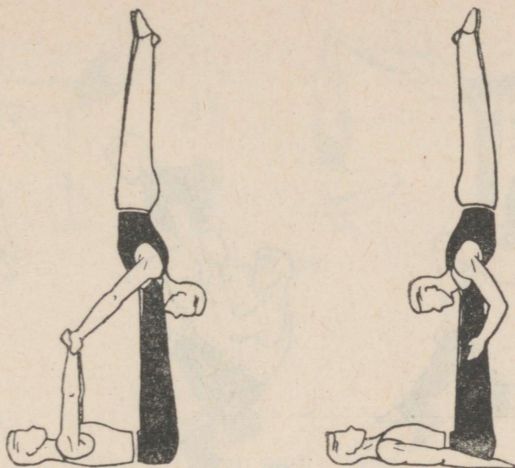
- õlad esimese kätele, tõuseb tiriseisu õlgadel.
(Joon. 174.)
239. Sama, kuid teine asetab pea esimese kätele ja tõuseb tiriseisu pea peale, käte toetumisega põlvedele.
(Joon. 175.)
240. Esimene selili, jalad ja käed ees; teine, seistes esimese jalgade juures, toetub kätega esimese kätele, asetab õlad esimese taldadele ning tõuseb sealt tiriseisu õlgadel. (Joon. 176.)



Joon. 174

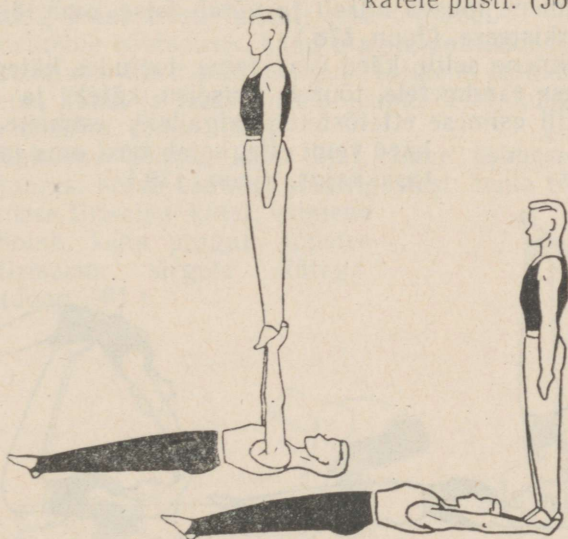


Joon. 175

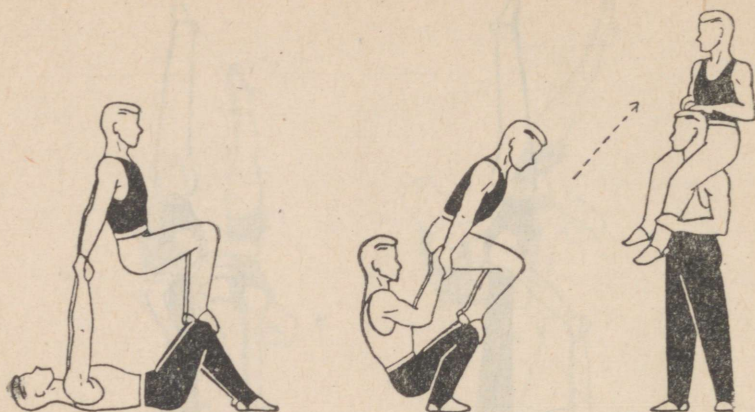


Joon. 176

241. Esimene selili, käed ülal; teine astub jalgadega esimese pihkudele: hüppega üles (samal hetkel surub esimene käed sirgeteks) tõuseb teine esimese sirgetele kätele püsti. (Joon. 177.)

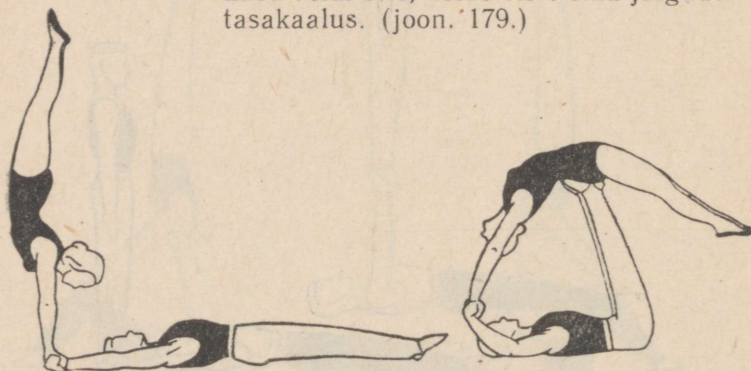


Joon. 177

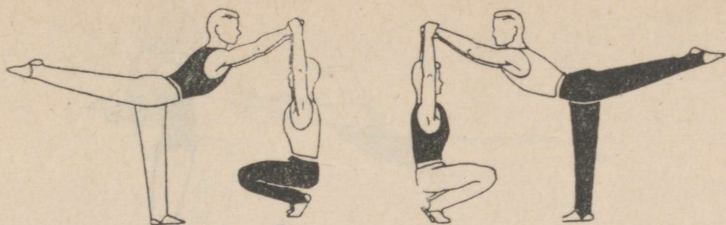


Joon. 178

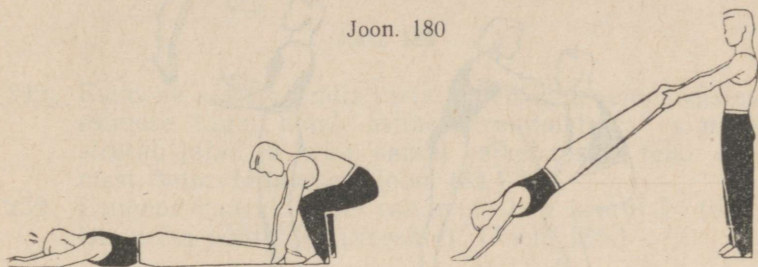
242. Esimene selili, põlved kõverdatud, käed ees; teine, olles seljati, astub jalgadega esimese põlvedele ja toetub kätega esimese kätele: tõustes põlvedelt püsti ja kallutades keha ette, tõmbab teine esimese püsti; esimene tõuseb kiirelt ja võtab teise oma õlgadele harkistesse. (Joon. 178.)
243. Esimene selili, käed ülal; teine, toetudes kätega esimese randmetele, tõuseb tiriseisu kätele ja laskub selili esimese ettetõstetud jalgadele; esimene, tuues käed veidi ette, hoiab teist oma jalgadel tasakaalus. (Joon. 179.)



Joon. 179



Joon. 180

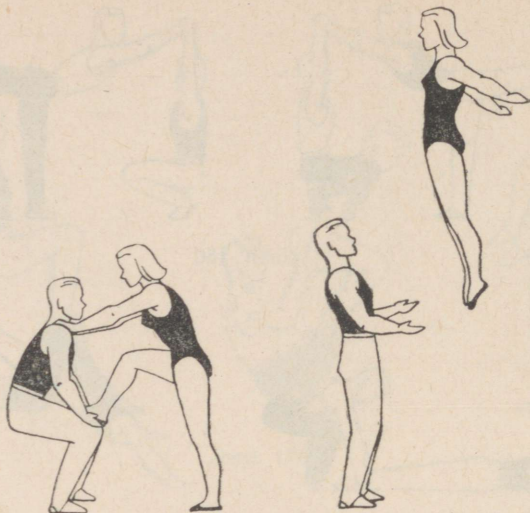


Joon. 181

244. Esimene selili, käed ees ja jalad kägardatult ees; teine laskub puusadega esimese taldadele ja toetub kätega esimese kätele; esimene sirutab jalad ja käed ning hoiab teist rõhtsalt oma jalgadel.
245. Esimene rõhtseisus, käed ülal; teine kükkis, käed ülal; kaaslaste käed pihkseongus: esimene laskub rõhtseisust kükki ja teine tõuseb samal ajal kükkasendist rõhtseisu. (Joon. 180.)
246. Esimene kõhuli, käed ülal; teine esimese jalgade juures, hoiab esimest põialligestest: teine tõstab esimese tiriseisu kätel; esimene hoiab keha pingul, tõustes tiriseisu sirgete kätega. (Joon. 181.)

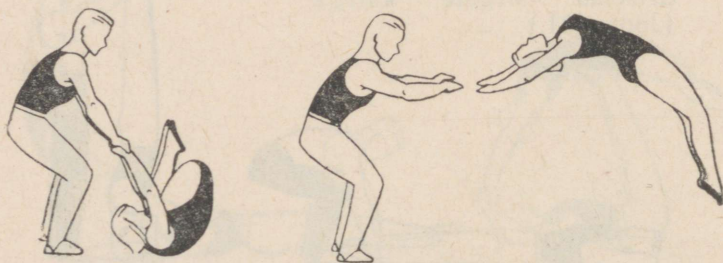


Joon. 182

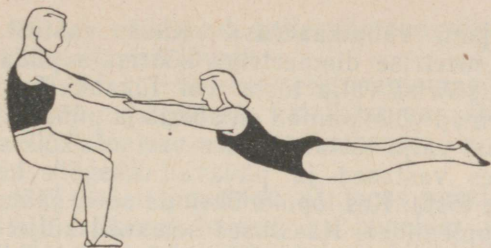


Joon. 183

247. Esimene selili, käed kuklal; teine esimese jalgade juures, hoiab esimest põialiigestest: teine tõstab esimese tiriseisu pea peal; esimene hoiab keha sirutatult ja pingul. (Joon. 182.)
248. Esimene poolkük-harkseisus, käed ees-all sõrmseongus: teine astub kõverdunud jalaga esimese kätele, hoides käed esimese õlgadel ja sirutades jalga, teeb äratõuke üles; esimene, samal hetkel, kui teise jalg on sirutatud, tõstab teist, heites teda üles. (Joon. 183.)



Joon. 184



Joon. 185

249. Esimene kägarasendis turjal, käed ülal; teine, seistes esimese taga, hoiab esimest randmetest: esimene sirutab jalad ja keha, samal hetkel tõstab teine esimest, heites teda ette. (Joon. 184.)
250. Esimene haarab teisel randmetest ja keerutab teda, ise kaasa pööreldes («veski»). (Joon. 185.)

Paarisharjutused mänguvormis

251. «Mustlase maadlus» rühmadevahelise võistlusena. Kaks rühma asuvad rinnati, nende vahel üks või enam võimlemismatti. Vastased selililamangus küljети, jalad vastassuunas, käed küünarvarsseongus: tõstes ette sisemise jala, püüab kumbki vastase jalga haarata oma jalakannaga ja tõmmata vastane tireliga ringi. Võitja saab punkti. Milline võistkond võistluse lõpuks enam punkte saab, on võitja.
252. «Vägikaikavedamine». Vastased istuvad rinnati, jalad tallutsi, hoides kinni võimlemiskepist. Mängujuhi märguandel püütakse vastane püsti tõmmata. Rohkem võite saavutanud võistkond on võitja.
253. «Kukepoks». Kaaslased, seistes ühel jalal, käed seljal sõrmseongus, püüavad õlgadega tõugeldes vastast tasakaalust välja viia, nii et vastane asetaks maha teise jala. Võib kasutada mitut varianti: a) võistkond võistkonna vastu, kusjuures igaühel on kindel vastane; b) võistkonna liikmetel ei ole kindlat vastast, võistlust võib alustada igaühega vastase võistkonnast, isegi mitmekesi ühe vastu; c) võistlus toimub ainult kahe vastase vahel, kriidiga põrandale tõmmatud kahemeetrise diameetriga sõoris; d) «kukepoks» kükkasendis.

254. «Jaapani vabamaadlus». Kaks vastast seisavad 2—3-meetrise diameetriga sõõris ja püüavad teineteist sõõrist välja tõsta või lükata. Teine variant: mõlemad võistkonnad on sõõris ja püüavad vastaseid sõõrist välja tõsta. Kolmas variant: kõik on üksteise suhtes vastased ja püüavad ükskõik keda sõõrist välja tõsta. Kes lõpuks üksinda sõõri jääb, on võitja.
255. «Kemplemine». Kaaslased seisavad küljeti, paremad jalad koos ja püüavad teineteist käelöökidega tasakaalust välja viia. Lööke võib sooritada ainult ühe käega ja ainult rindkere piirkonda.
256. «Käesurumine». Asend sama mis «kemplemisel», kuid vastased hoiavad käed pihkseongus ja püüavad teineteist tõmmates või surudes tasakaalust välja viia.
257. «Tasakaaluvõistlus»: a) kaks vastast seisavad rinnati ühe sammu kaugusel, käed kõverdatult ees, pihud ees, ja püüavad vastast löögiga vastu pihke tasakaalust välja viia; b) sama kükkasendis.
258. «Ratsavõistlus». Vastased harkistes partneri õlgadel, püüavad üksteist «hobuse» seljast maha tõmmata.
259. «Tõmba». Kaks võistkonda seisavad rinnati rivis, käed pihkseongus. Märguandel püütakse vastane tõmmata enda poole, teatava märgini. Milline võistkond rohkem vastaseid enda poole suudab vedada, on võitja.
260. «Võta kuidas saad». Kaks võistkonda seisavad rinnati rivis. Märguandel püütakse vastane tuua oma piiri taha, kusjuures võib vastast tõmmata, suruda või kanda, haarates teda ükskõik kuidas.
261. «Viljakoti kandmine». Kaks võistkonda seisavad keskjoonel, paarid selitsi, käed küünarvarsseongus: püütakse vastast tõmmata endale selga, kanda teda omapoolse piiri taha.
262. «Suru põlvili». Kaks võistkonda seisavad rinnati rivis, paarid ühe sammu kaugusel teineteisest, käed ees-ülal sõrmseongus. Vastase käsi randmeist alla surudes püütakse teda põlvili suruda.
263. «Võiduratsutamine». Kaks või enam võistkonda seisavad joone taga. Igal võistlejal kaaslane harkistes seljal. Kanda kaaslane märgitud piirini ja sealt tagasi. Oma võistkonna järgmine võistleja võib väljuda alles siis, kui eelmine teda käega on puuduta-

- nud. Võidab võistkond, kelle viimane võistleja enne teisi kohale tagasi jõuab.
264. «Kärutamine». Esimene eestoenglamangus, teine hoiab esimest jalgadest: kätelkõnniga läbida teatav vahemaa. Võitjaks osutub võistkond, kes enne teisi võistluse lõpetab.
265. Jooksuvõistlused paarides: a) jooks paarides, teineteise ümbert kinni hoides; b) hüpeldes ühel jalal, teineteise ümbert kinni hoides; c) kiirkõnd paarides, teineteise ümbert kinni hoides; d) paarides, teineteise selja taga, tagumisel käed eelmise õlgadel; sulg- või harkihüpetega läbida ettenähtud vahemaa.

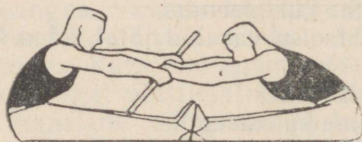
Kompleksharjutused

266. Kaaslased selitsi:
- 1) laskumine kükki, käed kõrval pihkseongus,
 - 2) vetrumine kükkasendis,
 - 3) vetrumine kükkasendis,
 - 4) lähteasend,
 - 5) käed üles pihkseongusse,
 - 6) väljaaste ette,
 - 7) püsi,
 - 8) lähteasend.
267. Kaaslased rinnati, käed ees pihkseongus:
- 1) jalahoog vasakuga kõrvale,
 - 2) lähteasend,
 - 3) jalahoog paremaga kõrvale,
 - 4) lähteasend,
 - 5) jalahoog vasakuga taha,
 - 6) lähteasend,
 - 7) jalahoog paremaga taha,
 - 8) lähteasend.
268. Kaaslased rinnati, käed ees pihkseongus:
- 1) laskumine kükki,
 - 2) vetrumine kükkasendis,
 - 3) tõus rõhtseisu vasakul jalal, käed kõrval,
 - 4) püsi,
 - 5) laskumine kükki,
 - 6) vetrumine kükkasendis,
 - 7) tõus rõhtseisu paremal jalal,
 - 8) lähteasend.

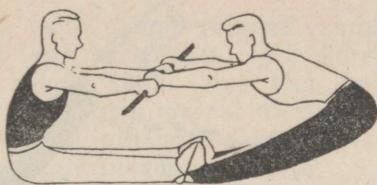
269. Kaaslased selitsi, käed ülal pihkseongus:
- 1) esimene teeb kerepainutuse ette, teine samal ajal kerepainutuse taha, tõustes päkkadele,
 - 2) lähteasend,
 - 3) teine teeb kerepainutuse ette, esimene kerepainutuse taha, tõustes päkkadele,
 - 4) lähteasend,
 - 5) väljaaste ette vasaku jalaga,
 - 6) lähteasend,
 - 7) väljaaste ette parema jalaga,
 - 8) lähteasend.
270. Kaaslased algseisus selitsi, käed ülal pihkseongus:
- 1) laskumine kägaristesse,
 - 2) esimene sirutab jalad ette,
 - 3) esimene tõmbab teise oma seljale, tehes kerepainutuse ette,
 - 4) keresirutus,
 - 5) teine sirutab jalad ette, esimene kõverdab jalad põlvist,
 - 6) teine teeb kerepainutuse ette, tõmmates esimese oma seljale,
 - 7) keresirutus koos jalgade kägardamisega,
 - 8) tõus lähteasendisse.

Paarisharjutused võimlemiskeppidega

Paarisharjutuste läbiviimiseks kasutatakse rauast keppe, pikkusega 100—110 sm, läbimõõduga 3 sm ja raskusega 1—3 kg. Võib kasutada ka saare- või kasepuust keppe. Suure mõjuga on kepiharjutused kätele, õlavöäle ja seljale, seetõttu suurepäraseks vahendiks eriti sõudjate ja ujujate treeningus; samuti aga ka kergejõustiklaste, suusatajate jt. ettevalmistava perioodi treeningus.



Joon. 186



Joon. 187

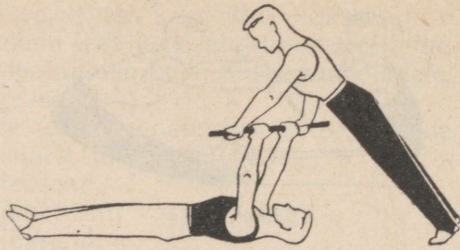
271. Kaaslased istes rinnati, tallutsi, kepp rõhtsalt ees, kerepainutused ette ja -sirutused taha vahelduvalt, kaaslase vastusurvel. (Joon. 186.)
272. Kaaslased kägaristes rinnati, tallutsi, kepp rõhtsalt ees: jalgade sirutamine üheaegselt.
273. Kaaslased istes rinnati, tallutsi, kepp rõhtsalt ees: käte ja jalgade üheaegne kõverdamine kaaslase vastusurvel.
274. Kaaslased kägaristes rinnati, tallutsi, kepp rõhtsalt ees: vasaku ja parema käe tõmbamine kõrvale-alla kaaslase vastusurvel. Liigutus meenutab sõudmist süstaga.
275. Sama harkseisus rinnati.
276. Kaaslased istes rinnati, tallutsi, kepp rõhtsalt ees: kaaslase tõmbamine püsti (vägikaikavedamine). (Joon. 187.)
277. Kaaslased harkistes rinnati, kepp rõhtsalt rinnal: käte sirutamine üles kaaslase vastusurvel.
278. Kaaslased harkseisus rinnati, kepp püsti ees: kepi pööramine ülemise otsaga alla, kaaslase vastusurvel. (Joon. 188.)



Joon. 188.

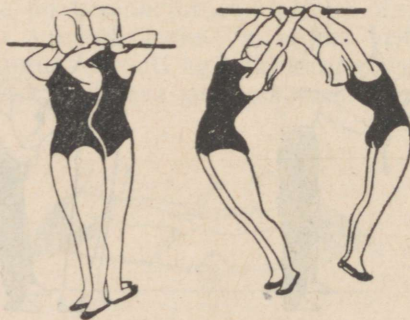


Joon. 189



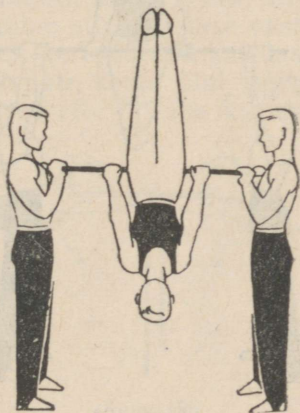
Joon. 190

279. Kaaslased algseisus rinnati, kepp rõhtsalt ees: üheaegne käte kõverdamine keha kallutamisega ette.
280. Kaaslased harkseisus rinnati, kepp rõhtsalt all: a) kere kallutamine taha käte tõstmisega ette, vastusurvega; b) kallutusseisust laskuda üheaegselt kükki.
281. Kaaslased istes rinnati, tallutsi, kepp rõhtsalt ees: üheaegne tõus püsti sirgete jalgadega.
282. Esimene algseisus, kepp rõhtsalt all-taga; teine seisab esimese taga päripidi ning hoiab kepiotstest kinni: a) teine tõmbab kepi taha, esimene avaldab vastusurvet (joon. 189); b) esimene teeb kerepainutuse ette, teine tõmbab samal ajal kepi taha.
283. Esimene selili, kepp rõhtsalt ees; teine eestoenglamangus vastassuunas, käed toengus kepil: a) esimene kõverdab ja sirutab käed; b) teine kõverdab ja sirutab käed; c) mõlemad üheaegselt kõverdavad ja sirutavad käed. (Joon. 190.)
284. Sama, kuid teine on esimese kohal eestoenglamangus.

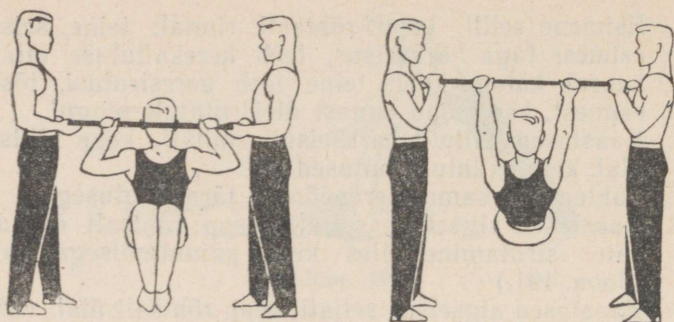


Joon. 191

285. Esimene selili, kepp rõhtsalt rinnal; teine, seistes esimese taga harkseisus, teeb kerekallutuse ette ja haarab kätega kepi: teine teeb keresirutusi, tõstes esimest, kes hoiab ennast ülesirutatult pingul.
286. Kaaslased kallutusharkseisus rinnati, kepp rõhtsalt ülal: kere kallutusvibutused ette.
287. Lähteasend sama: kerepöörded järelvibutusega.
288. Kaaslased algseisus seljati, kepp rõhtsalt õlgadel: käte sirutamine üles kere painutamiseks taha. (Joon. 191.)
289. Kaaslased algseisus seljati, kepp rõhtsalt ülal: väljaste ette kere painutamiseks taha.
290. Kaaslased algseisus seljati, kepp rõhtsalt õlgadel: kerekallutus ette, kaaslase tõmbamisega seljale.
291. Sama, hoides keppi rõhtsalt ülal.
292. Kaaslased istes selitsi, kepp rõhtsalt ülal, esimesel jalad põlvist kõverdatud, teisel sirutatud: teine teeb kerepainutuse ette, esimene tõukab ennast jalgadega teise seljale.
293. Kaaslased harkseisus selitsi, kepp rõhtsalt õlgadel või ülal: a) painutused küljele; b) painutused küljele kaaslase vastusurvel.
294. Esimene algseisus, kepp rõhtsalt taga-all, teine algseisus kepil, käed esimese õlgadel: a) esimene laskub kükki ja tõuseb lähteasendisse; b) esimene kannab teist, kõndides päkkadel; c) esimene tõuseb päkkadele ja laskub taldadele.

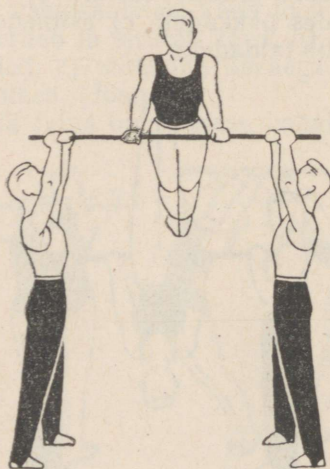


Joon. 192

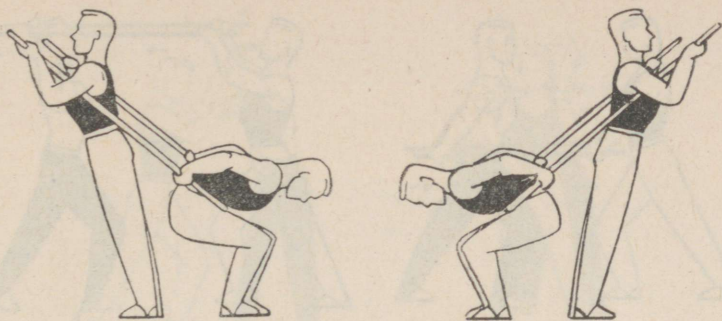


Joon. 193

295. Esimene ja teine seisavad harkseisus rinnati ja hoiavad kepiotstest; kolmas seisab nende vahel algseisus, kepi juures rinnati, käed pealtvõttega kepil ja sooritab: a) kägartiririppe; b) tiririppe (joon. 192); c) tiririppe ja sealt tõmbub tagarippseisu; d) kinnerripaku ühel jalal; e) rippkükist laskumise ripplamangusse (joon. 193); f) eestoengust tireli ette lähtesendisse; g) tireltõusu eestoengusse; h) tiririppest jõutõusu tagatoengusse või istesse kepile ja laskub kinnerripakusse mõlemal jalal. Ees-

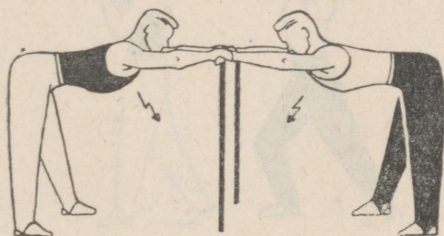


Joon. 194

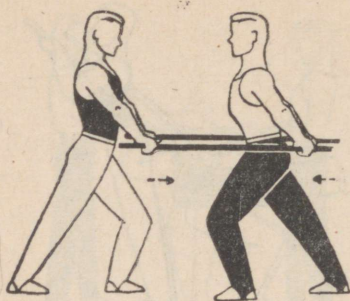


Joon. 195

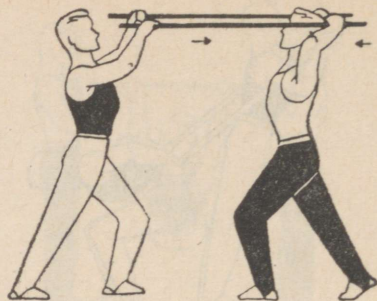
- toengus püsites tõstavad kaaslased kolmanda käte sirutamiseks üles. (Joon. 194.)
296. Esimene ja teine hoiavad harkseisus rinnati keppi rõhtsalt ülal, kolmas nende vahel, käed ülal, hoides kepi: kolmas sooritab rippes käte kõverdumist.
297. Kaaslased seljati, kepid vasakul ja paremal all, hoitakse kepiotstest: a) vasaku ja vahelduvalt parema käe tõstmine ette ning viimine taha, kaaslaste vastusurvel; b) käte tõstmine alt ette ja surumine eest taha-alla, kaaslaste vastusurvel; c) sama laskumisega kükki ja kerepainutusega ette. (Joon. 195.)
298. Kaaslased seljati, kepid kõrval, hoitakse otstest: a) käte viimine ette ja kõrvale-taha kaaslaste vastusurvel; b) sama koos kerepöõretega.
299. Kaaslased rinnati, kepid kõrval-all, hoitakse otstest: a) käte tõstmine ette kaaslaste vastusurvel; b) kepid otsati õlgadel, kerepöõrded kaaslaste vastusurvel.
300. Kaaslased rinnati, kepid ülal, hoitakse otstest: käte kaksikvibutused ette ja taha kaaslaste vastusurvel.



Joon. 196

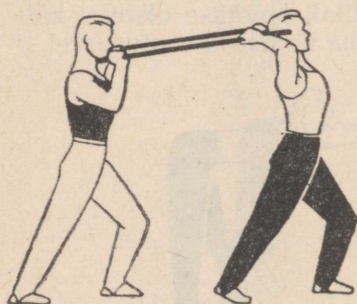


Joon. 197

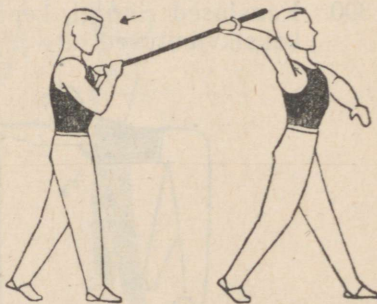


Joon. 198

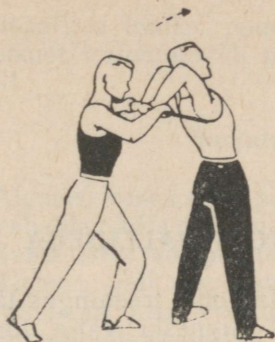
301. Kaaslased kallutusharkseisus rinnati, kepid püsti maas, käed keppidel: kere vibutamine ette. (Joon. 196.)
302. Kaaslased sammseisus rinnati, kepid rõhtsalt kõrval: käte surumine vahelduvalt ette ja taha, vastusurvega. (Joon. 197.)
303. Kaaslased sammseisus rinnati, kepid rõhtsalt ülal: käte vibutamine vahelduvalt ette ja taha, kaaslase vastusurvel. (Joon. 198.)
304. Kaaslased teineteise selja taga pärildi, kepid rõhtsalt ülal: esimene viib käed kõverdatult ette, teine avaldab vastusurvet. (Joon. 199.)
305. Sama ühe kepi ja ühe käega. (Joon. 200.)
306. Sama ühe kepiga, hoides kepiotsast kahe käega.
307. Kaaslased teineteise taga pärildi, esimesel kepp rõht-



Joon. 199



Joon. 200



Joon. 201



Joon. 202

- salt kuklal, teine hoiab kepiotstest: esimene tõmbab käed kõverdatult ette. (Joon. 201.)
308. Kaaslased teineteise taga pärildi, kepp esimese turjal; teine hoiab kepiotstest: esimene surub käed üles, teine avaldab vastusurvet. (Joon. 202.)

IV. HARJUTUSED TOPISPALLIDEGA

Juba ammu kasutasid poksijad oma treeningus täidetud kotte ja ripp-palle. Viimastest areneski välja topispall. Praegusel ajal on topispall väga levinud treeninguvahend ja seda kasutavad kehalise üldettevalmistuse ning spordieriala — võimlemise vahendina mitmesuguse erialaga sportlased. Eriti väärtuslik on topispall aga töös noortega, sest harjutused on sel juhul mängutaolised, ei vaja pikki seletusi ja on emotsionaalsed. Topispalle kasutatakse tavaliselt visete ja tõugete sooritamiseks, kuid nendega saab ka võimelda, kasutades neid koormust tõstva vahendina. Topispall on ka suurepärase mänguvahend.

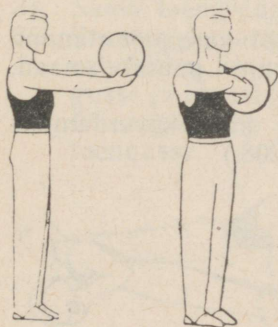
Topispallid on 1—6 kg raskused. Viseteks kasutatakse kergemaid, võimlemiseks raskemaid palle, olenedes harjutuse iseloomust, sportlase vanusest, soost või treenitusest. Tavaliselt on topispall kavas tunni teises osas (neljaosalise tunni juures), kuid sellega võib sisustada ka terve tunni. Sportlikus treeningus kasutatakse topispalle teatavate lihasgruppide arendamiseks, kuid teiste treeninguvormidega vahelduvalt tihti ka aktiivse puhkuse eesmärgil. Topispall on hea vahend lõdvestusharjutuste läbiviimiseks.

Tunni organiseerimisel on nõutav niisugune rivistus, kus mugavalt ja vabalt võib sooritada harjutusi, ohustamata kaaslasi. Visete ja heidete puhul peab olema võimleja ümber vähemalt 2—3 m vaba ruumi. Tuleb jälgida, et topispallidega ei lõhutaks võimla inventari. Seepärast tuleb pall heita õiges suunas, nii et kaaslasel oleks võimalik püüda. Püüdmisel tuleb sirutada käed ette ja, palli puutudes vastu sõrmi, kohe käed ning seejärel ka keha tagasi tõmmata. Püüdmine peab toimuma põrutuseta, pehmelt. Algul teha viskeid kergema palliga ja lühemalt distantsilt, järk-järgult võib suurendada vahemaad ja visketugevust.

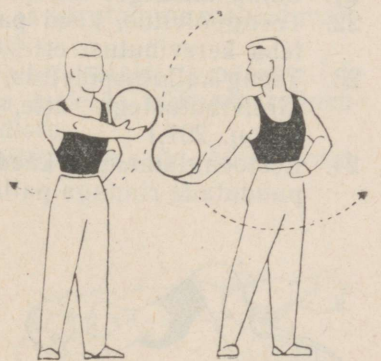
Topispall ei tohiks puududa ühestki võimlast. Selle kasulikkust iseloomustab palli esialgne nimigi — meditsiinipall.

Harjutused kätele

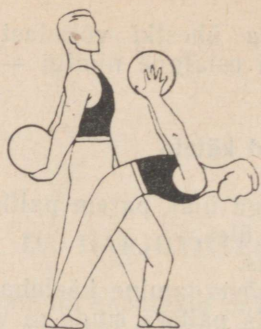
1. Algseis, vasak käsi palliga ülal, parem palliga õlal: vahelduv käte sirutamine üles. ✓
2. Sama istes või põlvituses.
3. Algseis, palli ees: käte kõverdamine käelabade pööramisega taha; puudutada palliga rinda ja viia pall tagasi lähteasendisse. (Joon. 203.) ✓
4. Harkseis, pall pea peal: käte sirutamine koos palliga üles.
5. Algseis, pall ülal: palli viimine ülalt kaarega vahelduvalt vasakule ja paremale.
6. Harkseis, pall ees-all: käte ringitamine palliga ees-pinnas.
7. Algseis, pall ülal: käte vibutamine koos palliga taha.
8. Harkseis, pall ülal: käte ringitamine palliga ülal rõhtpinnas.
9. Algseis, pall kuklal: palli tõstmine üles.
10. Põlvitus, pall ees-all: käte tõstmine palliga eest üles.
11. Selililamang, pall ees-all: käte tõstmine palliga eest üles.
12. Harkseis, pall ees: käte külgringid palliga.
13. Harkseis, vasak käsi palliga ees, parem käsi palliga taga: vahelduvad käte külgringid pallidega.



Joon. 203



Joon. 204



Joon. 205



Joon. 206

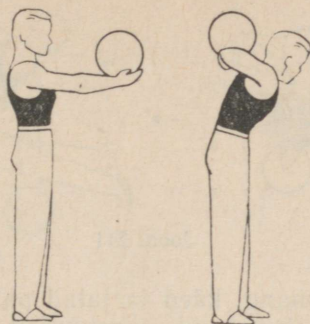
14. Algseis, pall paremal käel ees: käe külgringid palliga. (Joon. 204.)
15. Käärseis, pall taga-all: kere painutamine ette koos käte sirutamise ja palliga taha. (Joon. 205.)
16. Algseis, pall õlal: käe sirutamine palliga vahelduvalt ette, kõrvale ja üles.
17. Sama põlvituses või põlvitustes.
18. Harkseis, pall ees-all: käte altkaar palliga vahelduvalt vasakule ja paremale koos peapööretega vastasuunas.
19. Sama kerepööretega vahelduvalt vasakule ja paremale.
20. Põlvitus, pall taga-all: käte vibutamine palliga taha-üles. (Joon. 206.)
21. Sama üheaegse kerepainutusega ette.
22. Toengpõlvitus, käed pallil: laskudes põlvitustesse, teha kerevibutusi ette.
23. Toeng-kallutuspõlvitus, käed pallil: kere painutamine järelvibutustega ette, kuni rind puutub maad. (Joon. 207.)
24. Eestoenglamang, käed pallil: käte kõverdamisel puudutada rinnaga palli. (Joon. 208.)



Joon. 207

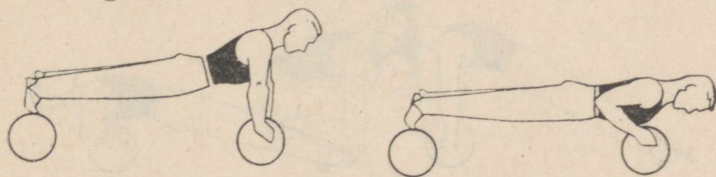


Joon. 208

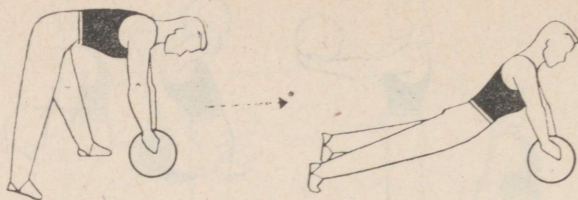


Joon. 209

25. Sama jala sirutamisega taha.
26. Eestoenglamang, jalad pallil: käte kõverdamine ja sirutamine vahelduvalt.
27. Sama jala sirutamisega taha.
28. Toengpõlvitus, käed pallil: käte kõverdamine ja sirutamine koos jala sirutamisega taha vahelduvalt.
29. Toengpõlvitus, põlved pallil: käte kõverdamine ja sirutamine vahelduvalt.
30. Algseis, pall ees-all paremas käes: palli viimine ümber keha, andes palli ühest käest teise.
31. Harkseis, parem käsi palliga ees: käe kiire pööramine koos palliga «väänakusse» ja tagasi lähteasendisse. (Joon. 209.)
32. Sama, kuid mõlemas käes on pall.
33. Eestoenglamang, käed pallil, ühe käe pihk teise käe seljal: käte kõverdamine ja sirutamine vahelduvalt.
34. Sama toeng-uppharkseisus.
35. Eestoenglamang, jalad pallil: vasaku ja parema käe vahelduva kõverdamisega laskuda küünarvars-toengusse ja tagasi lähteasendisse.
36. Üheaegse käte kõverdamisega laskuda küünarvars-toengusse.

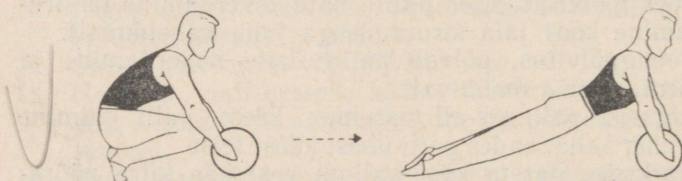


Joon. 210



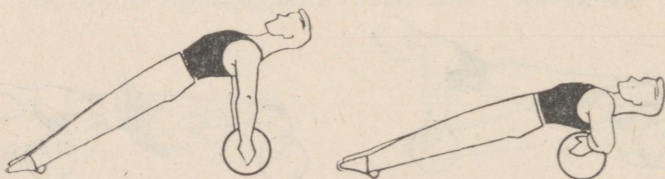
Joon. 211

37. Eestoenglamang, käed ja jalad pallidel: käte kõverdamine ja sirutamine vahelduvalt. (Joon. 210.)
38. Toeng-uppharkseis, käed pallil: palli veeretamine ette, laskudes eestoenglamangusse. (Joon. 211.)
39. Sama laskumisega kõhuli, käed palliga ülal.
40. Eestoenglamang, pall käte vahel maas: asetada vahelduvalt vasak ja parem käsi pallile ja tõusta toenglamangusse, käed pallil.

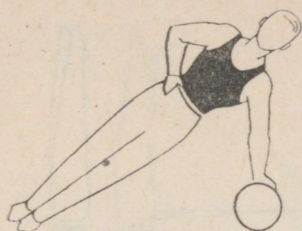


Joon. 212

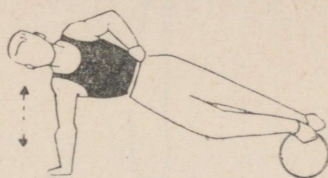
41. Sama üheaegse käte asetamisega pallile.
42. Eestoenglamang, jalad pallil: käte kõverdamine ja kiire sirutamine, lüües käed plaksuga kokku.
43. Sama käte kiire sirutamise ette.
44. Sama käte kiire tõstmise kõrvale.
45. Toengkägar, käed pallil: palli veeretamine ette, laskudes eestoenglamangusse, ja palli veeretamine toenglemisega tagasi lähteasendisse. (Joon. 212.)



Joon. 213



Joon. 214

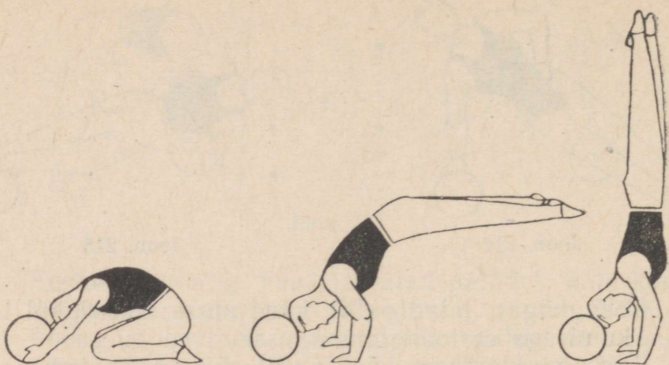


Joon. 215

46. Toengkägar, jalad pallil, käed maas: kätelkõnd laskumiseega eestoenglamangusse.
47. Tagatoenglamang, käed pallil: käte kõverdamine ja sirutamine vahelduvalt. (Joon. 213.)
48. Sama jala tõstmisega ette.
49. Tagatoenglamang, käed pallil: põlvede kõverdami-
sel puusavöö viimine alla järelvibutusega.
50. Külgtoenglamang, käsi pallil: toengus oleva käe
kõverdamine ja sirutamine vahelduvalt. (Joon. 214.)
51. Sama jala tõstmisega kõrvale.
52. Eestoenglamang, käed pallil: kere pööramine kül-
gtoenglamangusse, sealt tagatoenglamangusse ning
tagasi lähteasendisse.
53. Külgtoenglamang, jalad pallil: toengus oleva käe
kõverdamine ja sirutamine vahelduvalt. (Joon. 215.)
54. Sama vaba jala ja käe tõstmisega kõrvale.
55. Toengkägar, pall käte ees maas: a) asetada pea
pallile ja käte jõul tõusta tiritamme (joon. 216);

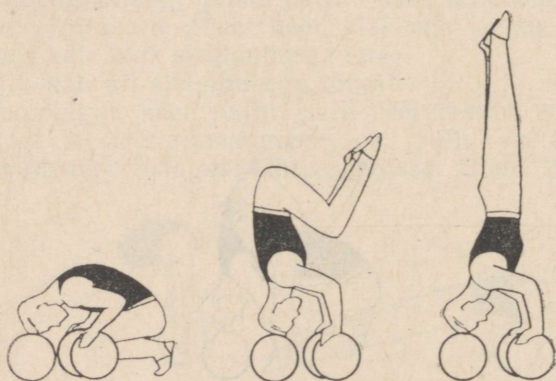


Joon. 216

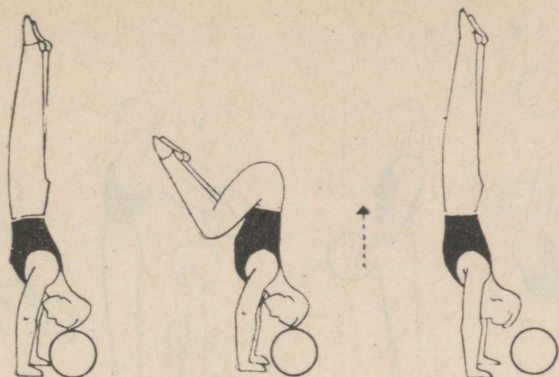


Joon. 217

- b) sama toengupp-põlvitusistest (joon. 217);
 c) toengkägar, pea ja käed pallidel — tõus tiritamme.
 (Joon. 218.)
56. Tiritamm, pea pallil: jalgade kõverdamise ja järsu sirutamise tõusta tiriseisu kätel. (Joon. 219.)
 57. Toengkägar, üks käsi pallil, teine maas: tõus tiri-seisu kätel.
 58. Toengkägar, käed pallil: tõus tiriseisu kätel.
 59. Kaaslased harkseisus rinnati, pall ees: püüda pall kaaslase käest ära rebida.
 60. Kaaslased harkseisus rinnati, pall ees: palli pööra-mine kaaslase vastusurvel.

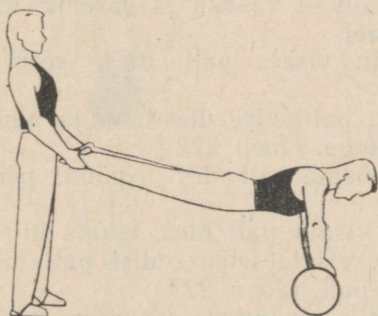


Joon. 218

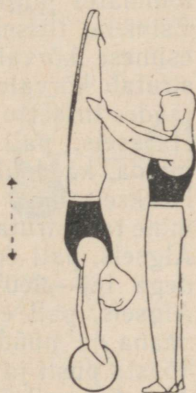


Joon. 219

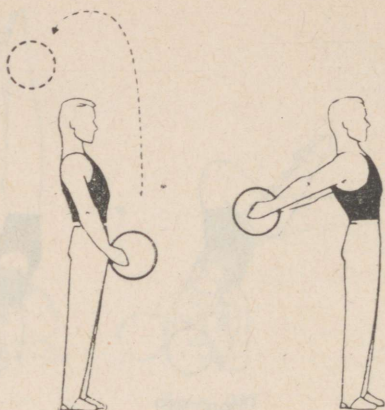
61. Kaaslased selitsi, pall ülal: käte tõmbega ette püüda pall kaaslase käest ära tõmmata.
62. Esimene eestoenglamangus, käed pallil, teine hoiab esimese jalad puusade kõrgusel: a) esimene kõverdab käed; b) laskub kätega maha ja tõuseb tõukega põrandalt kätega pallile; c) hüpitab palli, tõstes selle kiirelt rinnale; d) veeretada palli edasi («käru»), kusjuures teine lükkab esimest jalgadest. (Joon. 220.)
63. Esimene kültoenglamangus, üks käsi pallil; teine hoiab esimest jalgadest: a) esimene kõverdab ja sirutab vahelduvalt toengus olevat kätt; b) esimene



Joon. 220

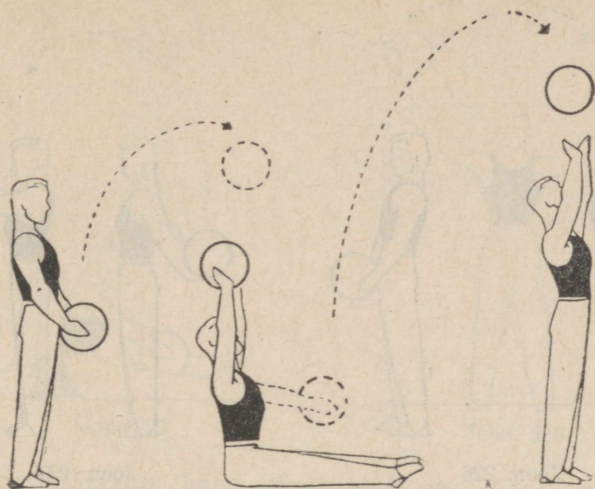


Joon. 221



Joon. 222

- pöörduv tagatoengusse ja sealt tagasi külgtöenglamangusse.
64. Esimene tagatoenglamangus, käed pallil; teine hoiab esimese jalad põlvede kõrgusel: a) esimene kõverdab ja sirutab käed; b) esimene veeretab palli, teine tõmbab esimest jalgadest, abistades esimest palli veeretamisel taha.
 65. Esimene tiriseisus kätel, käed pallil; teine, seistes esimese kõrval, hoiab esimest jalgadest: esimene kõverdab ja sirutab käed; teine abistab esimest, tõmmates jalgadest. (Joon. 221.)
 66. Esimene tiriseisus kätel, käed pallil; teine, seistes esimese kõrval, hoiab esimest jalgadest: esimene sirutab kõrvale vahelduvalt vasaku ja parema käe, jäädes tiriseisu ühel käel.
 67. Harkseis, pall ees-all: visata pall üles, seejärel püüda, käed ülal.
 68. Harkseis, pall ees-all: palli vise üles-taha ja püüdmine tahasirutatud kätega. (Joon. 222.)
 69. Algseis, pall ees-all: visata pall üles ja püüda pöördega 180—360°.
 70. Algseis, pall ees-all: visata pall üles, istuda kiirelt maha ja püüda pall; visata istuasendist pall üles, tõusta püsti ja püüda pall. (Joon. 223.)
 71. Algseis, pall õlal: palli tõukamine üles ühe käega ja püüdmine teisega.

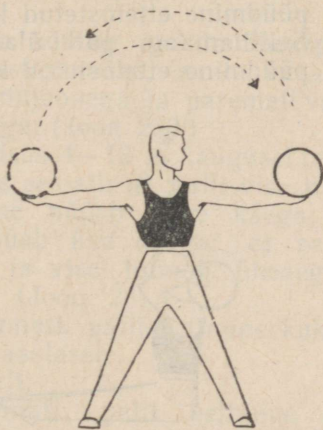


Joon. 223

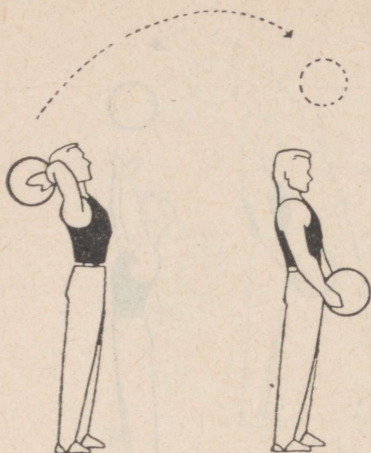
72. Algeis, käed pallidega õlgadel: a) pallide tõukamine üles vahelduvalt vasaku ja parema käega (joon. 224); b) pallide tõukamine üles üheaegselt.
73. Harkseis, käed kõrval, pall paremal käel: palli viskamine ülalt-kaarega vasakule käele ja sealt tagasi paremale käele. (Joon. 225.)



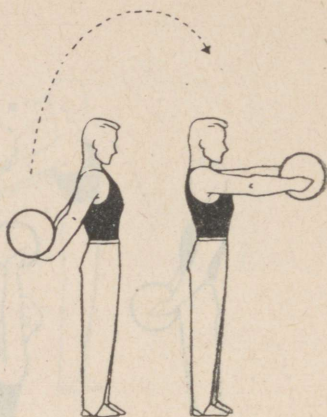
Joon. 224



Joon. 225

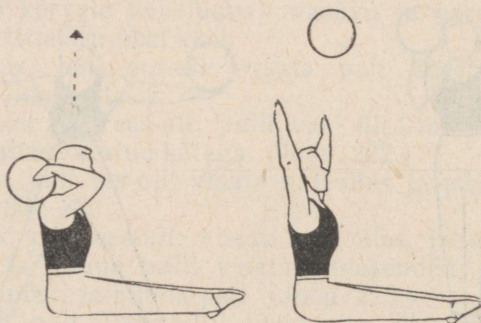


Joon. 226



Joon. 227

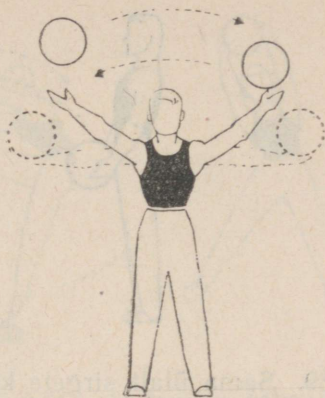
74. Algseis, käed kõverdatult palliga ees: palli tõukamine üles ja püüdmine rinnal, kõverdatud kätega.
75. Harkseis, pall kuklal: palli viskamine üles ja püüdmine ees-all hoitud kätega. (Joon. 226.)
76. Algseis, pall taga-all: palli viskamine üles-ette ja püüdmine ettesirutatud kätega. (Joon. 227.)
77. Sama ühe käega.
78. Selililamang, pall rinnal: palli tõukamine üles ja püüdmine ettetõstetud kätega.
79. Selililamang, pall ülal: palli viskamine üles ja püüdmine ettetõstetud kätega.



Joon. 228

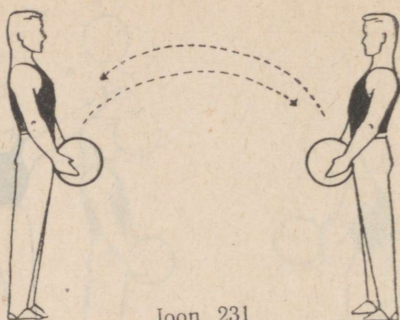


Joon. 229



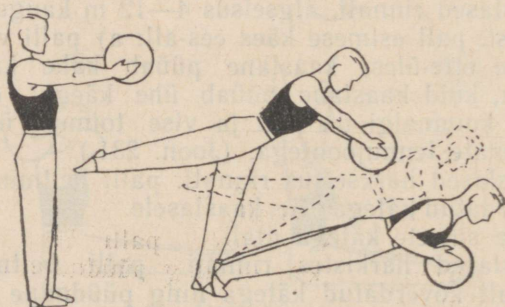
Joon. 230

80. Selililamang, käed kõverdatult ees, pall paremal käel: palli hüpitamine paremalt käelt vasakule ja tagasi.
81. Isteasend, pall ees: palli toomine kuklale, viskamine üles ning püüdmine ülestõstetud kätega. (Joon. 228.)
82. Algseis, pall ees-all: kaks käteringi eespinna, palli viskamine alt-kaarega üles ja palli püüdmine ülestõstetud kätega.
83. Harkiste, pall ees-all: palli viskamine üles, laskumine selili ja püüdmine ettetõstetud kätega. (Joon. 229.)
84. Harkseis, käed pallidega kõrval: pallide üheaegsed visked ülalt-kaarega vastassuunas, s. t. vasakult paremale madalama lennujoonega ja paremalt vasakule kõrgema lennujoonega. (Joon. 230.)
85. Kaaslased rinnati, algseisus 4—12 m kaugusel teineteisest, pall esimese käes ees-all: a) palli vise kaaslasele ette-üles; kaaslane püüab kahe käega; b) sama, kuid kaaslane püüab ühe käega; c) sama, kuid kummalgi on pall ja vise toimub üheaegselt erinevate lennujoontega. (Joon. 231.)
86. Kaaslased harkseisus rinnati: palli heitmine kuklalt kõverdatud kätega ette, kaaslasele.
87. Sama sirgete kätega ülalt.
88. Kaaslased harkistes rinnati: palli heitmine ette kuklalt kõverdatud kätega ning püüdmine ettetõstetud kätega.

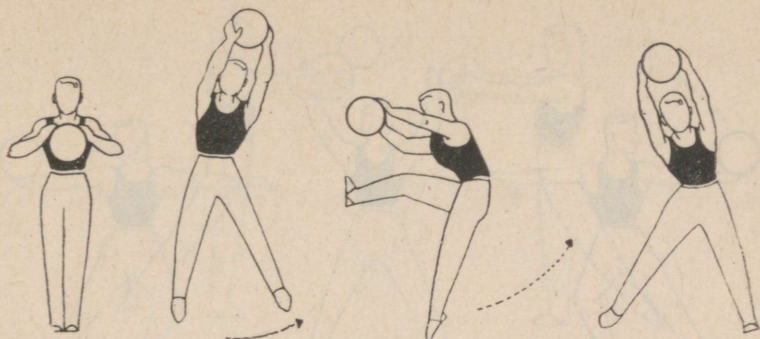


Joon. 231

89. Sama ülalt sirgete kätega.
90. Sama põlvitusasendist.
91. Kaaslased harkistes rinnati: palli tõuked kaaslasele kahe käega rinnalt.
92. Sama ühe käega õlalt.
93. Kaaslased harkseisus või harkistes rinnati: palli heitmine kaaslasele kõrvalt ühe või kahe käega.
94. Kaaslased istes, kükkis, põlvituses, algseisus, väljaseadepõlvituses või kõhuli, mõlemal pallid: palli viskamine, heitmine või tõukamine kaaslasele üheaegselt, erinevate lennuteedega.
95. Kaaslased harkseisus küljети, pall ülal: palli heitmine kaaslasele küljети üle pea, kusjuures keha hoida võimalikult paigal, heited sooritada ainult kätega.
96. Sama ühe käega.
97. Harkseis seljati, pall ülal: käte kaksik-vibutusega visata pall taha; kaaslane, seistes pärildi, püüab vabas asendis.

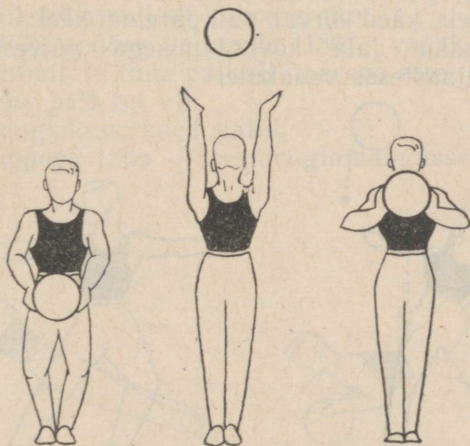


Joon. 232



Joon. 233

98. Käärseis küljeti, pall õlal: käte sirutamine taha ja palli vise üle õla ette kerepöördega ja kõverdatud käega («odavise»).
99. Käärseis seljati, pall õlal: palli tõukamine kaaslele, imiteerides kuulitõuget.
100. Upp-toengpõlvitusiste, pall käte ees maas: jalgade tõukega tõusta tiritammseisu pea toetamisega pallile.
101. Algseis, pall ees:
 1) parema jala sirutamisega taha langeda eestoenglamangusse, käed pallil;

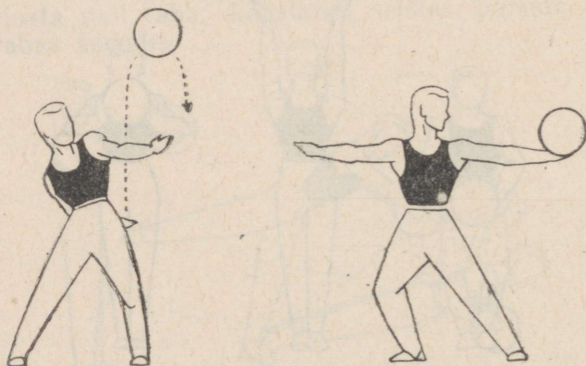


Joon. 234

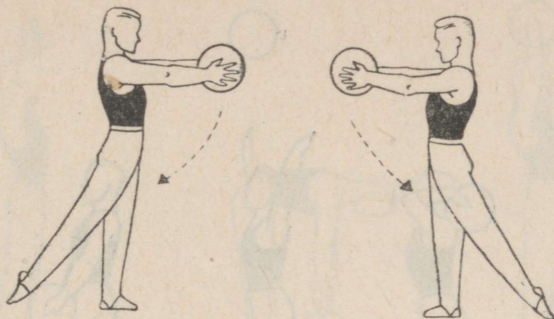


Joon. 235

- 2) käte kõverdamisega laskuda rinnuli pallile,
3—4) käte sirutamine. (Joon. 232.)
102. Algseis, pall ees-all:
1) parema jala hoog kõrvale, käed palliga üles,
2—3) tireling paremale, hoides käed pallil,
4) algseis, pall rinnal. (Joon. 233.)
103. Algseis, pall ees:
1) poolkukk, pall ees-all,
2) palli viskamine üles,
3) palli püüdmine, käed ülal,
4) pall rinnal. (Joon. 234.)
104. Harkseis, käed kõrval, pall paremal käel:
1) vasaku jala kõverdamisega põlvest laskuda
väljaastesse vasakule,

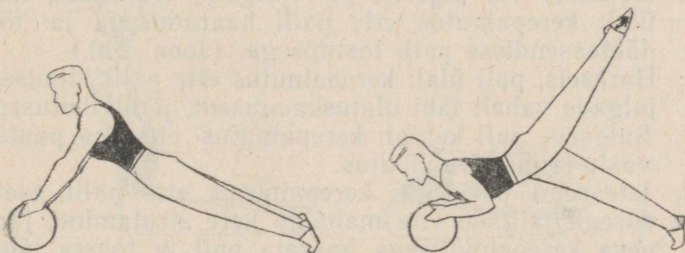


Joon. 236

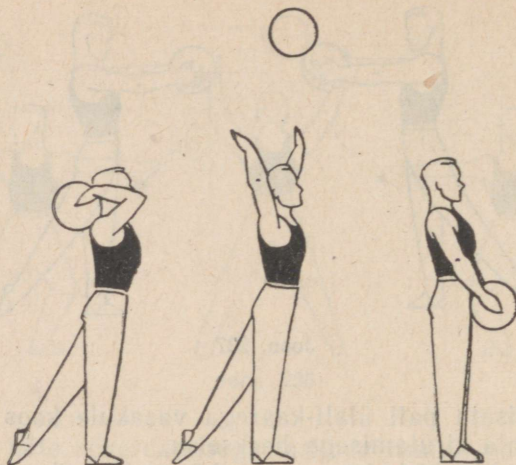


Joon. 237

- 2) visata pall ülalt-kaarega vasakule koos vasaku jala sirutamise harkseisu,
 - 3) palli püüdmine vasaku käega kõrval,
 - 4) parema jala kõverdamisega põlvest laskuda väljaastesse paremale. (Joon. 235.)
105. Harkseis, käed kõrval, pall paremal käel:
- 1) palli viskamine parema käega tagant üles-vasakule,
 - 2) palli püüdmine vasaku käega, laskudes väljaastesse paremale. (Joon. 236.)
106. Harkseis, pall ees-all:
- 1—2) kerepööre vasakule 90° , parem jalg taga varbail, tuua pall alt-kaarega ette,
 - 3—4) kerepööre paremale 180° , vasak jalg taga varbail, ja tuua pall alt-kaarega ette. (Joon. 237.)
107. Algeis, pall ees-all:
- 1) toengkägar, käed pallil,
 - 2) hüppega taha — eestoenglamangusse,



Joon. 238

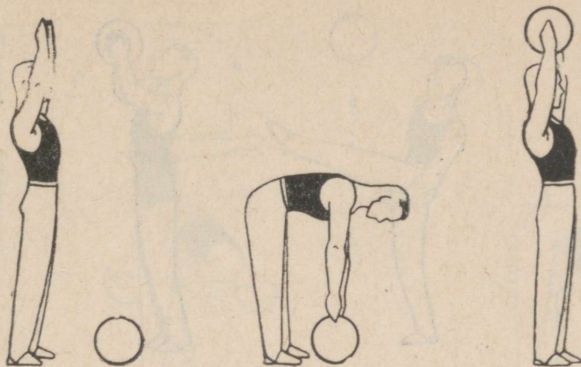


Joon. 239

- 3) käte kõverdamine koos vasaku jala sirutamisega taha,
 - 4) käte sirutamine koos vasaku jala toomisega läh-teasendisse. (Joon. 238.)
108. Algseis, pall ülal:
- 1—2) varvasseis, vasak jalg taga, pall kuklal,
 - 3—4) palli viskamine üles,
 - 5—6) palli püüdmine, käed ülal,
 - 7—8) algseis, pall ees-all. (Joon. 239.)

Harjutused jalgadele

109. Harkseis või algseis, pall jalgade ees maas, käed ülal: kerepainutus ette palli haaramisega ja tõus läh-teasendisse palli tõstmisega. (Joon. 240.)
110. Harkseis, pall ülal: kerepainutus ette palli viimisega jalgade vahelt läbi ulatuskauguseni, järelvibutusega.
111. Sulgseis, pall kuklal: kerepainutus ette pea puuteni vastu jalgu, järelvibutus.
112. Isteasend, pall ülal: kerepainutus ette palli asetamisega jalgade ette maha ja kere sirutamine, järg-neva kerepainutusega haarata pall ja tõusta läh-teasendisse. (Joon. 241.)

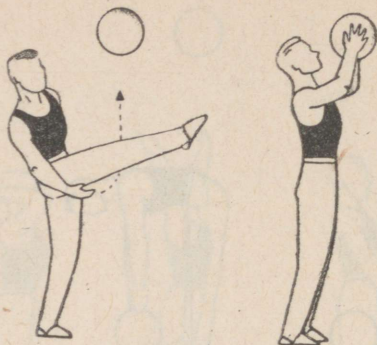


Joon. 240

113. Algseis, käed kõrval, pall paremas käes: jalahoog ette, palli viimine jala alt läbi vasakusse kätte ja vastupidi. ✓
114. Algseis, pall all paremas käes: tõsta vasak jalg ette ja visata pall vasaku jala alt üles ning püüda kahe käega; sama parema jala tõstmisega ette. (Joon. 242.)
115. Kägariste, pall ees: sirutada jalad üle palli ette (kaaliste) ja tagasi lähteasendisse, vahelduvalt. (Joon. 243.)
116. Algseis, pall ees: kere pöördkallutamine paremale, palli asetamisega jalgade kõrvale maha; võtta pall maast ning asetada pöördkallutamisega vasakule maha.
117. Algseis, pall all: palli viskamine üles, tõus päkkadele, püüdmine ülestõstetud kätega päkkseisus.



Joon. 241

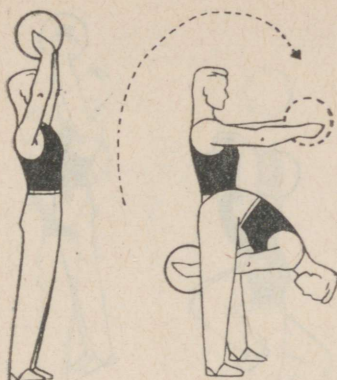


Joon. 242

118. Algseis, pall kuklal: palli vise üles, sirutada jalg taha ja seejärel püüda pall ühel jalal seistes.
119. Lähteasend sama, kuid pall püüda ülessirutatud kätega, seistes ühel jalal, teine jalg ees.
120. Algseis, pall rinnal: tõugata pall üles, tugijalal päkale tõustes sirutada jalg taha ja püüda pall ette-sirutatud kätega.
121. Harkseis, pall ülal: a) kerepainutusega ette visata pall jalgade vahelt keha tagant üles ja püüda ringi pöördudes; b) sama, kuid pall visata keha tagant üle pea ja püüda eeshoitud kätega. (Joon. 244.)
122. Algseis, pall taga-all: kerepainutusega ette visata pall üles ja püüda sirutatud kätega ülal; tuua pall ette-alla, visata üles ja püüda tahasirutatud kätega.
123. Harkseis, pall rinnal: kerepainutus ette palli viskamisega taha. (Joon. 245.)
124. Algseis, pall kuklal: visata pall ette-üles, väljaaste ette, püüda pall väljaastes, käed ees; tuua pall kuklale, visata taha-üles, püüda pall ülal ning tõmbuda lähteasendisse.



Joon. 243

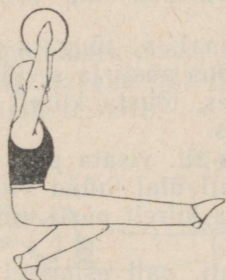


Joon. 244

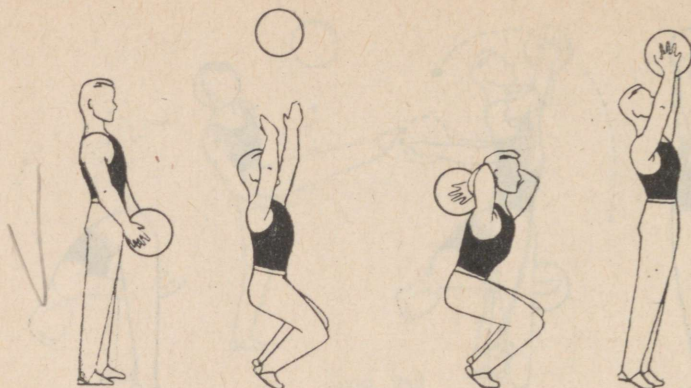


Joon. 245

125. Algseis, pall ees-all: alt-kaarega vasakule visata pall üles, teha väljaaste vasakule ja püüda pall sirgete kätega ülal; seejärel visata pall alt-kaarega paremale ja vasaku jala tõukega tõmbuda lähteasendisse.
126. Harkseis, käed kõrval, pall paremas käes: kõverdades paremat jalga tuua pall kõrvale-alla, jala sirutamise heita pall üle pea vasakule käele; püüdes palli vasakuga, kõverdada vasak jalg ja visata pall paremale käele tagasi.
127. Algseis, pall ees-all: väljaasted ette, kõrvale ja taha vahelduvalt, sirutades käed koos palliga üles.
128. Algseis topispallil: veeretada palli jalgade abil edasi.
129. Algseis, pall pea peal: a) laskumine kükki; b) kükkimine ühel jalal. (Joon. 246.)

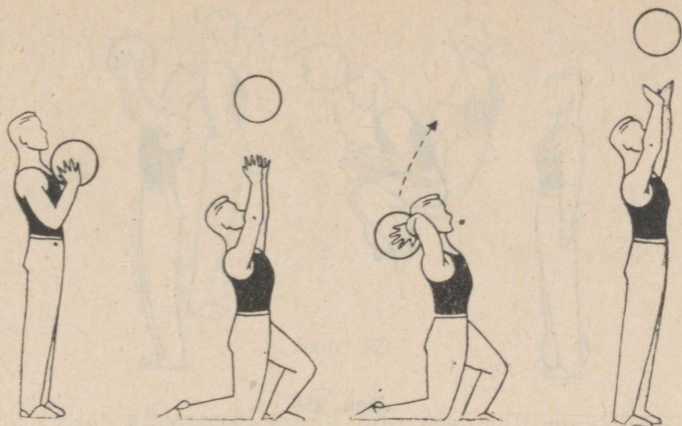


Joon. 246



Joon. 247

130. Algseis pallil: a) laskumine kükki; kükkimine ühel jalal.
131. Algseis, pall all-tagas: a) laskumine kükki, puudutades palliga maad; b) laskumine kükki, sirutada pall ulatuskauguseni taha.
132. Harkseis, pall taga-all: laskuda kükki, asetada pall jalgade vahele maha, tõusta püsti, järgneva kükkimisega tõsta pall lähteasendisse.
133. Harkseis, pall ees-all: laskumine väljaseadekükki vahelduvalt vasakul ja paremal jalal, tõstes palli ette.
134. Harkkükki, pall ees: keharaskuse ülekandmine vasakule ja sealt paremale jalale väljaseadekükki, hoides palli ees.
135. Seis jalad risti, pall ees-all: laskuda rätsepistesse, tõsta pall üles ja, tuues palli hooga alla, tõusta püsti.
136. Algseis, pall rinnal: a) tõugata pall üles, kiire laskumine kükki, tõus püsti ja seejärel püüda pall; b) tõugata pall üles, tõusta kiirelt püsti ning püüda pall püstiasendis.
137. Algseis, pall ees-all: visata pall üles, laskuda sulgkükki, püüda pall ülal, nüüd viia pall kuklale ja heita üles, tõusta kiirelt püsti ning püüda pall, käed ülal. (Joon. 247.)
138. Kaaslased rinnati, pall esimesel ees-all: palli löömine kaaslasele kiire põlvetõstega ette.

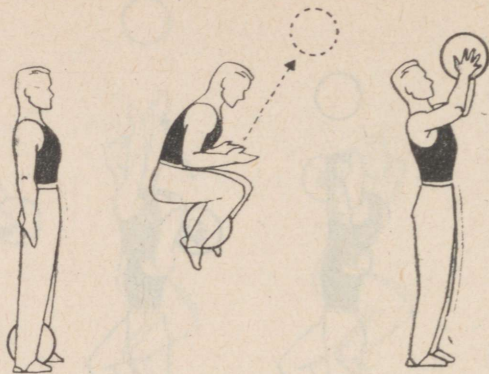


Joon. 248

139. Algseis, pall rinnal: tõugata pall üles, laskuda põlvitusse ühele põvele, püüda pall ülestõstetud kätega; viia pall kuklale, visata üles, tõusta püsti ning püüda pall ülalhoitud kätega; seejärel tuua pall jälle lähteasendisse. (Joon. 248.)
140. Kõhulilamang, pall jalapöidade vahel: säärite tõstmine koos palliga taha. (Joon. 249.)
141. Kaaslased rinnati, esimene kükkis, pall rinnal, teine algseisus: esimene tõuseb püsti, tõukab palli rinnalt teisele ja laskub kükki.
142. Kaaslased rinnati, kükkis, pall kuklal: a) esimene viskab palli teisele; b) sama, kuid visked toimuvad üheaegselt kahe palliga.
143. Kaaslased rinnati, kükkis: a) kükkasendis hüplemisel heita või visata pall kaaslasele; b) sama kahe palliga.
144. Kaaslased küljeti harkseisus, pall vasakul õlal; esimene kõverdab vasaku jala ja, järsult jalga sirutades, tõukab palli teisele.

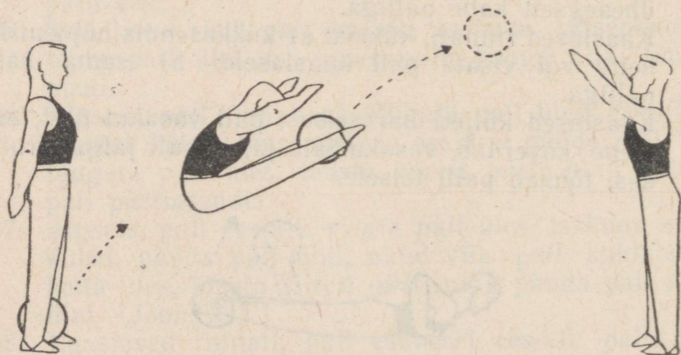


Joon. 249

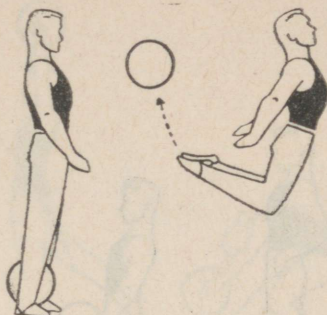


Joon. 250

145. Harkseis, pall põlvede vahel: a) kõnd ja jooks, hoides palli põlvede vahel; b) edasiliikumine kägarhüpetega.
146. Harkseis, pall maas jalapöidade vahel: a) kägarhüppega palli viskamine üles, palli püüdmine, käed ees (joon. 250); b) upphüppega ette palli viskamine üles (joon. 251); c) sääretõstehüppega palli viskamine taha-üles (joon. 252); d) ülesirutushüppega palli viskamine taha; e) küljepainutushüppega palli viskamine kõrvale.
147. Algseis, pall varvaste peal maas: a) upphüppega ette palli viskamine ette; b) jalatõstega ette palli viskamine ette.

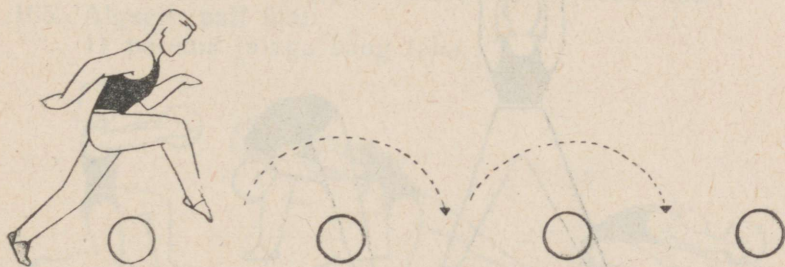


Joon. 251



Joon. 252

148. Väljaseadeasend, vasak jalg ees, pall maas vasaku jala kõrval: palli viskamine jalaga külgsuunas.
149. Algseis, pall jalgade ees maas: a) kägarhüpped üle palli ette ja taha; b) hüpped koosjalu vasakule ja paremale üle palli; c) hüpped ühe jalaga üle palli.
150. Pallid reas 1—1,5 m vahedega: a) kägarhüpped üle pallide; b) sammhüpped üle pallide (joon. 253); c) hüpped ühel jalal üle pallide.
151. Pallid reas 0,5 m vahedega: a) põlvetõstejooks üle pallide; b) kiirjooks üle pallide.
152. Harkseis, pall jalapöidade vahel: a) hüplemine paigal; b) hüplemine edasiliikumisega. (Joon. 254.)
153. Jooks suuna muutmisega, tõugates palli jalgadega.
154. Kaaslasele palli söõtmine jalaga, paigal ja liikumisel.
155. Kaaslased rinnati: esimene viskab palli teisele, kes selle püüab üleshüppel. (Joon. 255.)



Joon. 253



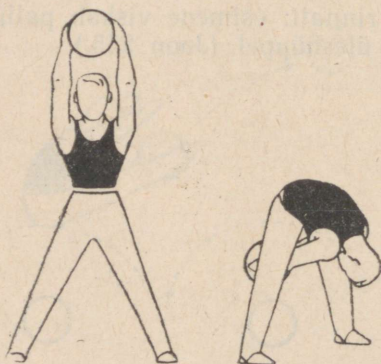
Joon. 254



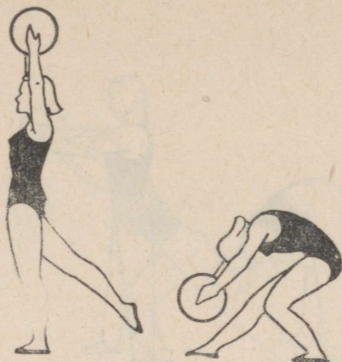
Joon. 255



156. Kaaslased rinnati, pall esimesel jalapöidade vahel: upphüppega visata pall teisele, kes püüab kükkasendis.
157. Kaaslased rinnati, esimene hoiab palli ees-all: hüppel üles tõstab esimene käed palliga üles ja heidab palli enne maandumist kaaslasele.
158. Sama, kuid hüppel tõugatakse pall rinnalt.
159. Sama, kuid hüppel visatakse pall ühe käega ülalt, kõrvalt või alt.



Joon. 256

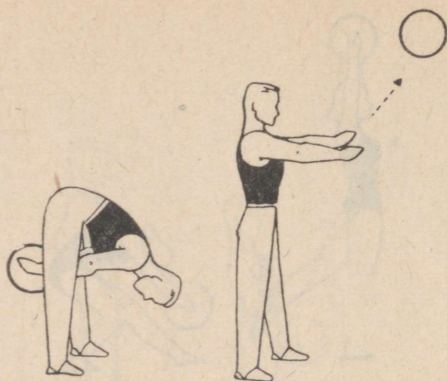


Joon. 257

160. Kaaslased rinnati, pall ees-all: a) esimene teeb üleshüppe pöördega 360° , samal ajal tõstab palli kuklale ja heidab palli pärast maandumist teisele; b) sama, kuid pall heita enne maandumist.
161. Kaaslased seljati, pall ees-all: üleshüppe pöördega 180° , samaaegselt visata pall kaaslasele; kaaslased viskavad üheaegselt.
162. Kaaslased küljeti, pall esimesel jalapöidade vahel: küljepainutus-hüppega visata pall kaaslasele.
163. Kaaslased reas pärildi, pall esimesel jalapöidade vahel: palli vise taha sääretõstehüppega, teine püüab palli jalgadega, haarates selle jalapöidade vahele.
164. Harkseis, pall ees-all:
 1—2) palli tõstmine üles ja käte järelvibutus koos palliga taha,
 3—4) kerepainutused ette palli viimisega jalgade vahelt läbi, järelvibutus ette. (Joon. 256.)
165. Algseis, pall ülal:
 1) parema jalaga hoog taha,

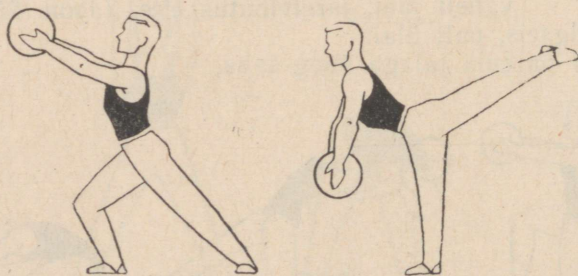


Joon. 258



Joon. 259

- 2—3) väljaseadeasend, parem jalg ees ja kerepainutus ette,
 4) algseis, pall ülal. (Joon. 257.)
166. Põlvitus paremal jalal, vasak ees, pall ees:
 1—2) kerepainutused taha palli tõstmisega üles,
 3—4) kerepainutused ette koos laskumisega põlvitusesse paremal jalal, vasak jalg ees.
 (Joon. 258.)
167. Harkseis, pall ees-all:
 1) käte tõstmine koos palliga üles,
 2) kerepainutusel ette viia pall jalgade vahelt läbi,
 3) kere sirutamisega palli viskamine üles,
 4) palli püüdmine ülal ja käed palliga ette-alla.
 (Joon. 259.)



Joon. 260



Joon. 261

168. Algseis, pall ees-all:

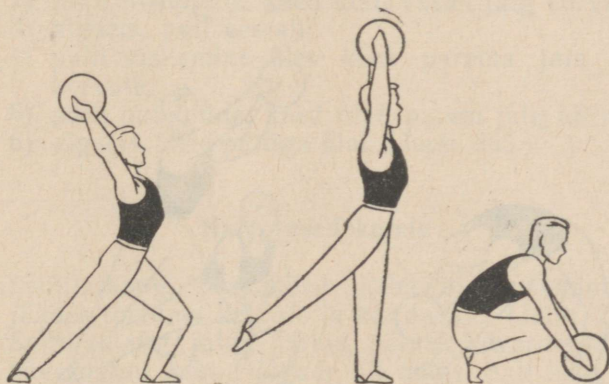
- 1) väljaaste parema jalaga ette, pall ees,
- 2—3) rõhtseis paremal jalal, pall ees.
- 4) algseis, pall ees-all. (Joon. 260.)

169. Algseis, pall ees-all:

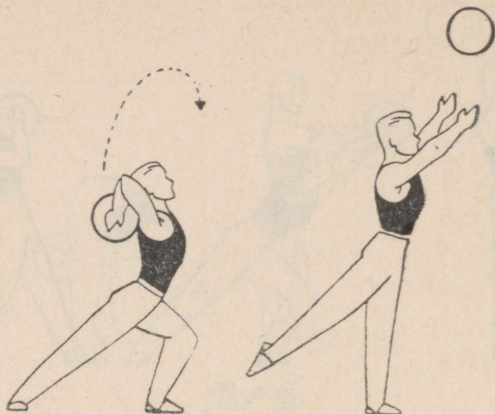
- 1) käte tõstmine koos palliga üles,
- 2) kallutusväljaaste ette, pall ülal,
- 3) kallutusväljaaste taha, pall rinnal,
- 4) algseis, pall ees-all. (Joon. 261.)

170. Algseis, pall ees-all:

- 1) väljaaste vasaku jalaga ette, käed palliga üles,
- 2) seis vasakul jalal, parem jalg taga-all,

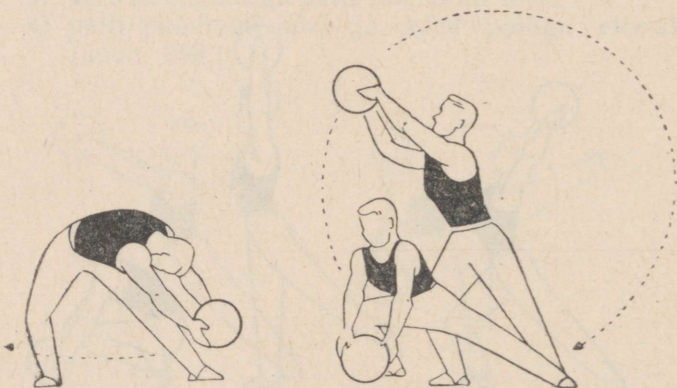


Joon. 262

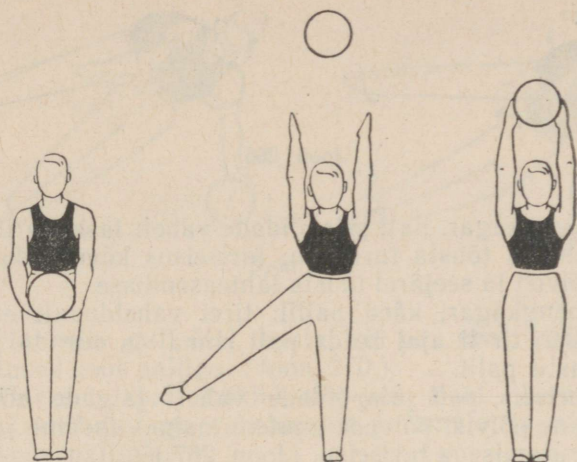


Joon. 263

- 3) toengkägar,
 - 4) algseis, pall ees-all. (Joon. 262.)
171. Algseis, pall ees-all:
- 1) väljaaste vasaku jalaga ette, pall kuklale,
 - 2) palli viskamine üles,
 - 3) palli püüdmine vasakul jalal seistes, parem jalg taga,
 - 4) algseis, pall ees-all. (Joon. 263.)
172. Harkseis, pall ees-all:
- 1) kere pöördpainutused ette-vasakule,



Joon. 264



Joon. 265

2—4) kerering palliga käes, eespinnas; tõsta pall vasakult paremale üles, tõusta püsti, keharaskusega paremal jalal ja viia pall kaarega vasakule, ülalt alla, pöördpainutusega ettevasakule. (Joon. 264.)

173. Algseis, pall ees-all:

- 1) palli viskamine üles koos vasaku jala hooga kõrvale,
- 2) palli püüdmine, käed ülal, vasak jalg kõrval,
- 3) algseis, pall ees-all,
- 4) palli viskamine üles koos parema jala hooga kõrvale,
- 5) palli püüdmine; käed ülal, parem jalg kõrval,
- 6) algseis, käed palliga ülal. (Joon. 265.)

Harjutused kerele

174. Selililamang, pea pallil: keha ülesirutamine ette, jäädes toetuma kuklale ja kandadele. (Joon. 266.)
175. Selililamang, jalad harkis, põlvist kõverdatud, käed kõverdatud, pihud õlgade all maas, pall käte vahel, pea pallil: tõugata ennast silda.
176. Toengkägar, käed pallil: treltaha koos palliga.



Joon. 266

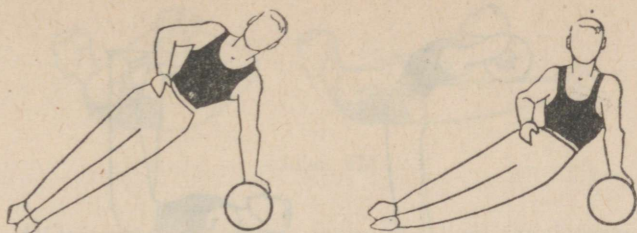
177. Toengkägar, pall jalapöidade vahel: laskuda tireliga taha ja tõusta turiseisu; turiseisu kõverdada jalad põlvist ja seejärel tõusta lähteasendisse.
178. Toengkägar, käed pallil: trel vahelduvalt ette ja taha; trelil ajal hoida pall rinnal ja suruda põlved vastu palli.
179. Turiseis, pall jalapöidade vahel: jalgade kõverdamine põlvist põlvede puuteni maha vaheldub jalgade sirutamisega turiseisu. (Joon. 267.)
180. Turiseis, käed maas, pall jalapöidade vahel: laskumine uppturjale.
181. Turiseis, pall jalapöidade vahel: jalgade langetamine uppturjale palli puuteni maha.
182. Algseis, pall pealael, käed puusal: edasiliikumisel hoida pall pealael tasakaalus. (Joon. 268.)
183. Algseis, pall pealael, käed kõrval: laskudes kükki või istukile hoida pall pealael tasakaalus.
184. Harkseis, pall ülal: kere ringitamine.
185. Külgoenglamang, käsi pallil, teine puusal: puusavöö langetamine ja tõstmine vahelduvalt. (Joon. 269.)



Joon. 267

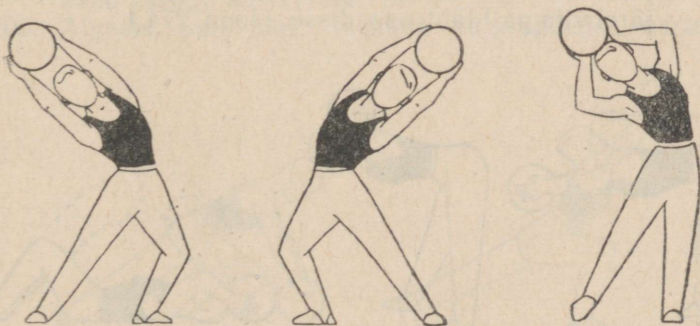


Joon. 268

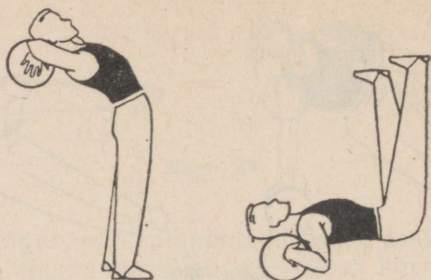


Joon. 269

186. Harkseis, pall ülal, kuklal või pea peal: küljepainutused koos palliga. (Joon. 270.)
187. Harkseis, pall kuklal või pea peal: kerepöörded järelvibutusega vahelduvalt paremale ja vasakule, koos palliga.
188. Väljaseadepõlvitus, vasak jalg kõrval, pall pea peal, käed pallil: küljepainutus vasakule palli tõstmisega üles, sama paremale.
189. Harkseis, pall ülal: küljepainutus koos palliga vahelduvalt vasakule ja paremale, koos vastaspoolse jala kõverdamisega põlvest.
190. Algseis, pall kuklal: palli tõstmine üles koos jala sirutamisega taha.
191. Harkseis, pall ülal: kerekallutus taha, pall kuklale ja kerepainutus ette. (Joon. 271.)
192. Põlvitus, pall ees-all: kerekallutusel ette asetada pall ulatuskaugusele maha.

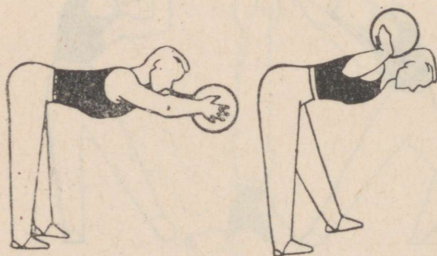


Joon. 270



Joon. 271

193. Harkseis, pall ülal: kerekallutusel ette asetada pall kuklale. (Joon. 272.)
194. Kõhulilamang, pall ülal: palli tõstmine taha koos jalgade sirutamisega taha.
195. Kõhulilamang, pall maas jalapöidade vahel: palli tõstmine jalgade sirutamisega taha.
196. Algseis, pall ülal: laskumine rõhtseisu, pall ette.
197. Algseis, pall paremal käel ülal: laskumine rõhtseisu, pall ülal.
198. Selililamang, jalad põlvist kõverdatud, pall pea juures maas, käed kõverdatult pallil: suruda ennast kaarsilda. (Joon. 273.)
199. Kõhulilamang, pall ülal: kere painutamine taha palli asetamisega kuklale.
200. Kõhulilamang, pall jalapöidade vahel: viia jalad taha, haarata pall kätega ja sirutada jalad; uuesti jalad taha ja asetada pall jalapöidade vahele, seejärel viia pall lähteasendisse. (Joon. 274.)



Joon. 272

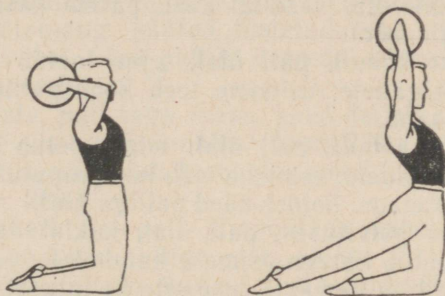


Joon. 273



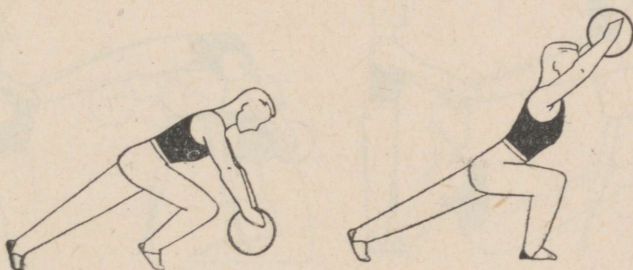
Joon. 274

201. Põlvitus, pall kuklal: laskumine põlvitusistesse kere kallutamise ega ette.
 202. Põlvitusasend, pall kuklal: jala sirutamine välja-seadesele taha koos palli tõstmise ega üles. (Joon. 275.)

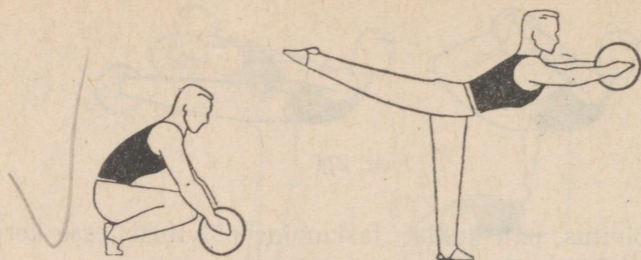


Joon. 275

203. Toengkallutus-väljaaste, käed pallil: kere sirutamine kallutus-väljaastesse, käed palliga ülal. (Joon. 276.)
 204. Toengkägarseeis, käed pallil: tõusmine rõhtseisu, käed palliga üles. (Joon. 277.)
 205. Algseeis, pall ülal: laskuda külgrõhtseisu vasakul



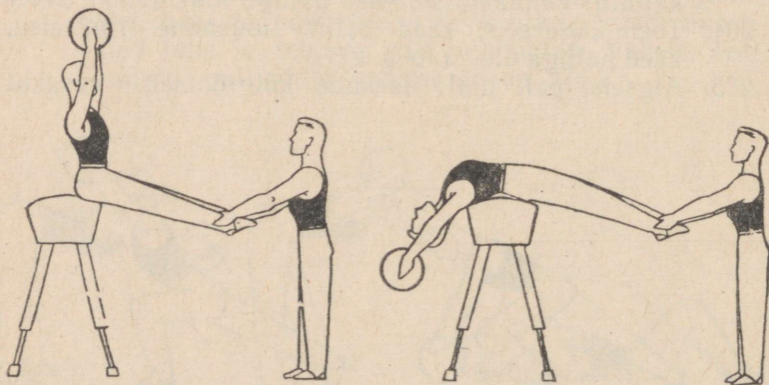
Joon. 276



Joon. 277

jalal, pall ülal vasakul käel, parem käsi all. Sama paremale poole.

206. Esimene kõhuli, pall ülal, teine toetub kätega esimese jalgadele: esimene teeb koos palliga kerepainutusi taha.
207. Esimene kõhuli, pall ülal; teine toetub kätega esimese jalgadele: esimene teeb kerepainutusi taha koos kerepöõretega, hoides käed palliga ülal.
208. Esimene põlvituses, pall ülal, kuklal või pealael; teine toetub kätega esimese kandadele: esimene teeb koos palliga kerekallutuse ette kallutuspõlvituseni.
209. Esimene istub võimlemispingil, pall ülal; teine toetub kätega esimese jalgadele: esimene teeb kerepainutusi taha koos palliga.

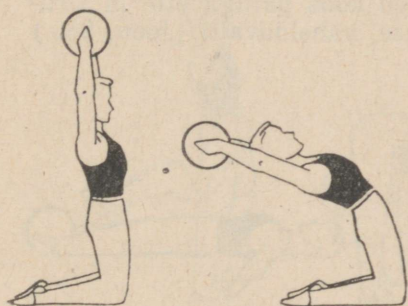


Joon. 278



Joon. 279

210. Sama võimlemishobusel. (Joon. 278.)
211. Kõhulilamang võimlemispingil või võimlemishobusel, jalad varbseina varbade vahel toengus, pall ülal: kerepainutused taha, hoides käed palliga ülal.
212. Kõhulilamang, sääred tõstetud taha, pall jalapöidade vahel, käed pallil: veereda kõrvale, säilitades lähteasendit.
213. Harkiste, pall taga maas, käed seljal: laskuda selili pallile pea puuteni maha. (Joon. 279.)
214. Põlvitus, pall ülal: kerepainutused taha koos palliga. (Joon. 280.)
215. Toengharkiste, pall jalapöidade vahel: a) jalgade tõstmine koos palliga ette (joon. 281); b) jalgade tõstmine põlvede puuteni vastu rinda (joon. 282); c) jalgade ringitamine koos palliga.
216. Harkiste, pall pea peal: laskumine selili ja tõusmine istukile vahelduvalt.
217. Sama, tõstes käed palliga üles.
218. Toengharkiste, pall jalapöidade vahel: jalgu kõverdades tuua pall ette, palli haaramine kätega ja las-



Joon. 280



Joon. 281

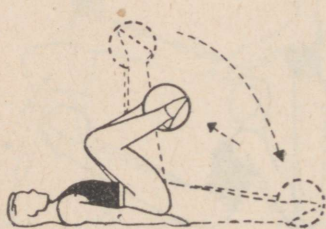


Joon. 282

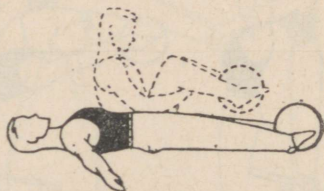


Joon. 283

- kumine selili, pall ülal; tõus istesse, jalgade kõverdamine ja palli asetamine jalapöidade vahele ning jalgade sirutamine lähteasendisse.
219. Selililamang, pall jalapöidade vahel, käed kõrval: a) jalgade tõstmine koos palliga ette; b) palli tõstmine üle pea varvaste puuteni maha (uppturjale); c) tõusta koos palliga turiseisu; d) jalgade ringitamine koos palliga; e) jalgade tõstmine koos palliga vahelduvalt ette-vasakule ja ette-paremale, puudutades palliga kätt.
220. Selililamang, käed kõrval, jalad ees, pall jalapöidade vahel: jalgade kallutamine koos palliga vahelduvalt vasakule ja paremale, jalgade viimisega maha. (Joon. 283.)
221. Selililamang, pall jalapöidade vahel: palli toomine ette põlvede tõstmisega ette ja sirutamisega lähteasendisse, vahelduvalt. (Joon. 284.)
222. Selililamang, pall jalapöidade vahel: tõus istesse, samaaegselt tõsta põlved koos palliga ette ja sirutada jalad lähteasendisse, vahelduvalt. (Joon. 285.)



Joon. 284

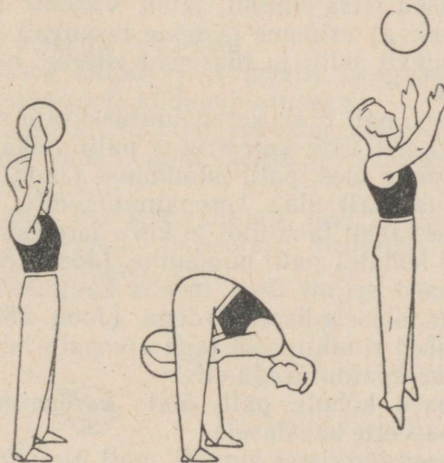


Joon. 285

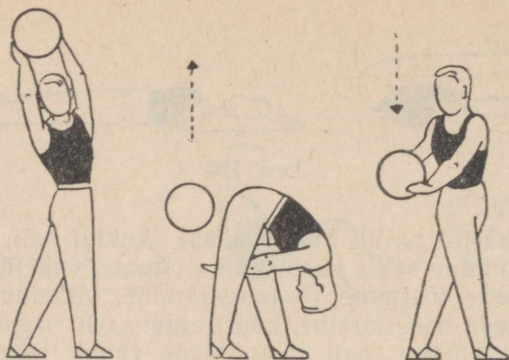


Joon. 286

223. Isteasend pallil, käed puusal, kuklal või ülal: a) laskumine selili ja tõusmine istesse, vahelduvalt; b) jalgade tõstmine ja langetamine, vahelduvalt; c) jalgade hargitamine, kääritamine või ringitamine.
224. Selililamang, pall jalapöidade vahel: jalgade tõstmine koos palliga üle pea varvaste puuteni maha (uppturjale), palli asetamine maha ülal; järgneva jalgade tõstmisega haarata jalgadega pall ja viia lähteasendisse. (Joon. 286.)
225. Kõhulilamang, pall ülal: pöörduda selili, nii et pall ega jalad ei puudutaks maad; pöördudes selili, tõsta käed ja jalad ette, ning pöördudes kõhuli, sirutada käed ja jalad taha.
226. Esimene selili, pall jalapöidade vahel; teine toetub kätega esimese kätele: a) esimene tõstab palli jalgadega ette; b) jalgade ringitamine palliga; c) palli tõstmine ette ja jalgade kailutamine koos palliga kõrvale maha.

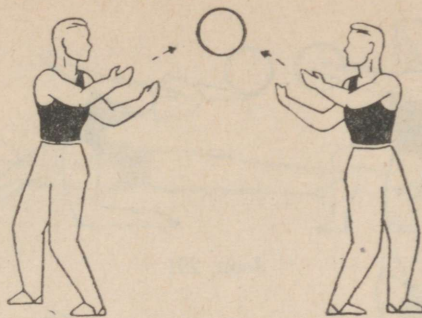


Joon. 287



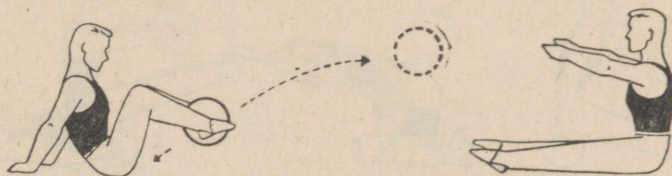
Joon. 288

227. Esimene harkistes, pall pea peal või kuklal; teine toetub kätega esimese jalgadele: a) vahelduv laskumine selili ja tõusmine istesse; b) kere ringitamine koos palliga; c) laskumine seliil kerepöördega ja tõusmine istesse, vahelduvalt, koos palliga.
228. Istuda pingile risti, pall kuklal või ülal, jalad varbseina varbade vahel: laskumine selili.
229. Sama, istudes võimlemishobusel, hoides jalad varbseina varbade vahel toengus või kaaslase kätes.
230. Sama, istudes kaaslase õlgadel, hoides jalad varbseina varbade vahel toengus.
231. Kaaslased istes rinnati, jalad vaheliti koos, pallid pea peal: a) esimene ja teine laskuvad koos palliga vahelduvalt selili ja tõusevad istesse; b) sama üheaegselt.
232. Harkseis, pall ülal: kerepainutusel ette viia pall jalgade vahelt läbi; keresirutus palli viskamisega üles ja hüppega üles, palli püüdmine. (Joon. 287.)
233. Harkseis, pall ülal: kerepainutus ette, visata pall jalgade vahelt taha-üles ja kiire kerepöördega (jalad jäävad kohale) palli püüdmine. (Joon. 288.)
234. Kaaslased seljati 3—4 meetri kaugusel: palli heitmine kaaslasele kerepöördega. (Joon. 289.)
235. Kaaslased rinnati, pall taga-all: palli heitmine kaaslasele kerepainutusega ette.
236. Kaaslased kõhuli, pall ülal: kerepainutusel taha heita pall ette kaaslasele.
237. Kaaslased harkistes rinnati, pall ülal: laskuda selili, heita pall kaaslasele ja tõusta istesse.

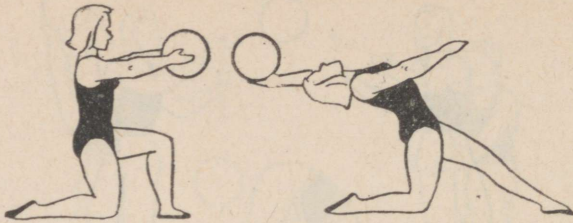


Joon. 289

238. Selililamang, pall rinnal. Tõugata pall üles ja tõusta istukile, püüda pall; tõugata pall üles ja laskuda selili, püüda pall.
239. Kõhulilamang, pall kuklal: visata pall üles ja püüda ülalhoitud kätega.
240. Kõhulilamang, pall ülal: visata pall üles, pööre selili ja püüda pall.
241. Algseis, pall ees-all: visata pall üles, laskuda selili ja püüda pall lamades; tõugata pall üles, tõusta püsti ja püüda pall.
242. Kaaslased seljati 2 meetri kaugusel, esimene hoiab palli ülal: kerepainutus taha palli andmisega kaaslastele.
243. Sama viskega taha-üles.
244. Kaaslased küljetei 3—4 meetri kaugusel: palli heitmine kaaslastele küljepainutusega.
245. Kaaslased selili, vastassuunas, esimesel pall jalapöidade vahel; palli heitmine kaaslastele jalgade tõstmisega ette.
246. Kaaslased harkistes rinnati, pall jalapöidade vahel: jalgu kõverdades ja seejärel sirutades tõugata pall kaaslastele. (Joon. 290.)

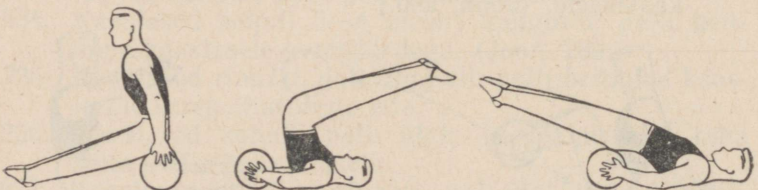


Joon. 290

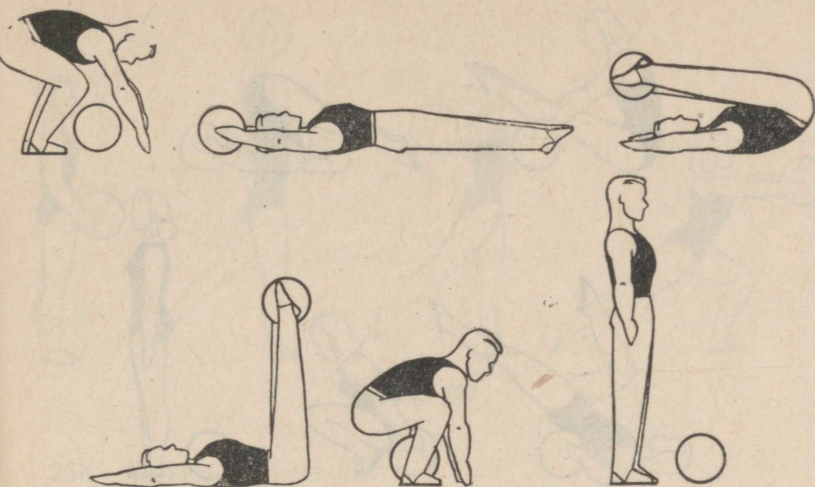


Joon. 291

247. Algseis, pall ees-all:
- 1) põlvitus paremal jalal, pall ees,
 - 2) kerepainutus taha, vasak käsi tõsta koos palliga üles ja parem langetada ette-alla,
 - 3) keresirutusel tõsta käed koos palliga ette,
 - 4) lähteasend. (Joon. 291.)
248. Isteasend pallil, käed pallil:
- 1) laskumine uppturjale, pall taga maas,
 - 2) jalgade langetamine,
 - 3) jalgade hooga ette ja taha tõusta istesse pallile,
 - 4) tõugates kätega pallilt tõusta püsti. (Joon. 292.)
249. Algseis, pall jalgade ees maas:
- 1) toengkägar, pall käte ja jalgade vahel maas,
 - 2) kägartirel ette, laskumisega selili, käed ülal,
 - 3) laskumine uppturjale, haarates palli jalapöidade vahele,
 - 4) palli tõstmine jalgadega ette,
 - 5) palli langetamine uppturjale,
 - 6) palli tõstmine jalgadega ette,
 - 7) jalgade hooga taha tõusta toengkägarasse,
 - 8) algseis. (Joon. 293.)
250. Algseis, pall ees-all:
- 1) põlvitus paremal jalal, pall ees,



Joon. 292

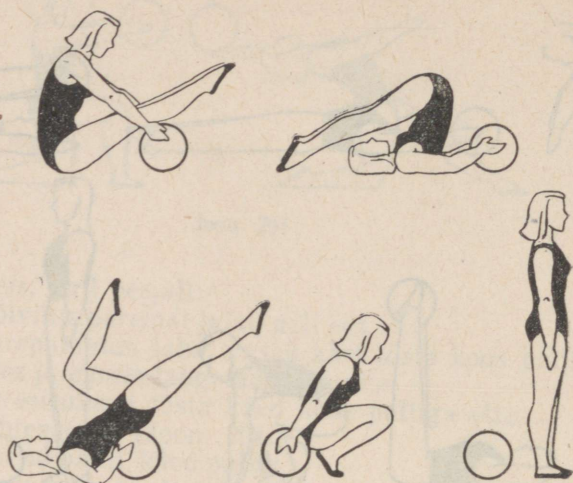


Joon. 293

- 2) kerepainutus taha, parem käsi ülal, vasak käsi palliga ees-all,
 - 3) põlvitus paremal jalal, pall ees,
 - 4) algseis, pall ees-all. (Joon. 294.)
251. Isteasend, jalad pallil, käed pallil:
- 1) laskumine uppturjale, pall maas, käed pallil,
 - 2) jalgade langetamine ette, kõverdades vasakut jalga põlvest, puusavöö pallil,
 - 3) veerimine üle palli ette toengkägarasse, käed taga pallil,
 - 4) algseis, pall maas. (Joon. 295.)
252. Toengkägar, käed pallil:
- 1) käärtirel ette palli asetamisega jalapöidadele,

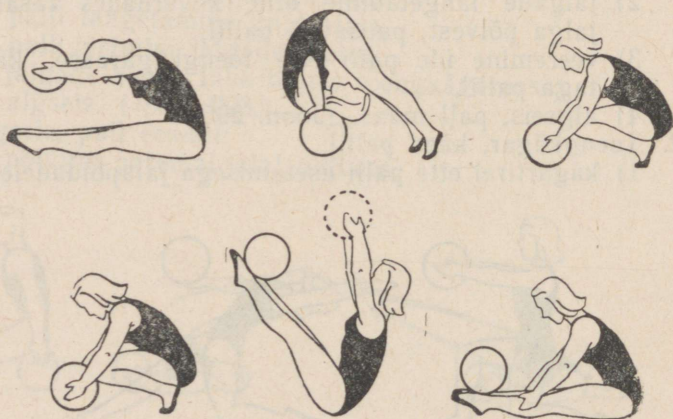


Joon. 294

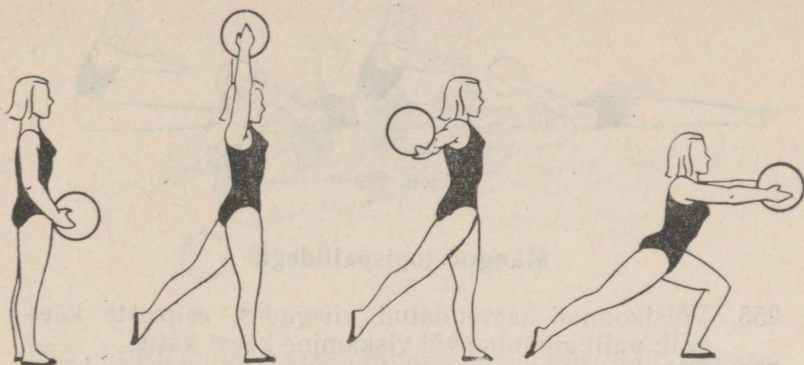


Joon. 295

- 2) jalgade tõstmisega ette palli viskamine üles ja palli püüdmine,
- 3) laskumine selili jalgade tõstmisega ette, pall ülal,
- 4) jalgade hooga taha tõus toenkägarasse ja püsti.
(Joon. 296.)



Joon. 296



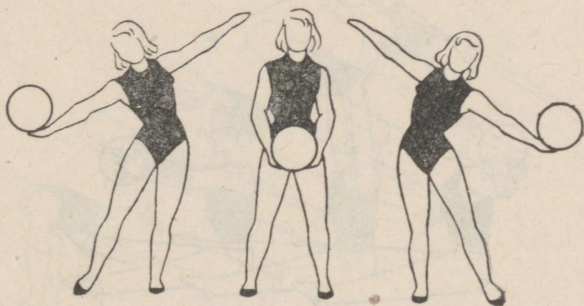
Joon. 297

253. Algseis, pall ees-all:

- 1) samm parema jalaga ette, pall üles,
- 2) samm vasakuga ette, pall kuklale,
- 3) väljaaste vasakuga ette, pall ette,
- 4) vasak jalg parema juurde algseisu, pall ees-all.
(Joon. 297.)

254. Harkseis, pall ees-all:

- 1) küljepainutused paremale, käed kõrval, pall paremal käel,
- 2) lähteasend,
- 3) küljepainutused vasakule, käed kõrval, pall vasakul käel,
- 4) lähteasend. (Joon. 298.)



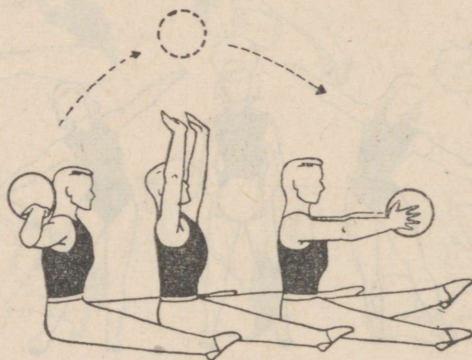
Joon. 298



Joon. 299

Mängud topispallidega

255. Võistkonnad harvendatud viirgudes, esimeste käes pall: palli andmine või viskamine käest kätte.
256. Võistkonnad harvendatud reas, pallid esimeste käes:
 - a) pallide heitmine käest kätte, kerepöördega taha;
 - b) pallide andmine käest kätte, kerepainutusega taha;
 - c) pallide andmine käest kätte, viskega üle pea taha.
257. Sama istudes.
258. Võistkonnad harkistes maas, harvendatud ridades:
 - a) palli andmine käest kätte, laskumisega selili ja palli tõstmisega üles (joon. 299);
 - b) sama viskega taha.
259. Võistkonnad reas selili: palli andmine või viskamine ette käest kätte, tõustes istesse. (Joon. 300.)
260. Võistkonnad reas harkseisus: palli veeretamine jalgade vahelt taha.
261. Võistkonnad istuvad viirus: palli veeretamine jalgade alt läbi, tõustes nurkistesse. (Joon. 301.)

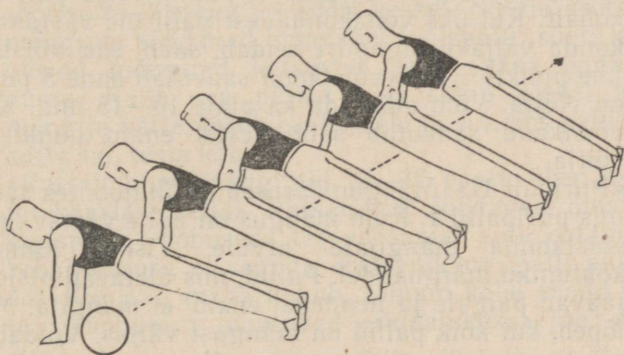


Joon. 300

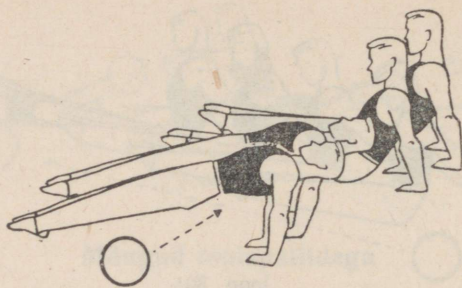


Joon. 301

262. Võistkonnad reas, külgtöenglamangus: palli veeretamine keha alt läbi.
263. Võistkonnad viirus kõhuli: tõusmisel eestoenglamangusse veeretada pall keha alt läbi. (Joon. 302.)
264. Võistkonnad istuvad viirus: tõusmisel tagatoenglamangusse veeretada pall keha alt läbi. (Joon. 303.)
265. Võistkonnad viirus selili: tõusmisel kaarsilda veeretada pall keha alt läbi. (Joon. 304.)
266. Eespool märgitud võistlused koos jooksuga, kusjuures rea viimane jookseb palliga ette esimeseks. Samal ajal liiguvad kõik võistkonna liikmed ühe koha võrra tagasi.
267. Võistkonnad koondrivis joone taga. Kiirkõnni või jooksuga palli kandmine märgitud kohani ja tagasi, andes palli oma kolonni järgmisele edasi.
268. Sama, veeretades palli jalgadega.
269. Sama, veeretades palli kätega.



Joon. 302

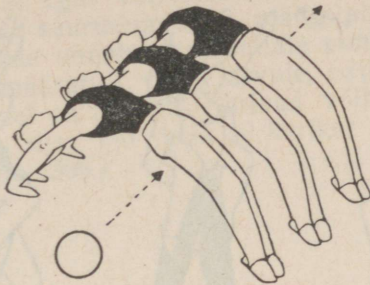


Joon. 303

270. Sama jooksuga, hoides palli jalgade vahel.
 271. «Kartulijooksud» topispallidega.
 272. Sama hüpeldes, pall jalapöidade vahel.
 273. «Piiripall I». Piiramata arv mängijaid on jagunenud kahte võrdsesse rühma. Mänguväljaku pikkus 20—60 meetrit. Mänguväljak on märgitud kolme joonega: otsjoontega ja keskjoonega. Võistkonnad asetsevad vabalt oma väljakupoolel. Mänguvahendiks on topispall.

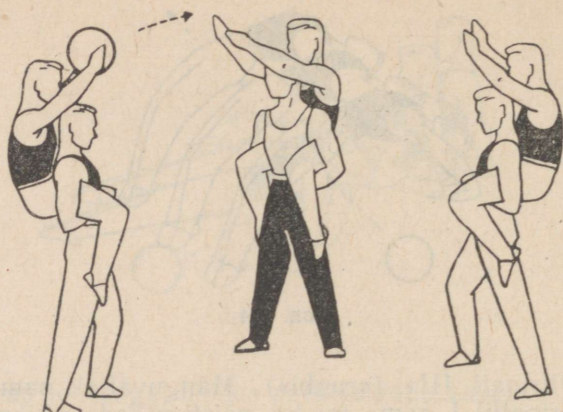
Pall loositakse välja ja pärast kohtuniku märguannet algab mäng. Mõlemal võistkonnal on kasutada vahelduvalt üks vise. Palli viskavad, heidavad või tõukavad vahelduvalt üks ja teine võistkond vabas või määratud viskeasendis. Kui keegi vastasvõistkonna liikmetest palli õhust kinni püüab, saab ta õiguse heita palli kolmesammulise hooga; vastasel juhul, s. t. kui palli õhust ei püüta, tuleb pall heita kohalt. Kui üks võistkondadest palli üle vastasvõistkonna väljaku tagapiiri heidab, saab see võistkond ühe punkti. Kumb võistkond saavutab enne 5 punkti, on võitja. Võib mängida ka ajale 10—15 min. Kumb võistkond saavutab selle kestel enam punkte, on võitja.

274. «Piiripall II». Mängumäärused on üldjoontes samad, mis piiripallil I. Kuid mängus on palle vastavalt ühe võistkonna mängijate arvule. Visked toimuvad kohtuniku märguandel. Pallid, mis ületavad otsjoone, jäävad paigale ja nendega enam ei mängita. Mäng lõpeb, kui kõik pallid on mängust väljas. Võidab see võistkond, kelle piiri taga on vähem palle.



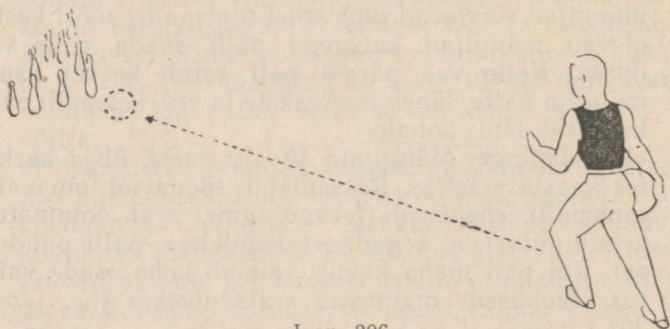
Joon. 304

275. «Piiripall III» («rugbi»). Mänguväljak sama, mis piiripallil I, sama on ka võistkondade paiknemine. Pärast palli loosimist asetatakse pall väljaku keskele maha. Pärast kohtuniku avavilet algab mäng. Palli võib kanda või sööta. Eesmärgiks on kanda pall vastase piiri taha ja see seal maha panna, et saavutada seega üks punkt. Pärast seda asetatakse pall uuesti keskele ja mängu alustab kaotuspunkti saanud võistkond. Piiri taha visatud pall loetakse väljas olevaks, väljaviske õiguse saab vastasvõistkond. Punkti saab ainult sel juhul, kui pall on asetatud piiri taha maha ja käsi on pallil. Rabelemise korral palli pärast (kuni 3 sek.) antakse hüppepall. Juhul kui üks või rohkem mängijaist on rabelemisel maha kukkunud, katkestatakse mäng ja antakse hüppepall. Mängitakse ajale või punktide arvule.
276. «Pall ringis». 15—20 mängijat seisavad või istuvad sõõris, 2—3 mängijat sõõri keskel. Sõõris asetsevad mängijad söödavad omavahel topispalli; sõõri keskel olevad mängijad katsuvad palli saada enda valdusse. Kelle vea pärast pall satub keskel asuva mängija kätte, läheb ise keskele ja see, kes palli enda kätte sai, tema kohale.
277. «Ratsamäng». Mängijaid 10—12 paari, ühed harkistes kaaslase seljas. Ratsanikud söödavad omavahel topispalli, «hobused» teevad samal ajal ootamatuid kehaliigutusi, et segada «ratsanikku» palli püüdmisel. Kui pall maha kukub, toimub kohe osade vahetus: «hobused» muutuvad «ratsanikeks» jne. (Joon. 305.)



Joon. 305

278. «Võrkpall». Väljaku keskjoonele 2 meetri kõrgusele on tõmmatud võrk või nõr. Kaks võistkonda võrdse arvu mängijatega asetsevad teine teisel pool võrku. Pall visatakse üle võrgu. Kui see kukub maha, saab viske sooritanud võistkond punkti. Kumbki võistkond võib teha kolm söötu. Väljakul puuduvad piirid, kuid märgitud on servimise koht, kust algab sööt vastase poole pärast punkti saavutamist. Servimisel võib palli üle võrgu visata või sööta mõnele oma võistkonna liikmele, kes palli üle nõöri viskab. Kes saavutab varem 15 punkti, on võitja.
279. «Keeglimäng». Mänguväljakul 10 meetri kaugusel viskejoonest on üles seatud 9 kurikat maleasetuses, kolmnurga tipuga viskejoone poole. Kurikate vahe



Joon. 306

50 sm. Igal võistkonnal on omad kurikad. Võistkonna suurus on 2—5 mängijat. Iga mahavisatud kurikas annab võistkonnale punkti. Visatakse kindlaksmääratud visete arvule, näiteks igal võistkonna liikmel on 5 viset. Kurikad võib üles seada uuesti alles siis, kui kõik 9 kurikat on maha visatud. (Joon. 306.)

V. HARJUTUSED VARBSEINAL

Varbseina kasutatakse kehalise kasvatuse tunnis võimlemisriistana mitmekülgseks kehaliseks ettevalmistuseks. See on väga mõjuv vahend hea rühi kasvatamisel ja seetõttu töös noortega eriti soovitatav. Varbseina kasutatakse ka mitmesuguste spordialade treeningus, eriti treeningu ettevalmistaval perioodil. Väärtuslik on varbsein seetõttu, et suur redelite arv võimaldab harjutada üheaegselt paljudel võimlejal. Teiseks võimaldab varbseina suur varbade arv laialdaselt kasutada mitmesuguseid harjutusi, alates lihtsatest kuni väga keeruliste ja raske-teni, vastavalt võimleja individuaalsetele omadustele, võimetele, soole, vanusele, sportlikule erialale jne.

Varbseinal teostatakse harjutusi rippes, toengus, segarippes ja segatoengus, samuti kaaslasega. Varbseinal ja varbseinalt sooritatakse ka hüppeid.

Varbsein on rootsi päritoluga võimlemisriist. Sellest ka ta rahvapärane nimi «rootsi sein». Tarvitusel on mitmesuguseid varbseinu: normaalseid ja väikesemõõdulisi. Viimaseid kasutatakse lasteaedades jne. Varbseinale lähedased riistad on võresein ja võreredel. Võreredel kinnitatakse erinevalt varbseinast 1—2 m kaugusele seinast ja see ulatub põrandalt laeni. Tavaliselt on võreredel nelja poolega, 75-sentimeetriste vahedega. Samasuguse vahega on kinnitatud ka varvad, mis on ümarad ja peenemad kui varbsein.

Normaalne varbsein koosneb kolmest vahest. Iga vahe laius peelte väliskülgedel on 90—100 sm ja kõrgus 3,2 m. Ülemises, laiemas osas asetseb 20 sm etteküündiv varb. Sellest 15 sm allpool, normaalkaugusel seinast, asub teine varb. Sellele järgneb 35-sentimeetrine vahe ja edasi varvad 15-sentimeetriste vahedega. Redeli peeled tehakse kuuse- või männipuust, varvad kasest või saarest. Peele

paksus on 4 sm, laius 15 sm. Varvad on ovaalsed, laiusega 4 sm. Et varbu saaks murdumise puhul asendada terve-
tega, asetatakse need neljakandiliste otstega vastavatesse
sälküdesse peeles ja kinnitatakse kruviga peelte külge;
peelte ette asetatakse liistud, mis kinnitatakse samuti kru-
videga peelte külge. Varbsein kinnitatakse ülalt raudpol-
tidega seina külge, alt aga nurkraudadega põranda külge.
Üksikud osad ühendatakse omavahel pika tugeva latiga,
mis on kinnitatud seina külge.

Valmistatakse ka kantavaid, kergema ehitusega varb-
seinu, mis seisavad ristjalgadel. Neid on hõlbus asetada ka
lavale esinemiseks.

Kehalise kasvatuses tunnis harjutuste läbiviimiseks varb-
seinale on otstarbekohasem asetada võimlejad kahte viirgu,
kusjuures üks viirg sooritab harjutusi, teine samal ajal
istub ja puhkab. Varbseina võib kasutada alles tunni teises
osas, kui keha on juba teatud määral ette valmistatud.
Alustada tuleb kergete harjutustega, segaripete ja sega-
toengutega, järk-järgult üle minnes harjutustele rippes ja
alles seejärel raskemate, suurema koormusega painduvus-
ja jõuharjutustele.

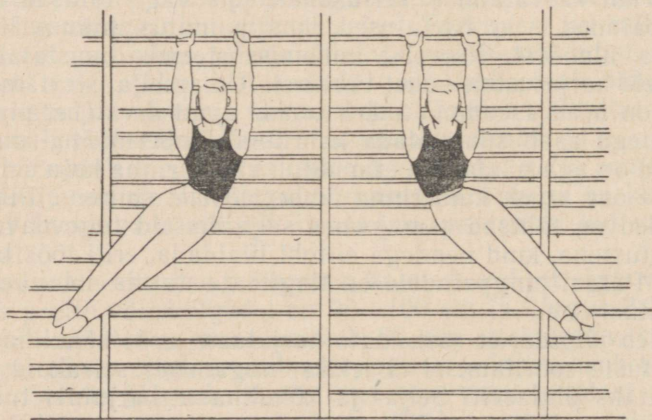
Harjutused tuleks valida nii, et töös oleks vaheldus
lihasgruppide ja lihastoimete osas. See annab lihastele
aktiivset puhkust. Raskemate, osavust ja koordinatsiooni
nõudvate harjutuste läbiviimisel, nagu harjutuste puhul
tiriripp-asendis jne., on nõutav abistamine ja julgustus.
Hea rühi kasvatamise seisukohast on väga tähtsad nn.
pingpained, s. o. harjutused, kus painutus toimub lüli-
samba ülaosast. Rootsi võimlemissüsteemis omistatakse
nendele harjutustele suurt tähtsust. Ümarselja sirutamise
osas on need asendamatud. Viimase ajani arvati, et ping-
painedega saab suurendada ka rinna ümbermõõtu, uuri-
mused on aga näidanud, et muutub ainult rinna kaju selja-
poolse osa arvel, kuid rinna ümbermõõt ei suurene. Ping-
pained on tähtsad esmajoones seljalihaseid tugevdavate
harjutustena, kuid nendega ei tohi liialdada, eriti töös las-
tega. Pärast pingpainede on tingimata tarvis teha kere-
painutusi ette.

Tuleb jälgida, et raskemate harjutuste, eriti kõhulihaste
harjutuste sooritamisel ei tekiks hingamises seisakuid, et
hingataks ühtlaselt. Selja- ja kõhulihaste harjutusi tuleb
sooritada rahulikus, võrdlemisi aeglasel tempos. Üldiselt

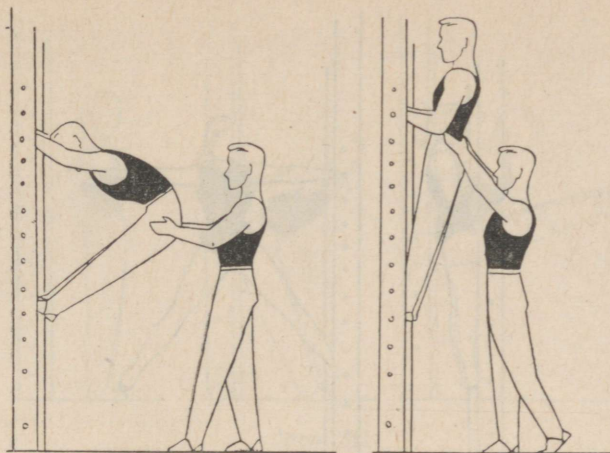
oleneb täitmise tempo muidugi treenituse astmest. Töös lastega ja vanemaealistega tuleb olla ettevaatlik, eriti ripete, painduvusharjutuste ja hüpete osas.

Harjutused kätele

1. Ronimine varbseinal üles käte ja jalgade abil, rinnati.
2. Ronimine varbseinal üles käte ja jalgade abil, seljati.
3. Ripeldamine varbseinal üles ainult käte abil.
4. Ripe seljati, hoidega ülemisest varvast: käe ümberhaardega pöörata rippesse rinnati ja tagasi rippesse seljati.
5. Ripe rinnati, hoidega ülemisest varvast: a) ripeldamine edasiliikumisega piki varbseina; b) sama rippes seljati.
6. Ripe seljati, hoides ülalt teisest varvast: ripe ühe käega, tuues teise käe ette või alla.
7. Ripe seljati, hoides ülemisest varvast, käed kõverdunud:
 - a) ripe ühe käega, sirutades vahelduvalt kõrvale vasakut ja paremat kätt;
 - b) laskuda aeglaselt rippesse sirgetel kätel.
8. Sama rippes rinnati.
9. Ripe seljati, hoides ülemisest varvast: hooglemine

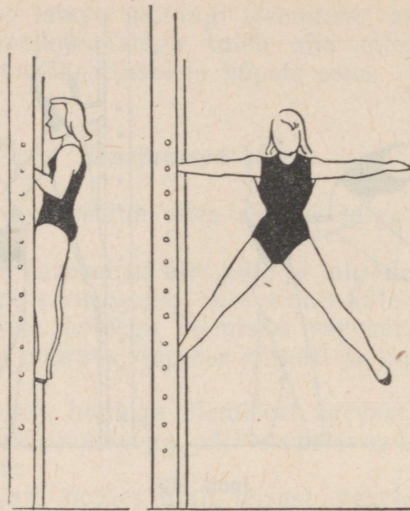


Joon. 307



Joon. 308

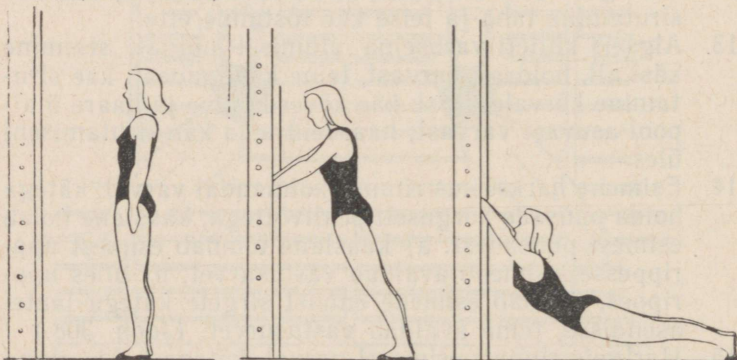
- kehaga vahelduvalt vasakule ja paremale. (Joon. 307.)
10. Ripe rinnati, hooglemisega vahelduvalt vasakule ja paremale, ripeldada varbseina mööda üles. Hool vasakule haarata vasaku käega ülalpool olevast varvast, hool paremale — parema käega ülalpool olevast varvast.
 11. Sama rippes seljati.
 12. Harkseis seljati varbseina alumisel varval, käed all, hoidega varvast: a) käte sirutamine taha; b) ühe käe sirutamine taha ja teise käe tõstmine ette.
 13. Algseis küljetei varbseina alumisel pulgal, sisemine käsi all, hoidega varvast, teine käsi puusal: käe sirutamine kõrvale, järsk käe kõverdamine ja haare ülalpool asuvast varvast; haardeid teha käe sirutamiseni üles.
 14. Esimene harkseisus rinnati kolmandal varval, kätega hoida puusade kõrguselt pealtvõttega; kaaslane hoiab esimest puusadest: a) kaaslane tõmbab esimest uppripesse, esimene avaldab vastusurvet; b) olles uppripes, tõmbab esimene ennast sirgete kätega lähteasendisse, teine avaldab vastusurvet. (Joon. 308.)
 15. Harkseis rinnati esimesel varval, kätega hoida rinna kõrguselt pealtvõttega: haarlemisega järk-järgult



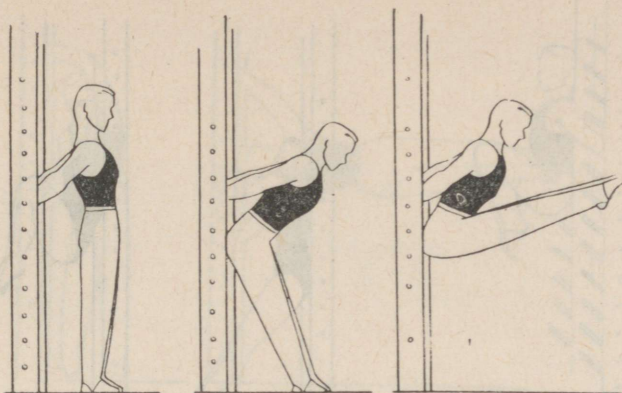
Joon. 309

alumistest varbadest laskuda upppripseisu ja haarlemisega üles tagasi lähteasendisse.

16. Sama, haarates vasaku ja parema käega vahelduvalt.
17. Algseis rinnati viiendal varval, kätega hoida rinna kõrguselt, käed kõverdatud: kerepööre vasakule vasaku käe ja vasaku jala sirutamisega kõrvale. (Joon. 309.)

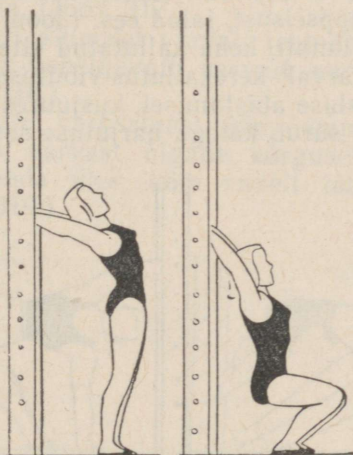


Joon. 310



Joon. 311

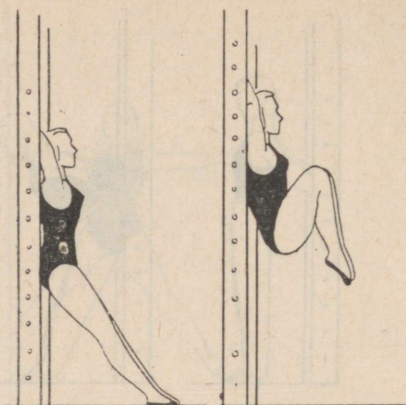
18. Algseis rinnati, 1,5 meetri kaugusel varbseinast: keha langetamine ette eestoengusse ja sealt laskumine ripplamangusse. (Joon. 310.)
19. Algseis varbseina juures seljati, ühe sammu kaugusel, käed taga-kõrval viiendal varval, keha sirutatud: kerekallutus ette puusade puuteni vastu varbseina ja kiire jalgade tõstmine nurkrippseisu. (Joon. 311.)
20. Algseis varbseina juures seljati, ühe sammu kaugu-



Joon. 312

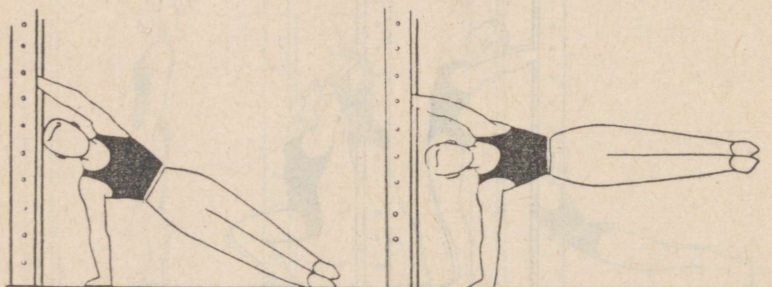


Joon. 313

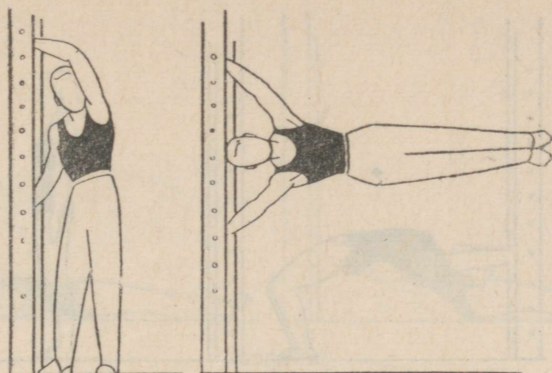


Joon. 314

- sel, kätega haarata õlgade kõrguselt varvast: laskumine kükki, vetrumisega. (Joon. 312.)
21. Lähteasend sama: kerepainutus ette, toetudes puusadega vastu varbseina, jalgade tõstmine ette, jalgade langetamisega tõusta lähteasendisse.
 22. Algseis seina juures seltsi, kätega hoida õla kõrgusel varvast: a) põlvede tõstmine ette kägarrippesse ja jalgade sirutamine lähteasendisse (joon. 313); b) sama rippseisust, jalad ees. (Joon. 314.)
 23. Harkseis rinnati, keha kallutatud ette, käed puusade kõrgusel varval: kerekallutus-vibutused ette.
 24. Sama kaaslane abistamisel, kusjuures kaaslane, seis-tes kõrval, surub kätega harjutuse sooritaja seljale.

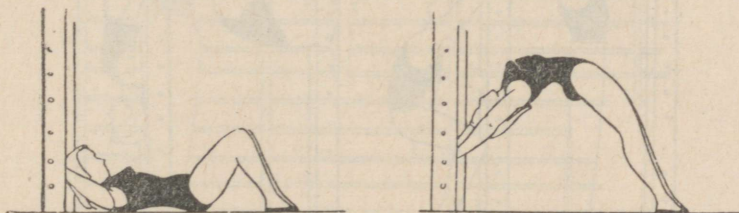


Joon. 315

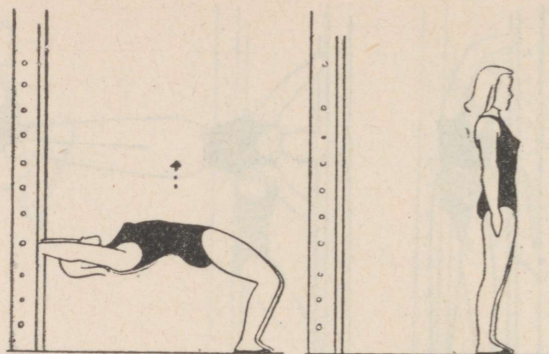


Joon. 316

25. Külgtoengiamang, üks käsi maas, teine hoidega 7.—8. varvast: jalgade tõstmine kõrvale külg-rõhtrippseisu. (Joon. 315.)
26. Algseis küljeti varbseina juures, üks käsi hoiab varvast ülalt, teine alt: a) jalgade hooga tõusta külgrõhtrippseisu; (joon. 316); b) sama kaaslase abistamisel, kes hoiab jalgadest.
27. Selililamang, pea varbseina juures, jalad põlvist kõverdatud, käed kõverdatult alumisel pulgal: tõusmine kaarsilda. (Joon. 317.)
28. Kaarsild, käed alumisel varval: toetudes vasaku ja parema käega vahelduvalt varvalt varvale, tõusta püsti. (Joon. 318.)
29. Algseis rinnati, varbseinast ühe sammu kaugusel, kätega hoida varvast õlgade kõrguselt: ronimine varbseina mööda üles, käte vahelt läbi tiririppeni selili. (Joon. 319.)

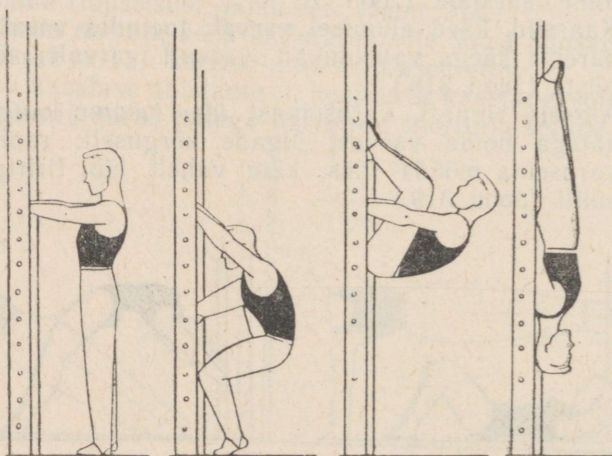


Joon. 317

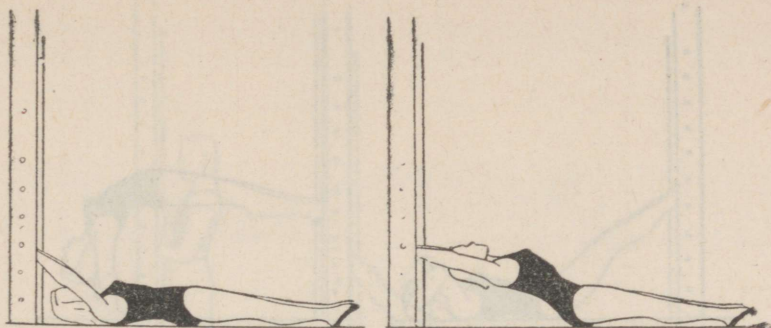


Joon. 318

30. Selililamang, pea varbseina juures, käed ees-ülal, hoidega varvast: surudes kätega varvale, tõusta kätetoengus kaalistesse. (Joon. 320.)
31. Algseis rinnati varbseina juures, vasak käsi ülal ja parem all, hoides varbadest mõlema käega: ronimine üles käte vahelt läbi toengrippesse küljети varbseinale ja tagasi lähteasendisse.
32. Algseis rinnati varbseina juures, varbseina peele ees, kätega hoida rinna kõrguselt varvast: ronimine varb-

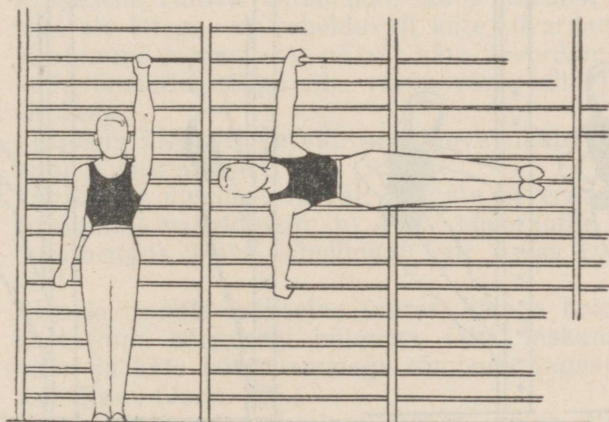


Joon. 319

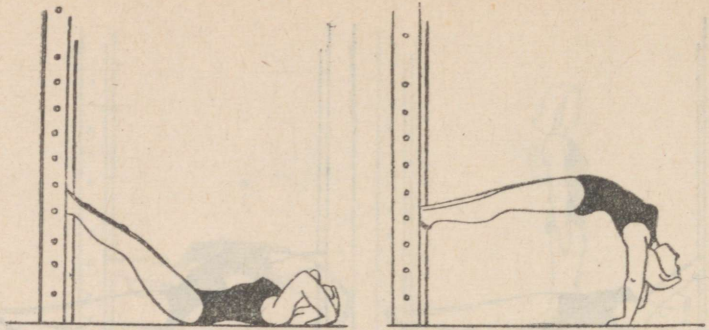


Joon. 320

- seina peelt mööda üles, haarates varbadest vasaku ja parema käega vahelduvalt.
33. Algseis seljati varbseina juures, vasak käsi ülal, parem all, hoides varvast: ronida mööda varbseina üles toengrõhtrippesse seljati. (Joon. 321.)
 34. Selililamang, jalad 2.—4. varval põlvist kõverdatud või sirutatud; käed on kõverdatud ja toetuvad õlgade juures maha: tõus kaarsilda. (Joon. 322.)
 35. Algseis alumisel varval küljeti, sisemine käsi puusa kõrgusel varval: laskumise külgrippseisu ja käe tõmbega tagasi lähteasendisse. (Joon. 323.)

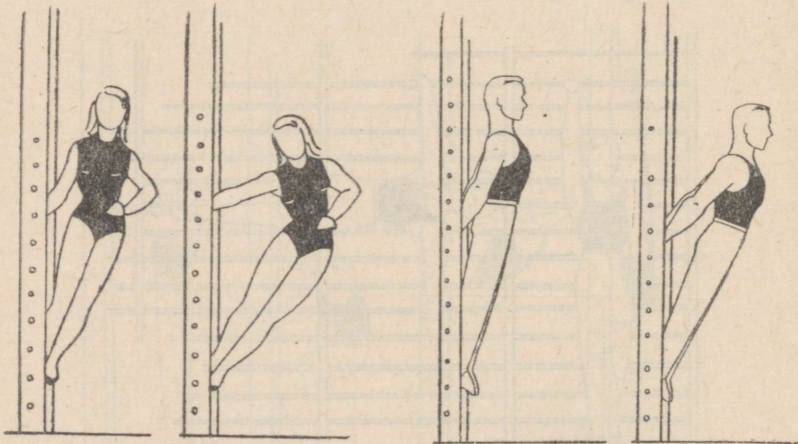


Joon. 321



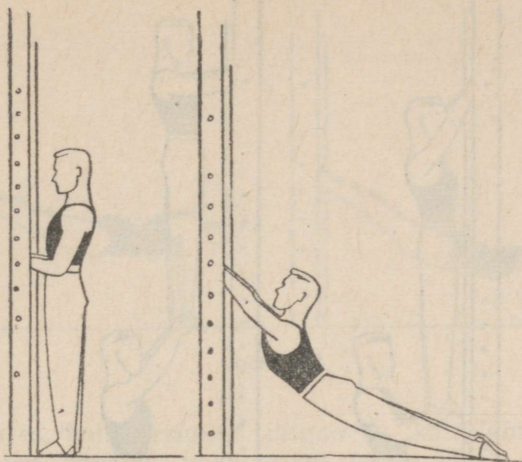
Joon. 322

36. Isteasend varbseina juures seljati, käed kõverdatult taga-all, hoidega 3. varvast: tõus tagatoengusse, hoides kannad maas.
37. Seis rinnati alumisel varval, kätega hoida rinna kõrguselt varvast pealtvõttega, käed ees: a) käte kõverdamine ja sirutamine vahelduvalt; b) ühe käe kõverdamine ja sirutamine vahelduvalt.
38. Harkiste varbseina juures rinnati, jalad varbseina all, kätega hoida ulatuskõrgusel varvast: a) käte kõverdamisega tõusta harkseisu, käte sirutamisega



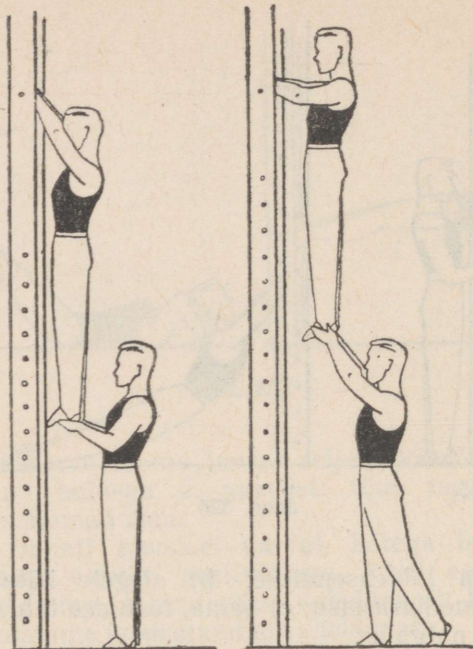
Joon. 323

Joon. 324

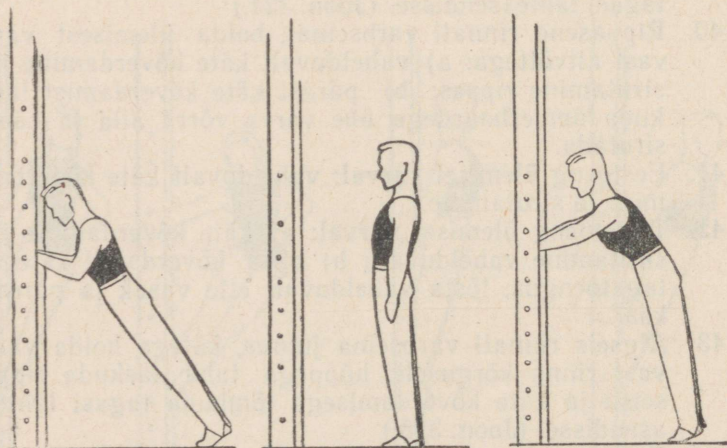


Joon. 325

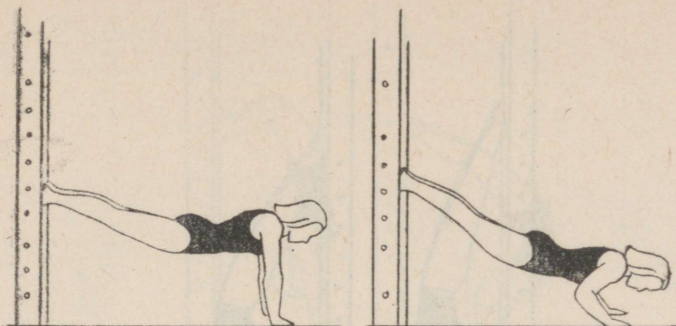
- laskuda lähteasendisse; b) sirgete käte tõmbega tõusmine harkseisu; c) sama, toetudes taldadega alumisele pulgale.
39. Harkseis alumisel varval seljati, kätega hoida varvast puusa kõrguselt altvõttega: keha langetamine ette käte sirutamise ja käte kõverdamise tagasi lähteasendisse. (Joon. 324.)
 40. Rippasend rinnati varbseinal, hoida ülemisest varvast altvõttega: a) vahelduvalt käte kõverdamine ja sirutamine rippes; b) pärast käte kõverdamist laskuda ümberhaardega ühe varva võrra alla ja käed sirutada.
 41. Eestoeng ülemisel varval: vahelduvalt käte kõverdamine ja sirutamine.
 42. Tagatoeng ülemisel varval: a) käte kõverdamine ja sirutamine vahelduvalt; b) olles kõverdatud kätega tagatoengus, tõsta vahelduvalt ette vasak ja parem käsi.
 43. Algeis rinnati varbseina juures, kätega hoida varvast rinna kõrguselt: hüppega taha laskuda rippseisu ja käte kõverdamise tõmbuda tagasi lähteasendisse. (Joon. 325.)
 44. Esimene rinnati varbseinal rippes, hoiab ülemisest varvast pealtvõttega; kaaslane, seistes varbseina



Joon. 326



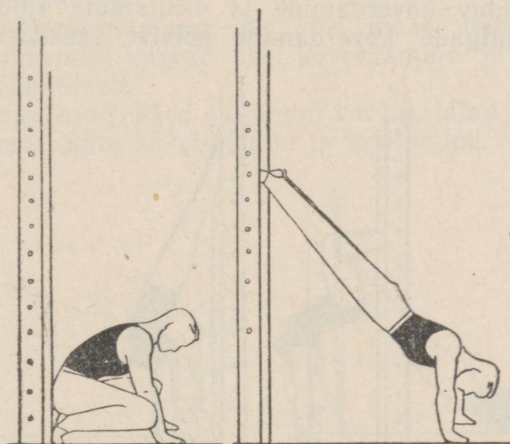
Joon. 327



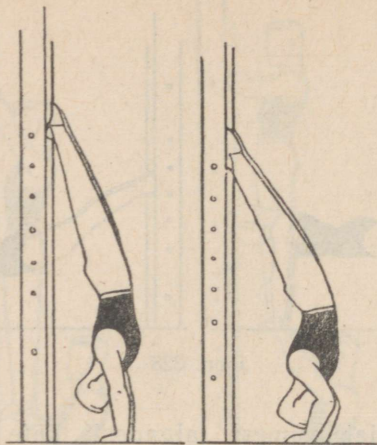
Joon. 328

juures, hoiab esimest jalgadest: käte kõverdamine rippes, kaaslase vastusurvel. (Joon. 326.)

45. Kallutustoengseis rinnati varbseina juures, käed viiendal varval: a) käte kõverdamine ja sirutamine vahelduvalt; b) sama äratõukega varbseinast (joon. 327); c) äratõukega pulgalt lüüa käed plaksuga kokku ning tagasi lähteasendisse.
46. Eestoenglamang seljati varbseinale, käed maas, jalapõiad neljandal varval: a) käte kõverdamine ja sirutamine vahelduvalt (joon. 328); b) tõugata käed maast lahti, lüües käed plaksuga kokku.

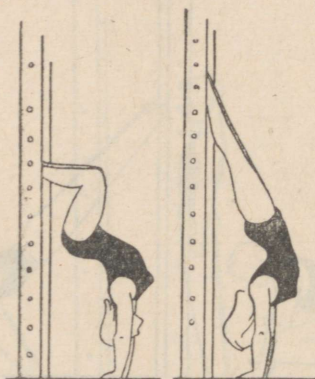


Joon. 329

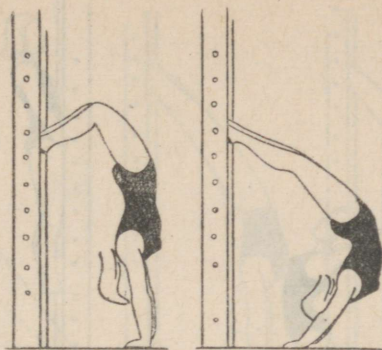


Joon. 330

47. Toengkägar varbseina juures seljati: tõsta jalad varbseinale, viies neid mööda varbseina kõrgemale; samal ajal liikuda käte toenglemisega varbseinale lähemale tiriseisuni kätel, tõmbudes rinnati vastu varbseina; vastupidine liikumine lähteasendisse. (Joon. 329.)
48. Tiriseis kätel, kannad vastu varbseina: a) käte vahelduv kõverdamine ja sirutamine (joon. 330); b) jalgade kõverdamine põlvist, laskudes puusa-



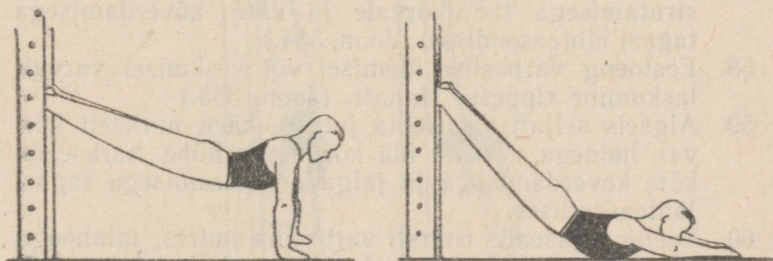
Joon. 331



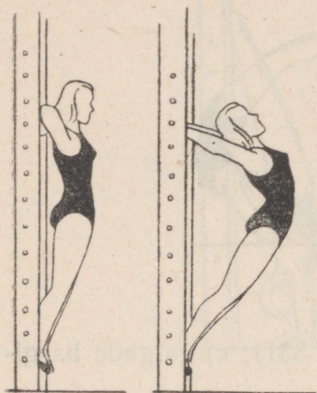
Joon. 332

dega vastu varbseina (joon. 331); c) jalgade hargitamine.

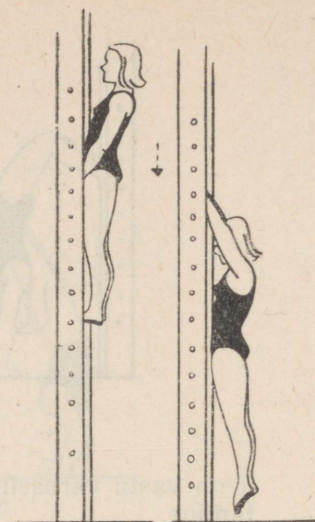
49. Tiriseis kätel, jalad põlvist kõverdatud, jalapöiad varbseinal: jalgade sirutamine, surudes keha ette. (Joon. 332.)
50. Tiriseis kätel, kannad vastu varbseina: tiriseis ühel käel, tõstes vahelduvalt kõrvale vasaku ja parema käe.
51. Külgtoenglamang, üks käsi toengus viiendal varval, teine puusal: vahelduvalt käe kõverdamine ja sirutamine.
52. Külgtoenglamang, üks käsi maas, teine all, jalad kolmandal varval: käe kõverdamine ja sirutamine vahelduvalt.
53. Tagatoeng, käed neljandal varval, jalad ees, kannad maas: käte kõverdamine ja sirutamine vahelduvalt.



Joon. 333

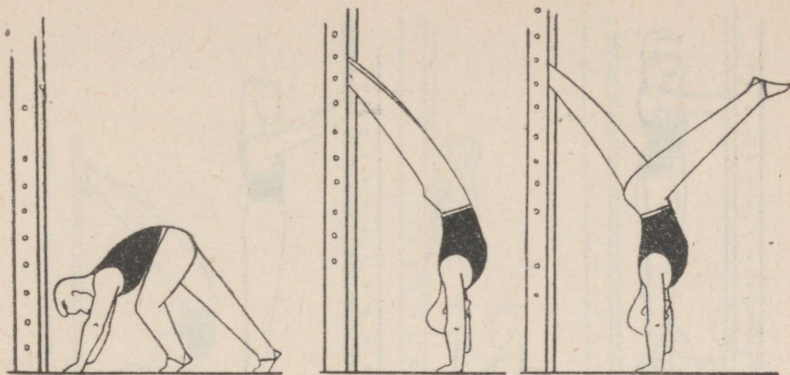


Joon. 334



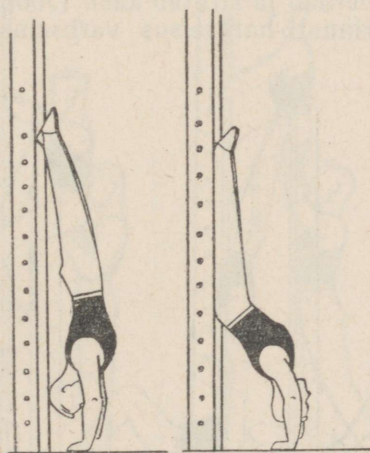
Joon. 335

54. Eestoenglamang, jalad 6.—8. varval, käed maas: a) käte kõverdamine rinna puuteni maha (joon. 333); b) käte kõverdamine, laskudes küünarvarstoen-gusse.
55. Eestoenglamang, jalad neljandal varval: pööre külgtõenglamangusse, sealt tagatõenglamangusse ja edasi lähteasendisse.
56. Seis varbseina juures seljati, jalad alumisel varval, käed taga-all, hoides varvast: käte kõverdamine toengus, laskudes kükki.
57. Seis varbseina juures seljati, käed nurkselt kõrval, hoidega õla kõrguselt varvast: kehakallutus ette, käte sirutamisega taha-kõrvale ja käte kõverdamisega tagasi lähteasendisse. (Joon. 334.)
58. Eestoeng varbseina ülemisel või keskmisel varval: laskumine rippesse rinnati. (Joon. 335.)
59. Algseis seljati varbseina juures, käed nurkselt kõr-val, hoidega varvast õla kõrguselt: hüpe harkseisu, käte kõverdamisega ja jalgade libistamisega tagasi lähteasendisse.
60. Toengväljaseade rinnati varbseina juures: jalahooga taha tõusta tiriseisu kästel, jalad toetada vastu varb-seina ja selles asendis kääritada jalad. (Joon. 336.)

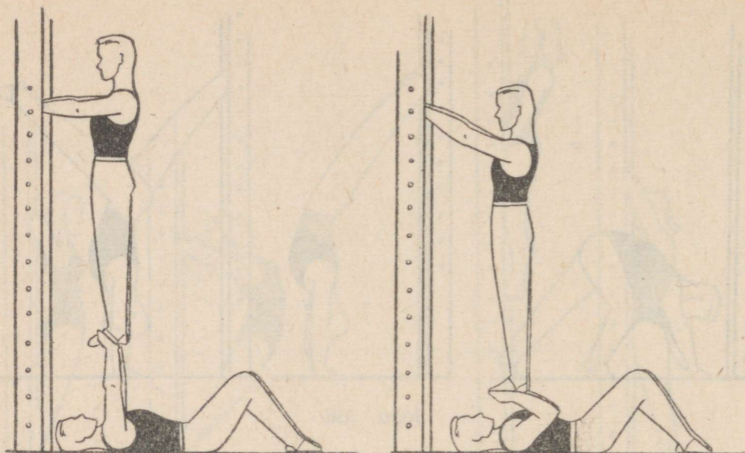


Joon. 336

61. Tiriseis kätel, seljati varbseina juures, 60—100 sm kaugusel, kannad vastu varbseina: laskumine sirgete jalgadega (nurkse kehaga) vastu varbseina. (Joon. 337.)
62. Esimene selili, pea varbseina juures, käed ees; teine seisab esimese kätel, käed ees varbseinal: a) esimene vahelduvalt kõverdab ja sirutab käsi (joon. 338); b) teine tiriseisus kätel esimese kätel, jalad vastu



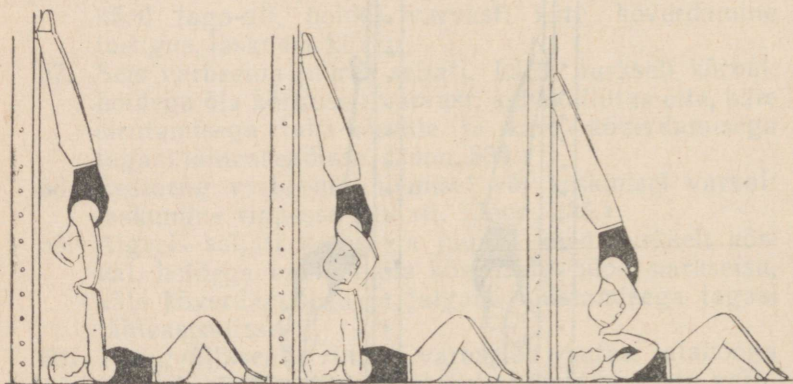
Joon. 337



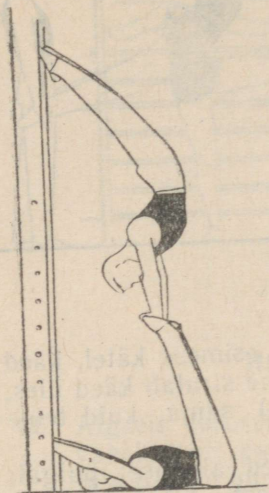
Joon. 333

varbseina; teine kõverdab ja sirutab käsi vahelduvalt, seejärel kõverdab esimene käed ning lõpuks mõlemad. (Joon. 339.)

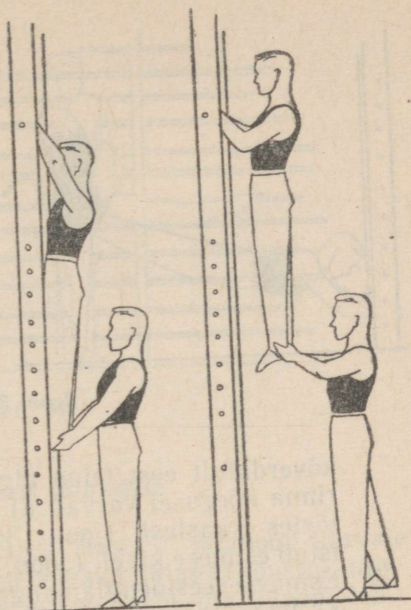
63. Esimene selili, pea varbseina juures, käed altvõttega alumisel varval, jalad ees; teine tiriseisus esimese jalgadel, jalad toengus vastu varbseina: teine vahelduvalt kõverdab ja sirutab käsi. (Joon. 340.)
64. Esimene rinnati harkseisus varbseina juures, käed



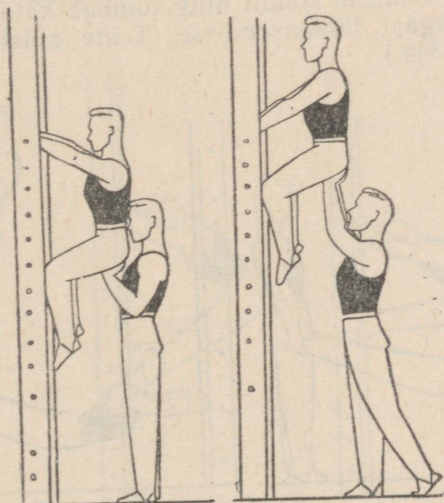
Joon. 339



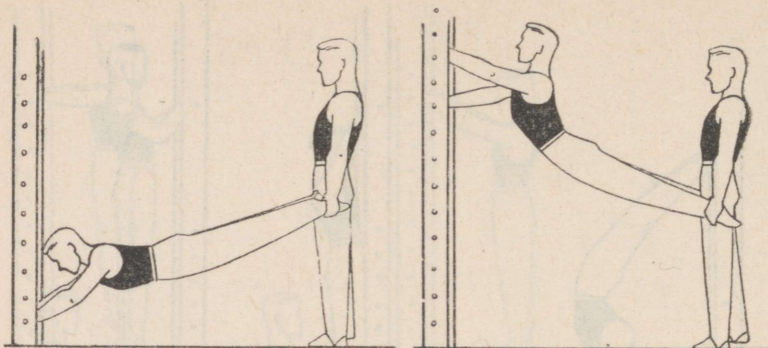
Joon. 340



Joon. 341



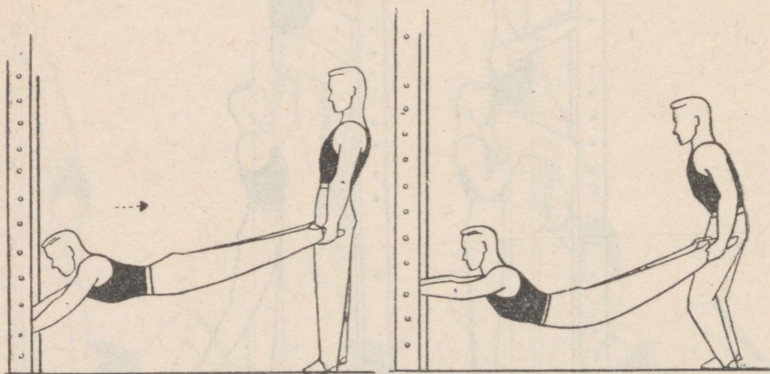
Joon. 342



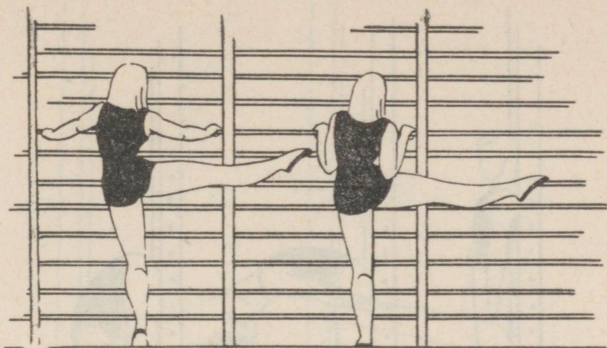
Joon. 343

kõverdatult ees; teine algseisus esimese kätel, käed rinna kõrgusel varval: a) esimene sirutab käed üles, tõstes kaaslast (joon. 341); b) sama, kuid teine istub esimese kätel. (Joon. 342.)

65. Esimene eestoenglamangus, käed alumisel pulgal: a) teine hoiab esimest jalgadest, esimene ronib kätega varbseina mööda üles; teine tõstab esimese jalad ulatuskõrguseni (joon. 343); b) sirutades käed, laskub esimene kõhuli ning tõmbub käte kõverdamisega tagasi lähteasendisse. Teine abistab esimest. (Joon. 344.)



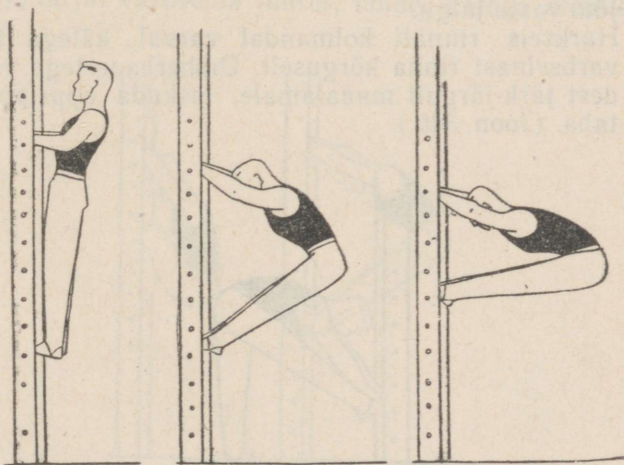
Joon. 344



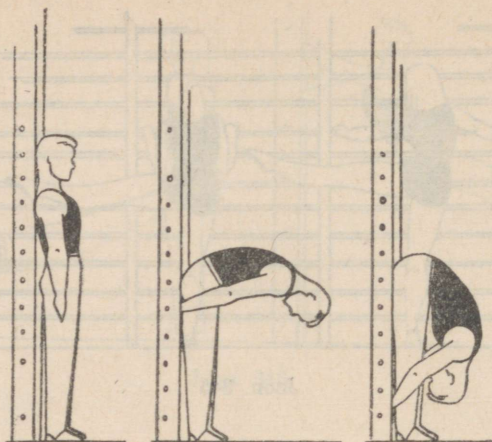
Joon. 345

Harjutused jalgadele

66. Algseis varbseina juures rinnati: jalahood kõrvale vahelduvalt parema ja vasaku jalaga, tõustes tugi-
jala päkale puudutada jalaga varbseina. (Joon. 345.)
67. Kägariste poole meetri kaugusel varbseinast, seljati, käed taga-kõrval varval: kerepainutused ette, keha puuteni vastu varbseina.

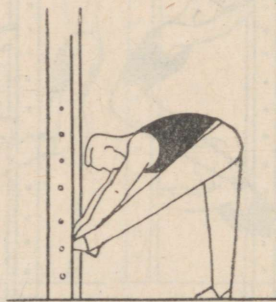


Joon. 346

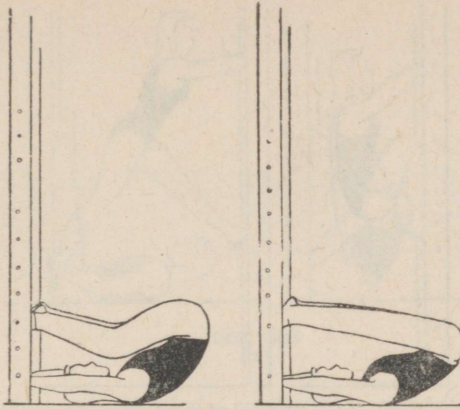


Joon. 347

68. Isteasend varbseina juures rinnati, tallad alumisel varval: kere painutamine ette käte puuteni vastu varbseina.
69. Harkiste varbseina juures rinnati, jalapöiad varbseina all: kere painutamine ette, haarates kätega alumisest varvast ja järelvibutusega tõmmata pea käte jõul vastu jalgu.
70. Harkseis rinnati kolmandal varval, kätega hoida varbseinast rinna kõrguselt. Umberhaaretega varbadest järk-järgult madalamale, laskuda upppripseisu taha. (Joon. 346.)

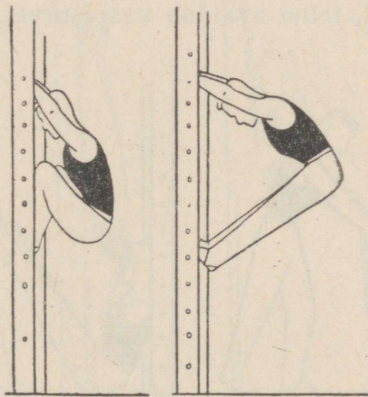


Joon. 348

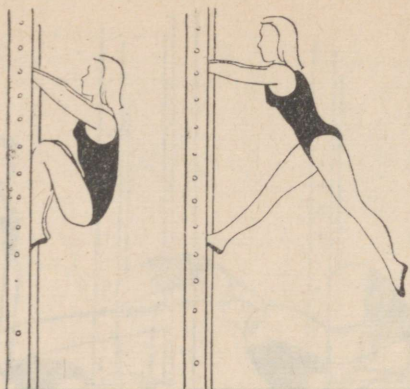


Joon. 349

71. Algseis varbseina juures seljati: kere painutamine ette, haarates kätega varbadest järk-järgult madalamalt, tõmmata käte jõul pea vastu jalgu ning püsida selles asendis 3 sek. (Joon. 347.)
72. Seis varbseina juures rinnati, üks jalg ees-all, tallaga varval: kerepainutused ette järelvibutusega. (Joon. 348.)
73. Uppturjal varbseina juures, hoides kätega alumisest

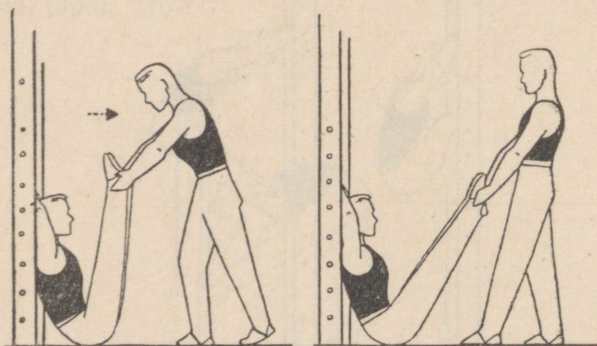


Joon. 350

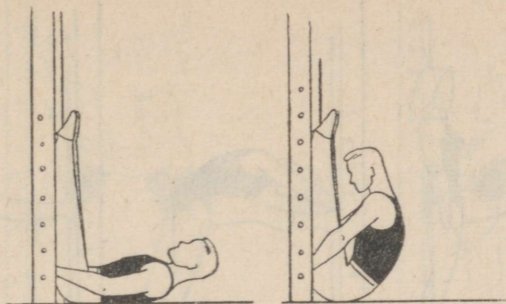


Joon. 351

- varvast, jalad põlvist kõverdatud, tallad vastu kolmandat varba: jalgade sirutamine. (Joon. 349.)
74. Rippkükk rinnati varbseinal, jalad varval: jalgade sirutamine uppriipseisu ja kerevibutus ette. (Joon. 350.)
 75. Rippkükk rinnati varbseinal, jalad varval: parema jala sirutamine ja vasaku jala hoog taha. (Joon. 351.) Sama jalgade asendi vahetamisega.
 76. Esimene uppistes varbseina juures, jalad vastu varbseina, käed toengus maas; teine seisab esimese taga ja toetub kätega esimese õlgadele: esimene sirutab keha taha, teine avaldab vastusurvet.

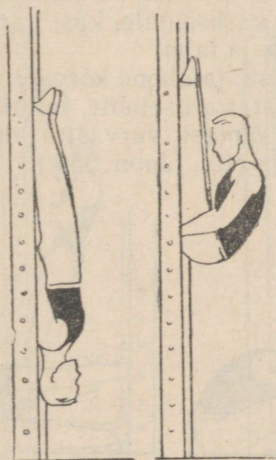


Joon. 352

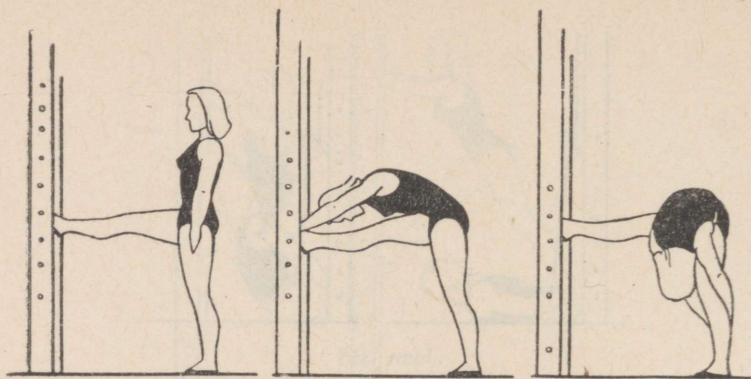


Joon. 353

77. Esimene seljati vastu varbseina; uppistes; teine toetub kätega esimese jalgadele: esimene surub jalad alla, teine avaldab vastusurvet. (Joon. 352.)
78. Esimene seljati varbseinal rippes, päkad maas; teine algseisus esimese kõrval: esimene tõstab jalad ette ja teine surub esimese jalad uppripesse; seejärel sirutab esimene jalad alla, teine avaldab vastusurvet.
79. Selililamang, jalad ees vastu varbseina, kätega hoida kolmandast varvast: kerepainutused ette käte abil, puudutades peaga jalgu. (Joon. 353.)
80. Tiriripe varbseinal seljati, kätega hoida kaheksan-



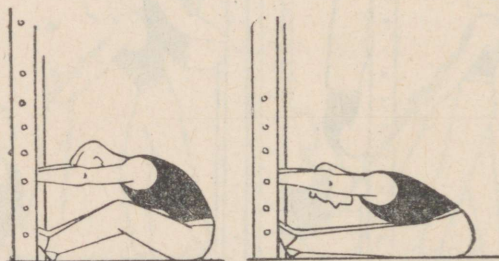
Joon. 354



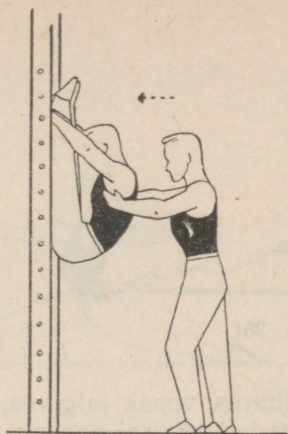
Joon. 355

dist varvast: kerepainutused ette, laskudes jalga-
dega varbseina mööda allapoole uppiripesse ja puu-
dutades peaga jalgu. (Joon. 354.)

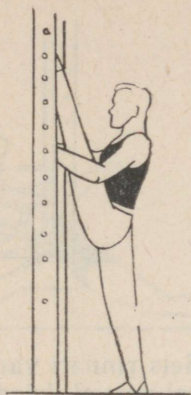
81. Seis varbseina juures, üks jalg ees, tallaga varval: kerepainutused ette kolme järelvibutusega ja kere pöördpainutused ette tugijala kohale kolme järelvibutusega, vahelduvalt. (Joon. 355.)
82. Algseis rinnati alumisel varval, käed ees varval: tõusmine päkkadele ja laskumine kandadega alla, vahelduvalt.
83. Algseis küljelti varbseinale, käsi varbseinal: jalahood vahelduvalt ette ja taha.
84. Lähteasend sama: jalahood kõrvale.
85. Kägariste rinnati varbseinale, tallad alumisel varval, kätega hoida samast varvast: jalgade sirutamine kerepainutusega ette. (Joon. 356.)



Joon. 356

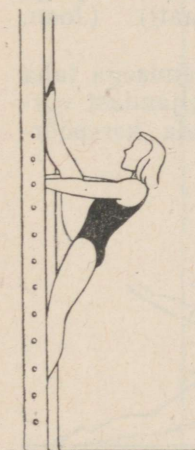


Joon. 357

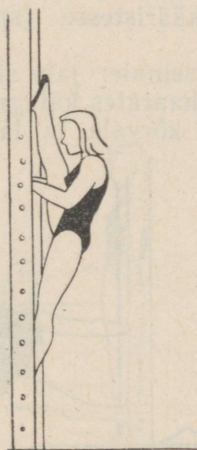


Joon. 358

86. Käärariste rinnati varbseinale, käed viiendal varval: ronida käte vahelt läbi ülespoole, upprippesse ja sooritada kerepainutus ette.
87. Esimene varbseinal upprippes rinnati; teine seisab esimese taga ja toetub kätega esimese seljale; korduva survega vastu selga surub teine esimese keha vastu jalgu. (Joon. 357.)
88. Seis küljelti varbseina juures, üks jalg nurkselt kõrval varval: laskumine külgröhtseisu.

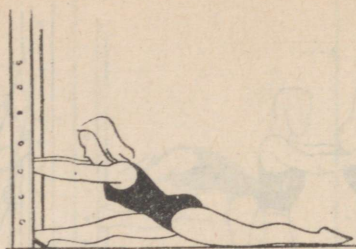


Joon. 359



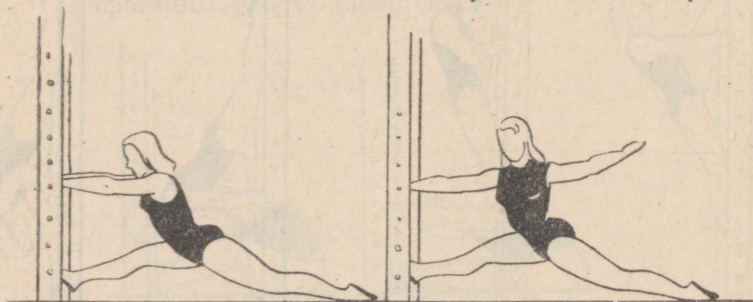
Joon. 360



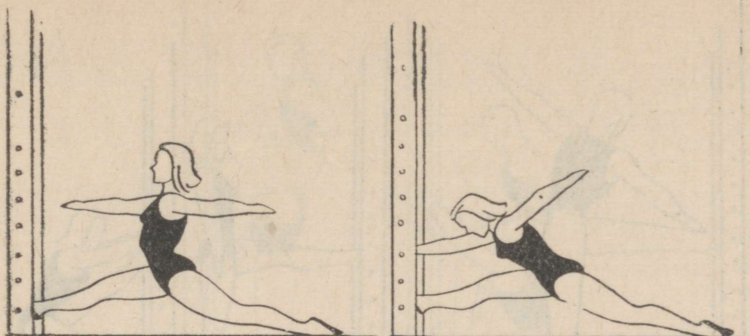


Joon. 361

89. Seis rinnati varbseina juures, vasak jalg ees, alumisel varval, käed ees õlgade kõrgusel varval: parema jala hooga taha kanda keharaskus ette vasakule jalale, kõverdades käed. Sama vasaku jala hool taha.
90. Seis varbseina juures rinnati, üks jalg ees-ülal kannaga vastu varbseina, käed puusade kõrgusel varval: a) kerepainutused ette (püstspagaat) (joon. 358); b) sama, seistes teisel varval. (Joon. 359.)
91. Seis seljati varbseinale, üks jalg taga-ülal, jalapöid varval; kere painutatud ette, käed neljandal varval; käte tõmbega läheneda varbseinale, sirutada jalg kõrgemale ja sooritada kerepainutusi ette (püstspagaat). (Joon. 360.)
92. Algseis rinnati varbseinale, käed varbseinal: jalgu libistades laskuda kääristesse (spagaati). (Joon. 361.)
93. Algseis rinnati varbseinale: jala sirutamiseega taha laskuda kääristesse, haarates kätega neljandast varvast, viia vasak käsi kõrvale ja laskuda kerepöör-



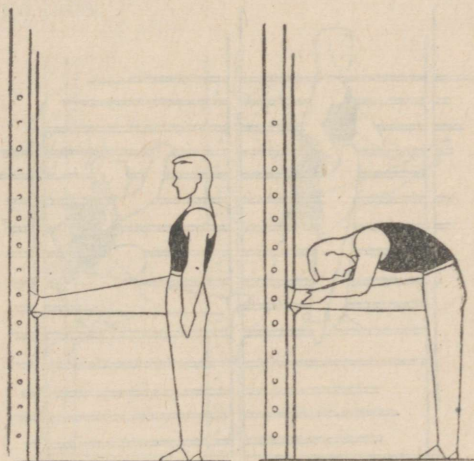
Joon. 362



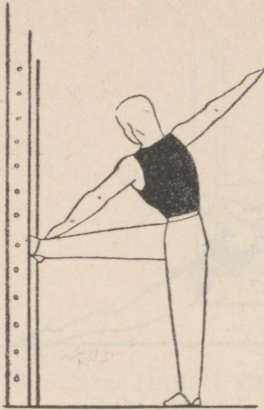
Joon. 363

dega vasakule käär-harkistesse (harkspagaati).
(Joon. 362.)

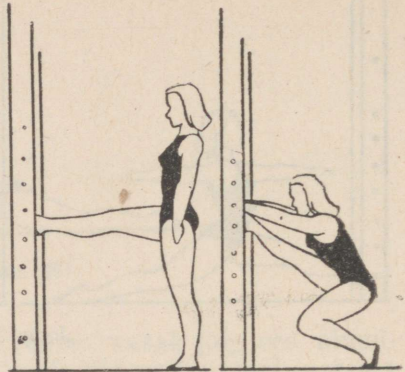
94. Harkseis varbseina juures rinnati, käed puusade kõrgusel varval: jalgu libistades laskuda harkspagaati.
95. Älgseis seina juures rinnati, parem jalg alumisel varval: sirutades parema jala taha, laskuda kääriseisu (spagaati); puudutades parema käega varbseina, painutada kere ette. (Joon. 363.)
96. Lähteasend sama: parema jala kõverdamisega taha laskuda tõkkeistesse.



Joon. 364

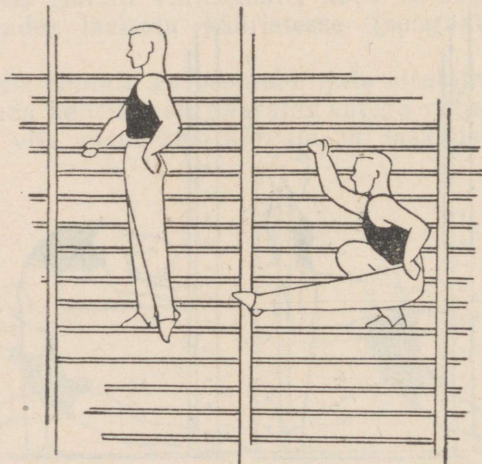


Joon. 365

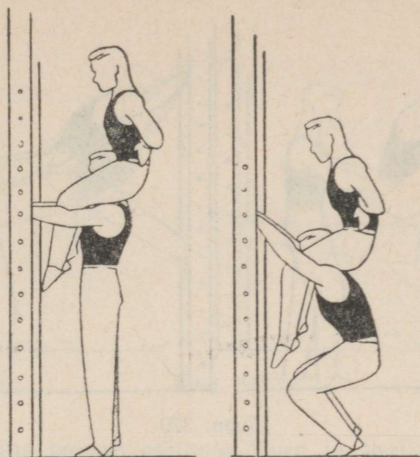


Joon. 366

97. Seis varbseina juures rinnati, üks jalg ees, tald rinna kõrgusel varval: a) kerepainutused ette, tõmmates keha käte jõul vastu jalga (joon. 364); b) kere pöördpainutused ette, puudutades käega jalapöida (joon. 365); c) laskumine kükki tugijalal, kerepainutusega ette. (Joon. 366.)
98. Algseis varbseina juures rinnati, ühe sammu kaugusel varbseinast: asetada üks jalg ette teisele varvale ja laskuda samal ajal teisel jalal kükki.

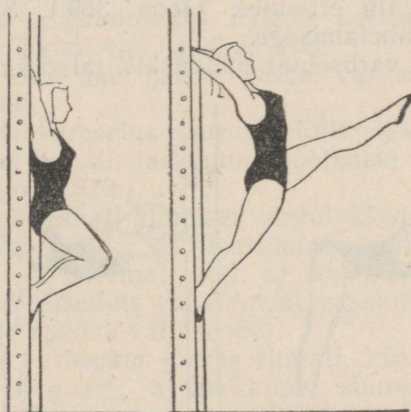


Joon. 367

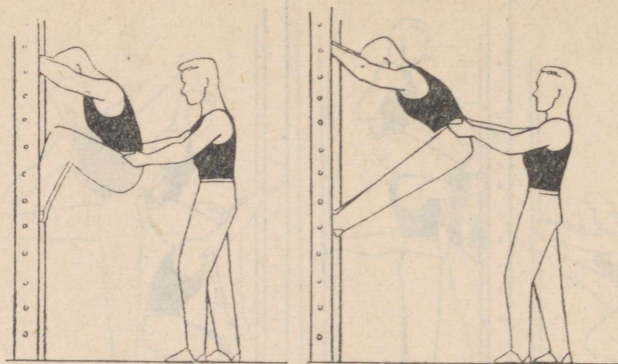


Joon. 368

99. Seis varbseina kuuendal varval küljeti, parema käega hoida puusa kõrgusel varvast: vasaku jala tõstmisega ette laskuda paremal jalal kükki. (Joon. 367.) Sama vasakul jalal.
100. Seis rinnati varbseina kuuendal varval, käed on varval puusajoone kõrgusel: a) laskumine rippkükki; b) laskumine rippkükki ühel jalal, teise jala sirutamisele taha.

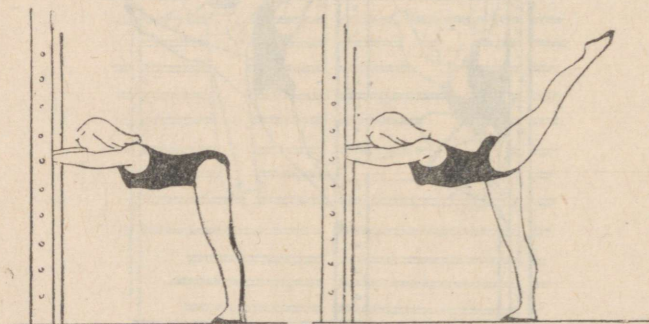


Joon. 369

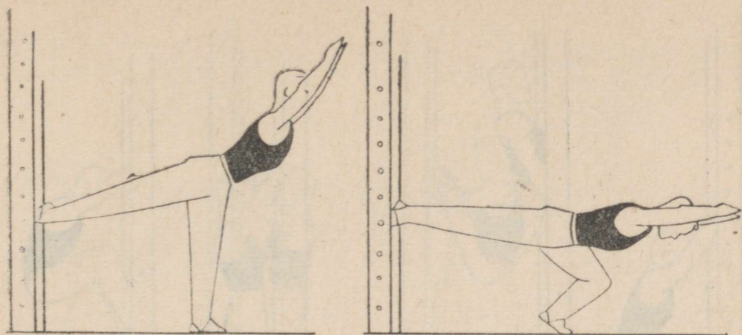


Joon. 370

101. Seis seljati varbseina kuuendal varval, käed on varval puusajoone kõrgusel: a) laskumine rippkükki; b) laskumine rippkükki ühel jalal.
102. Esimene alg- või harkseisus varbseina juures rinnati, käed rinna kõrgusel varval; teine harkistes esimese õlgadel: esimene laskub kükki või poolkükki. (Joon. 368.)
103. Sama, seisest varbseina teisel varval.
104. Lähteasend sama: esimene ronib seina mööda üles.
105. Rippkükk varbseinal seljati, jalad kolmandal varval: ülesirutusega suruda keha seinast eemale ja viia parem jalg ette-üles. (Joon. 369.) Sama jalgade asendi vahetamisega.
106. Esimene varbseinal rippkükkis, jalad kolmandal var-

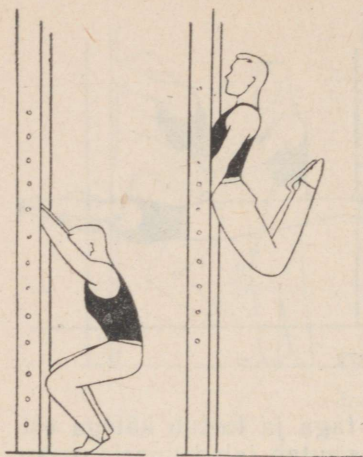


Joon. 371

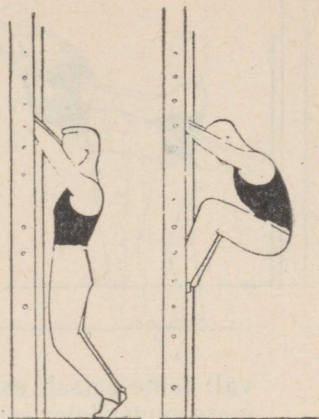


Joon. 372

- val: teine seisab esimese taga ja toetub kätega esimese puusadele: esimene sirutab jalad upprippseisu, teine avaldab vastusurvet. (Joon. 370.)
107. Esimene rippes varbseinal seljati, kätega hoides ülemisest varvast; kaaslane hoiab põialiigesest: vahelduv või üheaegne põlvede tõstmine kaaslane vastusurvel.
 108. Algseis varbseina juures rinnati, käed on varval puusajoone kõrgusel: a) laskumine kükki ühel jalal, teise jala sirutamiselega taha; b) kerekallutus-vibutused ette, ühe jala sirutamiselega taha. (Joon. 371.)
 109. Seis varbseina juures rinnati, vasak jalg ees neljandal varval: laskuda kükki paremal jalal, hoides puusad ees ja puudutades kätega parema jala säärt. Sama kükkimisega vasakul jalal.
 110. Sama, kuid ühe käega hoida varvast puusajoone kõrguselt.
 111. Rõhtseis varbseina juures seljati, üks jalg puusade kõrgusel varval: laskumine poolkükki või kükki ühel jalal. (Joon. 372.)
 112. Harkseis rinnati alumisel varval, käed varval puusajoone kõrgusel: a) laskumine kükki vahelduvalt vasakul ja paremal jalal; b) keharaskuse ülekandmine kükkasendis vahelduvalt vasakule ja paremale jalale (rippkükk-väljaseade).
 113. Algseis varbseina juures rinnati, käed varval õlajoone kõrgusel: a) harkhüpe, suurendades hüppe kõrgust käte survega varvale; b) käärhüpe; c) sääretõstehüpe (joon. 373); d) kagarhüpe (joon. 374);



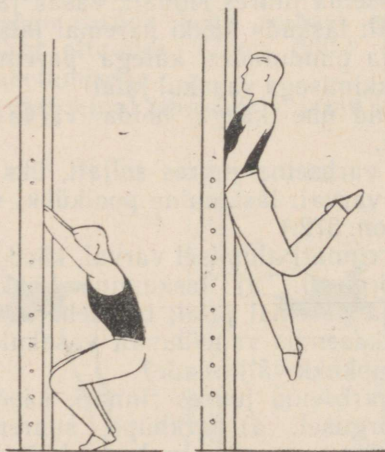
Joon. 373



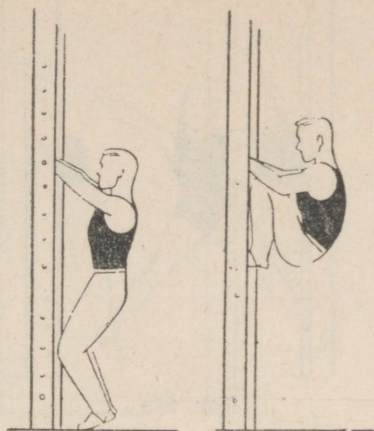
Joon. 374

e) jalavahetushüpe taha (joon. 375); f) ülesirutushüpe; g) põlvetoostehüpe; h) küljepainutushüpe.

114. Algseis varbseina juures rinnati, käed varval õla-joone kõrgusel: sulghüplemine algul esimesele varvale ja sealt maha, siis teisele, kolmandale jne. varvale.
115. Kägarrippseis varbseinal rinnati, käed kaheksandal



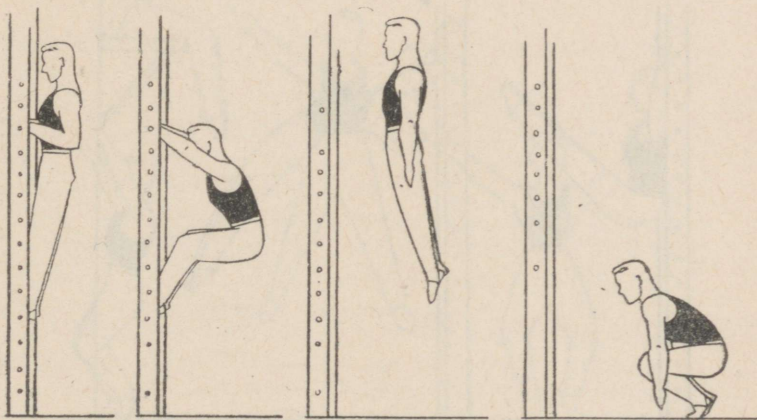
Joon. 375



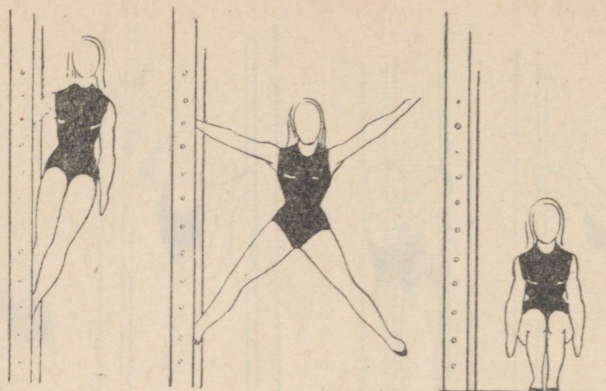
Joon. 376

varval: hüpped ühelt vahelt teisele samal kõrgusel asuvale või erineva kõrgusega varvale.

116. Algseis varbseina juures rinnati: hüpe 5.—6. varvale kägarrippseisu. (Joon. 376.)
117. Algseis viiendal varval rinnati, käed varval puusa-joone kõrgusel: a) mahahüpe jalgade ja käte tõekega taha (joon. 377); b) jalahooga taha mahahüpe pöör-



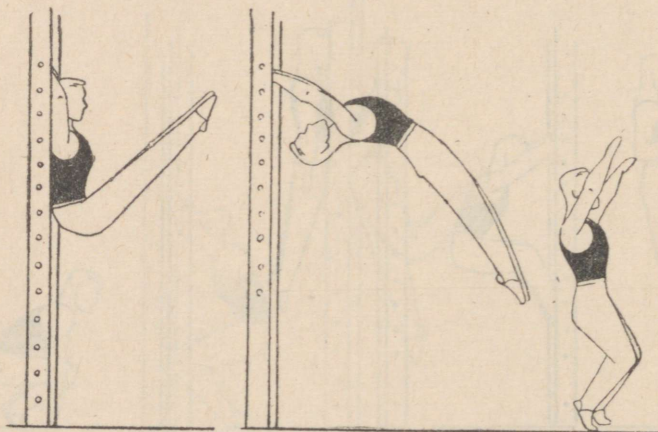
Joon. 377



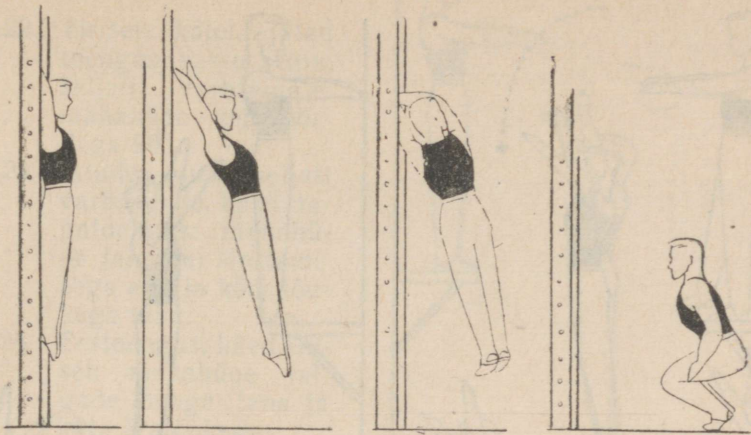
Joon. 378

dega 90° ; c) jala hooga taha mahahüpe pöördega 180° .

118. Algseis 5.—8. varval küljети, käega hoida varvast puusajoone kõrguselt: tuues käed kõrvale, sooritada mahahüpe jala hooga kõrvale. (Joon. 378.)
119. Algseis 5.—8. varval seljati, käed on varval puusajoone kõrgusel: mahahüpe jala hooga ette.
120. Ripe seljati, käed ülemisel varval: a) mahahüpe jalgade tõstmisega ette ja puusavöö sirutamisega

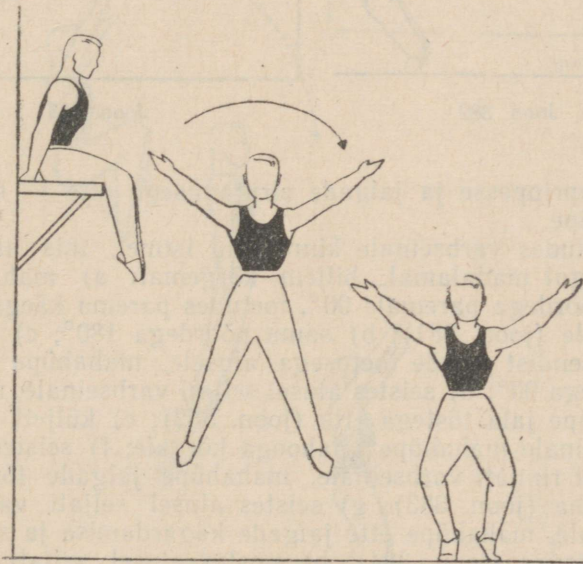


Joon. 379

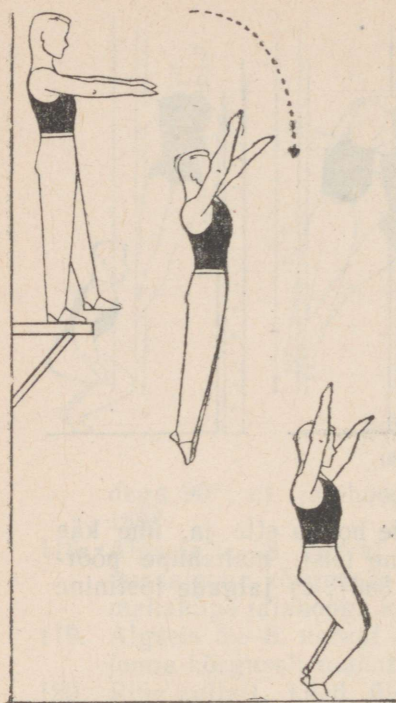


Joon. 380

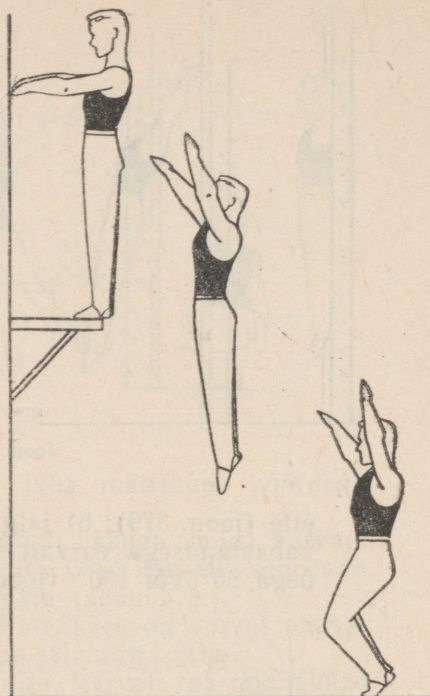
ette (joon. 379); b) jalgade hooga ette ja, ühe käe vabastamisega varvalt enne teist, mahahüpe pöördega 90° või 180° (joon. 380); c) jalgade tõstmine



Joon. 381



Joon. 382

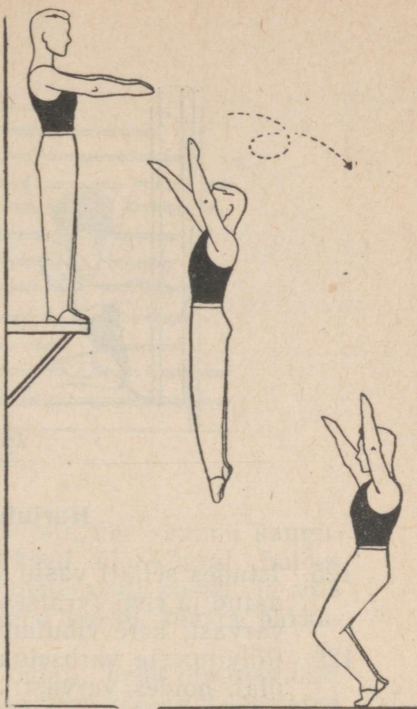


Joon. 383

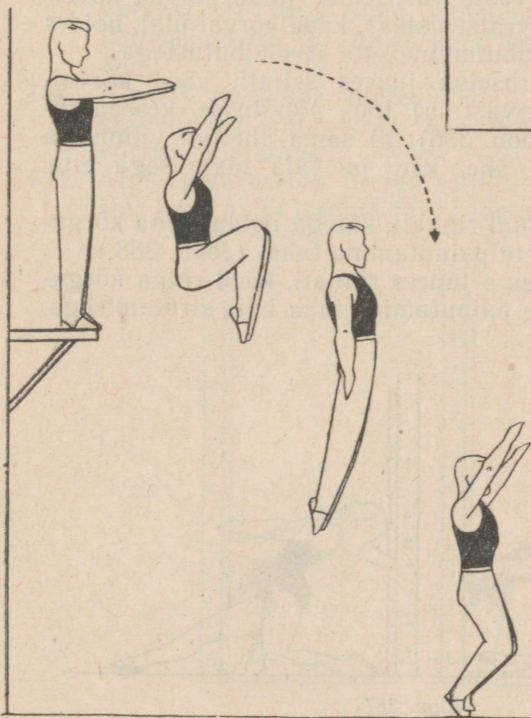
upprippesse ja jalgade sirutamisega ette — mahahüpe.

121. Istudes varbseinale kinnitatud istmel, mis asetseb algul madalamal, hiljem kõrgemal: a) mahahüpe pöördega paremale 90° , toetudes parema käega alusele (joon. 381); b) sama pöördega 180° ; c) kükasendist ja käe toetusega alusele, mahahüpe pöördega 90° ; d) seistes alusel seljati varbseinale, mahahüpe jala tõstega ette (joon. 382); e) küljelti varbseinale mahahüpe jalahooga kõrvale; f) seistes alusel rinnati varbseinale, mahahüpe jalgade tõukega taha (joon. 383); g) seistes alusel seljati varbseinale, mahahüpe ette jalgade kägardamise ja sirutamisega (joon. 384); h) seistes alusel seljati varbseinale, mahahüpe pöördega 180° . (Joon. 385.)

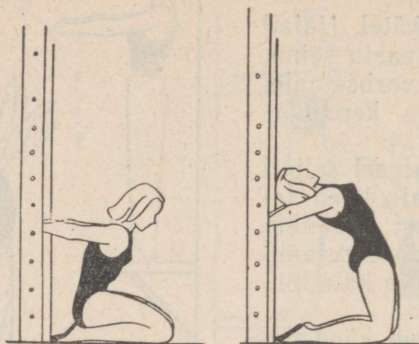
122. Tiriseis kätel, jalad toengus vastu seina, seljati varbseinale: mahahüpe kerepöördega 90°.
123. Istudes alusel seljati varbseinale, käed tagatoengus: mahahüpe jalgade sirutamise ja kätte tõukega ette ja käte tõukega taha.
124. Eestoengus, käed alusel: mahahüpe jalgade hooga taha ja käte äratõukega.



Joon. 385



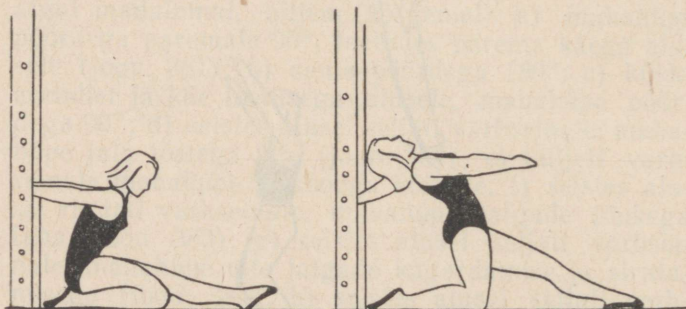
Joon. 384



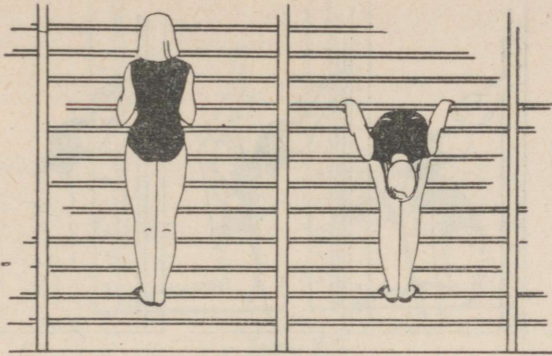
Joon. 386

Harjutused kerele

125. Istudes seljati vastu varbseina, jalad põlvist kõverdunud ja risti («rätsepiste»), käed kõrval-ülal, hoides varvast: kere vibutamine ette järelvibutustega.
126. Põlvitusiste varbseina juures seljati, käed kõrval-ülal, hoides varvast: a) tõus põlvitusse kerepainutusega taha (joon. 386); b) sama ühe käe viimisega ette; c) sama ühe käe ja jala tõstmisega ette. (Joon. 387.)
127. Algseis varbseinal rinnati, kätega hoida rinna kõrguselt varvast: kere painutamine taha. (Joon. 388.)
128. Põlvitus varbseina juures rinnati, käed rinna kõrgusel varval: kere painutamine taha käte sirutamisega. (Joon. 389.)

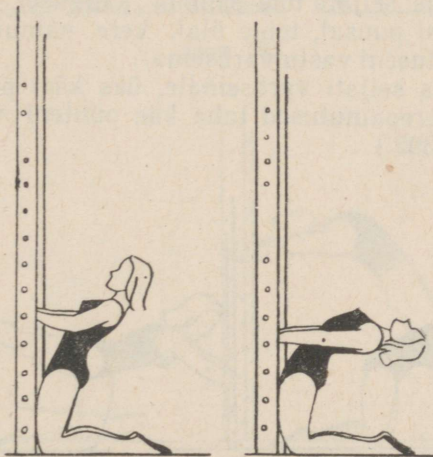


Joon. 387

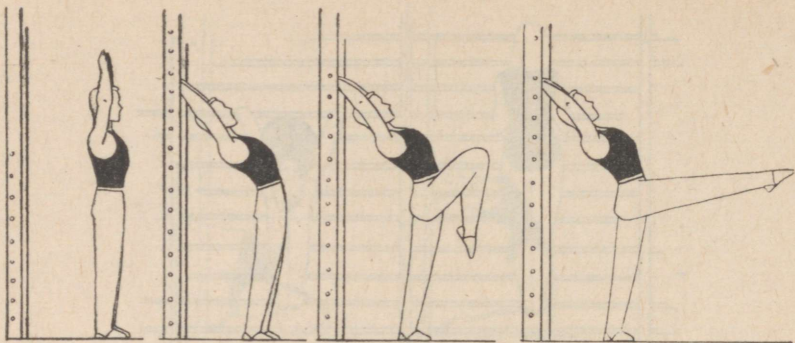


Joon. 388

129. Algseis varbseina juures seljati, ühe sammu kaugusel, kere painutatud taha, käed ülal-kõrval, hoides varvast: a) tuua käed vahelduvalt kokku ja viia lähteasendisse; b) tuues käed kokku, tõusta päkkadele.
130. Algseis varbseina juures seljati, keha pingpaines: suurendada pingpainet, haarates kätega 2—3 varva võrra madalamale.
131. Algseis varbseina juures seljati, ühe sammu kaugusel: kere painutamine taha, toetudes kätega varvale ✓



Joon. 389



Joon. 390

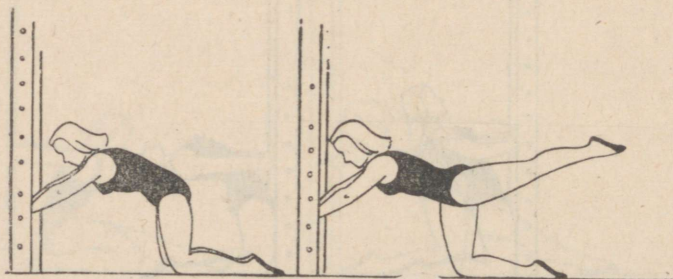
rinna kõrgusel või kõrgemal; põlve tõstmine ning jala sirutamine ette. (Joon. 390.)

132. Toengpõlvitus varbseina juures rinnati, käed alumisel varval: vasaku ja parema jala vahelduv sirutamine taha järelvibutusega, jala sirutamisel taha teha rindkerest ülesirutus. (Joon. 391.)

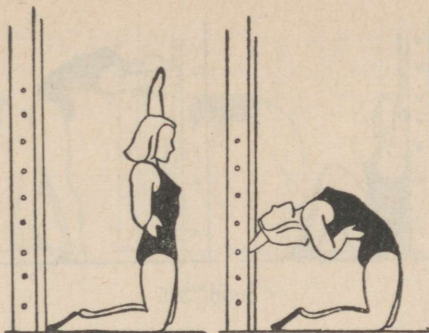
133. Algseis varbseina kolmandal varval seljati, käed nurkselt kõrval, hoidega pea kõrguselt varvast: a) üheaegselt käte sirutamisega kere painutamine ette; b) sama koos jala sirutamisega ette.

134. Harkseis seljati ühe sammu kaugusel varbseinast, üks käsi puusal, teine ülal: kere painutamine taha käe toetuseni vastu varbseina.

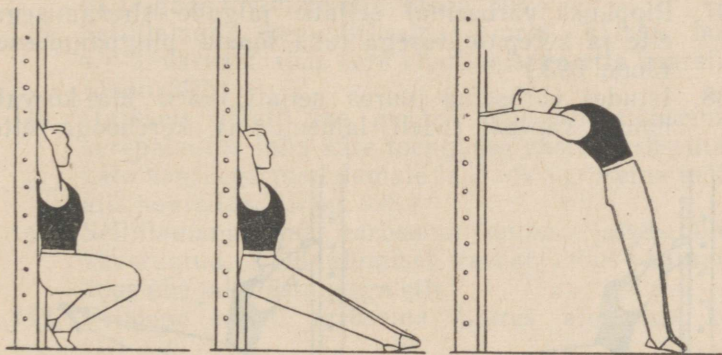
✓ 135. Põlvitus seljati varbseinale, üks käsi puusal, teine ülal: kerepainutused taha käe puuteni vastu sein. (Joon. 392.)



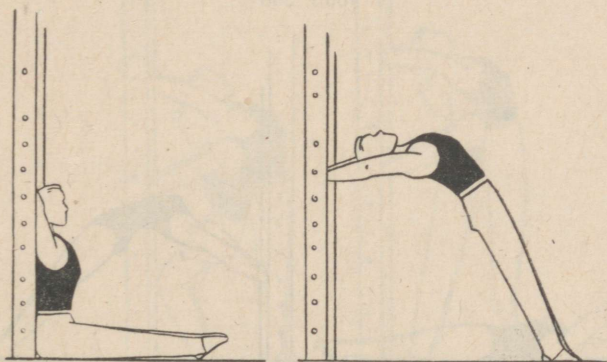
Joon. 391



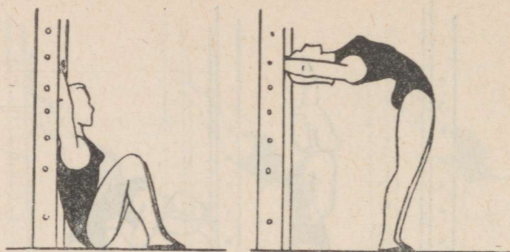
Joon. 392



Joon. 393

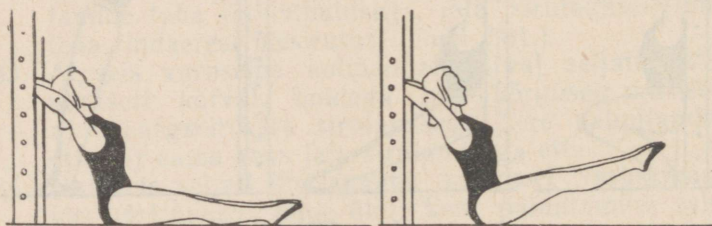


Joon. 394

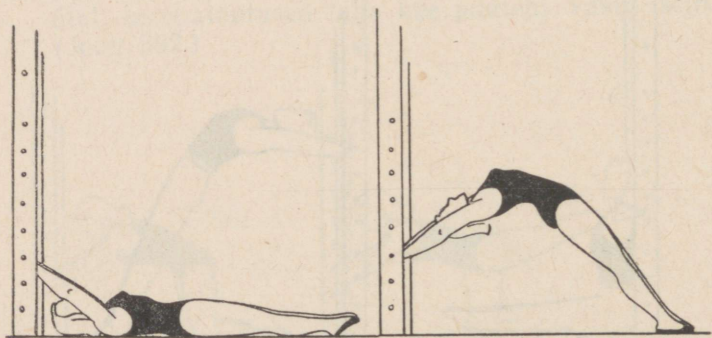


Joon. 395

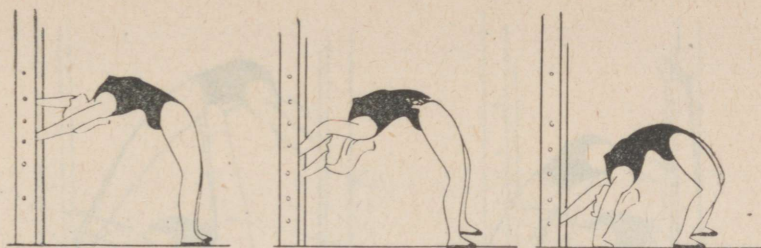
136. Rippseis seljati, jalad nurkselt (üle 90°) ees maas: puusavõhooiga ette, tõusta pingpainesse.
137. Rippkükk varbseinal seljati: jalgade sirutamisega ette ja kerepainutusega taha tõusta pingpainesse. (Joon. 393.)
138. Istudes varbseina juures seljati, käed ülal-kõrval, hoides varvast redeli laiuselt: a) kerehooga ette



Joon. 396

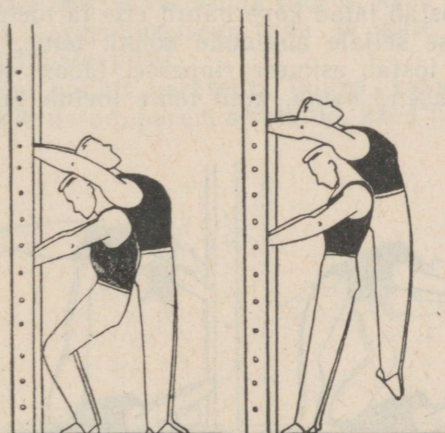


Joon. 397

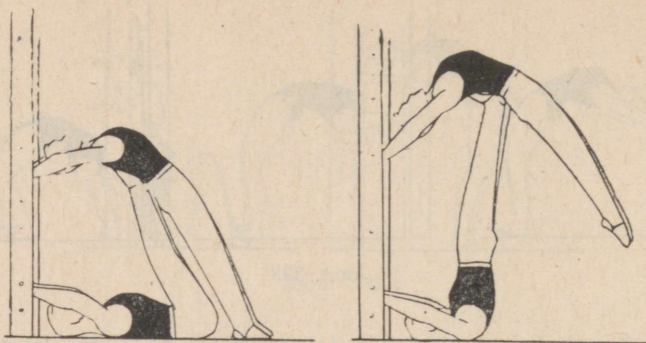


Joon. 398

- tõusta pingpainesse (joon. 394); b) sama kägaris-
test (joon. 395); c) pingpaines tõsta jalg ette;
d) jalgade tõstmine ette. (Joon. 396.)
139. Selililamang, pea varbseina juures, kätega hoida
4.—5. varvast: tõus kere vibutamisega ette kaarsilda.
(Joon. 397.)
140. Harkseis seljati ühe meetri kaugusel varbseinast:
kerepainutus taha käte toengusse vastu varbseina ja
käte haardega madalamale laskuda varbseina mööda
alla kaarsilda. (Joon. 398.)
141. Selililamang, pea varbseina juures, jalad põlvist
kõverdatud, käed alumisel varval: tõus kaarsilda
koos ühe jala tõstmisega ette.
142. Esimene seljati varbseina juures algseisus, käed



Joon. 399



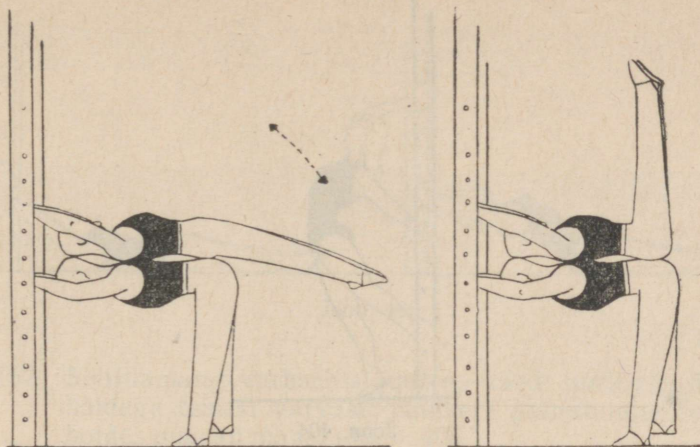
Joon. 400

nurkselt kõrval, hoides varvast; teine seisab esimese ees ja hoiab kätega esimest õlgadest: teine tõmbab esimest pingaindesse.

143. Esimene kükkis varbseina juures rinnati; teine seisab seljati esimese kohal, hoides redeli laiuselt varvast: a) esimene, tõustes püsti, tõstab teise oma turjale rippasendisse (joon. 399); b) sama, kuid esimene seisab rippkükkis teisel pulgal.
144. Esimene seisab seljati ühe sammu kaugusel varbseinast, teeb kerepainutuse taha ja hoiab pulgast redeli laiuselt; teine, olles selili, pea varbseina juures, tõstab jalad kõverdatult ette ja toetub taldadega esimese seljale abaluude kohal: teine, tõustes turiseis, tõstab esimese rippesse. (Joon. 400).
145. Lähteasend sama, kuid teine toetub jalgadega esi-



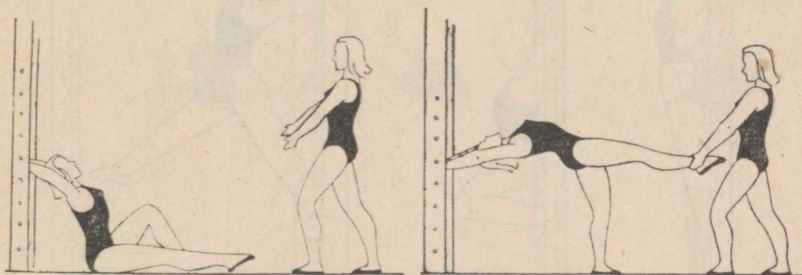
Joon. 401



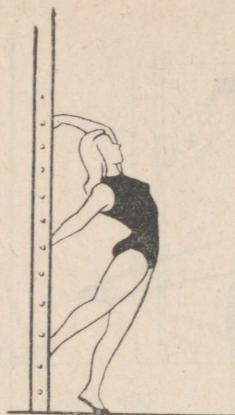
Joon. 402

mese puusavööle ja tõstab esimese rõhtrippesse.
(Joon. 401.)

146. Sama, kuid esimene tõstab rõhtrippes jalad ette.
 147. Esimene seljati teise turjal rippseisus; teine kükkis, käed ees varval: esimene tõstab jalad ette, teine tõuseb jalgade sirutamiseega kallitusseisu. (Joon. 402.)
 148. Kägariste seljati varbseina juures, käed ülal, hoides varvast: kerepainutusega taha ja käte äratõukega seinast tõusta püsti.
 149. Isteasend seljati varbseina juures, vasak jalg põlvest kõverdunud, parem sirutatud, käed ülal, hoidega

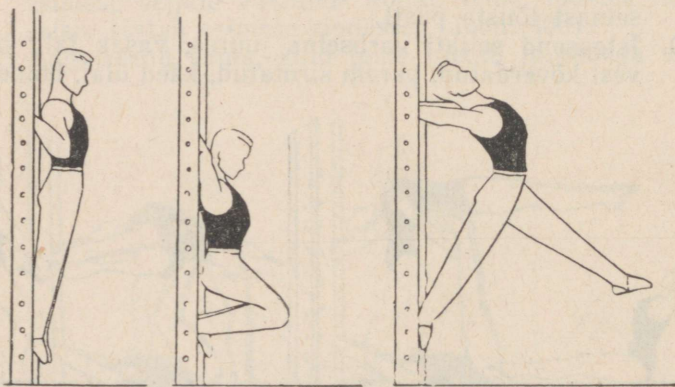


Joon. 403

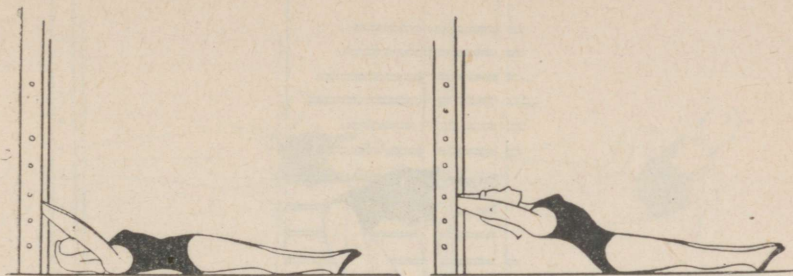


Joon. 404

- varvast: tõusta vasakul jalal tagarõhtseisu (kaaslane abistab jalast hoides.) (Joon. 403.)
150. Algseis seljati varbseinal, parem jalg varbseinal, parem käsi puusa kõrgusel varval, vasak käsi ülal, varval: kere pöördpainutamine taha. Vahetada käed ja jalad ning korrata harjutust. (Joon. 404.)
151. Algseis seljati alumisel varval, käed nurkselt kõrval, hoidega pea kõrgusel varvast: laskumine rippkükki, kerepainutused taha käte ja jalgade sirutamisega ning jala tõstmisega ette. (Joon. 405.)

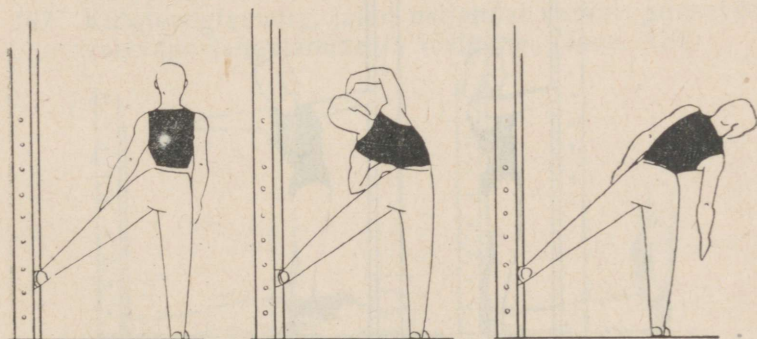


Joon. 405

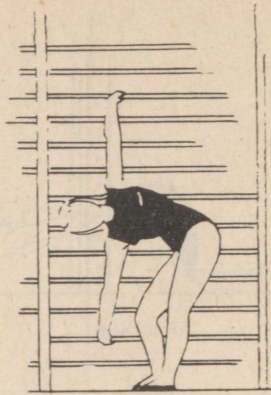


Joon. 406

152. Selililamang varbseina juures, käed nurkselt ülal, hoidega teisest varvast: rindkere painutamine ette, hoides puusad maas. (Joon. 406.)
153. Kaarsild, käed kolmandal varval: kerepöördega 180° laskuda eestoenglamangusse.
154. Algseis küljeti varbseina juures, parem jalg kõrval varval: kerepainutused vahelduvalt paremale ja vasakule. (Joon. 407.)
155. Algseis vasaku küljega varbseina poole ühe sammu kaugusel varbseinast: küljepainutus vasakule, tõstes käed üles ja haarates kätega varbseinast.
156. Algseis küljeti varbseina juures, vasaku käega hoida varvast all, parema käega varvast pea kõrgusel: küljepainutus vasakule käte sirutamisega. Sama paremale poole.
157. Seis küljeti varbseina juures, vasak jalg kõrval nel-



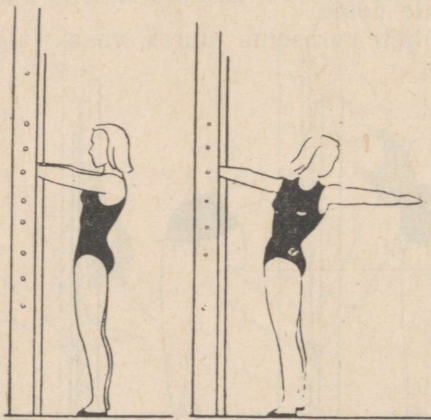
Joon. 407



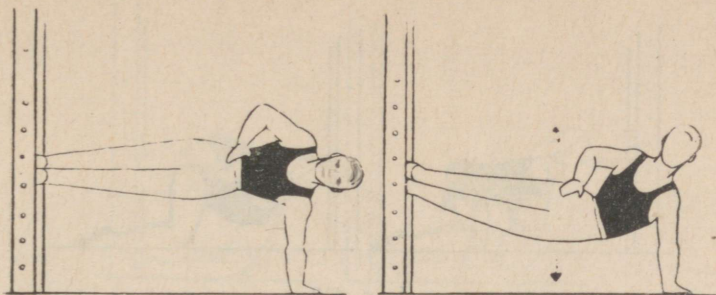
Joon. 408

jandal varval: küljepainutus vasakule, puudutades kätega varbseina; sama paremale poole.

158. Seis küljeti ühe sammu kaugusel varbseinast, vasak jalg kolmandal varval: kere painutamine vasakule, hoides käed puusal, ülal või parem käsi ülal ja vasak puusal; sama paremale poole.
159. Seis seljati varbseina juures: küljepainutus käte sirutamisega kõrvale, haarates varbseinast ulatuskauguselt. (Joon. 408.)
160. Sama, seistes alumisel varval, hoides käed nurkselt kõrval, varval.

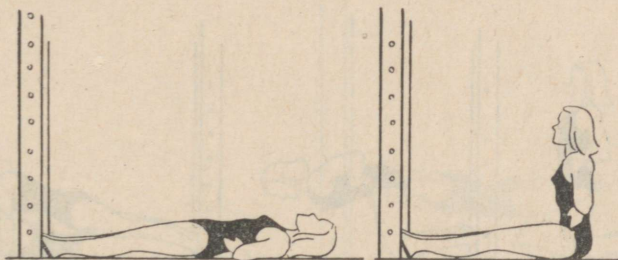


Joon. 409

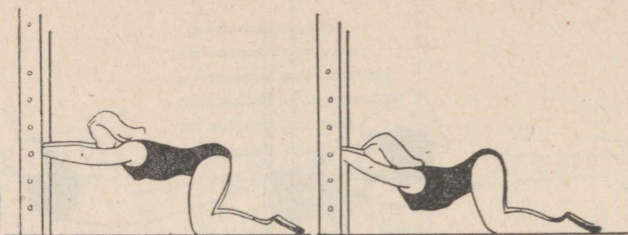


Joon. 410

161. Harkiste, jalad varbseina all, käed puusal või ülal: a) kere painutamine vahelduvalt vasakule ja paremale; b) kereringid.
162. Harkseis rinnati varbseina juures, käed rinna kõrgusel varval: kerepöörded käe viimisega kõrvale. (Joon. 409.)
163. Kõhulilamang varbseina juures rinnati, käed ülal, alumisel varval: pöörduda vasakule külglamangusse koos vasaku jala ja vasaku käe tõstmisega kõrvale; sama paremale poole.
164. Küljelilamang, jalapöiad varbseina all, käed ülal: kerepainutused kõrvale.
165. Harkseis seljati, ühe sammu kaugusel varbseinast, keha painutatud taha, kätega hoida varbseinast: kerepööre 360° käe ümberhaardega varvast.
166. Kõhulilamang, jalapöiad varbseina all, käed kuklal: kere painutamine taha koos kerepööretega.
167. Külgtõenglamang, jalad neljandal varval: puusavöö vahelduv langetamine ja tõstmine. (Joon. 410.)

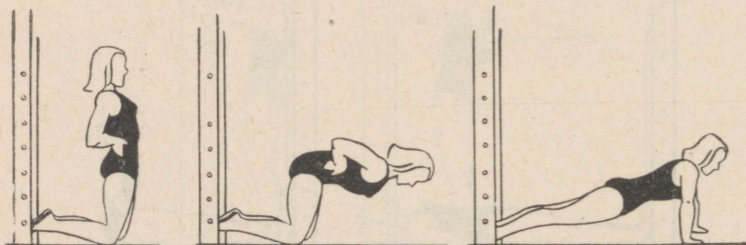


Joon. 411

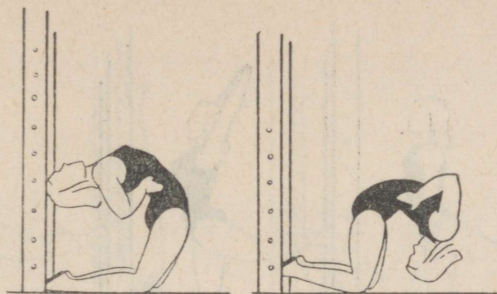


Joon. 412

168. Selililamang, jalapöiad varbseina all, käed puusal, õlgadel, kuklal või ülal: tõusmine istesse vahelduvalt kumera ja ülesirutatud seljaga. (Joon. 411.)
169. Harkiste, jalapöiad varbseina all: a) kerepööre 90°, pihkude asetamisega kõrvale maha; b) kerepööre kuni 180°, pihkude asetamisega taha maha.
170. Kallutuspõlvitus, käed ülal neljandal varval: a) kere vibutamine ette (joon. 412); b) sama ühe jala sirutamisega taha.
171. Kallutuspõlvitus varbseina juures, käed ülal 6.—7. varval: jala sirutamine taha rõht-põlvitusasendisse.
172. Põlvitus seljati varbseina juures, jalad varbseina all, käed puusal: a) kerekallutus ette kallutus-põlvitusasendini; b) kerekallutus ette eestoenglamangusse. (Joon. 413.)
173. Lähteasend sama: kere painutamine ette pea puuteni maha ja kere painutamine taha pea puuteni vastu varbseina. (Joon. 414.)
174. Kõhulilamang varbseina juures rinnati, käed ülal, varbseina alumisel varval: a) kerepainutused taha;

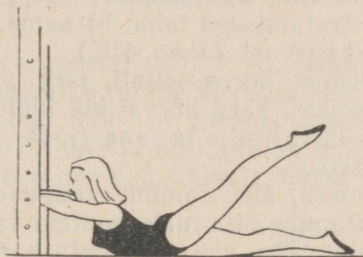


Joon. 413



Joon. 414

- b) kerepainutused taha koos jala sirutamisega taha (joon. 415); c) sama koos jalgade sirutamisega taha.
 175. Kõhulilamang varbseina juures rinnati, käed ülal kolmandal varval; kere painutamine taha koos

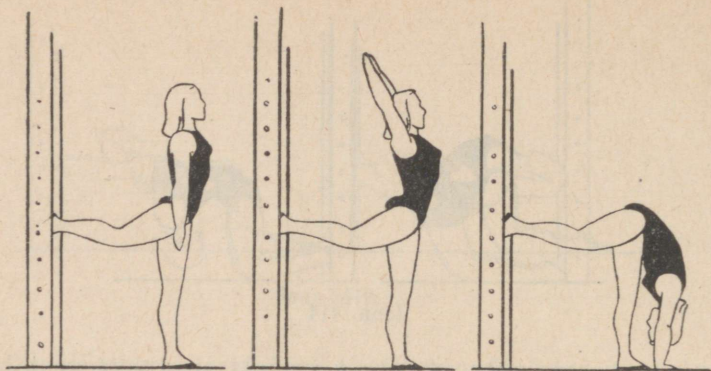


Joon. 415

- vasaku jala ja parema käe sirutamisega taha; sama vastupidi. Täita vahelduvalt.
 176. Kõhulilamang varbseina juures rinnati, käed ülal,



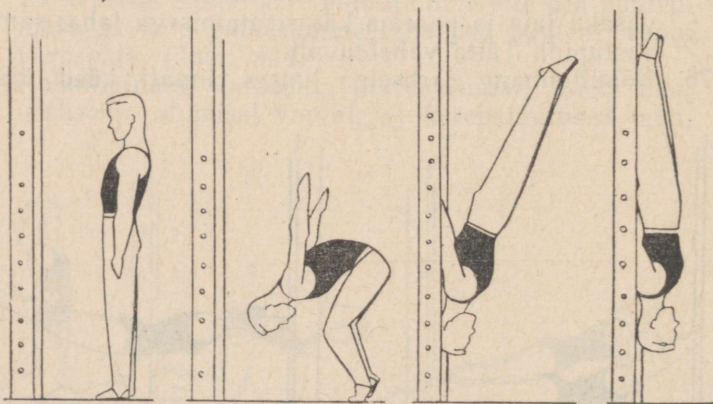
Joon. 416



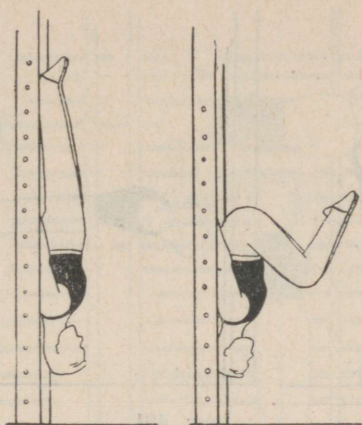
Joon. 417

alumisel varval: a) tõusmine toeng-rõhtpõlvitusse koos jala sirutamisega taha; b) sama, hoides kätega kolmandast varvast. (Joon. 416.)

177. Seis varbseina juures seljati, jalg puusa kõrgusel taga varbseinal, käed kõrval või ülal: a) kerepainutused vahelduvalt ette ja taha (joon. 417); b) laskumine rõhtseisu.
178. Algseis rinnati, ühe sammu kaugusel varbseinast: kere painutamine ette turja puuteni vastu varbseina, käte tõstmine taha, haarates ulatuskõrguselt varvast, ja jalgade tõstmine taha tiririppeni seljati. (Joon. 418.)

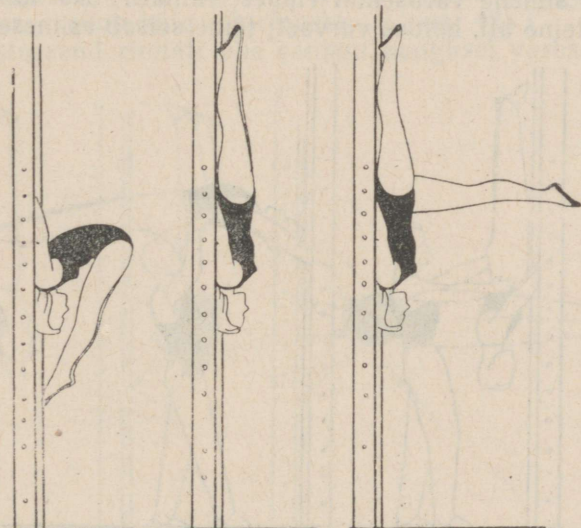


Joon. 418

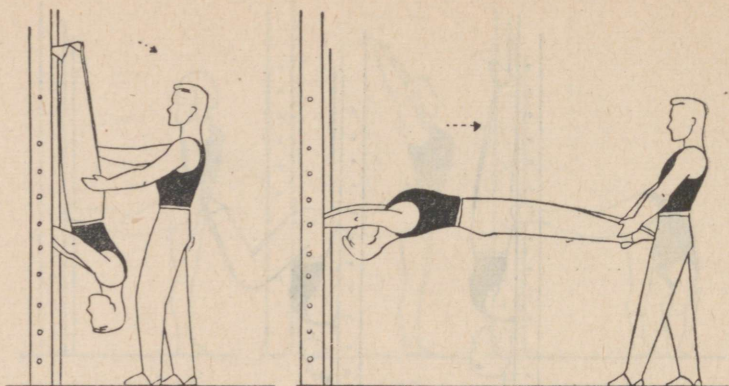


Joon. 419

179. Tiriripe varbseinal seljati: a) jalgade hargitamine; b) vahelduvalt jalgade kõverdamine põlvist ja sirutamine (joon. 419); c) vasaku ja parema jala vahelduv kõverdamine ja sirutamine; d) jalgade langetamine ja tõstmine vahelduvalt. (Joon. 420.)

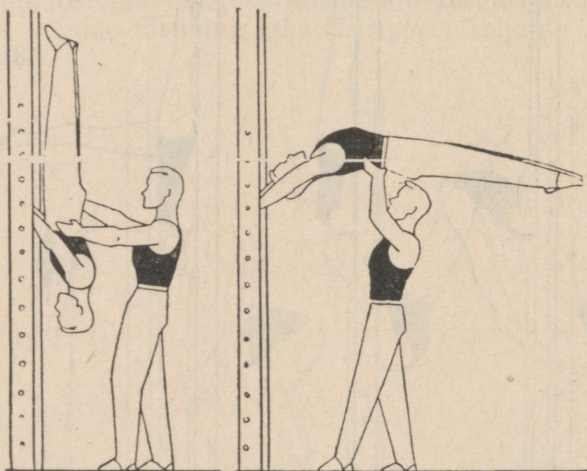


Joon. 420

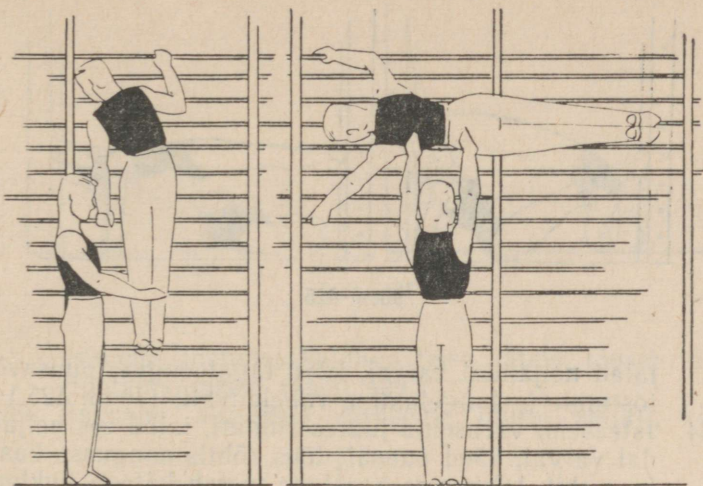


Joon. 421

180. Tiriripe rinnati varbseinal: jalgade langetamine kaaslase abiga toeng-rõhtrippesse, kusjuures kaaslane hoiab esimest jalgadest. (Joon. 421.)
181. Esimene varbseinal rippes rinnati: teine esimese taga, toetudes kätega esimese puusavööle: teine abistab esimest laskumisel tagarõhtrippesse. (Joon. 422.)
182. Esimene varbseinal rippes rinnati, üks käsi ülal, teine all, hoides varvast; teine seisab esimese kõrval



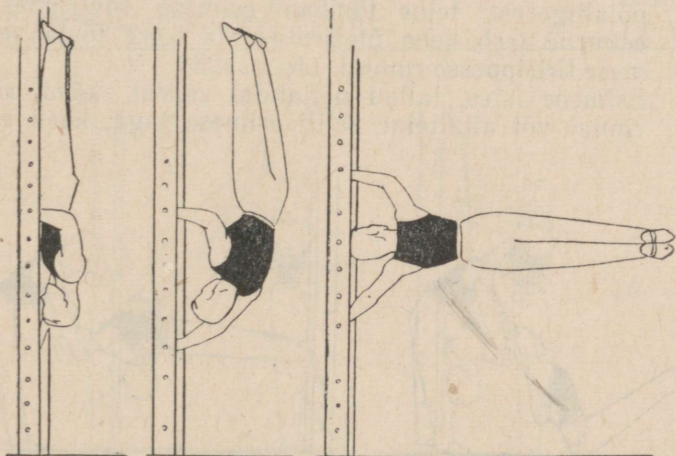
Joon. 422



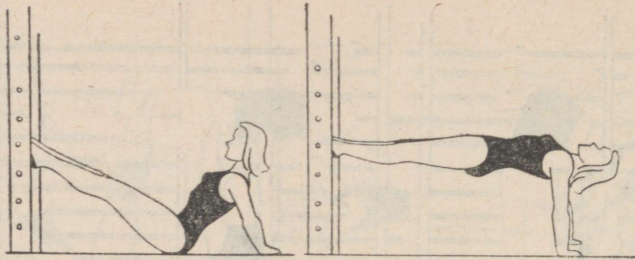
Joon. 423

varbseina juures küljeti ja toetub kätega esimese puusavööle: a) teine tõstab esimese külgrõht-toengrippedesse (joon. 423); b) esimene, olles toeng-tiririppes, laskub külgrõhtrippedesse. (Joon. 424.)

183. Isteasend rinnati ühe sammu kaugusel varbseinast,

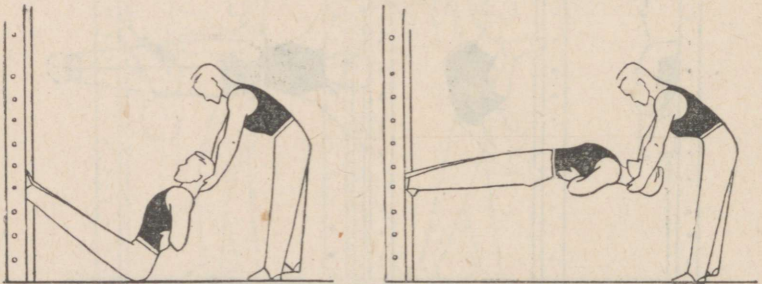


Joon. 424

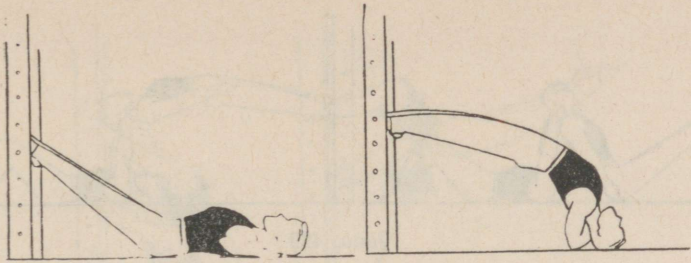


Joon. 425

- jalad neljandal varval, käed tagatoengus: puusavöö tõstmine ja langetamine vahelduvalt. (Joon. 425.)
184. Isteasend varbseina juures rinnati, jalad ees neljandal varval, käed puusal: tõus rõhtlamangusse kaaslase abil, kusjuures kaaslane toetab kätega kuklast, seistes esimese taga. (Joon. 426.)
185. Selililamang, jalad ees kuuendal varval, käed kuklal: puusavöö tõstmine ette. (Joon. 427.)
186. Tiriripe seljati, kätega hoides kuuendast varvast: jalgade langetamine külgrõhtrippesse, kehaga vastu varbseina, kannad varval.
187. Esimene istes seljati, käed ülal, hoides ulatuskõrguselt varvast; teine, seistes esimese ees, hoiab esimest põialiigesest: teine tõmbab esimese rõhtrippesse; esimene teeb keha ülesirutuse ja teine tõstab esimese tiririppesse rinnuli. (Joon. 428.)
188. Esimene istes, tallad neljandal varval, käed risti rinnal või all; teine selili esimese taga, käed ees:

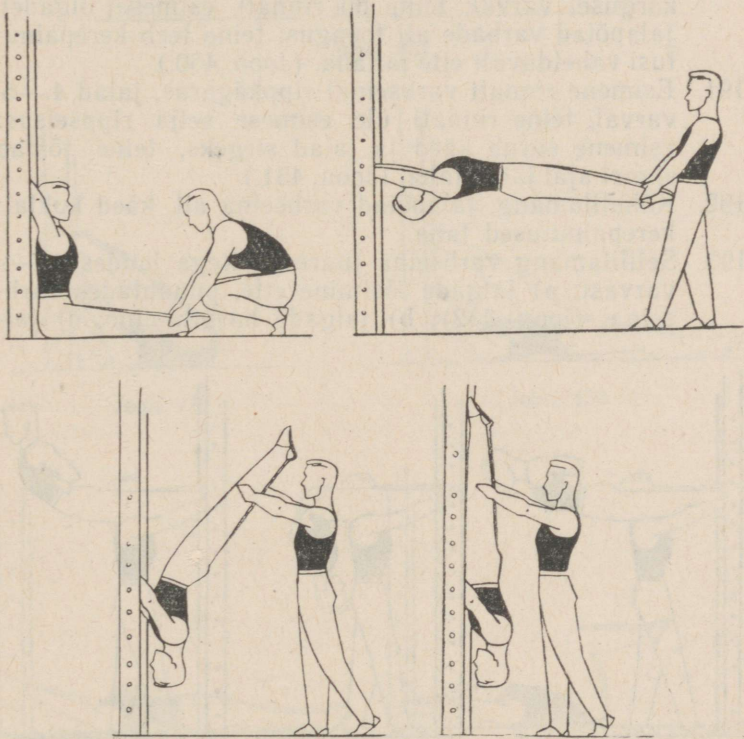


Joon. 426

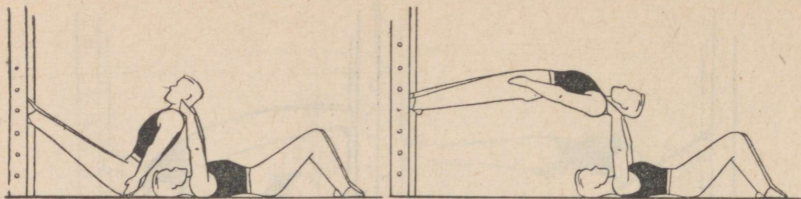


Joon. 427

esimene, toetudes kuklaga teise kätele, tõuseb rõht-
 ripplamangusse. (Joon. 429.)
 189. Esimene algseisus varbseina juures seljati, käed



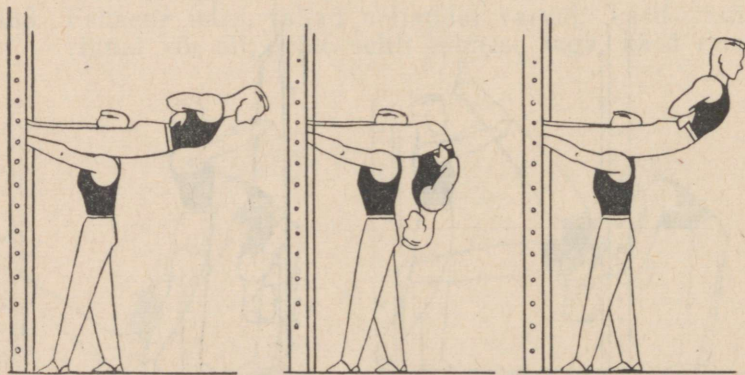
Joon. 428



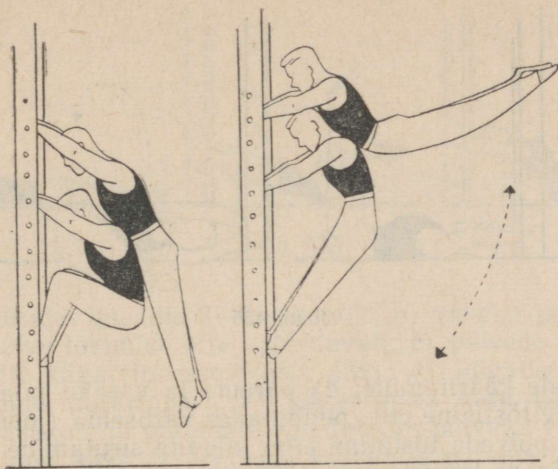
Joon. 429

taga-all varval; teine istes esimese ees seljati: esimene teeb kerekallutuse ette, teine haarab kätega esimese kaelast; esimene tõstab teise selja sirutamise püsti.

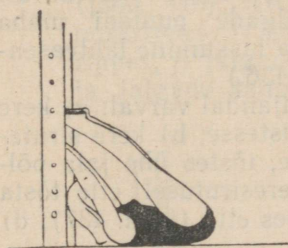
190. Esimene harkseisus varbseina juures, käed rinna kõrgusel varval; teine on rinnati esimese õlgadel, jalapöiad varbade all toengus: teine teeb kerepainutusi vahelduvalt ette ja taha. (Joon. 430.)
191. Esimene rinnati varbseinal rippkägaras, jalad 4.—5. varval, teine rinnati üle esimese selja rippseisus: esimene surub käed ja jalad sirgeks, teine tõstab samal ajal jalad taha. (Joon. 431.)
192. Kõhulilamang, jalapöiad varbseina all, käed kuklal: kerepainutused taha.
193. Selililamang varbseina juures, kätega hoides 1.—4. varvast: a) jalgade tõstmine ette, puudutades varbseina, (joon. 432); b) jalgade hargitamine; c) jal-



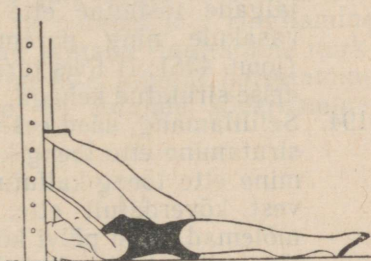
Joon. 430



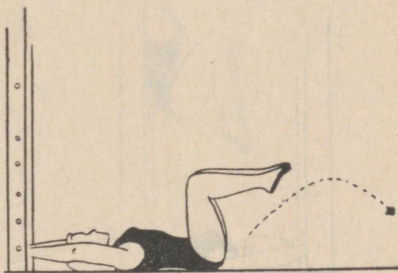
Joon. 431



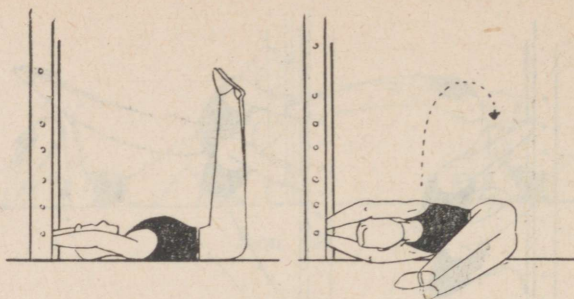
Joon. 432



Joon. 433

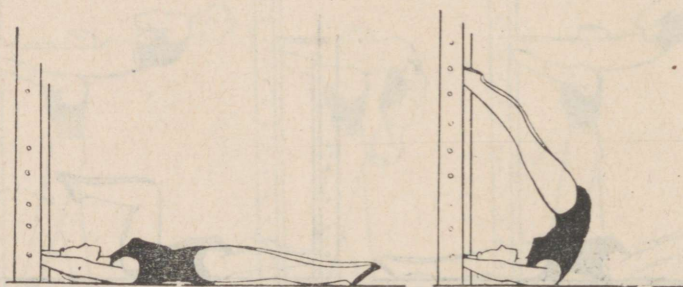


Joon. 434

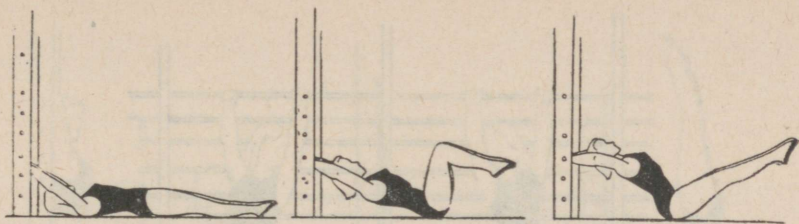


Joon. 435

- gade kääritamine; d) parema ja vasaku jala vahelduv tõstmine ette, puudutades varbseina (joon. 433); e) põlvede tõstmine ette, jalgade sirutamine ette ja jalgade langetamine (joon. 434); f) jalgade ringitamine; g) kooshoitud jalgade ringitamine samaaegse jalgade vahelduva langetamise ja tõstmisega; h) jalgade tõstmine ette ja langetamine vahelduvalt vasakule ning paremale jalgade puuteni maha (joon. 435); i) tõus turiseisu ja laskumine lähteasendisse sirutatud kehaga. (Joon. 436.)
194. Selililamang, käed ees-ülal neljandal varval: a) kere sirutamine ette toeng-kallutusistesse; b) kere sirutamine ette toeng-kallutusistesse, tõstes ühe jala põlvest kõverdalt ette; c) keresirutusel ette tõsta mõlemad jalad põlvi kõverdades ette (joon. 437); d) tõusta käte toetusel kaalistesse.
195. Rippasend varbseinal seljati, hoides altvõttega varvast redeli laiuselt: a) jalgade tõstmine nurkrippede,

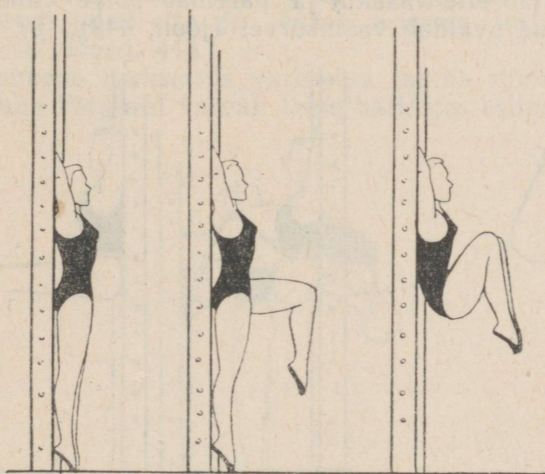


Joon. 436

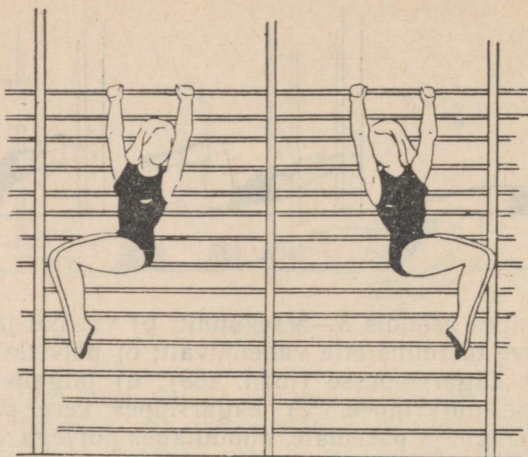


Joon. 437

püsites asendis 3—5 sekundit; b) vasaku ja parema põlve tõstmine ette vahelduvalt; c) põlvede tõstmine ette kägarripesse (joon. 438); d) jalgade hargitamine nurkripes; e) kägarripes kere pööramine vasakule ja paremale, puudutades põlvega varbseina (joon. 439); f) vahelduv vasaku ja parema jala tõstmine, puudutades parema jalaga vasakut kätt ja vasaku jalaga paremat kätt; g) jalgade tõstmine uppiripesse, puudutades jalgadega varbseina ülal (joon. 440); h) vasaku ja parema jala ringitamine nurkripes; i) kooshoitud jalgade ringitamine nurkripes; j) jalgade tõstmine ette, jalgade hargitamine ja jalgade langetamine; k) jalgade kõverdamine,



Joon. 438



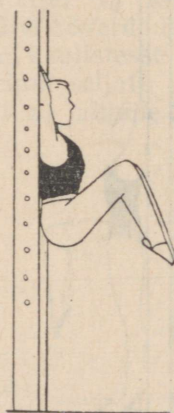
Joon. 439

sirutamine ja langetamine (joon. 441); l) jalgade viimine nurkripes vasakule ja paremale vastu varbseina.

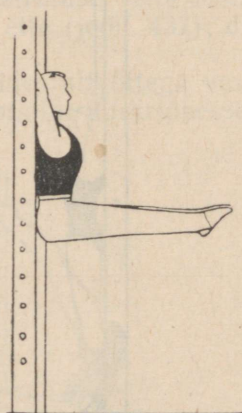
196. Esimene rippes seljati, hoides kätega ülemisest varvast, teine hoiab esimest põialiigesest: a) esimene tõstab ette vasakut ja paremat põlve vahelduvalt, teine avaldab vastusurvet (joon. 442); b) esimene

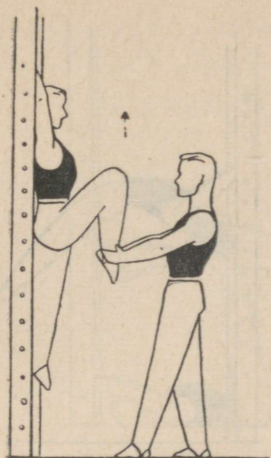


Joon. 440

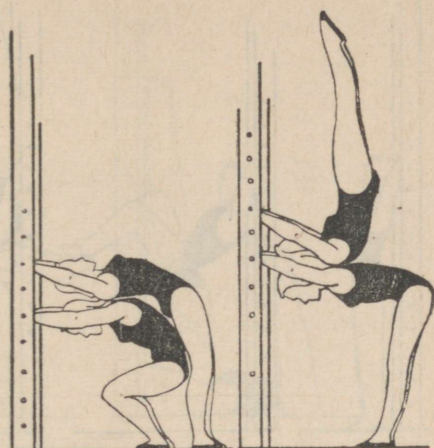


Joon. 441





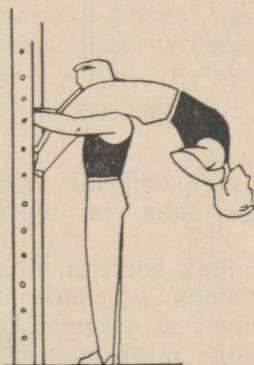
Joon. 442



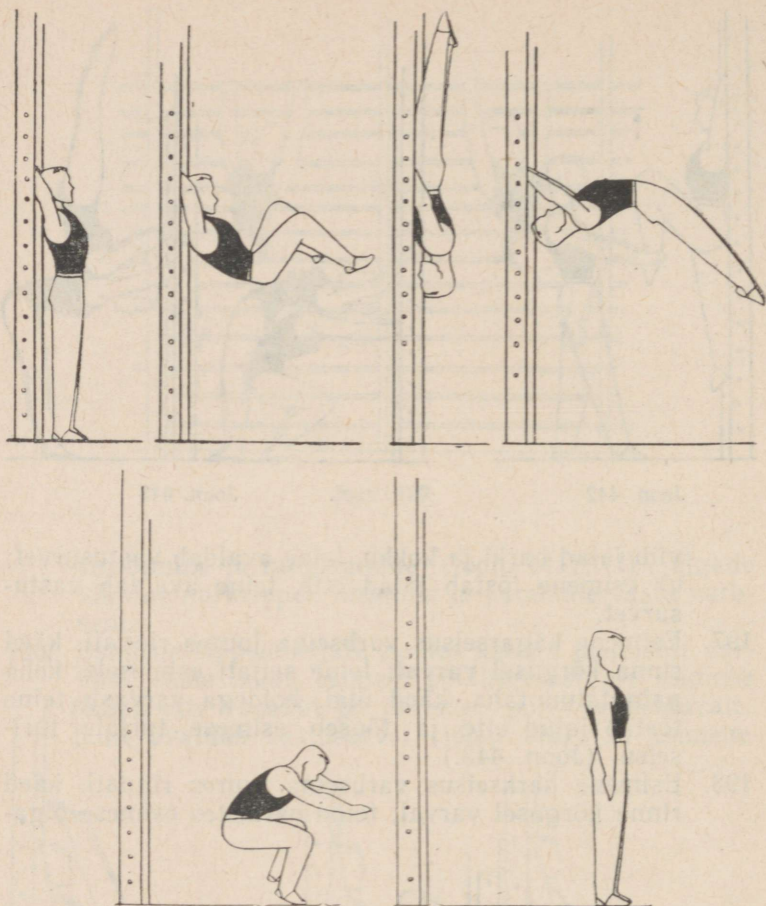
Joon. 443

viib jalad harki ja kokku, teine avaldab vastusurvet;
 c) esimene tõstab jalad ette, teine avaldab vastusurvet.

197. Esimene kägarseisus varbseina juures rinnati, käed rinna kõrgusel varval; teine seljati esimesele, keha painutatud taha, käed ülal, hoidega varvast: teine tõstab jalad ette ja tõuseb esimese turjale turiseisu. (Joon. 443.)
198. Esimene harkseisus varbseina juures rinnati, käed rinna kõrgusel varval; teine harkistes esimese õlga-



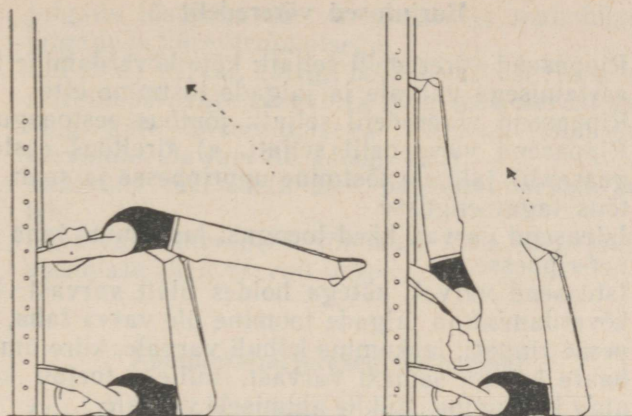
Joon. 444



Joon. 445

del, jalapöiad varbseina all toengus: teine laskub kerepainutusega taha ja tõuseb lähteasendisse. (Joon. 444.)

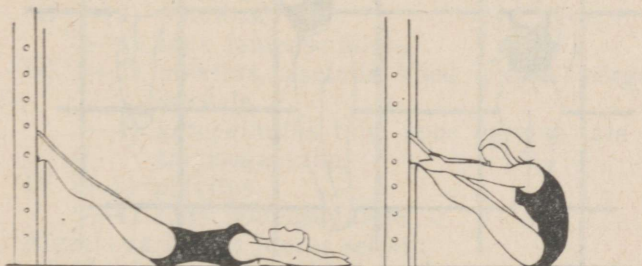
199. Turiseis, käed ülal, hoidega alumisest varvast: a) jalgade langetamine paremale ja vasakule; b) jalgade ringitamine; c) jalgade hargitamine; d) jalgade kõverdamine ja sirutamine vahelduvalt.
200. Algseis varbseina juures seljati, käed ülal, hoidega



Joon. 446

varvast: jalgade tõstmine põlvi kõverdades ette kuni tirippeni rinnati ja jalgade langetamisel tõugata kätega varbseinast eemale, maandudes kükkasendis. (Joon. 445.)

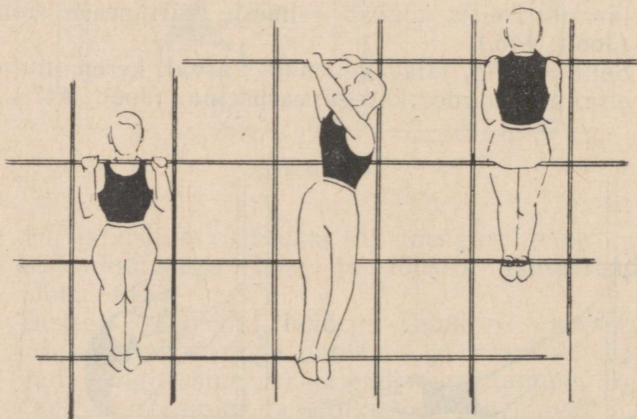
201. Esimene seisab 1,5 sammu kaugusel varbseinast seljati, kere painutatud taha, käed varbseinale; teine selili, pea varbseina juures, jalad põlvist kõverdatus ees, tallad vastu esimese puusavööd: teine, sirutades jalgu, tõstab esimese rõhtrippesse ning, tõustes seejärel turiseisu, tõukab esimese tiririppesse rinnati. (Joon. 446.)
202. Selililamang, jalad kuendal varval: kerepainutused ette, puudutades kätega varbseina. (Joon. 447.)



Joon. 447

Harjutused võreredelil

203. Rippasend võreredelil seljati: käte kõverdamine lõua asetamisega varvale ja jalgade tõstmine ette.
204. Rippasend võreredelil seljati: jõutõus eestoengusse.
205. Rippasend võreredelil seljati: a) tireltõus eestoengusse; b) jalgade tõstmine uppriipesse ja sealt jõutõus tagatoengusse.
206. Isteasend varval, käed toengus: laskumine taha kinner-riipesse.
207. Isteasend varval, kätega hoides ülalt varvast: käte kõverdamine ja jalgade toomine üle varva taha, rippesse rinnati, laskumine kõhuli varvale, kiire ümberhaare kätega samast varvast, millele toetub keha, ning laskumine istukile alumisele varvale.
208. Rippasend võreredelil rinnati, käed rinnakõrgusel varval: käte kõverdamisega kiire ümberhaare teise käega ülemisest varvast ja jalgade toomine üle alumise varva isteasendisse.
209. Algseis varval rinnati, käed ülal varval: käte kõverdamisega ja jalgade toomisega üle alumise varva tõusta istesse.
210. Eestoeng: käte kõverdamisega laskuda rippesse, kiire ümberhaardega alumisest varvast üleminek eestoengusse alumisele varvale.
211. Rippasend võreredelil rinnati: käte kõverdamine,



Joon. 448

- jalgade tõstmine üle varva ette ja mahahüpe ette
jalgade ja käte sirutamiseks.
212. Isteasend varval, kätega hoides varvast rinna kõrgu-
selt: ümberhaare kõrval- ja kõrgemal olevast varvast
ning käte kõverdamisega tõmmata isteasendisse
kõrvalolevale varvale. (Joon. 448.)
213. Ronimine võreredelil üles, pugedes varbade vahelt
läbi.
214. Isteasend võreredelil: tõmmata keha käte jõul iste-
asendisse ühelt varvalt teisele.

Kompleksharjutused varbseinal

215. Algseis varbseina juures rinnati, ühe sammu kau-
gusel:
- I 1) kerekallutus ette, käed puusa kõrgusele var-
vale,
2) hoog vasaku jalaga taha, kõverdades käed,
3) käed sirutada ja parem jalg vasaku juurde,
4) lähteasend;
- II 1) kerekallutus ette, asetades käed puusa kõr-
gusele varvale,
2) hoog parema jalaga taha, kõverdades käed,
3) käed sirutada ja parem jalg vasaku juurde,
4) lähteasend.
216. Algseis varbseina juures rinnati, ühe sammu kaugu-
sel:
- I 1—2) põlvitus, asetada käed puusa kõrgusele
varvale,
3—4) kerepainutus taha koos vasaku jala siru-
tamisega taha,
- II 1—2) põlvitus,
3—4) tõus lähteasendisse,
- III 1—2) põlvitus, asetada käed puusa kõrgusele
varvale,
3—4) kerepainutus taha koos parema jala siru-
tamisega taha,
- IV 1—2) põlvitus,
3—4) tõus lähteasendisse.
217. Algseis varbseina juures seljati:
- I 1) käed nurkselt kõrvale, haarates kätega var-
vast,

- 2—3) käte sirutamine kerepainutusega taha,
 4) keresirutus koos käte kõverdamisega;
- II 1) kerepainutus ette, haarates kätega kolmandast varvast,
 2—3) järelvibutus ette, tõmmates kätega pea vastu jalgu,
 4) lähteasend.
218. Algseis varbseina juures rinnati, ühe sammu kaugusel:
 I 1) vasak jalg ette puusa kõrgusele varvale,
 2—3) kerepainutus ette, puudutades sõrmedega varbseina,
 4) lähteasend;
 II 1) parem jalg ette puusa kõrgusele varvale,
 2—3) kerepainutus ette, puudutades sõrmedega varbseina,
 4) lähteasend.
219. Algseis varbseina juures seljati, käed nurkselt kõrval, hoides varvast:
 I 1) laskumine rippkükki,
 2) jalgade sirutamine ette, tallad maha,
 3—4) puusade hooga ette kerepainutus taha (käed on sirutatud);
 II 1) vasak jalg ette,
 2) vasak jalg langetada,
 3) parem jalg ette,
 4) parem jalg langetada;
 III korrata II takt;
 IV 1—2) laskumine seljati vastu varbseina,
 3) jalad varbseina juurde kükkasendisse,
 4) lähteasend.
220. Algseis varbseina juures seljati, kätega hoida pea kõrgusel varvast:
 I 1—2) kerepainutused taha,
 3—4) lähteasend;
 II 1—2) kerepainutused taha, surudes puusavöö ette,
 3—4) lähteasend;
 III 1—2) kerepainutused ette, haarates kätega kolmandast varvast,
 3—4) lähteasend;
 IV 1—2) kerepainutused taha koos vasaku jala tõstmisega ette,

- 3—4) lähteasend;
- V 1—2) kerepainutused taha koos parema jala tõstmisega ette,
3—4) lähteasend;
- VI 1—2) kerepainutused ette, haarates kätega kolmandast varvast,
3—4) lähteasend;
- VII 1—2) põlvede tõstmine ette,
3—4) lähteasend;
- VIII 1—2) põlvede tõstmine ette,
3—4) lähteasend.
221. Algseis kuuendal varval rinnati, käed all, hoidega varvast:
- I 1) laskumine upprippseisu,
2) lähteasend,
3) laskumine upprippseisu,
4) lähteasend;
- II 1) rippkükk vasakul jalal,
2) lähteasend,
3) rippkükk paremal jalal,
4) lähteasend;
222. Rippasend rinnati, käed ülemisel varval:
- I 1) käte kõverdamine rippes,
2) käte sirutamine,
3) käte kõverdamine rippes,
4) käte sirutamine ja päkkade asetamine varvale;
- II 1) vasaku jala sirutamine taha,
2) lähteasend,
3) parema jala sirutamine taha,
4) lähteasend;
- III 1) kiire käte ümberhaare varvast puusa kõrguselt,
2) rippkükk,
3) jalgade sirutamise ja käte tõmbega algseisu, rinnati varbseinale,
4) rippkükk;
- IV 1) jalgade sirutamise ja käte tõmbega algseisu, rinnati varbseinale,
2) mahahüpe vasaku jala hooga taha, käte äratõukega varbseinast,
3) maandumine poolkükkis, käed kõrval-ülal,
4) algseis.

VI. HARJUTUSED VÕIMLEMISPINGIL

Võimlemispink on tehtud männi- või kuusepuust. Selle pikkus on 4—5 meetrit, laius 30 sm ja paksus 4 sm. Alumise tasakaaluserva laius on 10 sm, paksus 5 sm. Tasakaaluserv kinnitatakse pingi jalgade külge nurkraudadega. Tasakaaluserv ei puuduta maad, samuti ei toetu maha ka keskmine jalg. Pealne laud on kõverdumise vältimiseks liimitud kokku neljast tükist, tasakaalupuu — kahest tükist. Pingi pealse pinna kulumise vältimiseks kinnitatakse pingi mõlemasse otsa 2 nahast ketast. Pinki võib valmistada koduste abinõudega ka lihtsamalt, kui käepärast on hästi kuivatatud puumaterjal, nimelt liimimata laud. Sel juhul peab pink olema lühem, mitte üle 4 meetri.

Pink on suurepärane vahend kehalise üldettevalmistuse teostamiseks ja seda võib kasutada mitmesuguselt. Sellel võimeldakse, ronitakse, sooritatakse hüppeid, tehakse tasakaaluharjutusi. Asetades pingi kaldu, otsaga vastu varbseina, võib sellel sooritada huvitavaid harjutusi; asetades pingi rõhtsalt 1—2 m kõrgustele alustele, saab pinki kasutada poolina.

Võimlemispingil on suur rakenduslik tähtsus. See on hea vahend osavuse, julguse, eriti aga tasakaalu arendamiseks. Tasakaalu säilitamise oskus on tähtis inimeste igapäevases elus ning nende kutsetöös. Sportlastel, eriti alpinistidel, võimlejatel ja mäesuusatajatel peab olema hea tasakaalutunne. Ebakindel maandumine hüppel on tingitud peamiselt sellest, et on vähe tehtud tasakaaluharjutusi. Võime säilitada tasakaalu annab eneseusaldust.

Millest siis on inimese tasakaalutunne? Igasugune liikumine kutsub esile raskuskeskme muutuse. Et hoida keha tasakaalus, peavad närvid ja lihased kohe reageerima raskuskeskme muutusele ning sellega kohanema. Näiteks, et püsida tasakaalus kere kallutamisel ette, on vaja las-

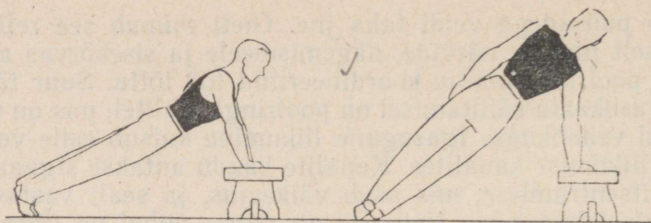
kuda puusadega veidi taha jne. Õieti toimub see reflektoorselt lihaste, närvide, nägemismeele ja sisekõrvas asuvate poolringkanalite koordineeritud töö tõttu. Suur tähtsus tasakaalu säilitamisel on poolringkanalitel, mis on täidetud vedelikuga. Igasugune liikumine kutsub esile vedeliku liikumise kanalites. Kanalite kaudu antakse signaalid närvitsentrumisse, mis asub väikeajus, ja sealt vastavad impulsid lihastele. Väikeaju vigastuse puhul on võimatu püsida tasakaalus, inimene kukub ümber.

Keeruliste liigutuste sooritamisel on vaja head tasakaalutunnet, s. t. oskust kiirelt reageerida keha raskuskeskme muutustele. Mida kõrgemal asub raskuskese tugipunktist ja mida kitsam või väiksem on tugipind, seda raskem on püsida tasakaalus. Vastavalt sellele tuleb õpetada ka tasakaaluharjutusi algul laiemal tugipinnal ja madalamal, hiljem kitsamal tugipinnal, järjest kõrgust tõstes. Arvestades tasakaaluharjutuste suurt rakenduslikku tähtsust on vaja, et eriti eelkooli- ja kooliealised noored teeksid pidevalt tasakaaluharjutusi.

Pinki kasutatakse tunni teises või kolmandas osas, olenevalt tunni eesmärgist. Pingid tuleb asetada korrapäraselt, kas kõrvuti või otsiti. Sõltuvalt pingi pikkusest võib sellel korraga töötada 5—7 võimlejat. Et oleks parem ülevaade harjutuste täitmisest, on vajalik harjutusi sooritada vastavalt käsklustele. Võimlejate treeningus on otsustavkohane pinki kasutada paralleelselt poomiga. Algul viiakse harjutused läbi pingil, seejärel poomil. Kuna võimlas on tavaliselt üks poom, on pink oluliseks vahendiks tunni tiheduse tõstmisel.

Harjutused kätele

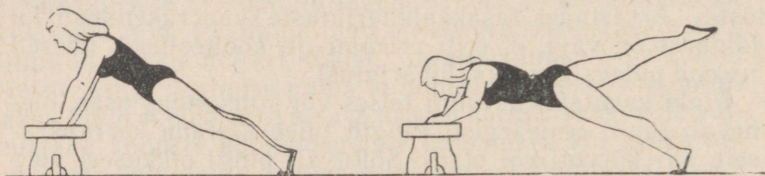
1. Eestoenglamang, käed pingil, jalad maas: a) käte kõverdamine ja sirutamine, vahelduvalt; b) käte kõverdamine ja sirutamine äratõukega pingilt; c) käte kõverdamine, keharaskuse ülekandmisega vasakule käele. keharaskuse ülekandmine paremale käele ja käte sirutamine; d) kerepöörded vahelduvalt vasakule ja paremale, vaba käe vibutamiseiga kõrvale, jääda toengusse ühel käel (joon. 449); e) vasaku ja parema käe tõstmine ette, vahelduvalt;



Joon. 449

f) käte kõverdamine jala sirutamisega taha, (Joon. 450.)

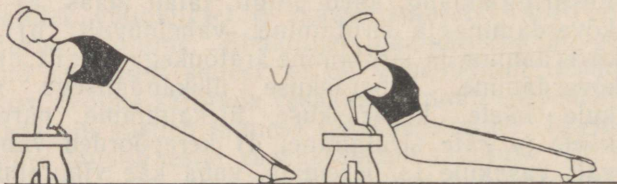
2. Eestoenglamang, käed maas, jalad pingil: a) käte kõverdamine ja sirutamine, vahelduvalt; b) vasaku ja parema käe vahelduva toenglemisega tõmbumine



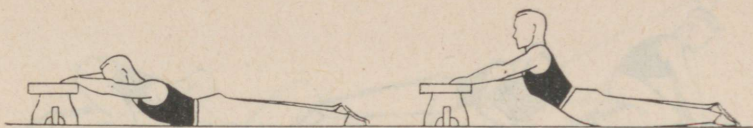
Joon. 450

toenguppseisu; c) pöörduda külctoenglamangusse ja sealt tagasi toenglamangusse; d) käte kõverdamine jala sirutamisega taha.

3. Tagatoenglamang, käed pingil, kannad maas: a) käte kõverdamine (joon. 451); b) käte kõverdamine jala tõstmisega ette.
4. Kõhulilamang maas, rinnati pingile, käed ülal, pihud pingil. Käte surumine ette koos kerepainutusega taha. (Joon. 452.)

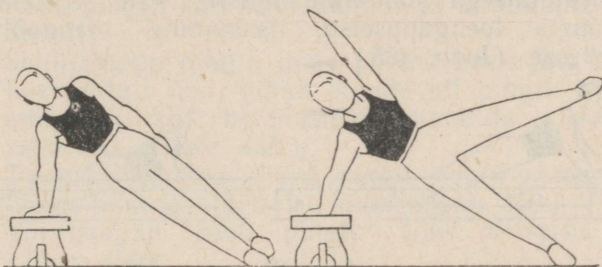


Joon. 451



Joon. 452

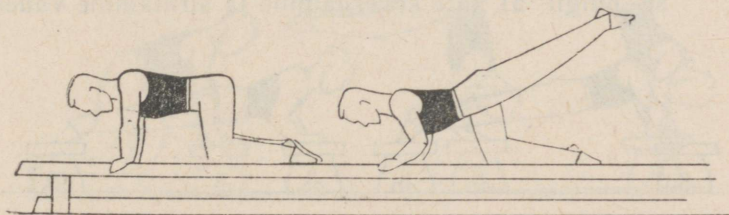
5. Algseis kahe sammu kaugusel pingist, rinnati: a) keha langetamine ette eestoenglamangusse, käed pingile; b) sama jala sirutamisele taha.
6. Külgtöenglamang, käsi pingil: a) käe kõverdamine ja sirutamine vahelduvalt; b) käe kõverdamine, teise



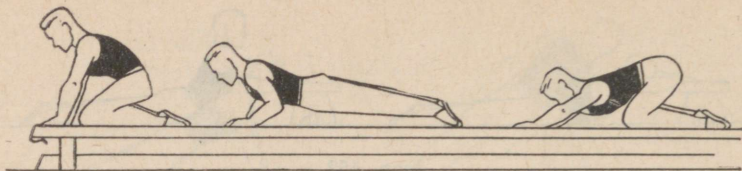
Joon. 453

käe tõstmisega kõrvale; c) käe tõstmine üles koos jala tõstmisega kõrvale. (Joon. 453.)

7. Eestoenglamang pingil: a) käte kõverdamine ja sirutamine, vahelduvalt; b) käte kõverdamine jala sirutamisele taha; c) käte sirutamine jala tõstmisega taha.
8. Kõhulilamang pingil, käed kõverdatult kõrval, pihud pingil: käte sirutamine kerepainutusele taha.

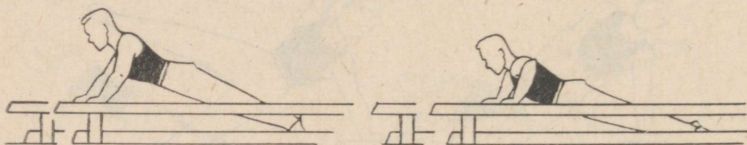


Joon. 454



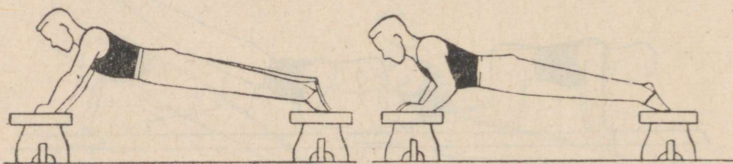
Joon. 455

9. Toengpõlvitus pingil: a) käte kõverdamine; b) käte kõverdamine koos jala sirutamisega taha. (Joon. 454.)
10. Toengpõlvitusiste pingil: käte kõverdamine koos keha sirutamisega kõhulilamangusse, käte sirutamisega tõusta toenguppseisu, laskumine toengpõlvitus-istesse. (Joon. 455.)



Joon. 456

11. Eestoenglamang kahe pingi vahel, käed pinkidel, jalad maas: a) käte kõverdamine ja sirutamine vahelduvalt (joon. 456); b) käte kõverdamine koos jala tõstmisega taha.
12. Eestoeng-harklamang kahel pingil, üks jalg ja käsi ühel ja teine jalg ning käsi teisel pingil: a) käte kõverdamine; b) käte kõverdamine aeglase laskumisega kõhuli pinkide vahele.
13. Eestoenglamang kahel pingil, käed ühel, jalad teisel pingil: a) käte kõverdamine ja sirutamine vahel-



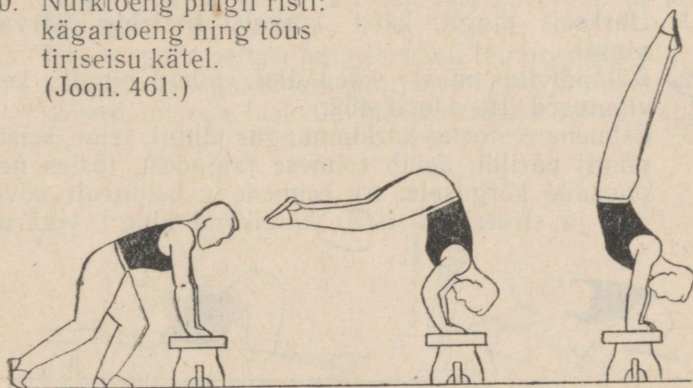
Joon. 457



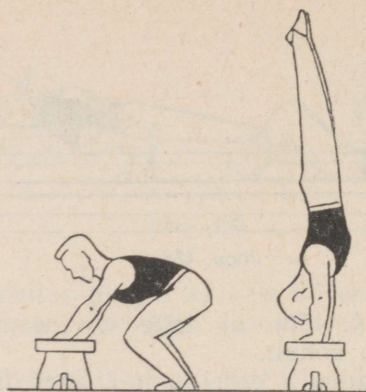
Joon. 458

duvalt (joon. 457); b) käte kõverdamine aeglase laskumisega kõhuli.

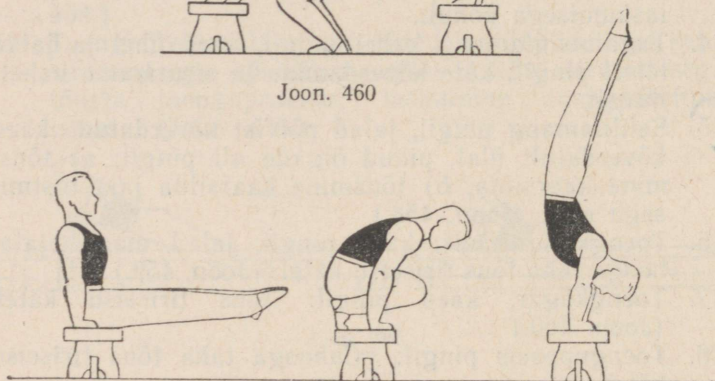
14. Tagatoenglamang kahel pingil, käed ühel ja jalad teisel pingil: käte kõverdamine ja sirutamine vahelduvalt.
15. Selililamang pingil, jalad põlvist kõverdatud, käed kõverdatult ülal, pihud õlgade all pingil: a) tõusmine kaarsilda; b) tõusmine kaarsilda jala tõstmisega ette. (Joon. 458.)
16. Toengkallutusseis, käed pingil, jalad maas: jalahooga taha tõus tiriseisu kätel. (Joon. 459.)
17. Toengkägar, käed pingil: tõus tiriseisu kätel. (Joon. 460.)
18. Toenguppseis pingil: jalahooga taha tõus tiriseisu kätel.
19. Pingil tiriseis kätel: laskuda enne ühe, siis teise käega maha, püsesid tiriseisus kätel.
20. Nurktoeng pingil risti: kägartoeng ning tõus tiriseisu kätel. (Joon. 461.)



Joon. 459

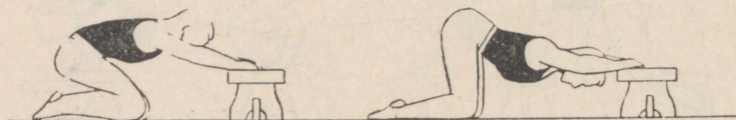


Joon. 460

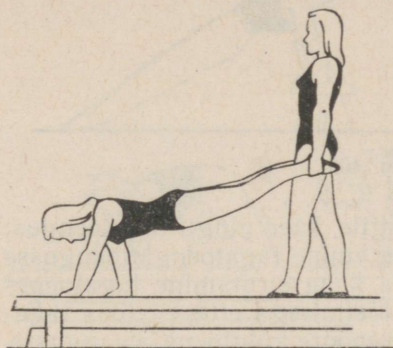


Joon. 461

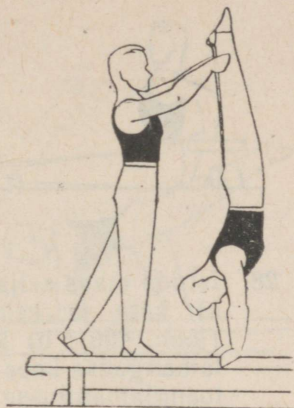
21. Harkseis pingil, käed kõrval: tirelring kõrvale, pingil.
22. Rõhtpõlvitus maas, käed ülal, pihud pingil: kerevibutused ette. (Joon. 462.)
23. Esimene eestoeng-harklamangus pingil; teine, seistes pingil pärdi, hoiab esimese jalgadest, tõstes need puusade kõrgusele: a) esimene vahelduvalt kõverdab ja sirutab käsi; b) kätelkõnd pingil («käru»)



Joon. 462



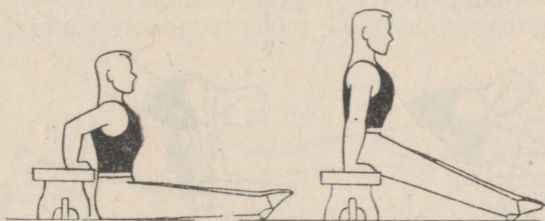
Joon. 463



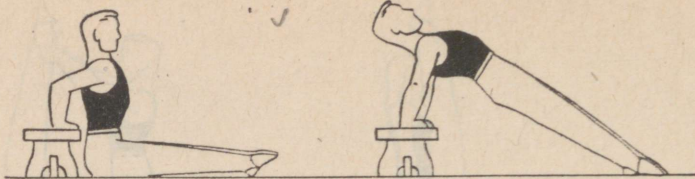
Joon. 464

(joon. 463); c) teine tõstab esimese jalad üles tiri-
seisuni kätel. (Joon. 464.)

24. Esimene eestoenglamangus, käed pingil; teine, seis-
tes maas esimese taga pärildi, hoiab esimest jalga-
dest: a) esimene vahelduvalt kõverdab ja sirutab
käsi; b) kätelkõnd pingil küljети.
25. Esimene külgtoenglamangus, käsi pingil; teine,
seistes maas, hoiab esimest jalgadest: esimene
kõverdab ja sirutab vahelduvalt toengusolevat kätt.
26. Esimene pingil tiriseisus kätel; teine, seistes pingil,
hoiab esimest jalgadest: esimene kõverdab ja siru-
tab käsi vahelduvalt.
27. Istuda maas seljati pingile, käed tagatoengus pingil:
käte sirutusega tõusta pingile istesse ja sealt käte
kõverdamisega laskuda lähteasendisse. (Joon. 465.)

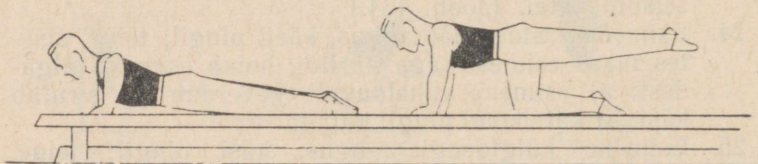


Joon. 465



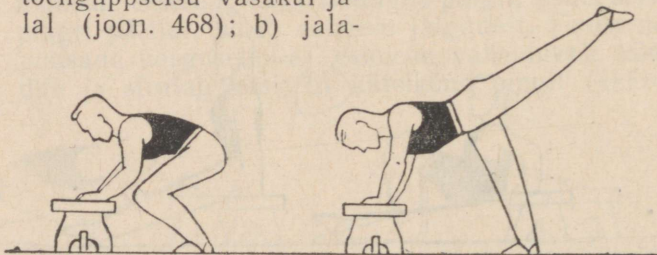
Joon. 466

28. Istuda maas seljati pingile, käed pingil tagatoengus:
- käte ja keha sirutamine tagatoenglamangusse (joon. 466);
 - käte ja keha sirutamine tagatoenglamangusse koos jala tõstmisega ette;
 - tõus tagatoenglamangusse ja kerepööre külgtõenglamangusse, pööre tagatoenglamangusse ja laskumine lähteasendisse;
 - tõus tagatoenglamangusse, kerepööre külgtõenglamangusse, pööre eestõenglamangusse ja pöördega tagasi lähteasendisse.

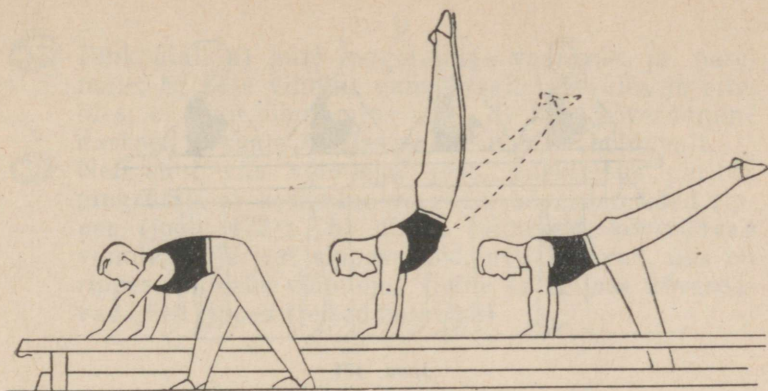


Joon. 467

29. Kõhulilamang pingil, käed kõverdatult toengus:
- tõusmine toengpõlvitusse;
 - tõusmine toeng-rõhtpõlvitusse (joon. 467);
 - tõusmine toenguppseisu.
30. Toengkägar pingi juures rinnati, käed pingil:
- käte sirutamise ja parema jala hooga taha tõusta toenguppseisu vasakul jalgal (joon. 468);
 - jala-



Joon. 468

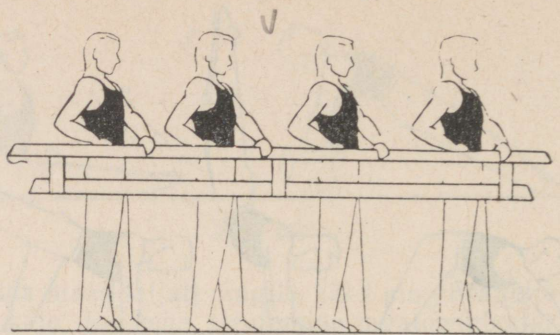


Joon. 469

- hooga taha tõus tiriseisu kätel, hetk püsi ja laskumine toengkägarasse.
- 31) Toenguppseis poolküljeti, käed pingil: vahelduva jalgade hooga taha tõus tiriseisu kätel. Maandumisel puudutab maad enne parem, siis vasak jalg. Maandumine toimub teisel pool pinki toenguppseisus. (Joon. 469.)
32. Algseis pingi juures küljeti, ühe sammu kaugusel pingist: a) tirelring kõrvale üle pingi, toetudes pingile; b) tirelring kõrvale üle pingi, toetudes ühe käega pingile ja teise käega maha.
33. Upp-toengpõlvitusiste pingil: a) keha viimine ette toenglamangusse kõverdatud kätega, käte sirutamine ja tõus lähteasendisse; b) keha viimine ette toenguppseisu kõverdatud kätega ja laskumine tagasi lähteasendisse.
34. Toengiste maas, jalad ees, kannad pingil: a) keha sirutamine tagatoenglamangusse (joon. 470); b) tagatoenglamangus pööre külgtõenglamangusse ja



Joon. 470

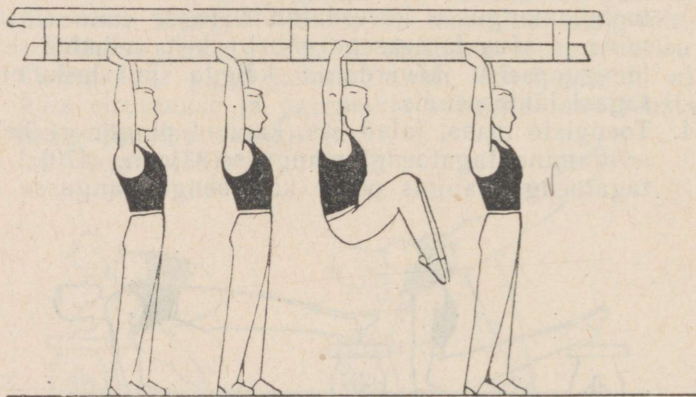


Joon. 471

tagasi lähteasendisse; c) tõus tagatoenglamangusse ja liikumine piki pinki kerepöõretega, s. t. külgtõenglamang — eestõenglamang — külgtõenglamang — tagatoenglamang jne.

35. Algseis pingil rinnati: langeda ette eestõenglamangusse jalasirutusega taha koos käte kõverdamisega.

36. Neli kuni viis võimlejat reas, harkseisus, pärdi pingi kõrval, vasaku küljega pingi poole: a) pingi haaramine kätega servadest, vasaku käega siseservast, parema käega välisservast ja pingi tõstmine üles (joon. 471); b) pingi tõstmine üles vasakult ja pingi asetamine seejärel paremale poole maha.



Joon. 472

²
 37) Pink ülal: a) käte langetamine vasakule ja paremale; b) käte viimine vahelduvalt taha-üles ja ette-üles; c) käte vibutamine taha; d) käte kõverdamine nurkselt kõrvale ja sirutamine üles, vahelduvalt.

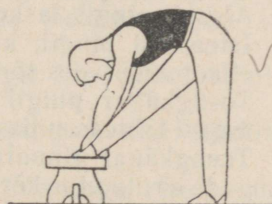
³
 38) Neli kuni viis võimlejat reas, harkseisus pärildi, pink ülal: a) keskmine võimleja kõverdab käed rippes (joon. 472); b) alates esimesest, kõverdavad võimlejad järjest rippes käed, neli hoiavad, üks on rippes; c) kaks võimlejat (teine ja neljas) kõverdavad käed rippes (teised hoiavad.)

Harjutused jalgadele

39. Isteasend maas, ühe sammu kaugusel pingist, kannad pingil: kerepainutused ette, puudutades kätega pinki. (Joon. 473.)

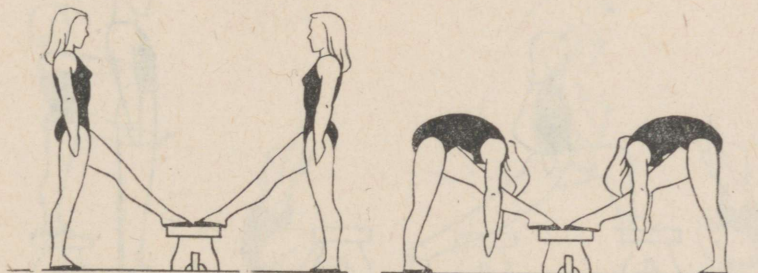


Joon. 473

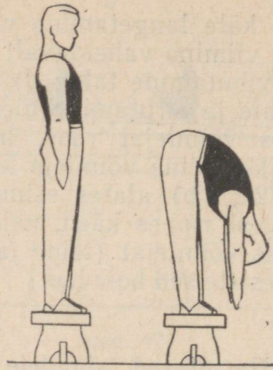


Joon. 474

40. Seis pingi juures rinnati, üks jalg ees, kand pingil: kerepainutused ette (joon. 474); sama paaris, rinnati. (Joon. 475.)

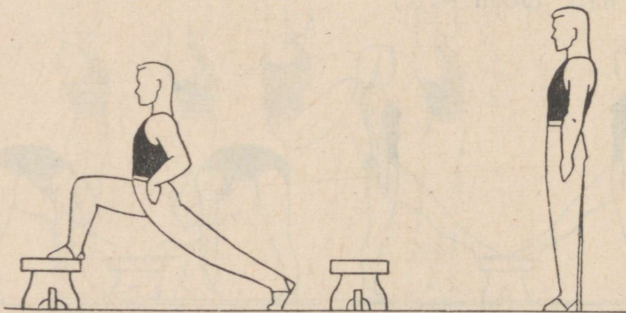


Joon. 475

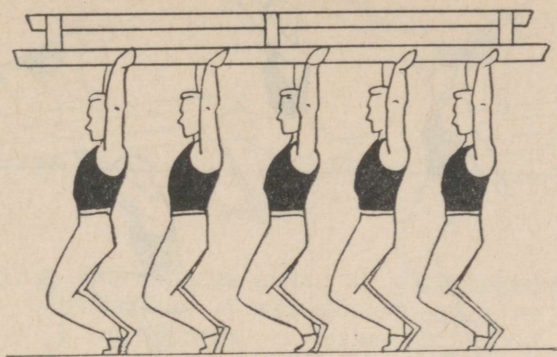


Joon. 476

41. Algseis pingil: kere painutamine ette, puudutades sõrmedega pinki. (Joon. 476.)
42. Algseis pingil: laskumine kükki ühel jalal.
43. Isteasend pingil, kannad maas: kere painutamine ette, puudutades sõrmedega varbaid.
44. Toengkägar pingil: jalgade sirutamine maha ja tagasi lähteasendisse, vahelduvalt.
45. Toengkägar rinnati pingi juures, käed pingil: jalgade sirutamine kõrvale vahelduvalt.
46. Toenguppseis pingi juures, käed pingil: hüpe toengkägarasse pingile.
47. Toenguppseis pingi juures, käed pingil: kägarhüpe üle pingi, hoides käed toengus ja tagatoengust jalgade käärdamisega tagasi lähteasendisse.



Joon. 477

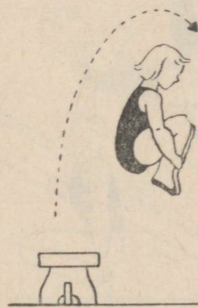


Joon. 478

- ✓ 48. Algseis rinnati pingi juures, ühe sammu kaugusel: sügav väljaaste ette, astudes jalaga pingile, vetumine väljaaste-asendis, jala tõukega tagasi lähte-asendisse. (Joon. 477.)
- ✓ 49. Harkiste maas, kannad pingil: kere pöördpainutused ette.
50. Neli kuni viis võimlejat reas, pink ülal: kükkimine. (Joon. 478.)
51. Algseis pingil küljelt: a) jala hooga ette — mahahüpe (joon. 479); b) jala hooga ette — mahahüpe 90-kraadise pöördega; c) kägarhüpe ette 180-kraadise pöördega (joon. 480); d) jala hooga taha — mahahüpe; e) jala hooga taha — mahahüpe 90- või 180-kraadise pöördega; f) kägarhüppega maha (joon.

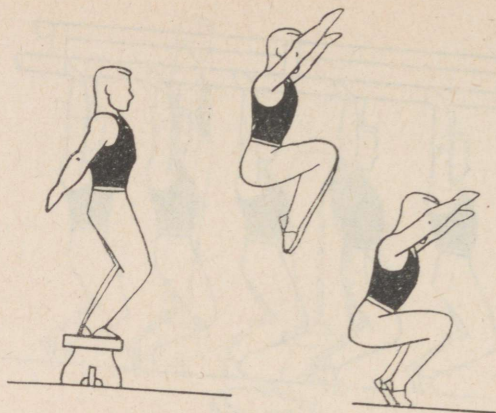


Joon. 479

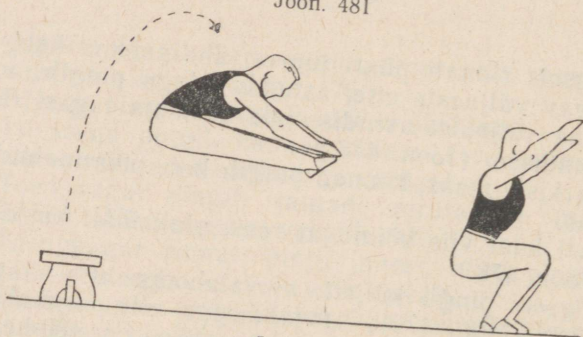


Joon. 480

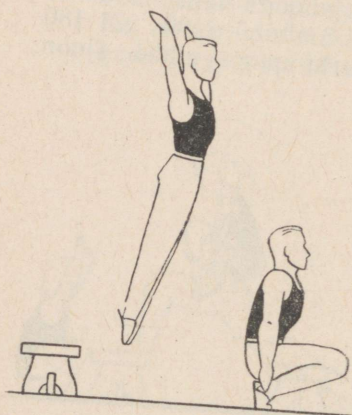




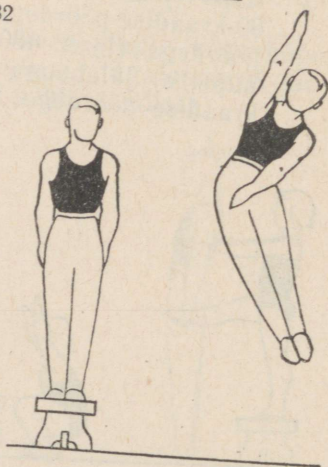
Joon. 481



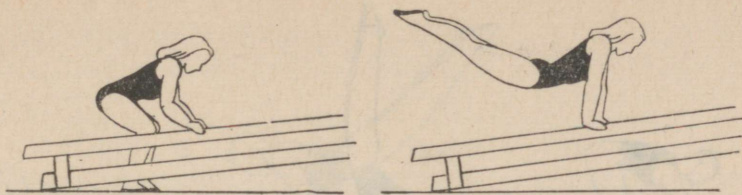
Joon. 482



Joon. 483

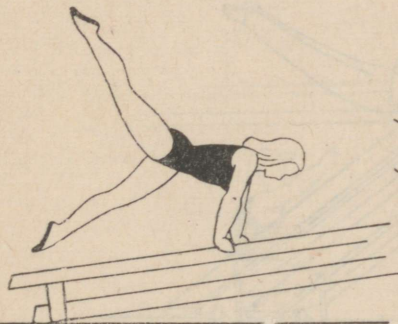


Joon. 484

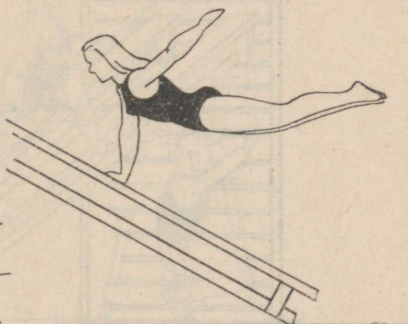


Joon. 485

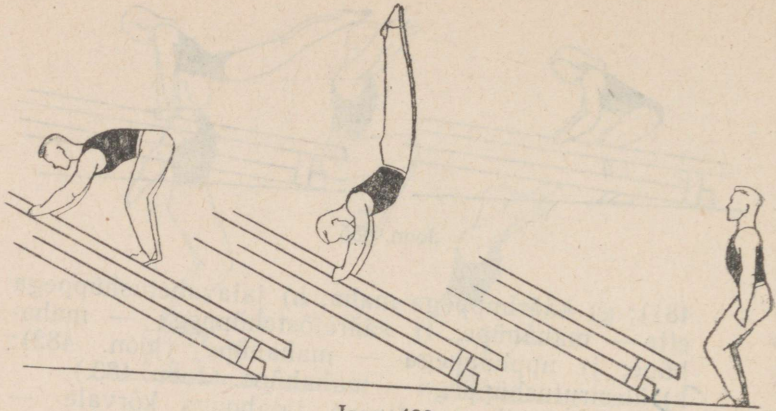
- 481); g) käärhüppega maha; h) jalavahetushüppega ette — mahahüpe; i) sääretõstehüppega — mahahüpe; j) upphüppega — mahahüpe (Joon. 482); k) ülesirutushüppega — mahahüpe. (Joon. 483.)
- ✓52. Algseis pingil rinnati: a) jalahooga kõrvale — mahahüpe; b) küljepainutushüppega — mahahüpe. (Joon. 484.)
53. Algseis pingi juures rinnati: vahelduvalt hüpe üle pingi ette ja hüpe üle pingi taha.
54. Kägarhüpped üle pingi, edasiliikumisega pikuti pinki.
55. Algseis rinnati pingi otsa juures: hüpe pingile ja sealt harkhüpe maha, paigal või edasiliikumisega.
56. Hüpped üle pingi ühel jalal.
57. Pink kaldu 30—45-kraadise nurga all, konksudega varbseina peal: a) kaarhüpe üle pingi (Joon. 485); b) käärhüpe üle pingi (Joon. 486); c) külghüpe üle pingi (Joon. 487); d) kõrgkaarhüpe üle pingi (Joon. 488); e) nurkhüpe üle pingi. (Joon. 489.)
58. Kaks pinki rööbiti, kaldu, 50—75-sentimeetrise va-



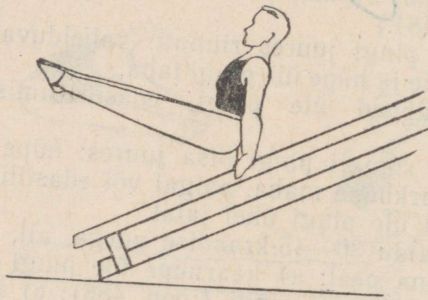
Joon. 486



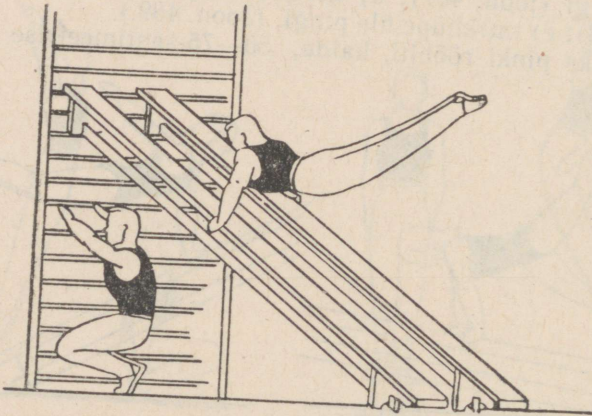
Joon. 487



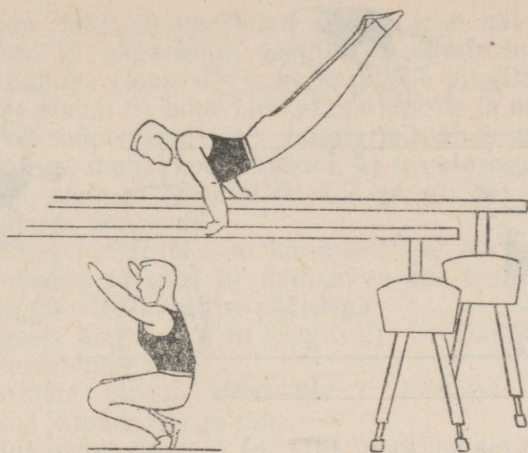
Joon. 488



Joon. 489



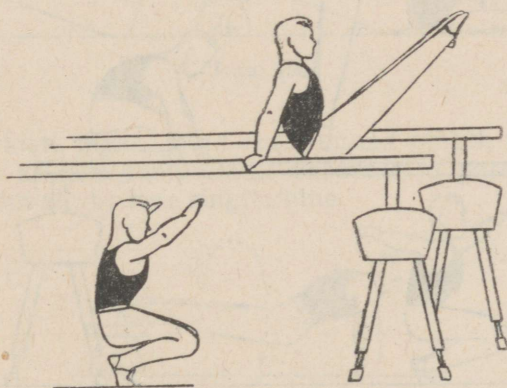
Joon. 490



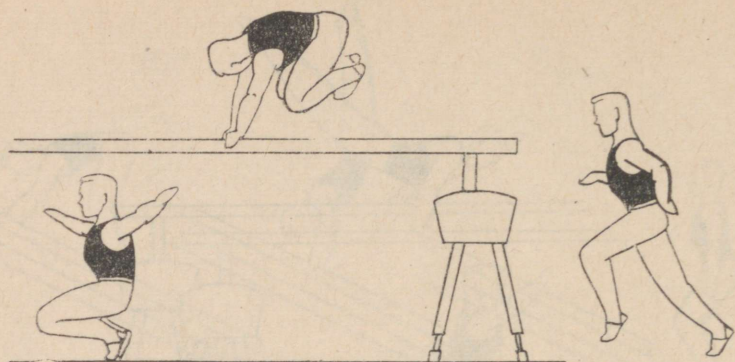
Joon. 491

hega, otstega hüppekasti või kolmanda pingi peal (kaldnurk oleneb võimlejate võimetest): a) hooglemisel toengus kaarhüpe maha tahahool (joon. 490); b) hooglemisel toengus nurkhüpe maha ettehoole; c) hoojooksult käte toenguga pinkidele kägarhüpe üle kasti või ees oleva pingi.

59. Kaks pinki rööbiti 1,5 m kõrgusel, konksudega varbseina küljes, teise otsaga võimlemiskasti või vastava redeli peal: a) toengus hooglemisel tahahool kaar-



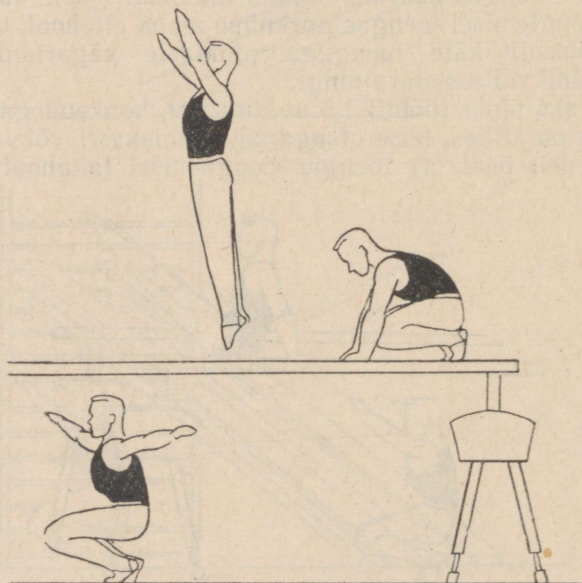
Joon. 492



Joon. 493

hüpe maha (joon. 491); b) toengus hooglemisel ette-
hoool nurkhüpe maha. (Joon. 492.)

60. Pink 1—1,5 m kõrgusel, üks ots varbseina küljes
(konksudega), teine ots võimlemiskastil või vasta-
val redelil; hoojooksult: a) kaarhüpe üle pingi;
b) külghüpe üle pingi; c) kägarkaarhüpe üle pingi



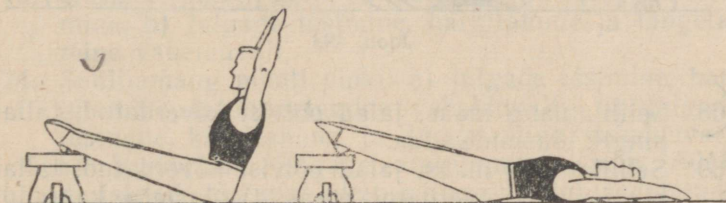
Joon. 494

(joon. 493); d) harkhüpe üle pingi; e) käärhüpe üle pingi; f) kägarhüpe pingile ja ülesirutushüppega mahahüpe (joon. 494); g) harkhüpe pingile ja harkhüpe maha; h) hüpe ühe jalaga pingile ja mahahüpe; i) kaarhüpe pingile ühe jalaga ja mahahüpe; j) ees- toengust mahahüpe tahahool; k) tagatoengust mahahüpe ettehoold; l) lendtirel üle pingi; m) tirelringhüppega üle pingi.

61. Istudes pingil (1,5 m kõrgusel): a) mahahüpe käe ioetusega pingile; b) mahahüpe käe toetusega pingile, 90—180-kraadise pöördega.
62. Algseis pingil (1,5 m kõrgusel): a) mahahüpe ette; b) mahahüpe taha.
63. Harkiste pingil, käed ees-all toengus: kaarhüpe maha jalgade hooga taha.

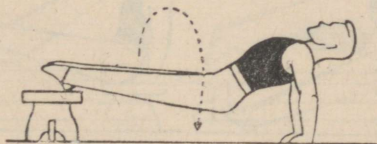
Harjutused kerele

64. Isteasend maas, jalad ees, kannad pingil: a) laskumine selili ja tõusmine istukile vahelduvalt; b) sama, hoides käed kuklal või ülal. (Joon. 495.)



Joon. 495

65. Harkiste maas, jalad ees, kannad pingil, käed puusal: a) kere kallutamine vasakule ja paremale, vahelduvalt; b) kere ringitamine.



Joon. 496



Joon. 497

66. Toengiste maas, jalad ees, kannad pingil: a) puusade tõstmine ette; b) puusade tõstmine ette ja puusavöö ringitamine tagatoenglamangus (joon. 496); c) puusade tõstmine ette koos jala tõstmisega ette.
67. Selililamang maas, jalad ees, kannad pingil, käed kuklal: a) kere sirutamine puusade tõstmisega ette; b) kere ülesirutamine ette, jäädes toetuma kanda-
dele ja kuklale. (Joon. 497.)

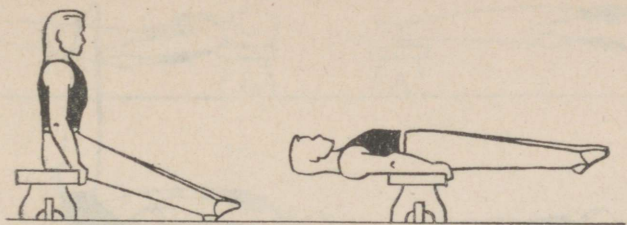


Joon. 498

68. Selililamang maas, jalad põlvist kõverdatud, tallad pingil: tõusmine silda.
69. Selililamang maas, jalad põlvist kõverdatud, tallad pingil; käed kõverdatult maas: a) tõusmine kaarsilda koos jala tõstmisega ette (joon. 498); b) tõusmine kaarsilda, toetudes kätega pingile ja jalgadega maha.

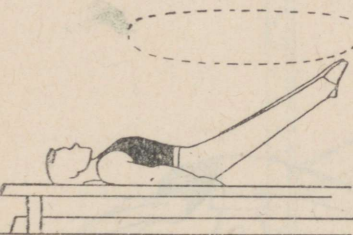


Joon. 499

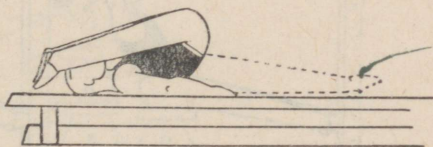


Joon. 500

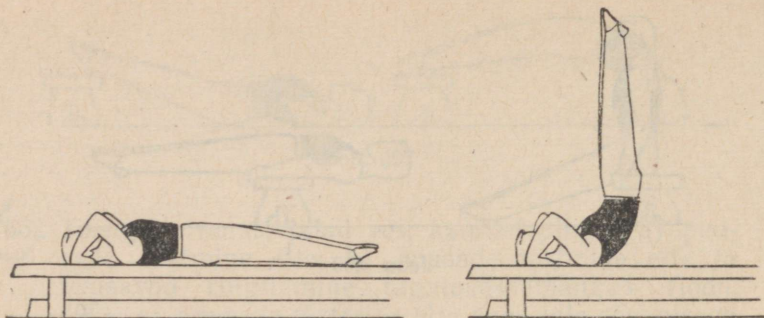
70. Külgtoenglamang, jalad pingil: puusavöö langetamine ja sirutamine vahelduvalt.
- 71) Kõhulilamang maas, jalapõiad pingil: kerepainutused taha.
72. Isteasend pingil risti, kannad maas, hoides kätega pingi servast: a) jalgade vahelduv tõstmine ja langetamine (joon. 499); b) jalgade hargitamine; c) jalgade ringitamine; d) jalgade kääritamine; e) jalgade kõverdamine põlvist; f) vasaku ja parema jala kõverdamine vahelduvalt; g) laskumine selili ja tõusmine istesse. (Joon. 500.)
73. Harkiste pikuti pinki, kannad maas: a) jalgade tõstmine; b) jalgade tõstmine, hargitamine ja langetamine vahelduvalt.
74. Selililamang pikuti pinki: a) jalgade tõstmine, hargitamine ja langetamine vahelduvalt; b) jalgade tõstmine, kääritamine ja langetamine vahelduvalt; c) kooshoitud jalgade ringitamine (joon. 501); d) jalgade tõstmine üle pea (uppturjale), puudutada pinki. (Joon. 502.)
75. Selililamang pikuti pinki, käed kõverdatult ülal,



Joon. 501

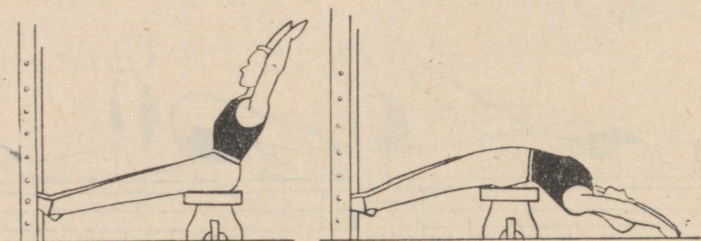


Joon. 502

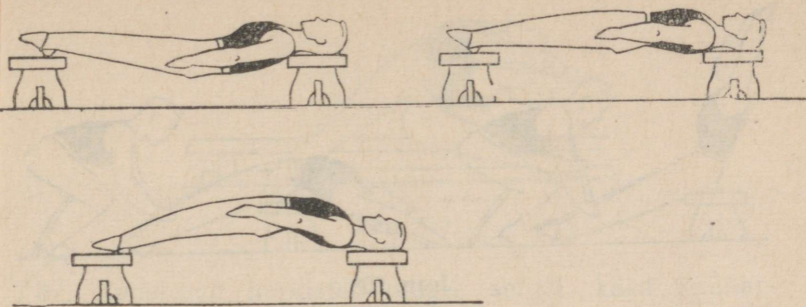


Joon. 503

- hoides pingi servadest: tõusmine turiseisu. (Joon. 503.)
76. Pink varbseina juures 1 m kaugusel. Istuda pingil, jalad esimese varva all toengus: a) laskumine selili ja tõusmine istesse vahelduvalt (joon. 504); b) laskumine selili kerepöõretega.
77. Istuda küljeti pingil, jalad varbseina all toengus: küljepainutused laskumisega pörandani.
78. Kaks pinki rööbiti 1,5 m vahega. Selililamang, kannad ühel pingil, käed teisel pingil toengus: a) puusavöö tõstmine ja langetamine; b) laskumine kuklaga pingi servale ja puusavöö tõstmine ette, jääda toetuma ainult kandadele ja kuklale rõhtlamangusse. (Joon. 505.)
79. Rõhtlamang kõhuli, pingil risti, jalapöiad varbseina all: a) kerepainutused taha (joon. 506); b) kerepainutused taha koos kerepöõretega.
80. Kaks pinki teineteise peal 1,5 m kaugusel varbsei-

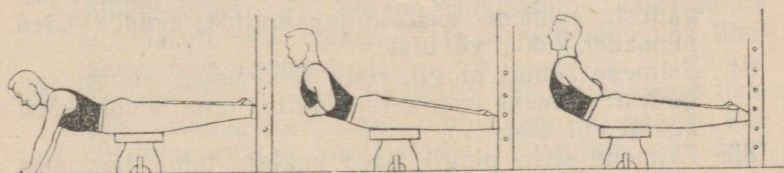


Joon. 504



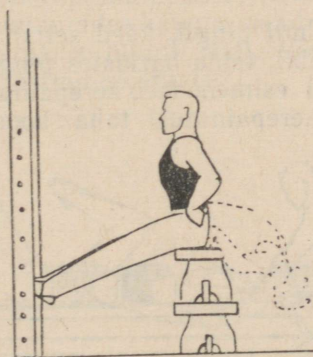
Joon. 505.

nast; isteasend pingil, jalapöiad varbseina kolmanda pulga all toengus: laskuda kerepainutusega taha. (Joon. 507.)

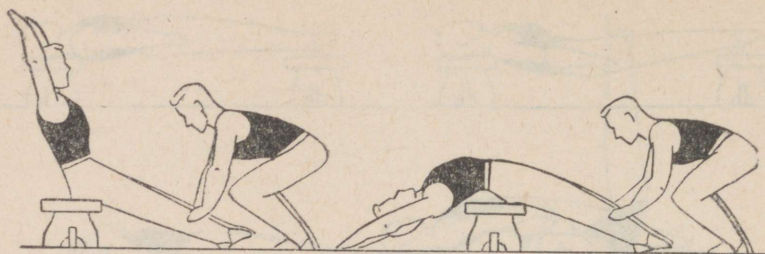


Joon. 506

81. Pinkide asend sama; kõhulilamang pingil risti, jalapöiad kolmanda varva all: kerepainutused vahelduvalt ette ja taha.

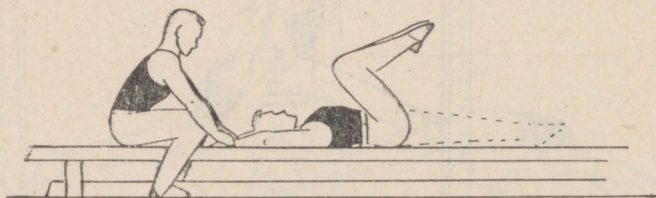


Joon. 507

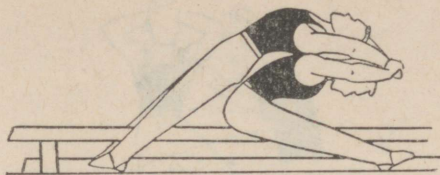


Joon. 508

82. Esimene istes pingil, risti, kannad maas; teine toetub kätega esimese jalgadele: a) kerepainutused taha ja tõusmine istesse vahelduvalt (joon. 508); b) kerepainutused taha koos kerepööretega.
83. Esimene küljeli pingil, risti; teine hoiab esimest jalgadest: esimene teeb küljepainutusi, hoides käed puusadel, kuklal või ülal.
84. Esimene kõhuli pingil, risti; teine hoiab esimest jalgadest: esimene teeb kerepainutusi taha, hoides käed kuklal või ülal.
85. Esimene selili pingil, käed kuklal; teine harkistes pingil esimese taga, toetub kätega esimese kätele; harjutusi täidab esimene: a) jalgade tõstmine ja langetamine vahelduvalt; b) jalgade hargitamine; c) jalgade ringitamine; d) jalgade kääritamine; e) jalgade kõverdamine põlvist (joon. 509); f) vasaku ja parema jala vahelduv kõverdamine; g) tõusmine turiseisu.
86. Esimene kõhuli pingil, käed seljal, puusal, õlgadel, kuklal või ülal; teine harkistes pingil, hoiab esimest jalgadest: a) esimene teeb kerepainutusi taha; b) esimene teeb kerepainutusi taha koos kerepööretega.

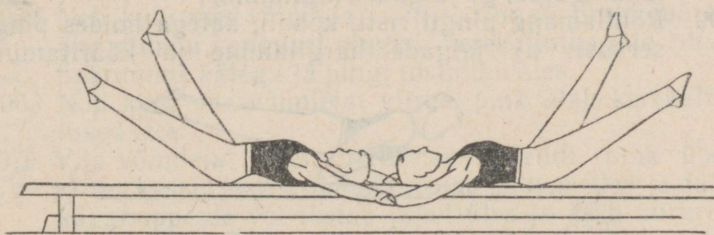


Joon. 509

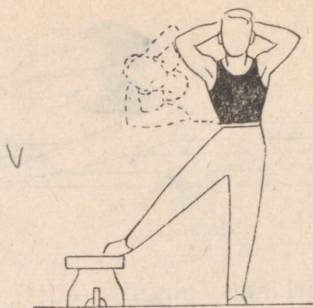


Joon. 510

87. Kaaslased harkistes pingil, selitsi, käed küünar-seongus või ülal pihkseongus: a) kerepainutus ette, kaaslane teeb kerepainutuse taha (joon. 510); b) küljepainutused vahelduvalt vasakule ja paremale, kaaslase vastusurvel; c) kerepöörded kaaslase vastu-survel.
88. Kaaslased selili pingil, pead vastamisi, käed kõrval pihkseongus: a) jalgade ringitamine, kääritamine või hargitamine (joon. 511); b) vahelduv või ühe-aegne tõus turiseisu.
89. Toengpõlvitus pikuti pinki: a) käte äratõukega tõus põlvitusse ja sealt kerepainutus taha; b) vasaku käe tõstmine ette ja parema jala sirutamine taha koos kere ülesirutusega.
90. Algseis pingi juures küljeti, jalg pingil, käed kuklal või ülal: küljepainutused. (Joon. 512.)
91. Harkiste pingil risti: kerepöörded, puudutades kätega maad taga.
92. Selililamang rööbiti pingil, kaaslane hoiab jalga-dest: kere pöördpainutused vahelduvalt vasakule ja paremale, puudutades kätega maad (jalad on pingil).
93. Külgtöenglamang pingil risti, käsi maas, puusad pingil; jala tõstmine kõrvale.

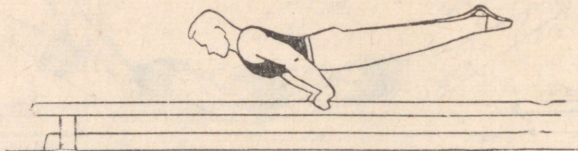


Joon. 511



Joon. 512

94. Kaaslased kõhuli pingil, rinnati, käed kõverdatusel ülal, pihutsi: kerepainutused taha käte sirutamisega.
95. Kaaslased kõhuli pingil, vasaku käega hoida pingi servast ja parema käega ümber kaaslase kaela: a) ühepoolne kere painutamine taha kaaslase vastusurvel; b) vahelduvad kerepainutused taha kaaslase vastusurvel.
96. Rõhttoeng pingil ühel või kahel käel. (Joon. 513.)
97. Selililamang pingil, jalapöiad pingi serva all toengus: a) tõus istesse ja laskumine selili vahelduvalt, hoides käed puusadel, õlgadel, kuklal või ülal; b) tõus istesse ja laskumine selili vahelduvalt, koos kerepöõretega.
98. Rõhtlamang pingil risti, selili, kätega hoides pingi servast: a) jalgade hargitamine; b) jalgade kääritamine; c) tõus kaalistesse koos jalgade kääritamisega ja laskumine lähteasendisse, vahelduvalt; d) vahelduv põlvede tõstmine ette; e) jalgade tõstmine ja langetamine vahelduvalt; f) kere pööramine külglamangusse; g) jalgade ringitamine.
99. Rõhtlamang pingil risti, kõhuli, kätega hoides pingi servast: a) jalgade hargitamine ja kääritamine



Joon. 513



Joon. 514

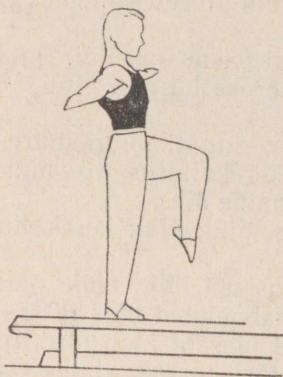
vahelduvalt; b) jalgade kiire kääritamine, meenutades liigutusi krooli ujumise juures; c) jalgade hargitamine põlvi kõverdades, jalgade sirutamine ja jalgade toomine kokku (imiteerides jalgade tööd rinnuliujumise juures); d) jalgade sirutamine taha.

100. Võimlejad reas, harkistes pingil, ühemeetrise vahedega pärildi: jalgade üheaegne tõstmine, jalgade toomine kokku, jalgade hargitamine ja langetamine lähteasendisse.
101. Võimlejad reas pärildi, poolpöördes, jalad ees maas, vasakul pool pinki: jalgade tõstmine, jalgade viimine üle eesistuva kaaslase pea paremale poole pinki maha.
102. Põlvitus küljeti vasakul põlvel pingi juures, parem jalg kõrval, jalapõid pingil, käed puusal, kuklal või ülal: a) kerepainutused vahelduvalt vasakule ja paremale (joon. 514); b) kerepainutused vahelduvalt ette ja taha.
- 5
103. Neli kuni viis võimlejat harkseisus pärildi, pink ülal: a) küljepainutused; b) kerekallutused ette.
104. Sama, hoides pinki pea peal.
- 6
105. Neli kuni viis võimlejat viirus, rinnati pingi juures, ühe sammu kaugusel pingist: kerekallutus ette, pingi haaramine kätega ja pingi tõstmine üles.
106. Neli kuni viis võimlejat viirus, pink ülal: kerekallutused ette.
107. Viis võimlejat reas, harkseisus pärildi, pink ülal: a) rea keskel asuv võimleja tõstab põlved üles ja jääb kägarrippesse või tõstab jalad üles ja jääb nurkrippesse; b) võimlejad tõstavad järjekorras, alates esimesest, jalad kägarrippesse ja sealt tagasi lähte-

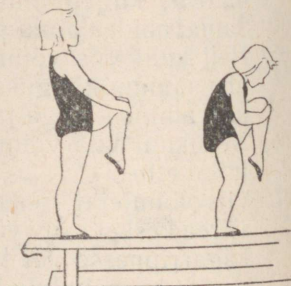
asendisse; c) kaks võimlejat tõmbuvad kägarrip-
 pesse, ülejäänud kolm hoiavad pinki ülal; d) kesk-
 mine võimleja tõuseb tireltõusuga pingile ees-
 toengusse.

Tasakaaluharjutused pingil

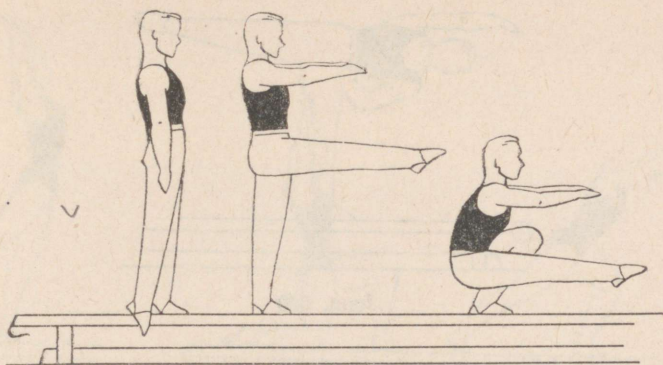
108. Käärseis pingil, jalapöiad ühel joonel — pöörded 180°.
109. Sama, tõustes päkkadele.
110. Seis ühel päkal.
111. Käärseis, jalapöiad ühel joonel: a) peapöörded; b) pearingid.
112. Algseis pingil: a) jalahood ette; b) jalahood kõrvale; c) jalahood vahelduvalt ette ja kõrvale; d) jalahood koos käte tõstmisega kõrvale või üles.
113. Sama, tõustes päkkadele.
114. Algseis pingil: a) põlvetoestikõnd pingil (joon. 515); b) sama, tõustes päkkadele; c) põlve tõstmine ette, põlve haaramine kätega ja pea painutamine ette, puudutades otsaesisega põlve. (Joon. 516.)
115. Algseis pingil: a) kükkimine ühel jalal, tõstes vaba jala ja käed ette (joon. 517); b) põlve tõstmine ette, jalapöia haaramine kätega, kerepainutus ette, surudes jalapöia vastu otsaesist.
116. Seis ühel jalal, teine jalg põlvest kõverdatult ees,



Joon. 515

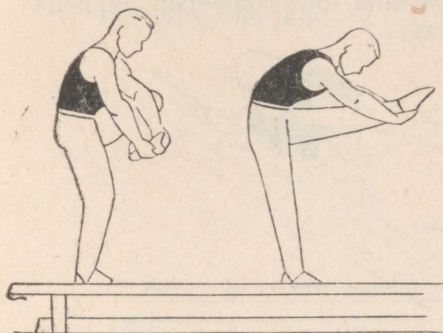


Joon. 516

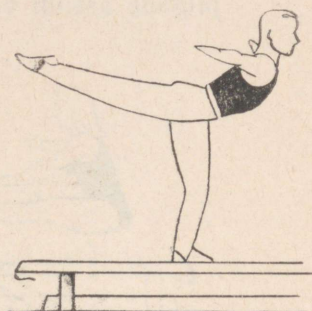


Joon. 517

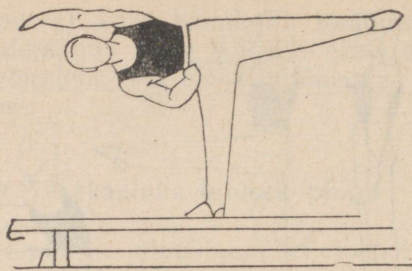
- käega hoides jalapöiast: jala sirutamine ette. (Joon. 518).
117. Sama, hoides kõverdatud jalast (pöiast) kinni kahe käega.
- 118.) Algseis pingil: a) laskumine rõhtseisu, tõstes käed kõrvale (joon. 519); b) sama, seistes küljети pingil.
119. Algseis pingil: laskumine külgrõhtseisu, üks käsi ülal. (Joon. 520.)
120. Toengkägar pingil: kätelkõnd mööda pinki. (Joon. 521.)
121. Toenglamang pingil, vasaku põlvega toetuda pingi kõrvale maha: tõus toeng-rõhtpõlvitusse pingil, paremal põlvel.



Joon. 518

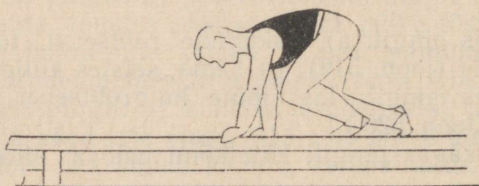
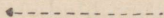


Joon. 519



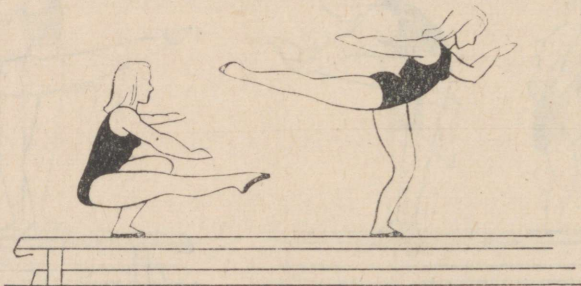
Joon. 520

122. Kõnd külgsammudega pingil.
 123. Kõnd kerepöõretega 180°.



Joon. 521

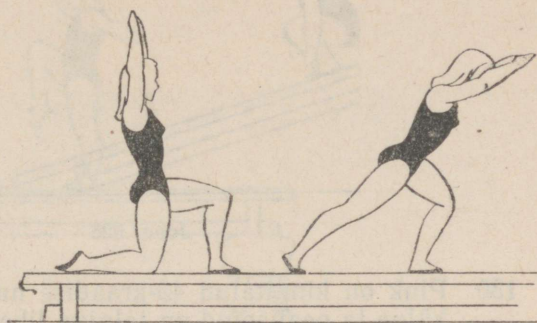
124. Algseis pingil: laskumine kükki ühel jalal, teine jalg ja käed ees; jalahooga taha tõus rõhtseisu; hüppega jalgade asendi vahetus.



Joon. 522

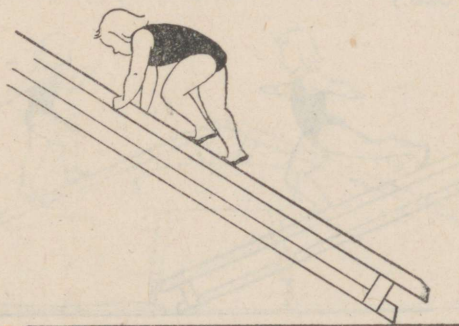


Joon. 523

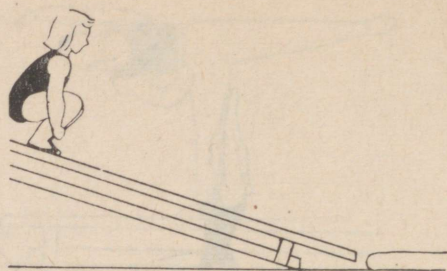


Joon. 524

125. Kükki vasakul jalal, parem jalg ees, käed all: tõus poolrõhtseisu vasakul jalal, vasak käsi ette-üles, parem käsi tahta-alla. (Joon. 522.)
126. Põlvitus ühel põlvel, käed kuklal: kerepainutus tahta, sirutades käed üles.
127. Algseis pingil: jalahoog ette ja käed ette, jalahoog tahta ja käed üles, vahelduvalt. (Joon. 523.)
128. Põlvitus ühel põlvel: tõus kallutusväljaaastesse, käed üles. (Joon. 524.)
129. Põlvitus kaldselt 35—45-kraadise nurga all, konksudega varbseina küljes: a) kõnd pingil üles ja alla; b) kõnd külgsammudega; c) käte kõnd toengkägaras (joon. 525); d) käte kõnd toenguppseisus; e) joostes; f) hüpeldes ühel jalal.

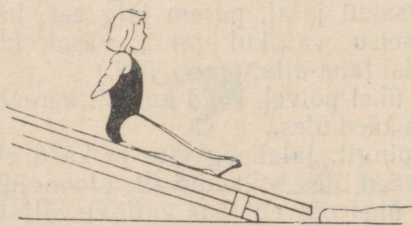


Joon. 525



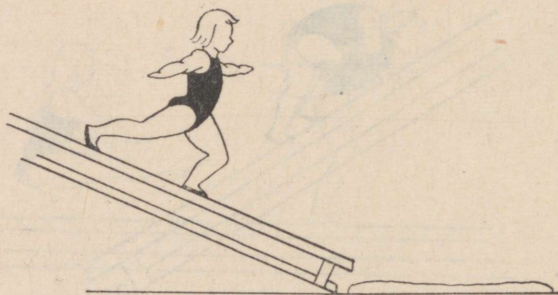
Joon. 526

130. Põlv on kinnitatud 45-kraadise nurga all varbseina külge ja pealispind on talgiga libedaks tehtud, pingi otsa juures maas võimlemismatt: a) libistumine alla kägarasendis (joon. 526); b) libistumine alla istudes

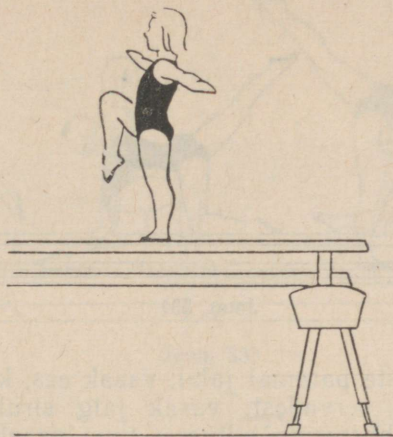


Joon. 527

- (joon. 527); c) libistumine alla selili, pea või jalad ees; d) libistumine alla kõhuli, pea või jalad ees; e) libistumine alla väljaaste-asendis, käed kõrval. (Joon. 528.)

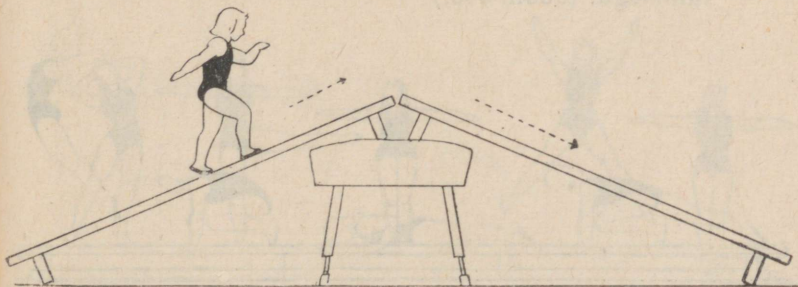


Joon. 528

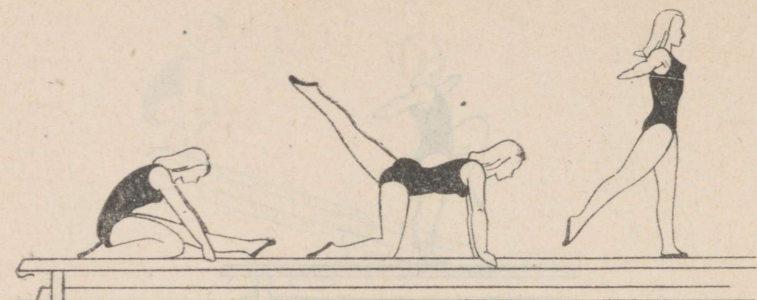


Joon. 529

131. Pink rõhtsalt 1—2 m kõrgusel; üks ots kinnitatud varbseina külge, teine hüppekastil, laual või spetsiaalselt ehitatud redelil: a) kõnd pingil; b) kõnd pingil kerepöõretega; c) kägarkõnd pingil; d) põlvetõstekõnd pingil (joon. 529); e) reis-iste vasakul jalal, jalgade ülehooga reis-istesse paremal jalal; f) ees-toenglamangust pöördumine külg-toenglamangusse; g) ronida maast pingile ja uuesti maha; h) rõhtseis pingil.
132. Kaks pinki kaldselt otsiti, otstega kasti peal või risti asetatud kolmandal pingil: a) kõnd pinkidel (joon. 530); b) jooks pinkidel.

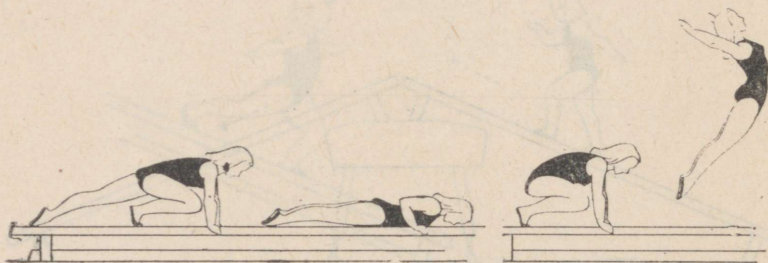


Joon. 530

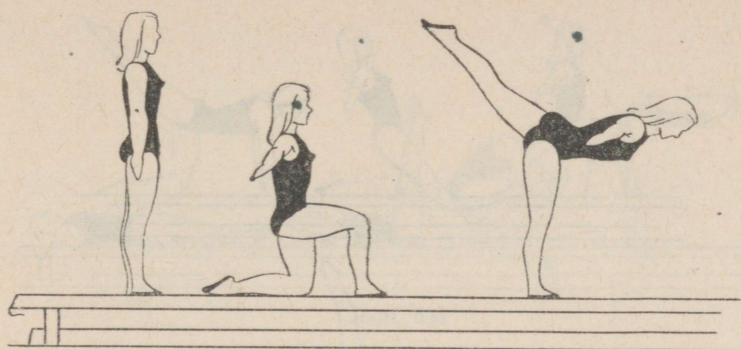


Joon. 531

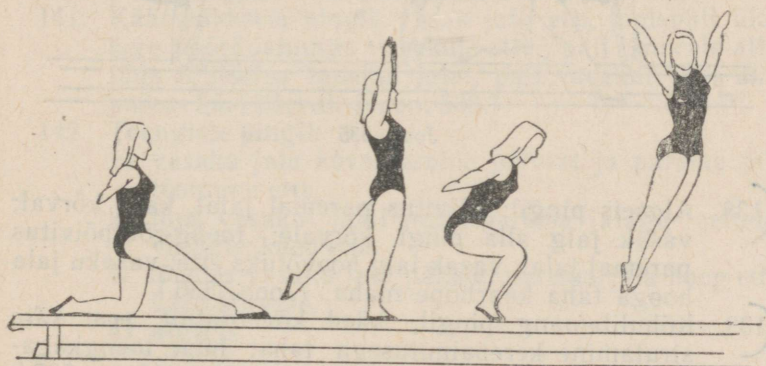
133. Põlvitusiste paremal jalal, vasak ees, käed ees, hoides pingi servadest: vasak jalg sirutada taha ja tõusta rõht-toengpõlvitusse; tuua vasak jalg kõverdatuselt ette pingile ja tõusta vasakul jalal püsti, parem jalg taha. (Joon. 531.)
134. Toengkallutusväljaaste pingil: laskumine kõhuli, hüpe toengkägarasse, ülesirutushüpe ette maha. (Joon. 532.)
135. Algseis pingil: põlvitus vasakul jalal, käed kõrval, tõus rõhtseisu paremal jalal, algseis. (Joon. 533.)
136. Käärseis pingil: väljaseade-põlvitus, parem jalg ees, käed kõrval; tõusta paremal jalal püsti, vasak jalg taga, käed üles; poolkük, käed kõrval taga-all; ülesirutushüpe 90-kraadise pöördega maha. (Joon. 534.)
137. Algseis pingil küljети: küljepainutus paremale, käed kuklal; vasaku jalaga hoog kõrvale, käed kõrvale; poolkük, käed kõrval-taga, mahahüpe jalgade hargitamisega. (Joon. 535.)



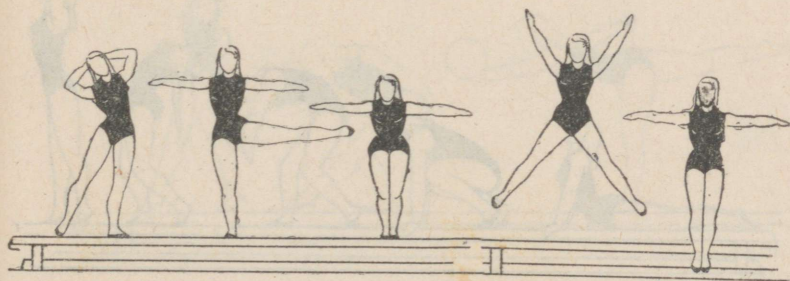
Joon. 532



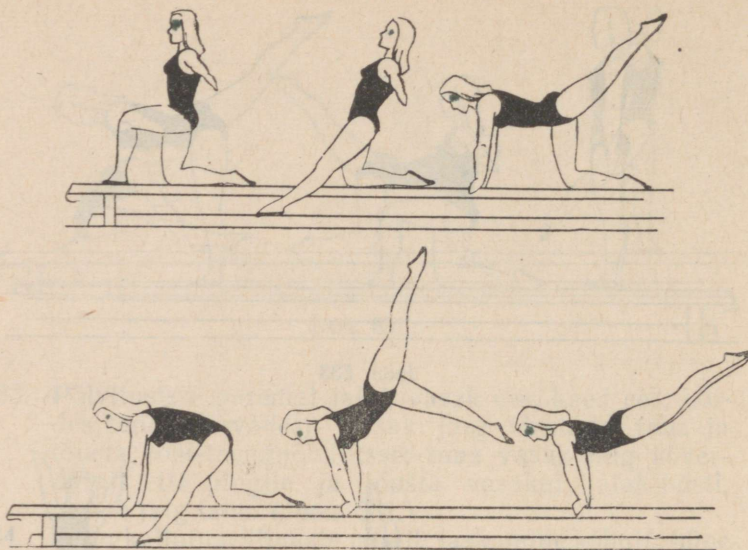
Joon. 533



Joon. 534

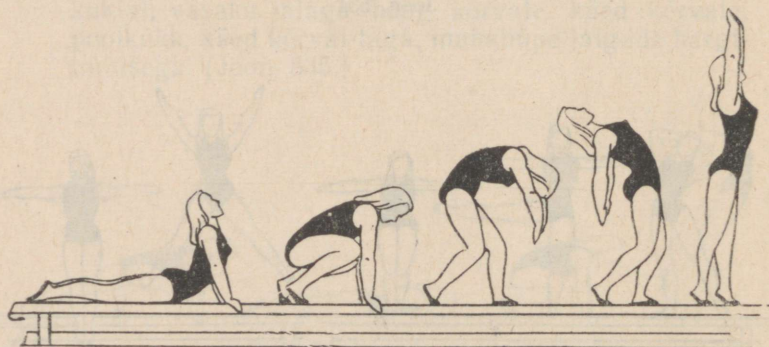


Joon. 535

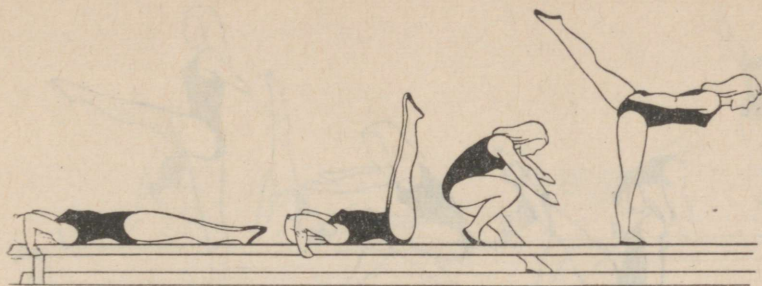


Joon. 536

- (138. Algseis pingil: põlvitus paremal jalal, käed kõrval; vasak jalg alla pingi kõrvale; toeng-rõhtpõlvitus paremal jalal; vasak jalg hoovõtuks ette; vasaku jala hooga taha kaarhüpe maha. (Joon. 536.)
- (139. Kõhulilamang pingil, käed kõverdatult ees: käte sirutamine kerepainutusega taha; hüpe toengkägarasse; kehalainetusega püsti, käed üles. (Joon. 537.)

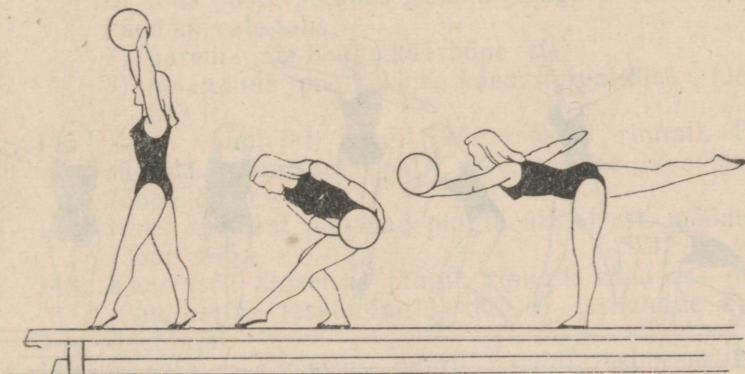


Joon. 537

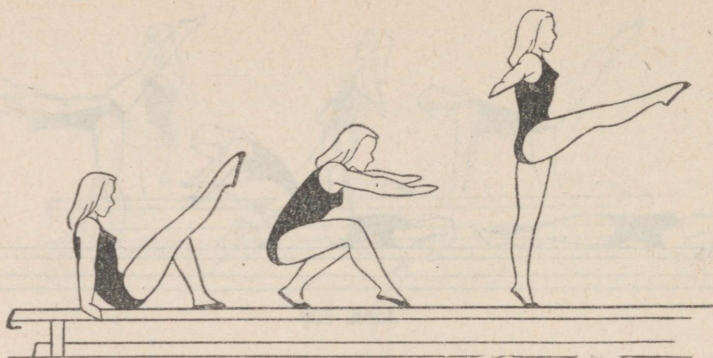


Joon. 538

140. Selililamang pingil, käed kõverdatult ülal, hoidega pingist: jalgade tõstmine ette; jalgade hooga tõusta paremal jalal rõhtseisu, käed all. (Joon. 538.)
141. Käär-päkkseis pingil, vasak jalg ees, topispall ülal: kere pöördpainutus vasakule-ette, pall kõrvale-alla; tõus rõhtseisu vasakul jalal, pall vasakul käel ülal, parem käsi kõrval. (Joon. 539.)
142. Toengiste pingil:
- 1) vasaku jala kõverdamine põlvest ja parema jala tõstmine ette,
 - 2) tõus vasakul jalal püsti parema jalaga toetudes varbale, käed ette,
 - 3) tõustes vasaku jala päkale, parema jala hoog ette, käed kõrvale,
 - 4) algseis,



Joon. 539



Joon. 540

5—8) jooks pingil, pingi otsal käärhüppe maha.
(Joon. 540.)

143. Toengkägar pingil:

1—2) käärhüpe, käed kõrval,

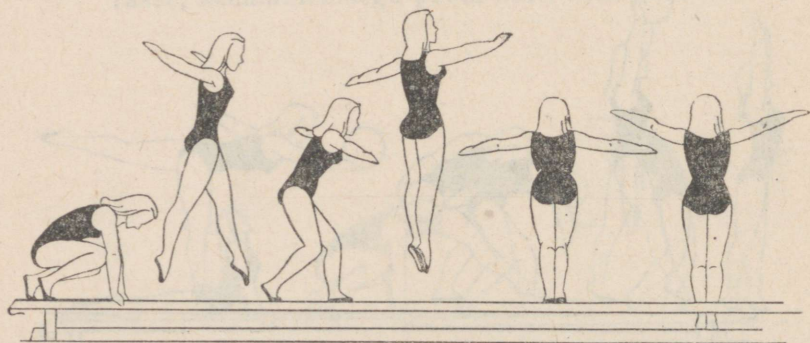
3—4) hüpe pöördega 90° vasakule,

5—6) ülesirutushüpe maha, tuues käed kiirelt üles
ja sealt kõrvale. (Joon. 541.)

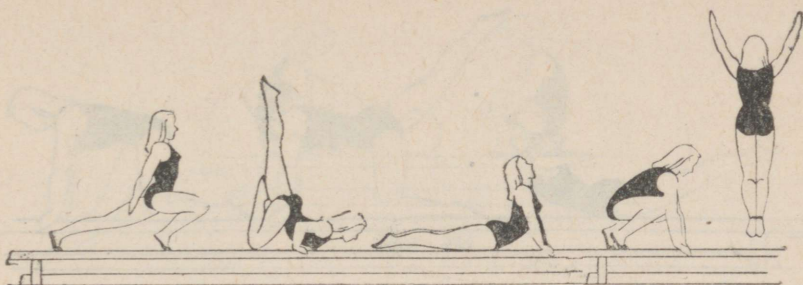
144. Käärseis pingil:

1—2) aeglane laskumine väljaastesse paremal jalal,
vasak taga,

3—4) laskuda ette kätetoengusse, rinnaga pingile ja
jalgade sirutamisele taha, säilitades 1.—2. taktil



Joon. 541



Joon. 542

võetud jalgade asendit, toetades parema jala tallaga vastu vasakut jalga,

5—6) jalgade langetamine pingile ja käte sirutamine toengus, kerepainutus taha,

7) jalgade tõukega hüpe ette toengkägarasse,

8) ülesirutushüpe 90-kraadise pöördega vasakule-maha. (Joon. 542.)

145. Kõhulilamang pingil, käed kõverdatult ees, toengus:

1) kere ülesirutamine, käed kõrval,

2) toeng-rõhtpõlvitus paremal jalal, vasak taga,

3) vasaku jala hoog ette,

4) vasaku jala hooga taha tõus tiriseisu kätele, parem jalg ees,

5) toengkägar, vasak jalg ees, parem taga,

6) tõus püsti, astudes vasaku jalaga sammu ette ja käed kõrvale-taha,

7) parema jala hooga käärhüpe ette,

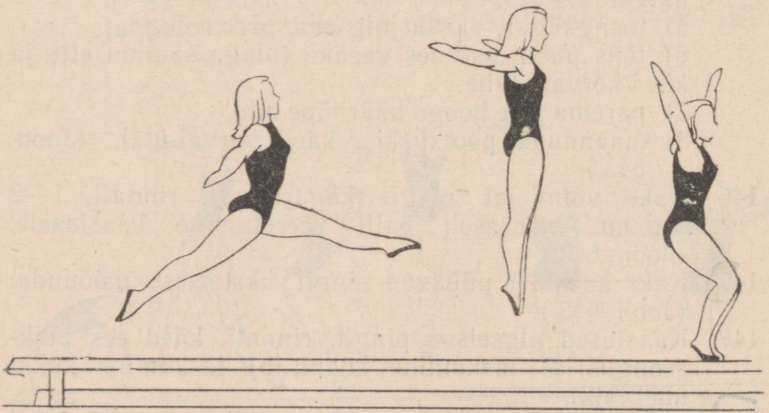
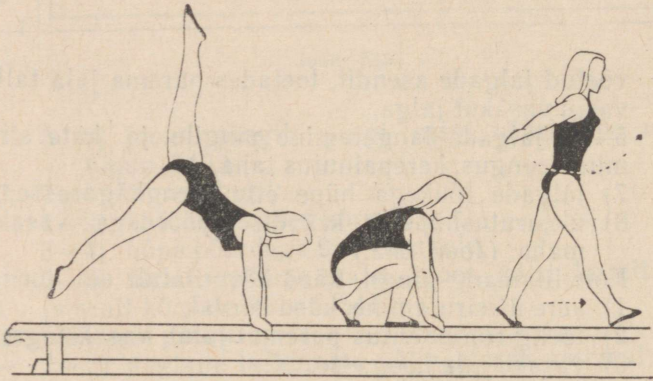
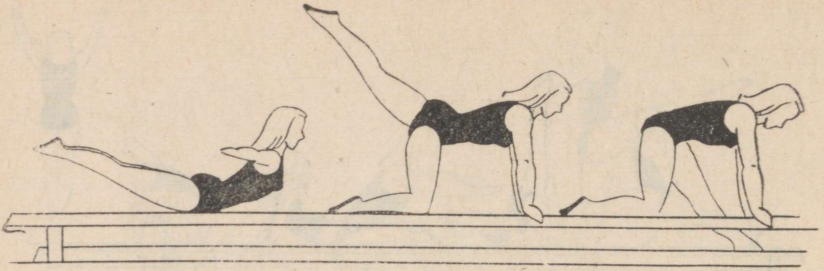
8) maanduda poolkükkis, käed kõrval-ülal. (Joon. 543.)

146. Kaks võimlejat pingil kägarseisus rinnati, 1—2 sammu kaugusel, palli veeretamine kaaslasele. (Joon. 544.)

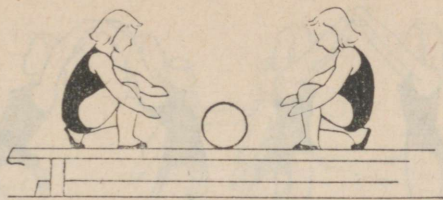
147. Kaks kaaslast püüavad pingil üksteisest mööduda. (Joon. 545.)

148. Kaaslased algseisus pingil, rinnati, käed ees pihkseongus: a) laskumine kükki; b) laskumine kükki ühel jalal.

149. Kaaslased algseisus pingil pärdildi, esimesel käed taga-all; teine hoiab esimest kätest: a) esimene las-

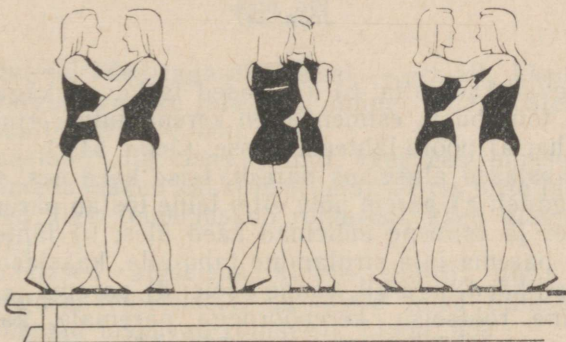


Joon. 543



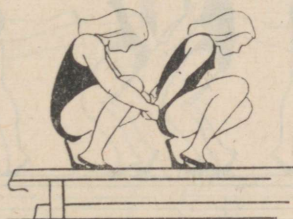
Joon. 544

- 150) kub kägarasse, sirutades käed taha; b) mõlemad laskuvad kägarasse. (Joon. 546.)
 Kaaslased algseisus rinnati, käed ees-ülal pihk-

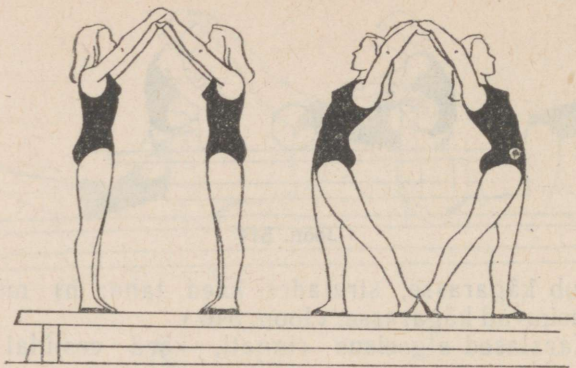


Joon. 545

- seongus: a) esimene teeb pöörde 180° ; b) mõlemad teevad pöörde 180° , jäädes pingile kääraseisu seljati, käed ülal pihkseongus. (Joon. 547.)
 151) Kaaslased kääraseisu rinnati, käed ees-ülal pihkseongus: a) esimene teeb kerepöörde 180° , mõlemad



Joon. 546

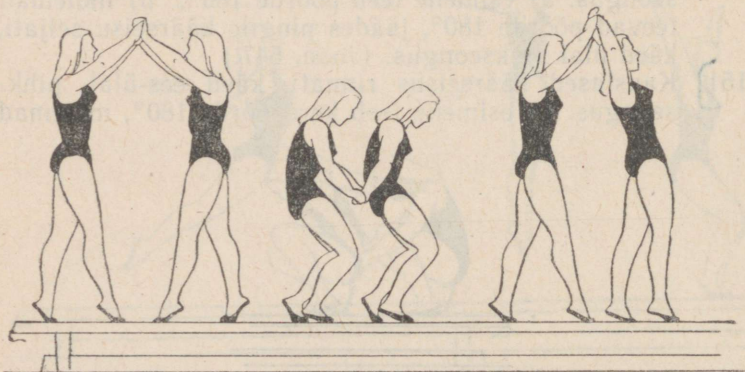


Joon. 547

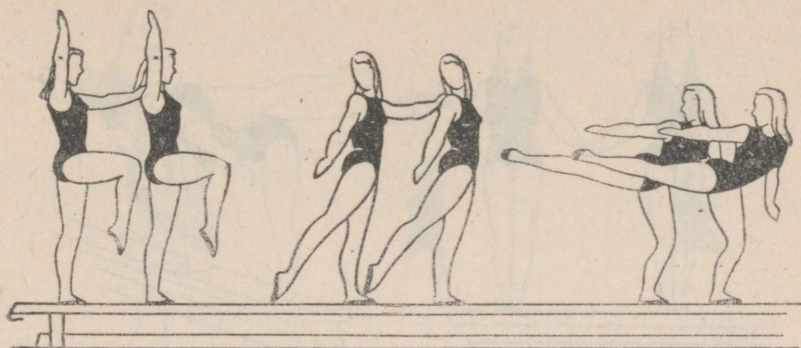
toovad käed alla; b) kaaslased laskuvad kägarseisu; c) tõus püsti, esimene teeb kerepainutuse rindkerest taha; d) pööre lähteasendisse. (Joon. 548.)

152. Kaaslased algseisus pärildi, teise käed ees, esimese õlgadel: a) parem põlv ette; teine tõstab parema käe üles ja esimene mõlemad käed üles; b) lähteasend; c) parema jala sirutamine taha-alla, kaaslaste paremad käed taga-all, vaade käele; d) parema jala tõstmine rõhtseisu, kerepöördega paremale, kaaslaste paremad käed kõrval, peapööre käe suunas. (Joon. 549.)

153. Kaaslased algseisus pärildi, poole sammu kaugusel,



Joon. 548



Joon. 549

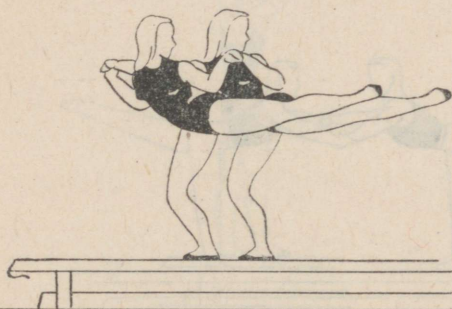
esimesel käed taga-all, teisel — ees-all, käed pihkseongus; vasaku jala sirutamine taha, tõstes käed vabalt kõrvale. (Joon. 550.)

154. Kaaslased algseisus rinnati, käed ees pihkseongus: esimene laskub kükki ühel jalal, tõstes teise jala ette, käed üles; teine laskub rõhtseisu, käed üles. (Joon. 551.)

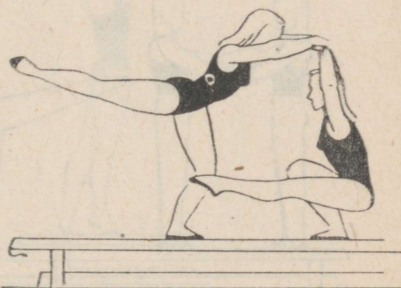
155. Kaaslased algseisus küljete pingil, ühe meetri kaugusel teineteisest, sisemised käed pihkseongus; mõlemad laskuvad rõhtseisu. (Joon. 552.)

156. Kaaslased vastassuunaliselt algseisus küljete pingil, paremad käed kõrval pihkseongus; mõlemad laskuvad rõhtseisu. (Joon. 553.)

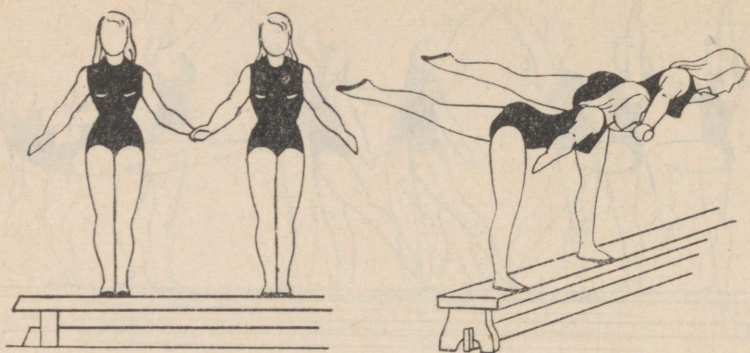
157. Kaaslased algseisus rinnati, käed ees-kõrval sõrmseongus; mõlemad laskuvad rõhtseisu. (Joon. 554.)



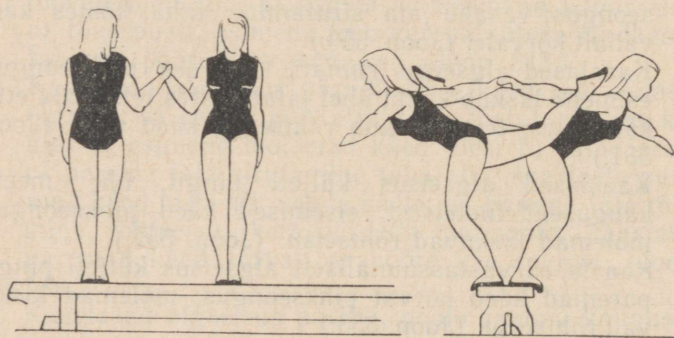
Joon. 550



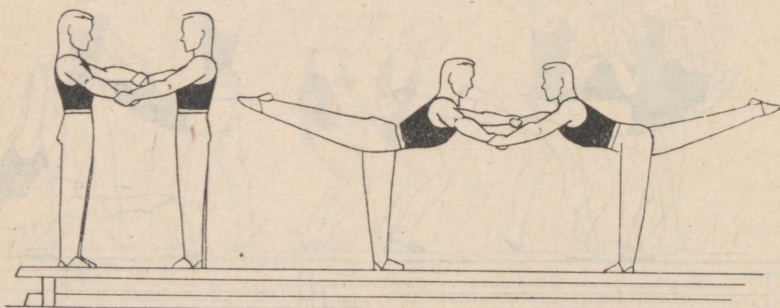
Joon. 551



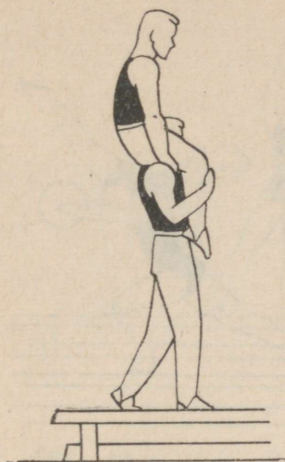
Joon. 552



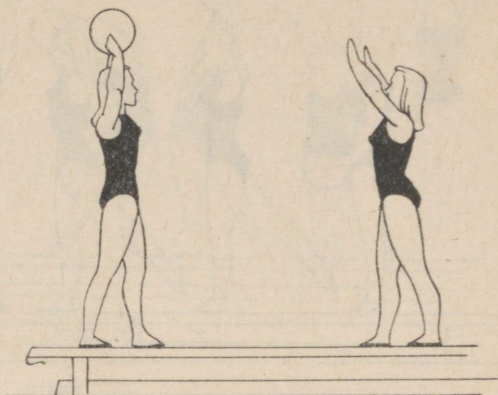
Joon. 553



Joon. 554

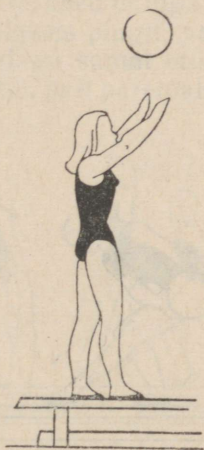


Joon. 555



Joon. 556

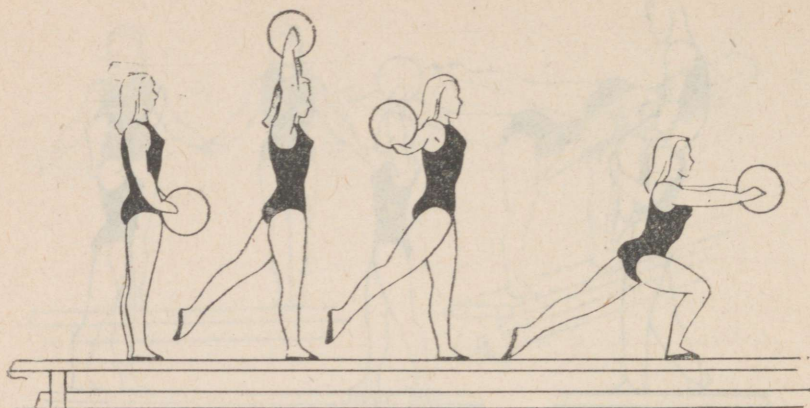
158. Kaaslase kandmine pingil: a) süles; b) harkistes puusadel; c) harkistes õlgadel jne. (Joon. 555.)
 159. Kaaslased pingil rinnutsi algseisus või käärseisus: topispalli viskamine kaaslasele ühe või kahe käega, alt, ülalt, kõrvalt jne. (Joon. 556.)
 160. Sama tennisballiga.



Joon. 557

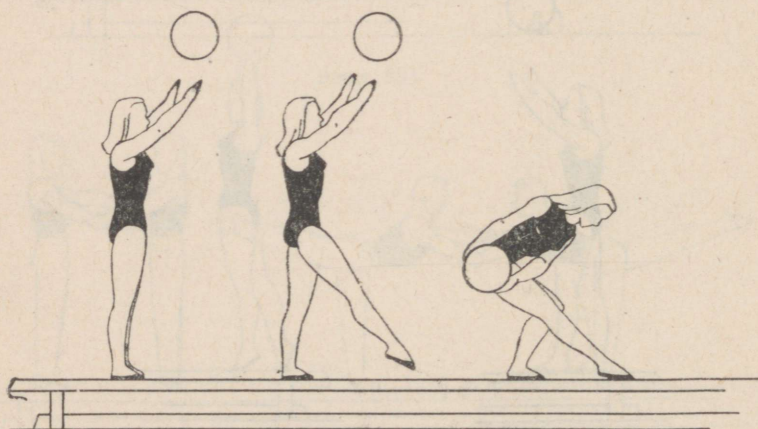


Joon. 558

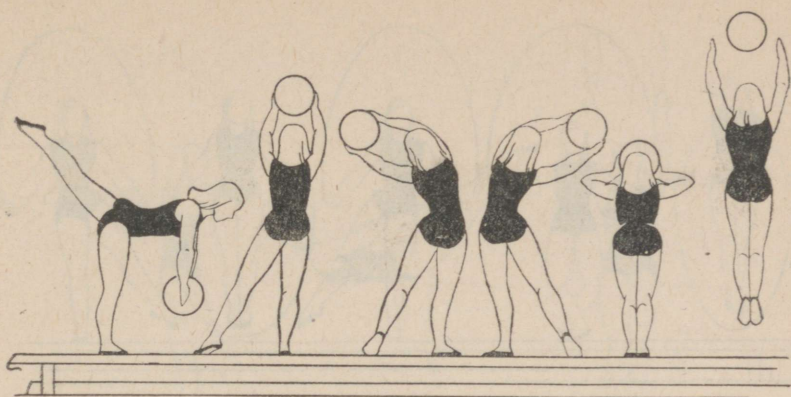


Joon. 559

161. Käärseis pingil, topispall ees-all: palli viskamine üles ja püüdmine. (Joon. 557.)
162. Algseis pingil, topispall paremas käes kõrval: jala-hoog ette ja topispalli viimine jala alt vasakule käele.
163. Algseis pingil, käed palliga pea peal: kükkimine.
164. Algseis pingil, käed palliga pea peal: kükkimine ühel jalal.

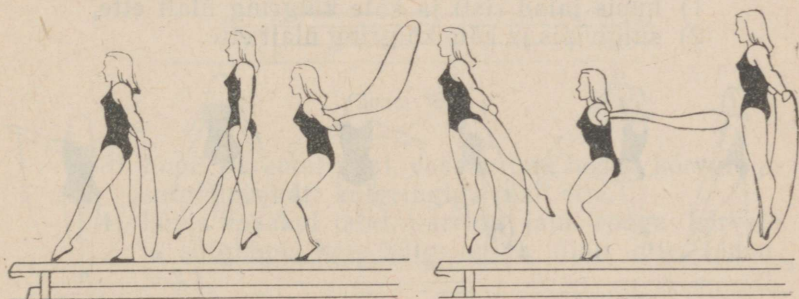


Joon. 560

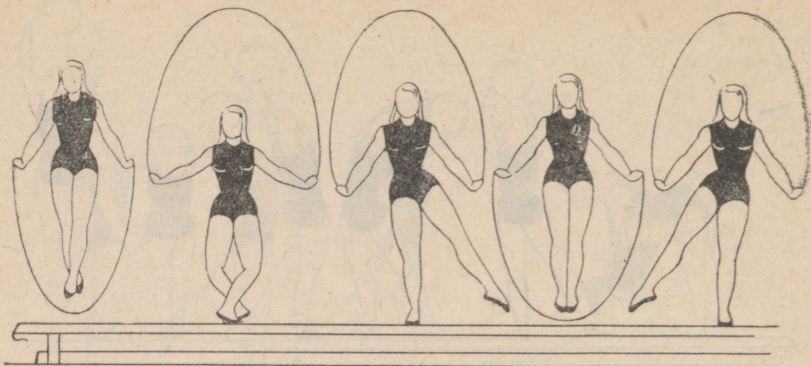


Joon. 561

165. Algseis pingil, pall ees-all: palli tõstmine vahelduvalt vasakule ja paremale.
166. Toengkägar pingil, pall ees, käed pallil: palli veeretamine ette, liikudes pallile järele kägarkõnniga.
167. Kõnd mööda pinki, hoides topispalli ees, ülal, kõrval, all, ühes käes kõrval jne. (Joon. 558.)
168. Topispallid pingil reas, ühe sammu kaugusel: kõnd ja jooks pingil, astudes üle pallide.
169. Algseis pingil, pall ees-all: pall üles ja vasak jalg taha, pall kuklale ja samm vasakuga ette, väljaaste ette, käed palliga ees. (Joon. 559.)
170. Algseis pingil, pall ees-all: palli vise üles ja parema jalaga samm ette, palli püüdmine ja kerepainutus ette, pall paremale alla. (Joon. 560.)

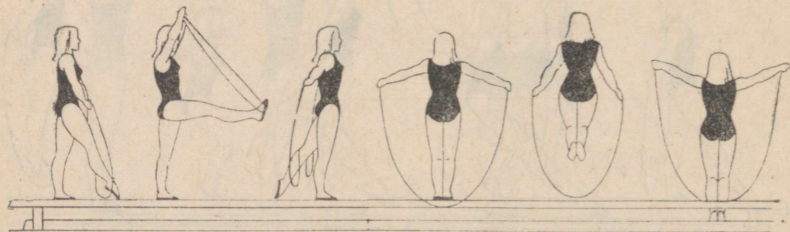


Joon. 562

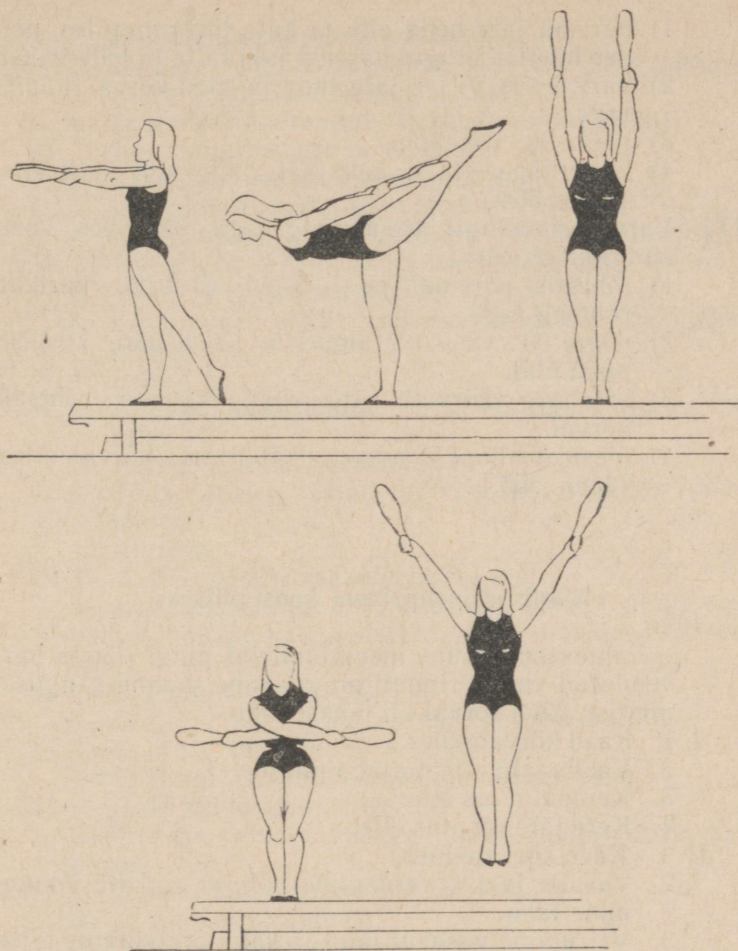


Joon. 563

171. Algseis pingil, pall ees-all: rõhtseis paremal jalal, pall ees (all), pöördega vasakule 90° , väljaseade paremal jalal, vasak jalg varbal, pall ülal; küljepainutus vasakule; küljepainutus paremale; poolkük, pall rinnal; ülesirutushüpe ette, palli vise üles. (Joon. 561.)
172. Varvasseis pingil, vasak jalg ees, käed hüpitsaga kõrval-taga:
- 1) käte külgring hüpisega vasakul jalal,
 - 2) sulghüpis, käed hüpitsaga taga,
 - 3) hüpis paremal jalal, vasaku jala sirutamisega taha ja käte külgring ülalt ette,
 - 4) sulghüpis ja käte külgring ülalt ette,
 - 5) sulghüpis ja käte külgring ülalt ette. (Joon. 562.)
173. Algseis pingil, käed kõrval-taga, hüpits taga:
- 1) hüpis jalad risti ja käte külgring ülalt ette,
 - 2) sulghüpis ja käte külgring ülalt ette,



Joon. 564



Joon. 565

- 3) hüpis paremal jalal, vasaku jala hooga kõrvale ja sulghüpis käte külgringiga ülalt ette,
- 4) hüpis vasakul jalal, parema jala hooga kõrvale ja sulghüpis käte külgringiga ülalt ette. (Joon. 563.)

174. Varvasseis, parem jalg ees, käed all, hüpitsa silmus parema jala päka all:

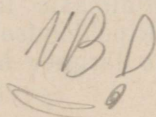
- 1) parema jala hoog ette ja käte tõstmine üles, hoides hüpitsa pingul parema jala talla ja käte vahel,
 - 2) varvasseis, vasak jalg taga ja käed kõrval, hüpits taga,
 - 3) pööre 90° vasakule,
 - 4) kägarhüpe ette ja kaks käte külgringi ülalt ette. (Joon. 564.)
175. Varvasseis pingil, vasak jalg taga, käed ees, kurikad rõhtsalt ees:
- 1) rõhtseis paremal jalal, käed all-tagaga, kurikad rõhtsalt taga,
 - 2) pööre 90° vasakule algseisu, käed ülal, kurikad püsti ülal,
 - 3) kätehoog kõrvalt ette risti, kurikad rõhtsalt kõrval,
 - 4) ülesirutushüpe maha, kätehoog kõrvale-üles. (Joon. 565.)

Näidis esinemiskava koostamiseks

Lähteasend. Kuus meesvõimlejat pingi juures harvendatud viirus, rinnati pingile, ühe sammu kaugusel pingist, käed kõrval-all pihkseongus.

- I
 1. Käed kõrvale-üles.
 2. Vasak jalg ette, tallaga pingile.
 3. Kerepainutus ette.
 4. Kere järelvibutus ette.
- II
 1. Käed kõrvale-üles.
 2. Vasaku jala kõverdamine põlvest ja käte vibutamine taha.
 3. Vetrumine vasakul jalal ja käte järelvibutus taha.
 4. Vasak jalg parema jala juurde, käed alla.
- III
 1. Vasaku jalaga sammseis ette.
 2. Parem jalg vasaku juurde ja pööre vasakule 90°.
 3. Istuda pingile põikistesse.
 4. Jalgade sirutamine ette, kannad maas, käte haare taha, hoidesse pingi servast.
- IV
 1. Jalgade tõstmine ette kaalistesse.
 2. Jalgade viimine paremale, üle kaaslase pea.
 3. Jalgade langetamine maha.
 4. Püsi.

- V 1. Jalgade tõstmine ette kaalistesse.
 2. Jalgade viimine vasakule, kaaslaste pea kohale.
 3. Jalgade lahutamine kaal-harkistesse.
 4. Jalgade langetamine (harkiste pikuti pinki).
- VI 1. Kerepainutus ette ja käed ette.
 2. Kerekallutus taha, käed rinnale.
 3. Kerepainutus ette, käed ette.
 4. Kerepainutus taha, käed rinnale («sõudmine»).
- VII 1. Käed taha toengusse ja vasak jalg ette.
 2. Vasak jalg parema juurde.
 3. Laskumine selili rõhtlamangusse (poolpõiki pingil).
 4. Püsi.
- VIII 1. Jalgade kääritamine — vasak jalg ette, parem taha.
 2. Parema jalg ette, vasak taha.
 3. Tõus istesse, jalad põlvist kõverdatud, tallad maas.
 4. Algseis.
- IX 1—2. Pööre 90° vasakule, harkseisu.
 3—4. Kerepainutus ette, haarates kätega pingi servadest, vasaku käega siseservast, paremaga väliservast.
- X 1—2. Pingi tõstmine üles.
 3—4. Pingi asetamine paremale poole maha.
- XI 1—2. Pingi tõstmine üles.
 3—4. Pingi asetamine vasakule poole maha.
- XII 1—2. Pingi tõstmine üles.
 3—4. Käte kõverdamisega pingi langetamine pea peale.
- XIII 1—2. Kere kallutamine ette.
 3—4. Kere sirutamine.
- XIV 1—2. Küljepainutus vasakule, käed üles.
 3—4. Küljepainutus algasendisse, pink pea peale.
- XV 1—2. Küljepainutus paremale, käed üles.
 3—4. Algasendisse, pink pea peale.
- XVI 1. Laskumine kükki, käed üles.
 2. Tõus püsti.
 3. Pink vasakule maha.
 4. Algseis.

NB D


VII. HARJUTUSED KÖIEL

Köis, mida kasutatakse ronimiseks, on tehtud kanepist. See on neljakeeruline, jämedusega 3—5 sm. Hargnemise vältimiseks on alumises otsas nahast ümbris. Ülemises otsas on rauast õõs, mis on poltidega läbi needitud. Laes on köis kinnitatud tugeva raudkonksu külge. Köisi peaks võimlas olema vähemalt kuus. Kui köisi ei vajata, siis tõmmatakse need nõõriga, mis seinale kinnitatud rullist üle jookseb, lae alla.

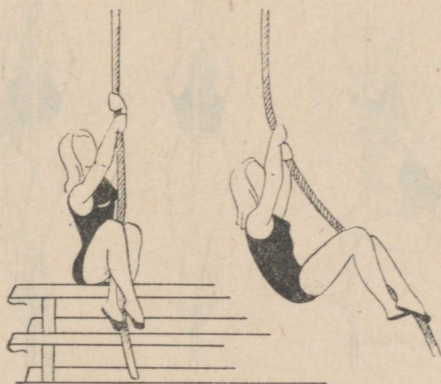
Vertikaalne köis on hea vahend jõu, osavuse ja julguse arendamiseks ning sellel on suur rakenduslik tähtsus. Köiel ronitakse, ripeldatakse, võimeldakse ja tema abil saab sooritada hüppeid. Üldiselt on köit kasutatud peamiselt ripeldamiseks ja ronimiseks, mistõttu köied tavaliselt asuvad võimlas kusagil nurgas või seina ääres. Arvestades aga köiel harjutamiseks suuri võimalusi, tuleks köied asetada võimla keskele või seinast vähemalt 6—8 m kaugusele. Köis on üks kehalise üldettevalmistuse vahend ja temale tuleb osutada senisest suuremat tähelepanu.

Kuna harjutused köiel on väga väsitavad, on otstarbekohane kasutada köit vahelduvalt teiste harjutustega, eriti akrobaatikaga, sest köie alla on julgestuse eesmärgil asetatud matid. See asjaolu võimaldab kiirelt üle minna harjutustelt köiel harjutustele akrobaatikas. Niisugune vaheldus on vajalik aktiivse puhkuse eesmärgil ja ka seepärast, et anda vastupidise mõjuga harjutusi. Ripeldamisel köiel on tegevuses käe-, õlavöö- ja rinnalihased, seetõttu on õlad kistud ette ja rind surutud kokku. Pärast ripeldamist on vaja teha vastupidise mõjuga harjutusi rinnakorvi laiendamiseks ja seljalihaste tugevdamiseks, mida saab teha samuti köiel. Ripeldamisel on vaba hingamine pidurdatud, seepärast peab järgnev harjutus olema hingamise suhtes soodne.

Alustada tuleb kergemate harjutustega — harjutustega segatoengus ja segarippes, raskemad harjutused peavad vahelduma kergematega. Käte jõuharjutustele järgnegu harjutused kerele ja niisugustes asendites, mis võimaldavad kätele puhkust. Väsimuse korral kasutada ärajuhtivaid akrobaatilisi harjutusi, harjutusi topispallidega jne. On vähe kasu, kui tunnis ainult kaks-kolm korda lastakse ronida või ripeldada. Nii ei saa arendada jõudu ega vastupidavust. Harjutada tuleb püsivalt, pideva kordamisega.

Tunnis istuvad võimlejad kõite juures pingil ja asuvad harjutuste täitmisele vastavalt käsklustele. Rühma suurus oleneb kõite arvust. Sobivam vahekord on üks kõis kolme võimleja kohta. Harjutustele kõiel peaks järgnema jooksu- või hüppeharjutused või liikumismängud. Harjutused kõiel viiakse läbi tunni kolmandas osas.

Harjutustundides lastega on soovitatav kasutada kõit, millel iga 50 sm järel on sees sõlmed, et lapsed neil istudes võiksid puhata. Naiste treeningutundide kavasse on soovitatav võtta rohkem harjutusi segaripetes ja segatoengutes. Paljud harjutused kõiel segarippes nõuavad head jalgade tööd. Jalgade haardeid tuleb õpetada pingil istesendis (joon. 566). On võimalik kasutada mitmesuguseid võtteid. Tavalise haarde puhul on jalad asetatud risti, kõis hoitakse jalgade vahel, kusjuures jalad suruvad kõit põlvede, säärtel ning põidadega. Tähtsam on viimane haare — siin kõis surutakse ühe jala põiaga vastu teise jala kanda. Teise võtte puhul ei hoita jalgu risti, vaid sulgselt koos ja ühe

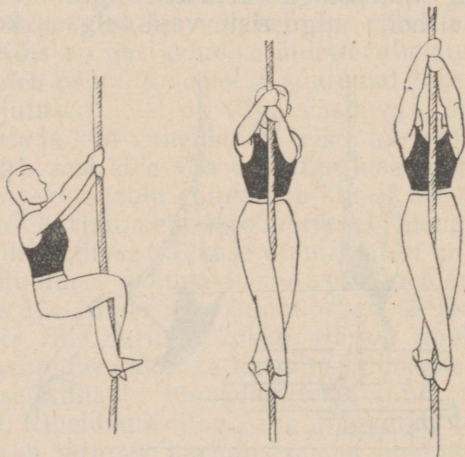


Joon. 566

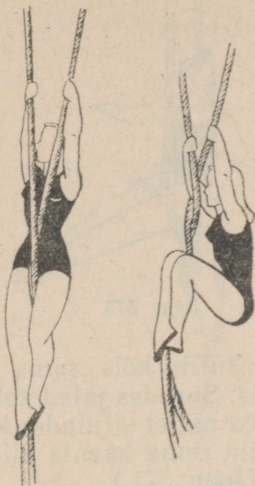
jala tald surub köit vastu teise jala pöida. Teatavate harjutuste tegemisel, nagu tiriripped ja hüpped, on nõutav võimleja julgustamine.

Harjutused vertikaalsel köiel

1. Kolmetaktiline ronimine. (Joon. 567.)
Ripe sirgetel kätel: esimene takt — põlvede tõstmine ette ja köie haaramine pöidade ja põlvede vahele; teine takt — hoides köit jalgade vahel, sirutada jalad ja samal ajal kõverdada käed, tõmmates keha üles; kolmas takt — säilitades jalgade asendi, teha kätega ümberhaare üles. Teine takt viiakse läbi peamiselt jalgade jõul. See ronimisviis on üks ökonoomsemaid.
2. Kolmetaktiline ronimine kahel köiel. (Joon. 568.)
Ronimise tehnika on sama, kuid siin hoitakse ühe käega ühest ja teise käega teisest köiest, jalgadega aga haaratakse kaks köit.
3. Kahetaktiline ronimine. (Joon. 569.)
Ripe, üks käsi hoiab köiest ülevalt, teine rinna kohalt: esimene takt — põlvede tõstmine jalgade haardega köiest; teine takt — jalgade sirutamine, surudes keha ülespoole, ja kõverdada käe ülehaare üles, kusjuures teine käsi kõverdub rinna kohale. See



Joon. 567



Joon. 568

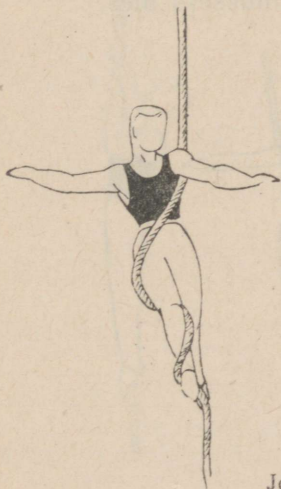


Joon. 569

ronimisviis on raskem kolmetaktilisest, sest siin langeb suurem koormus kätele ja õlavöäle, kuid seejuures ronimisviisidest kiireim.

4. Jalgade sidumine. (Joon. 570.)

Ronimine üles kahe- või kolmetaktilise võttega. Jäädes rippesse, haarata ühe jalaga kõis ja teha täis-



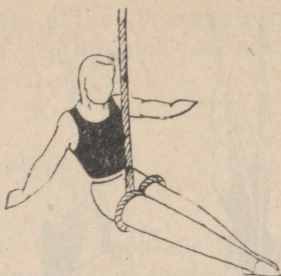
Joon. 570



Joon. 571



Joon. 572



Joon. 573

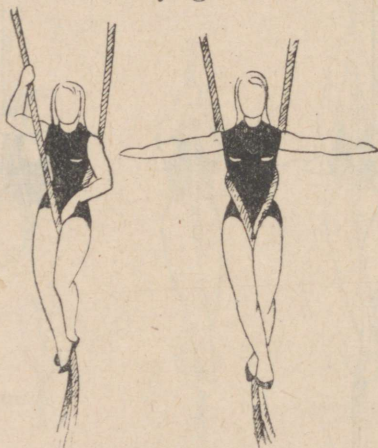
keerd ümber jala. Seejuures tuleb kõis sama jala talla alt läbi üle teise jala põia. Surudes jalad kokku, on võimalik kõiel paigal püsida nii, et sirutades käed kõrvale, võib tõmmata kõie üle rinna kaenla alla.

5. Jalgade sidumine silmusega. (Joon. 571.)

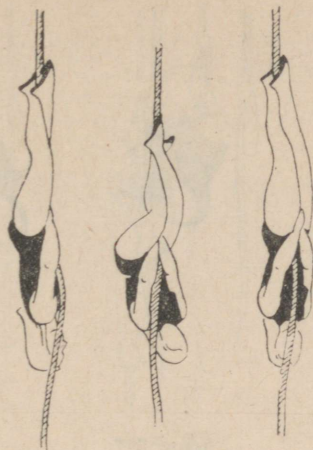
Ripe sirgetel kätel: tõsta jalad ette, surudes kõie jalgade vahele, haarata ühe käega kõiest jala alt ja tõsta kõis silmusena üles. Hoides kõiest (silmusest) ühe või kahe käega, võib püsida silmuses isteasendis.

6. Jalgade sidumine silmusega ümber kahe jala. (Joon. 572.)

Ripe sirgetel kätel: tõsta jalad ette, kusjuures kõis jääb küljети, haarata ühe käega kõis jalgade alt ja tõsta kõie ots ümber jalgade silmuseks üles.



Joon. 574

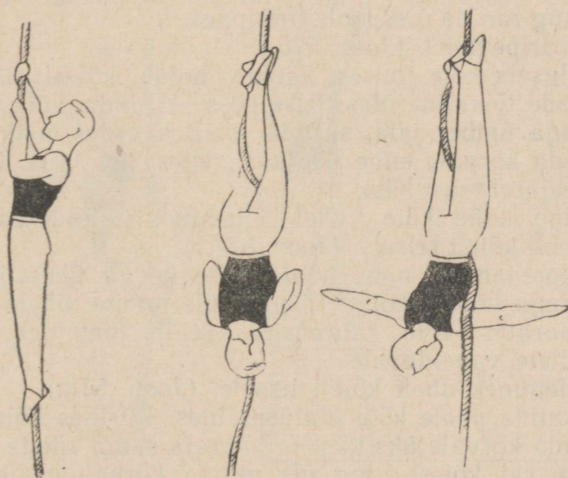


Joon. 575

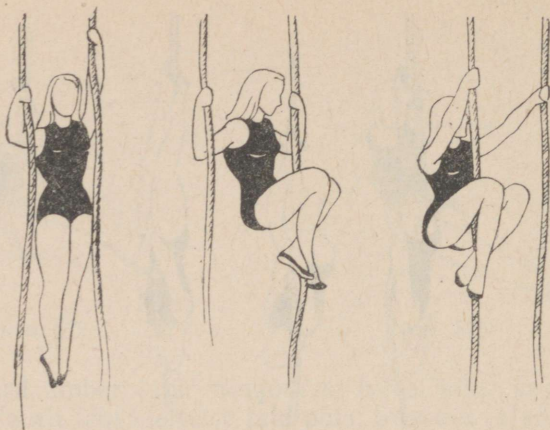
7. Sidumine kaheksataoliselt. (Joon. 573.)

Ripe sirgetel kätel: tõsta jalad ette, köis jalgade vahel, haarata ühe käega köiest jala alt, keerata köis ümber ühe jala, jalgade vahelt läbi ja ümber teise jala.

8. Rippseis kahe köie vahel. (Joon. 574.)



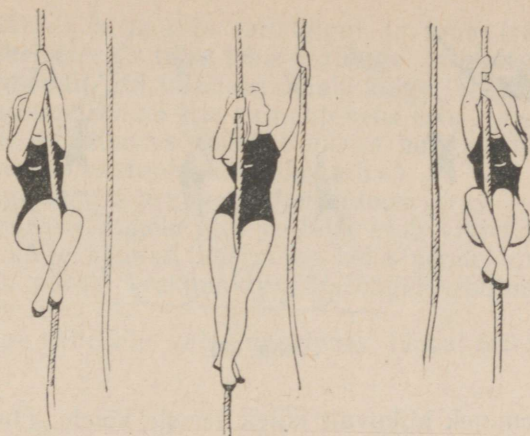
Joon. 576



Joon. 577

Ripe kahe köie vahel: haarata jalgadega köis tavalise võttega, sirutada vasak käsi kõrvale, nii et köis jääb käe taha, seejärel sirutada kõrvale parem käsi, suruda käed kõrvale-taha ja püsida köiel jalgade hoidedega ning käte toenguga.

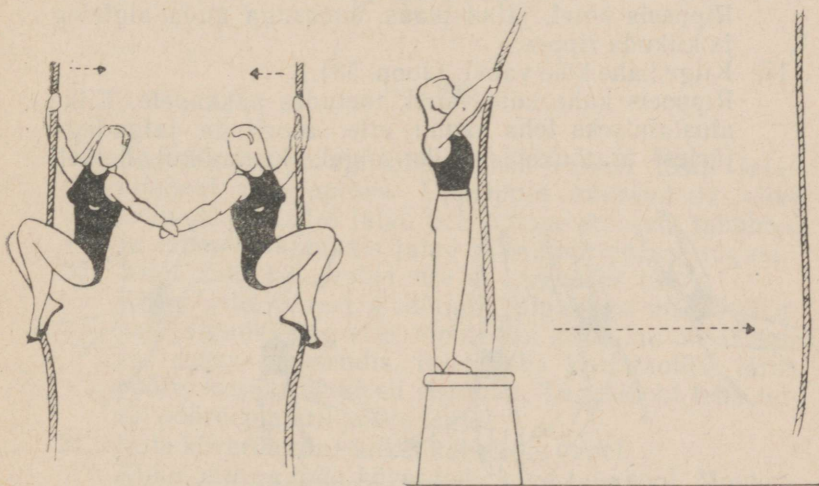
9. Ronimine tiririppes. (Joon. 575.)
Algseis köie juures, kätega hoida köiest ülal: jalgade tõstmine üles tiririppesse; haarata jalgadega köis ning ronida ülespoole tiririppes.
10. Tiriripe köiel. (Joon. 576.)
Algseis köie juures, kätega hoida köiest ülal: jalgade tõstmine üles tiririppesse, siduda köis täiskeeruga ümber jala, suruda jalad haardes kokku, sirutada kõrvale enne üks käsi, viies köie õla taha, ja seejärel teine käsi.
11. Ripe kahe köie vahel. Üleminek jalgade haardega ühelt köielt teisele. (Joon. 577.)
Ripeldamine üles, hoides ühe käega ühest ja teise käega teisest köiest. Rippes üle minna ühele köiele, haarates köie jalgadega, sealt üleminek teisele köiele, vahelduvalt.
12. Üleminek ühelt köielt teisele. (Joon. 578.)
Ronida poole köie ulatuses üles. Püsid köiel, sirutada kõrvale üks käsi ja haarata sama käega kõrvalolevast köiest ning üle minna kõrvalolevale köiele rippesse.



Joon. 578

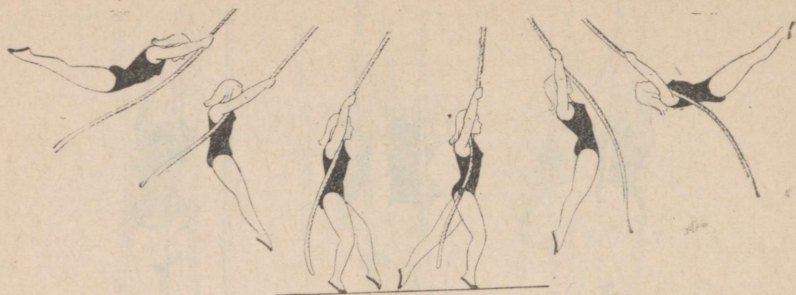
13. Kohtade vahetamine köitel. (Joon. 579.)

Neli võimlejat köitel, ülal. Esimene ulatab teisele käe, tõmbab teise lähemale ja haarab kaaslase köiest. Nüüd ronida üheaegselt kaaslase köiele üle. Sama teevad ka kolmas ja neljas võimleja omavahel. Kohtade vahetus kestab niikaua, kuni esimene võimleja on jõudnud neljandale köiele.



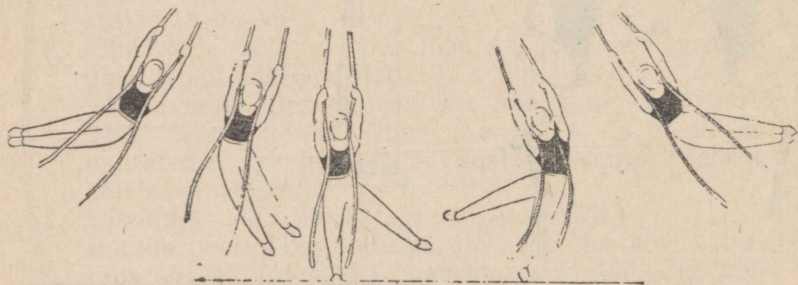
Joon. 579

Joon. 580



Joon. 581

14. Uleminek kiikuvalt kõielt teisele kõiele. (Joon. 580.)
Seis võimlemiskastil või hobusel, mis asub 3—4 m kaugusel äärmisest kõiest, kõis võimleja käes. Kaks vahepealset kõit on tõmmatud kõrvale, ripub ainult neljas kõis. Äratõukega kastilt liikuda kõiel hooga neljanda kõieni, haarata käega sellest ja minna üle neljandale kõiele rippesse.
15. Kiige kõiel istudes.
Kiige kõie silmuses või kõie otsa tehtud sõlmel istudes, kusjuures kaaslane annab alghoo.
16. Kiige ühel kõiel rippes. (Joon. 581.)
Rippseis kõiel, jalad maas. Jooksuga anda alghoog ja kiikuda rippes.
17. Kiige kahe kõie vahel. (Joon. 581.)
Rippseis kahe kõie vahel, toetudes päkkadele. Kiike alustamiseks teha samm ette, sooritada jalgadega järjest äratõukeid. Kiike õigel, loomulikul hetkel,



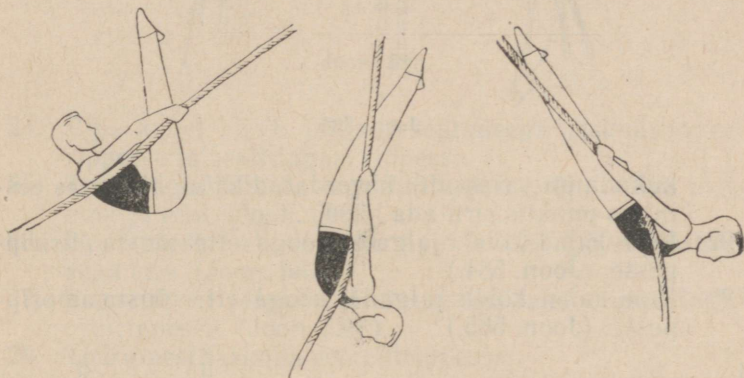
Joon. 582

vibutada keha ette (ettekiiige) ja taha (tahakiiige). Kiikel ette ja taha teha äratõuge jalgadega maast momendil, kui jalad on maale kõige lähemal. Pärast äratõuget kiikel ette paindub keha taha, jalad jäävad taha ja, liikudes edasi, liiguvad hooga ette. (Liigutused on vastupidised kiikel taha.)

18. Kiige kahe kõie vahel küljeti. (Joon. 582.)

Sarnaselt kiikele ette ja taha võib kiiget sooritada ka külje suunas, kusjuures keha pendeldumise toimub pärast keskpunktist äratõuget vibutusega kõrvale.

19. Kiige kahe kõie vahel upprippes. (Joon. 583.)



Joon. 583.

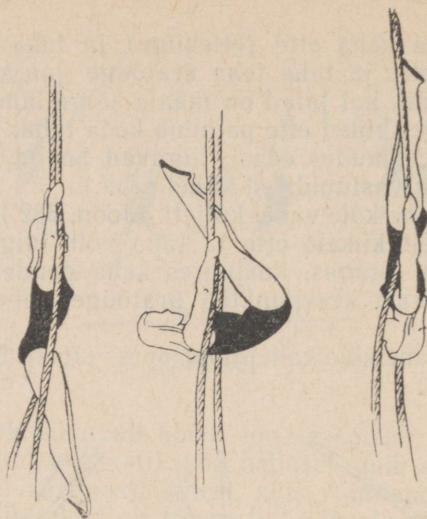
Saavutanud paraja kiikumishoo rippel, tõsta jalad ettehool upprippesse. Upprippes suurendada kiike ulatust, sirutades jalad tiririppesse ette- või tahahool ja tuues keskpunktis jalad jälle upprippesse tagasi.

20. Kiige kahe kõie vahel ette — kerepööre 180°.

Kiikel ette, pärast äratõuget jalgadega maast järgneb jalgade hooga ette. Momendil kui jalad on äärmises eesmises asendis, tuleb teha kruvitaoline järsk pööre, kusjuures kõied ristuvad. Tagasihool teha teisel pöördepunktis pööre tagasi.

21. Käte kõverdamine kiikel kahe kõie vahel.

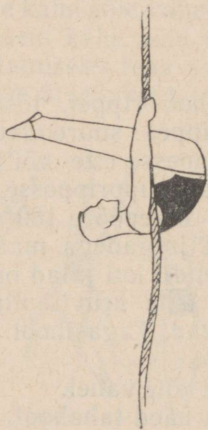
Kiikel ette ja taha kõverdada käed tahahool. Momendil kui keha on jõudnud äärmisse tagumisse punkti,



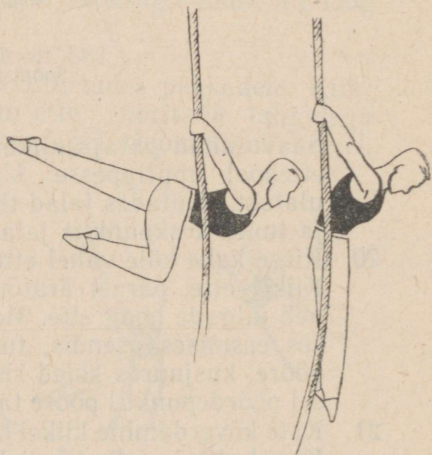
Joon. 584

kiikuda ette, rippudes kõverdatud kätel, äärmises ees-
mises punktis sirutada käed.

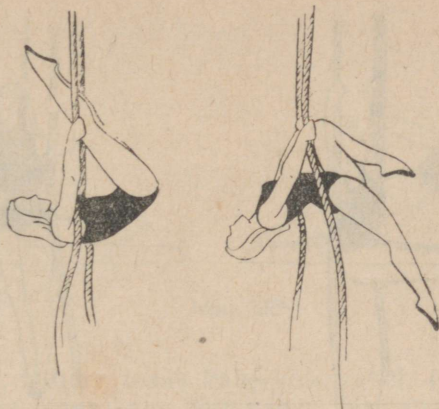
22. Ripe kahel köiel: jalgade hooga ette tõusta tiririp-
pesse. (Joon. 584.)
23. Ripe kahel köiel: jalgade hooga ette tõusta upprip-
pesse. (Joon. 585.)



Joon. 585

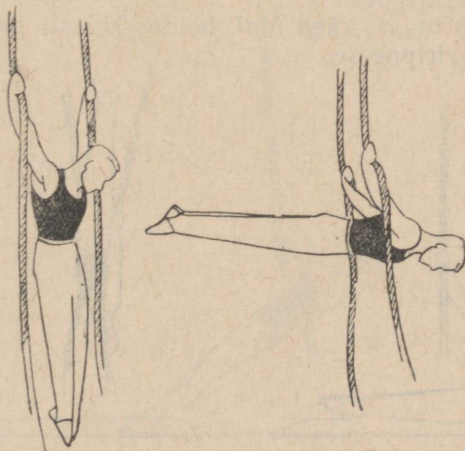


Joon. 586

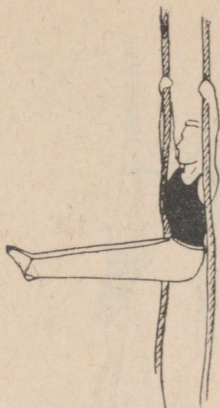


Joon. 587

24. Ripe kahel köiel: jalgade tõstmisega laskuda tagarippesse ja sealt tagasi rippesse.
25. Tagarippes tõusta tagarõhtrippesse, ühe põlve tõstmisega ette. (Joon. 586.)
26. Uppripest laskuda rõhtrippesse, ühe põlve tõstmisega ette. (Joon. 587.)
27. Tagarippes jalgade sirutamisega taha tõusta tagarõhtrippesse. (Joon. 588.)
28. Tirippest laskuda eesrõhtrippesse.



Joon. 588

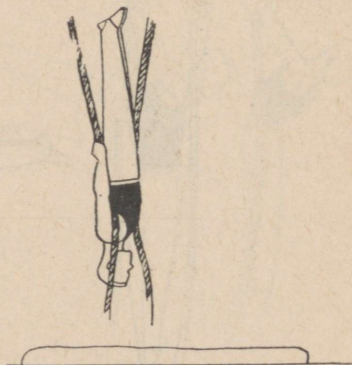
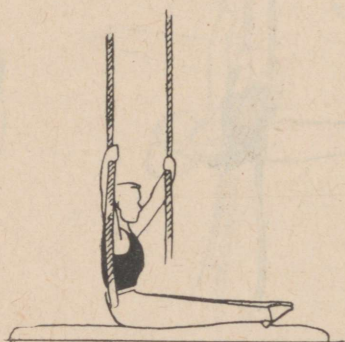


Joon. 589

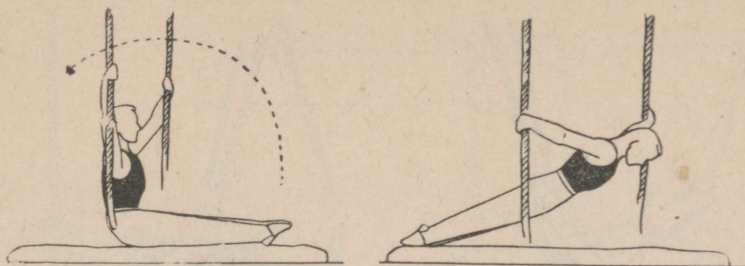


Joon. 590

29. Ripe kahel köiel: käte kõverdamine rippes.
30. Ripe kahel köiel: jalgade tõstmine nurkrippesse. (Joon. 589.)
31. Rippseis ühel köiel: ripeldamine köit mööda üles.
32. Rippseis kahe köie vahel: ripeldamine köisi mööda üles, kõverdades vahelduvalt vasakut ja paremat kätt. (Joon. 590.)
33. Istudes maas, käed ülal, hoides köiest: ripeldamine üles nurkrippes.
34. Istudes maas, käed ülal, hoides köiest: jalgade tõstmine tiririppesse.

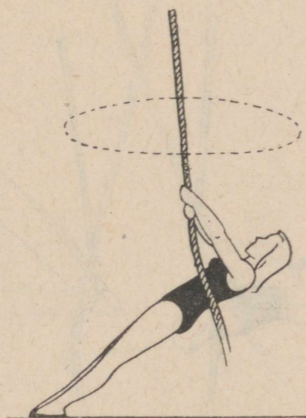


Joon. 591.

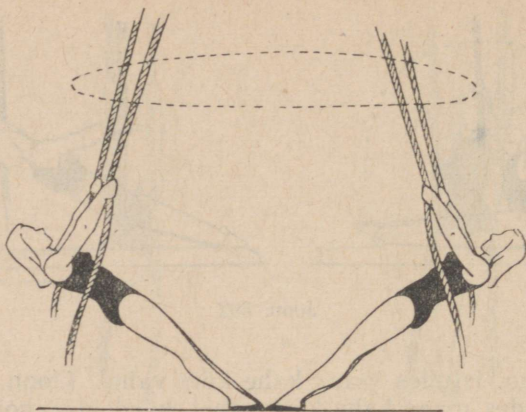


Joon. 592

35. Sama, istudes maas kahe köie vahel. (Joon. 591.)
36. Istudes maas kahe köie vahel, käed ülal, hoides köitest: jalgade tõstmine ette ja jalgade sirutamine tagarippseisu. (Joon. 592.)
37. Rippseis, käed ühel köiel: kaaslase tõukel kere ringitaoline liikumine ümber toetuspunkti, jalgadel. (Joon. 593.)
38. Rippseis kahe köie vahel: keha ringitaoline liikumine ümber toetuspunkti, jalgadel, tõmmates keha liikuma vasaku ja parema käe vahelduva tõmbega, kusjuures liikumisel säilitatakse algasend või tehakse pool ringi seljati, teine pool ringi rinnati, hoides köied rööbiti. (Joon. 594.)

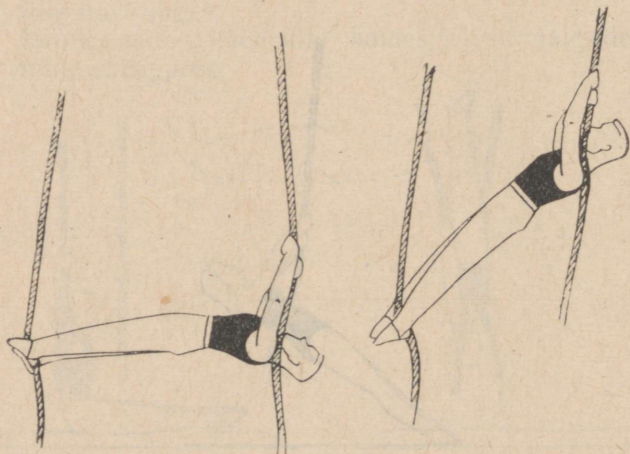


Joon. 593

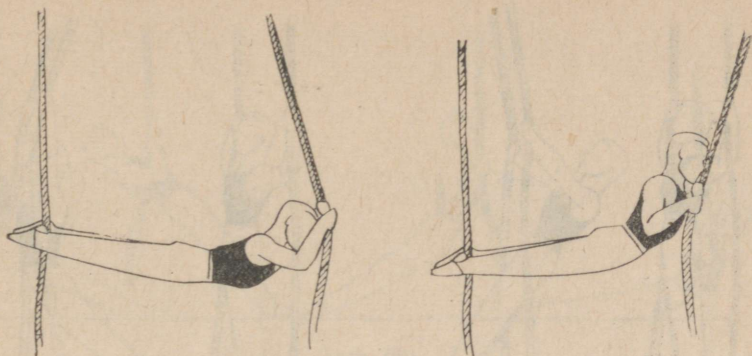


Joon. 594

39. Rõht-riplamang, käed ühel köiel ja jalad teise köie sõlmel haardes: ripeldamine üles, püstiasendini, hoides jalad haardes paigal. (Joon. 595.)
40. Eestoeng-riplamang, käed ees-ülal ühel köiel ja jalad teise köie sõlmel: ripeldamine üles, ulatuskõrguseni, hoides jalad haardes paigal. (Joon. 596.)
41. Rõht-riplamang, käed ühel köiel ja jalad teise köie sõlmel haardes: kiige rõht-riplamangus, suurenda-



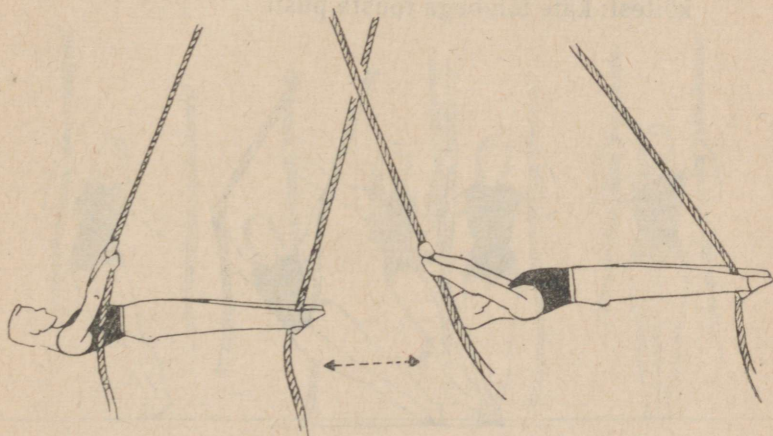
Joon. 595



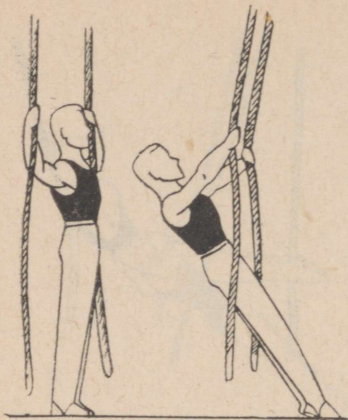
Joon. 596

des kiike ulatust käte tõmbega ülalt alla. Alhoo annab kaaslane. (Joon. 597.)

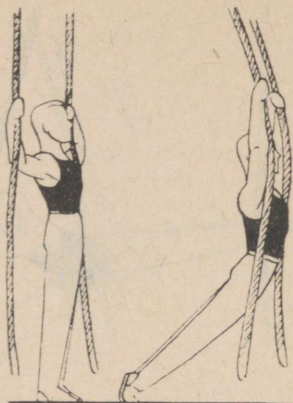
42. Sama eesrõht-ripplamangus.
43. Rippseis ühel köiel: jalgade hooga ette tõusta tiririp-
pesse.
44. Rippseis kahe köie vahel, käed nurkselt kõrval: las-
kumine taha eesrippseisu. (Joon. 598.)
45. Lähtesend sama: laskumine ette tagarippseisu.
(Joon. 599.)



Joon. 597

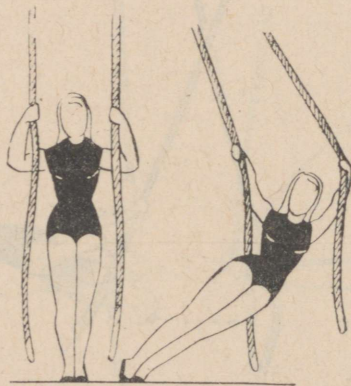


Joon. 598

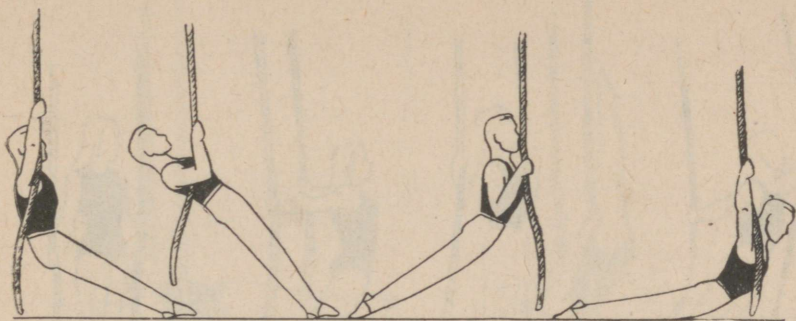


Joon. 599

46. Lähteasend sama: laskumine vasakule või paremale külgrippseisu. (Joon. 600.)
47. Lähteasend sama: laskumine eesrippseisu ja sealt käte tõmbega minna üle tagarippseisu, vahelduvalt. (Joon. 601.)
48. Algseis kahe kõie vahel, käed kõrval, hoides köitest: laskumine eesrippseisu ja tõus lähteasendisse, vahelduvalt.
49. Selililamang maas kahe kõie vahel, käed ees, hoides köitest: käte tõmbega tõusta püsti.

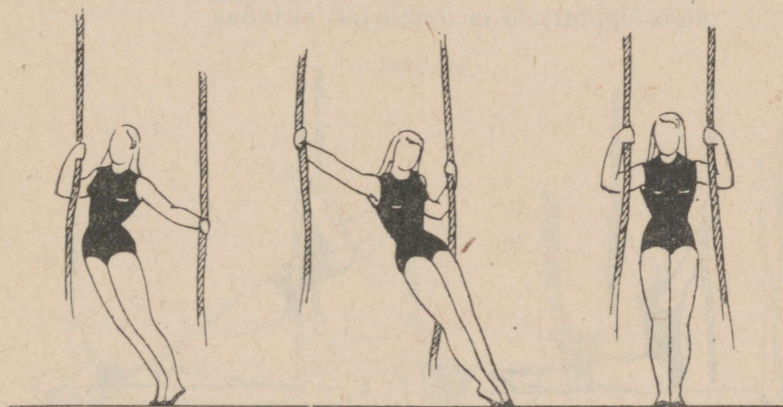


Joon. 600

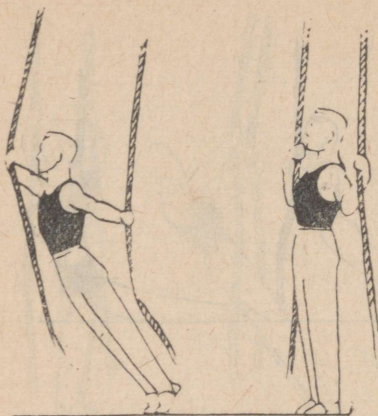


Joon. 601

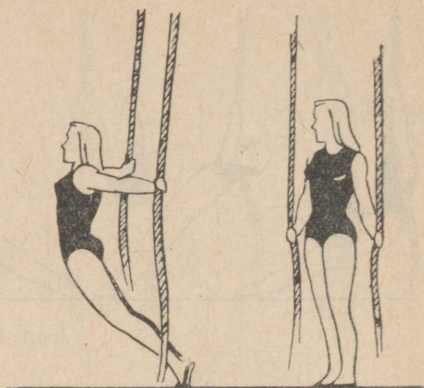
50. Algseis kahe kõie vahel, käed kõverdatult kõrval, hoides köitest: lasta keha kaldasendisse, sirutades vahelduvalt kõrvale vasaku või parema käe (poolristseis). (Joon. 602.)
51. Lähteasend sama, käte sirutamine kõrvale ristseisu üheaegselt. (Joon. 603.)
52. Algseis kahe kõie vahel, käed all-kõrval, hoides köitest: kere aeglane langetamine käte sirutamisega taha.
53. Lähteasend sama: kere aeglane langetamine taha, käte tõstmisega ette.



Joon. 602

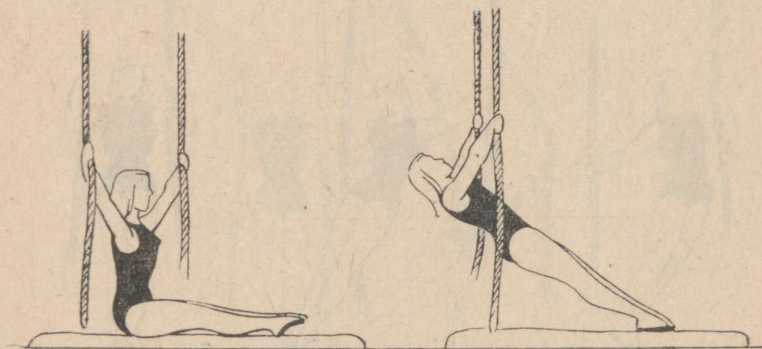


Joon. 603

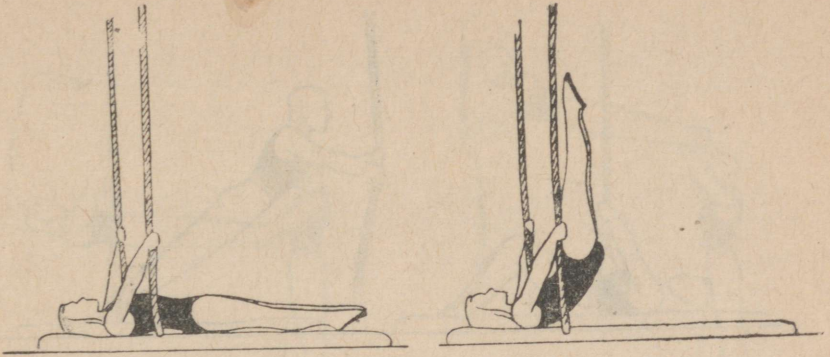


Joon. 604

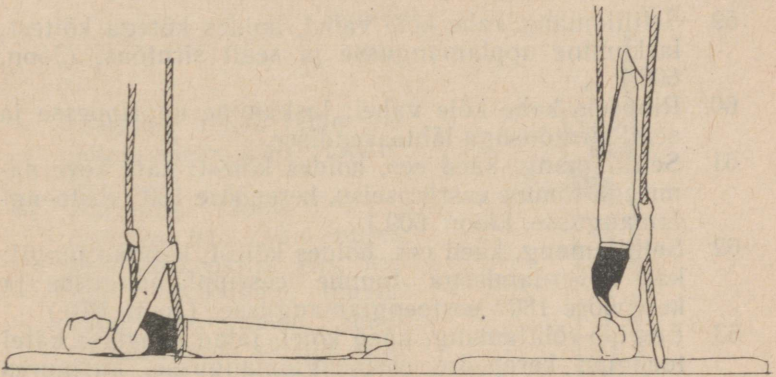
54. Lähteasend sama: kere aeglane langetamine ette, käte sirutamisega taha-kõrvale. (Joon. 604.)
55. Istudes kahe kõie vahel, käed ülal, hoidega köitest: keha sirutamine eesrippseisu. (Joon. 605.)
56. Selililamang kahe kõie vahel, käed ees, hoides köitest: jalgade tõstmine rippseisu turjal. (Joon. 606.)
57. Lähteasend sama: jalgade tõstmine tiririppseisuni pea peal. (Joon. 607.)
58. Istudes kahe kõie vahel, hoides kätega köitest: laskuda uppturjale ja uppturjalt sirutõus.



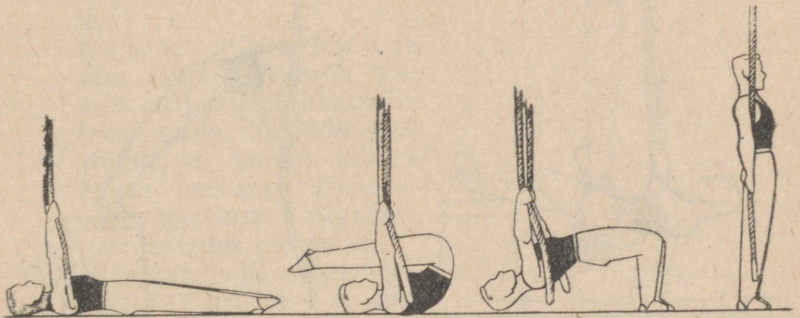
Joon. 605



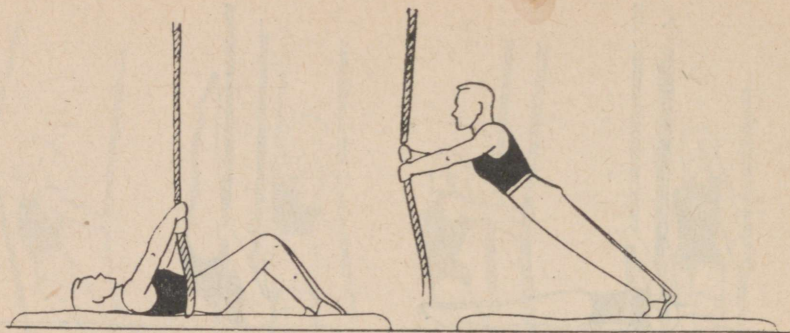
Joon. 606



Joon. 607

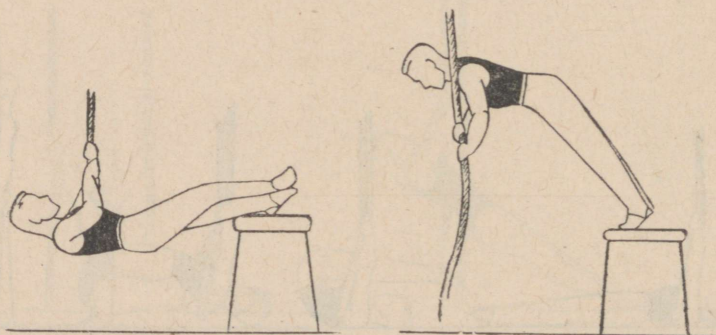


Joon. 608

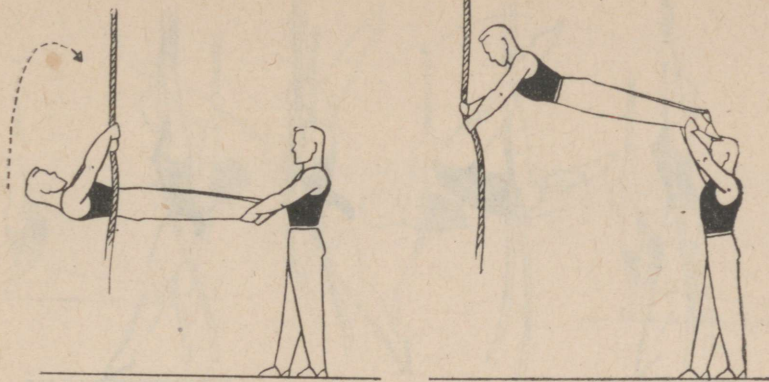


Joon. 609

59. Selililamang kahe köie vahel, hoides kätega köitest: laskumine upplamangusse ja sealt sirutõus. (Joon. 608.)
60. Rippseis kahe köie vahel: laskumine upprippesse ja sealt sirutõusuga lähteasendisse.
61. Selililamang, käed ees, hoides köiest: käte kõverdamisega tõmme eesrippseisu, kerepööre 180° eestoenglamangusse. (Joon. 609.)
62. Selililamang, käed ees, hoides köiest, kannad pingil: käte kõverdamisega tõmme eesripplamangusse ja kerepööre 180° eestoenglamangusse. (Joon. 610.)
63. Eesripp-rõhtlamang, käed köiel, jalad kaaslase kästel toengus: kerepööre eestoenglamangusse, kusjuures



Joon. 610



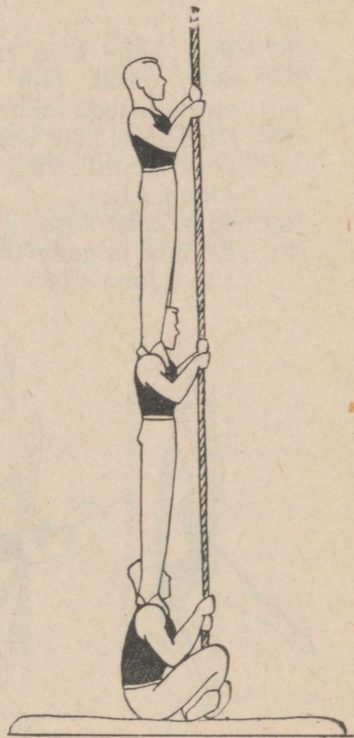
Joon. 611

kaaslane tõstab jalad sirgetele kätele üles. (Joon. 611.)

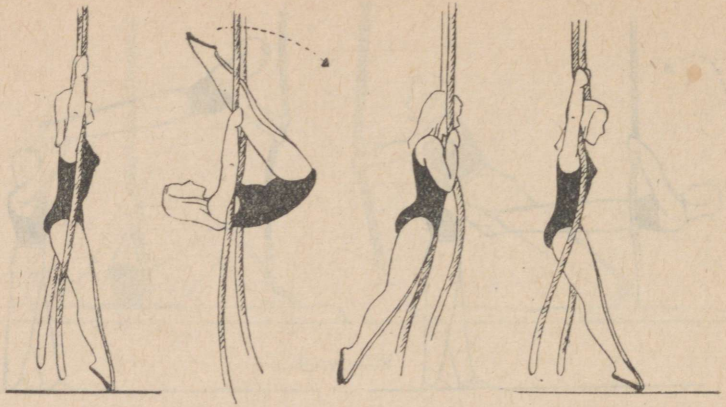
64. Püramiid. (Joon. 612.)
 Esimene istes kõie juures, käed kõverdatult ees, hoides kõiest; teine, tõustes esimese õlgadele püsti, toetub samuti kätega kõiele: seejärel ronib kolmas teise õlgadele püsti.
65. Püramiidi ehitamine ronides.

Esimene ronib kõit mööda üles, seejärel teine ja kolmas, neljas asub harkseisu kõie juurde, misjärel kõik võimlejad, hoides kätega kõiest, laskuvad järjekorras kaaslase õlgadele, moodustades püramiidi.

66. Ripe kahe kõie vahel: ettehoog — tiriripe — uppriipe — tagaripppest mahahüpe.

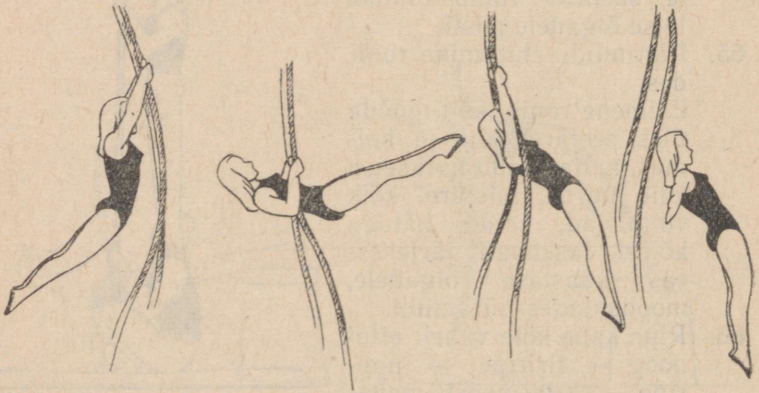


Joon. 612

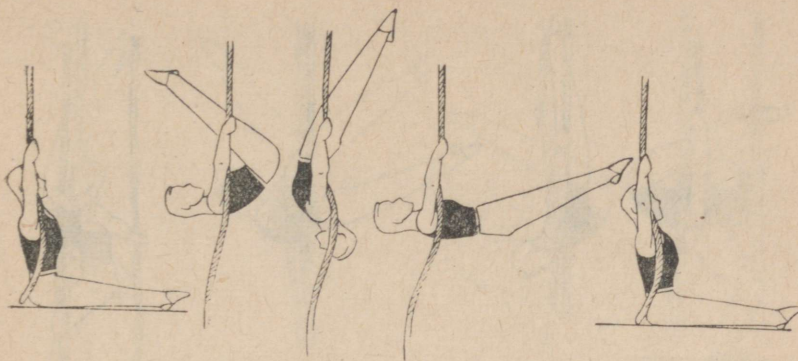


Joon. 613

67. Ripe kahe kõie vahel: ettehool uppripe — eesrõht-ripe, vasak jalg põlvest kõverdatult ees, jalgade sirutamisega mahahüpe ette.
68. Ripe kahe kõie vahel: ettehool uppripe, tahahool käte kõverdamine rippes ja käte sirutamisega rippseisu. (Joon. 613.)
69. Ripe kahe kõie vahel: tahahoog, ettehool käte kõverdamine jalgade tõstmisega ette, tahahool mahahüpe ette. (Joon. 614.)

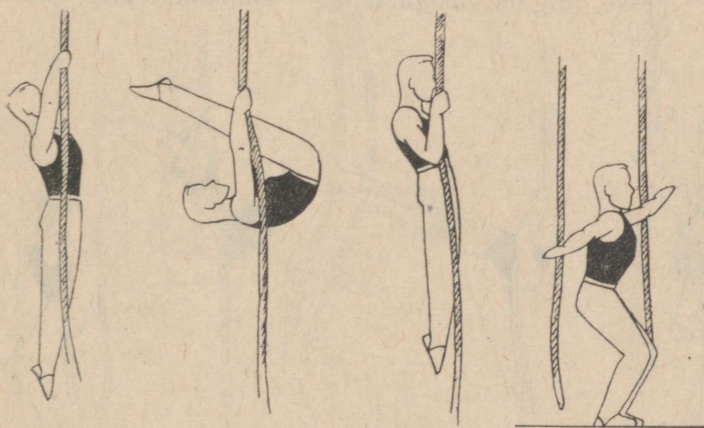


Joon. 614

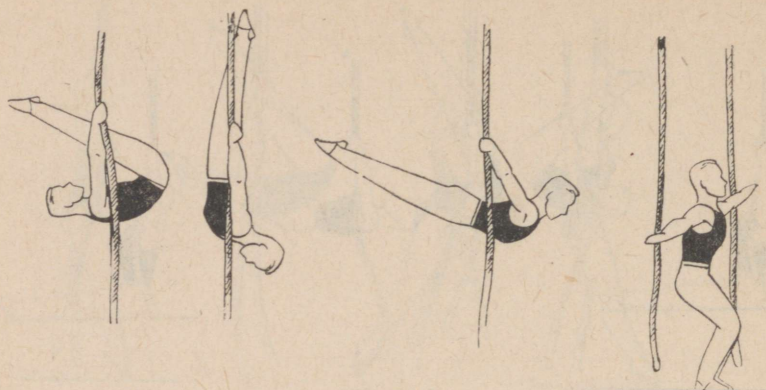


Joon. 615

70. Rippseis, jalad ees maas: käte kõverdamine, jalgade viimine hüppega rippseisu taha, jalad taga; käte sirutamisega laskuda ripplamangusse.
71. Rippiste kahe kõie vahel: jalgade tõstmine ette uppripesse, tiriripe, sirge keha aeglane langetamine rippistesse. (Joon. 615.)
72. Ripe kahe kõie vahel: jalgade tõstmine ette uppripesse, jalgade langetamine ja käte kõverdamine rippes, mahahüpe. (Joon. 616.)

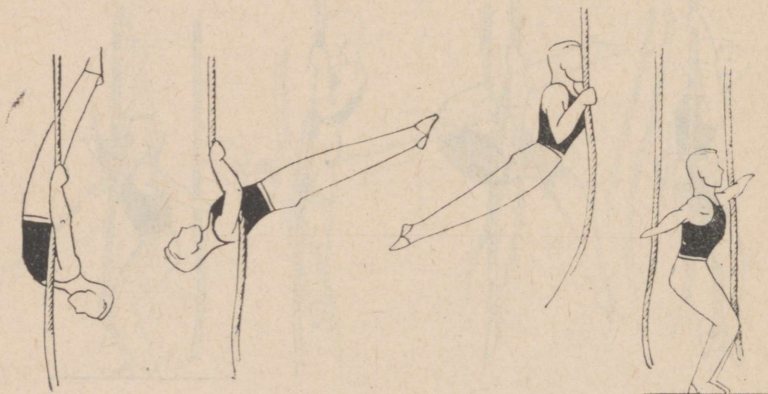


Joon. 616

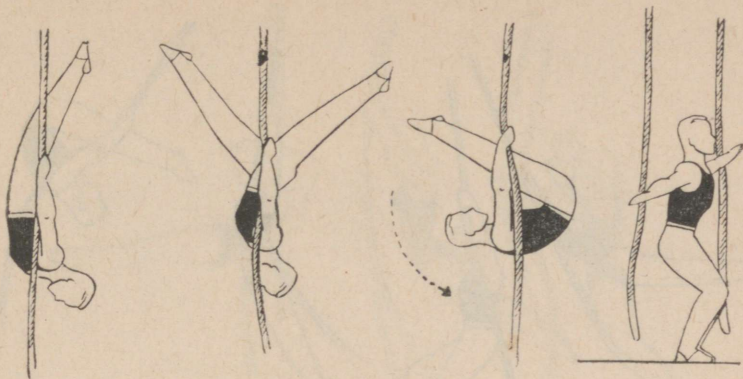


Joon. 617

73. Ripe kahe kõie vahel: jalgade tõstmine upprippesse, tiriripe, keha aeglane langetamine ja maandumine poolkükkis, käed kõrval. (Joon. 617.)
74. Ripe kahe kõie vahel: jalgade hooga ette — tiriripe, jalgade hoog taha koos käte kõverdamisega rippes, ettehool — mahahüpe. (Joon. 618.)
75. Tiriripe kahe kõie vahel: jalgade kääritamine — uppripe — jalgade hooga ette mahahüpe. (Joon. 619.)
76. Ripe kahe kõie vahel: jalgade hooga ette — upprip-
pesse, jalgade hooga taha — mahahüpe ette. (Joon.
620.)

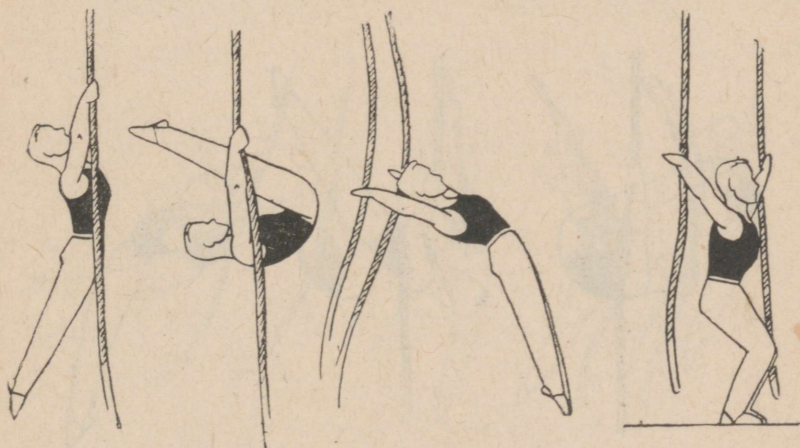


Joon. 618

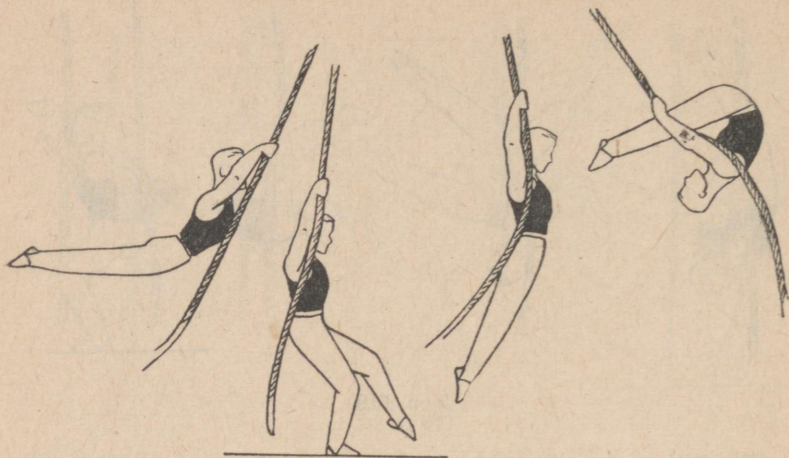


Joon. 619

77. Rippseis kahe kõie vahel: jalgade hooga üleminek kiiksesse ja ettehool tõus upprippesse. (Joon. 621.)
78. Rippseis kahe kõie vahel: jalgade tõukega üleminek kiiksesse, ettehool tõus upprippesse, upprippest jalgade hooga taha, käte kõverdamine rippes, tahahool käte sirutamise, ettehool jalgade puude maha, jook-suga ette, algseis.
79. Ripe kahe kõie vahel: üleminek kiiksesse, tahahool käte kõverdamine, ettehoog, tahahoole üleminekul — mahahüpe.

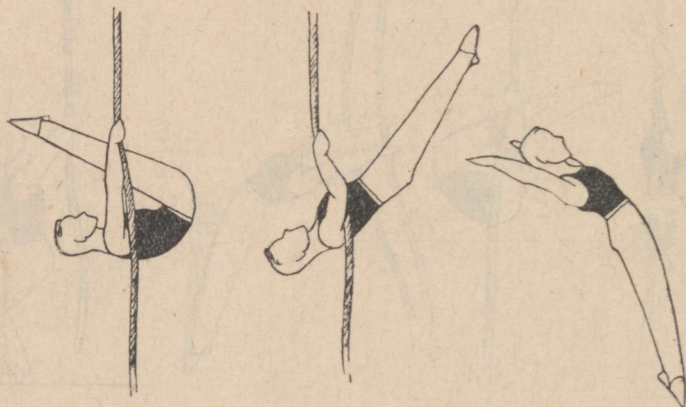


Joon. 620

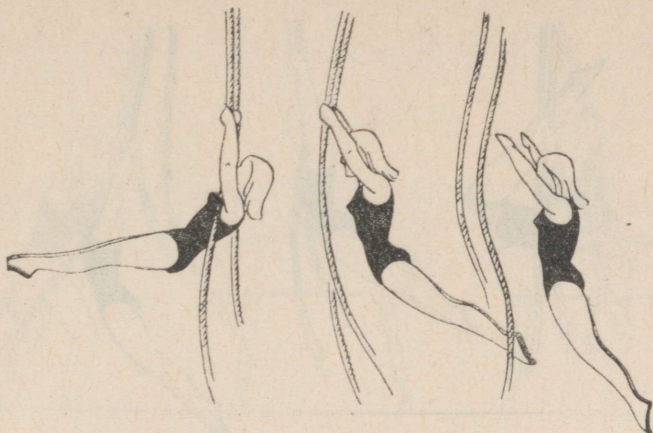


Joon. 621

80. Ripe kahe köie vahel: vibutushooga ette, tõus upp-rippesse, väänak taha ja mahahüpe.
81. Ripe kahe köie vahel: vibutushooga ette, tõus upp-rippesse, jalgade sirutamine taha, maanduda ülesirutushüppega ette. (Joon. 622.)
82. Vibutushool taha — mahahüpe. (Joon. 623.)



Joon. 622

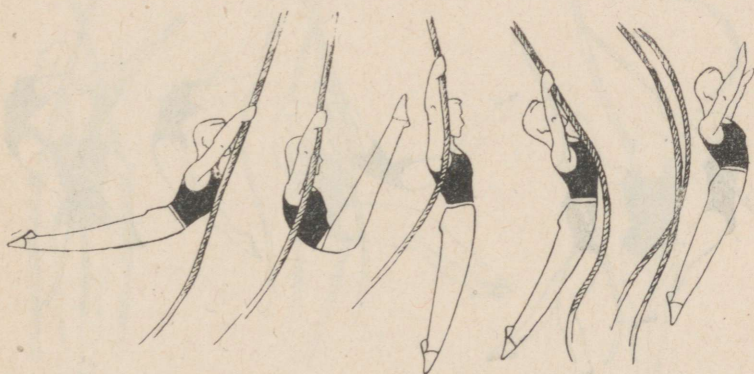


Joon. 623

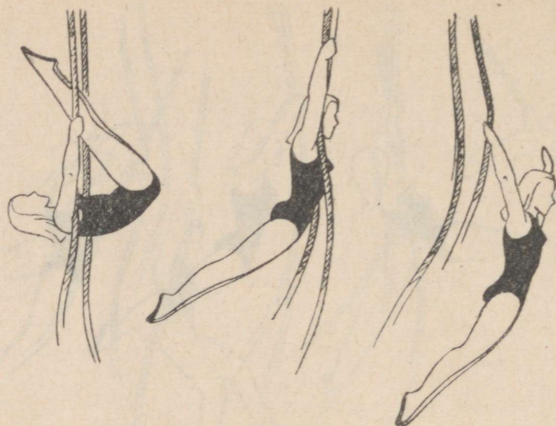
Ripe kahe köie vahel: vibutushoog ette ja taha ning tahahool mahahüpe. Hetk enne äärmist tagumist seisu suruda sirgete kätega köitele ja sooritada mahahüpe, maandudes poolkükkis.

83. Ettehool mahahüpe. (Joon. 624.)

Ettehoo lõpul peab keha olema sirutatud. Hetk enne äärmisse eesasendisse jõudmist suruda käed veidi kõrvale, anda kätega äratõuge köitelt, vibutus puusa-



Joon. 624



Joon. 625

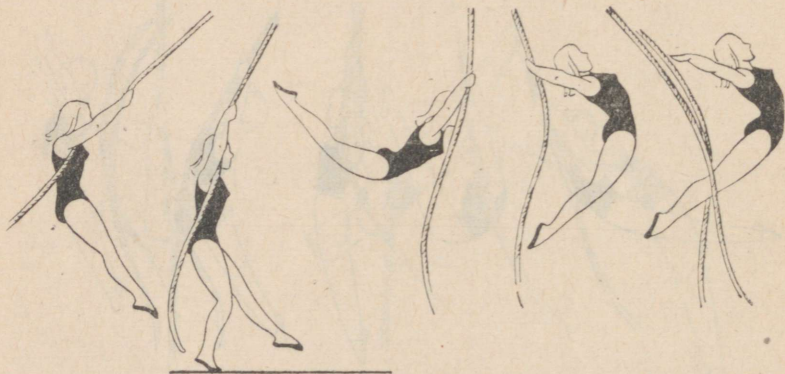
vööga ette, jalgade sirutus taha ja maanduda poolkükkis.

84. Uppripest mahahüpe. (Joon. 625.)

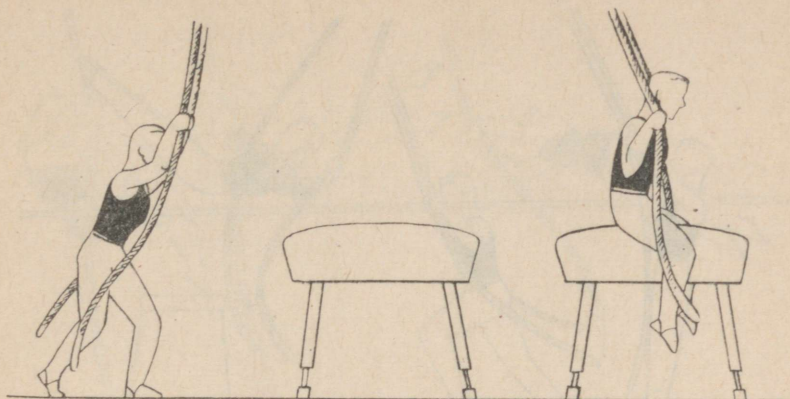
Langetada jalad algul aeglaselt ja jääda sirgetel kätel rippesse. Tahahool, pärast äärmisse asendisse jõudmist, mahahüpe.

85. Kiikel ette — mahahüpe. (Joon. 626.)

Ettehool, hetk enne äärmist esmist seisu, sooritada mahahüpe. Enne hüpet painutada pea ja keha veidi



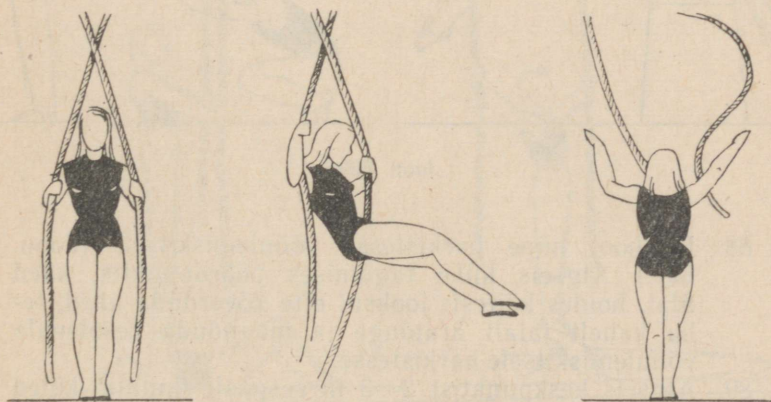
Joon. 626



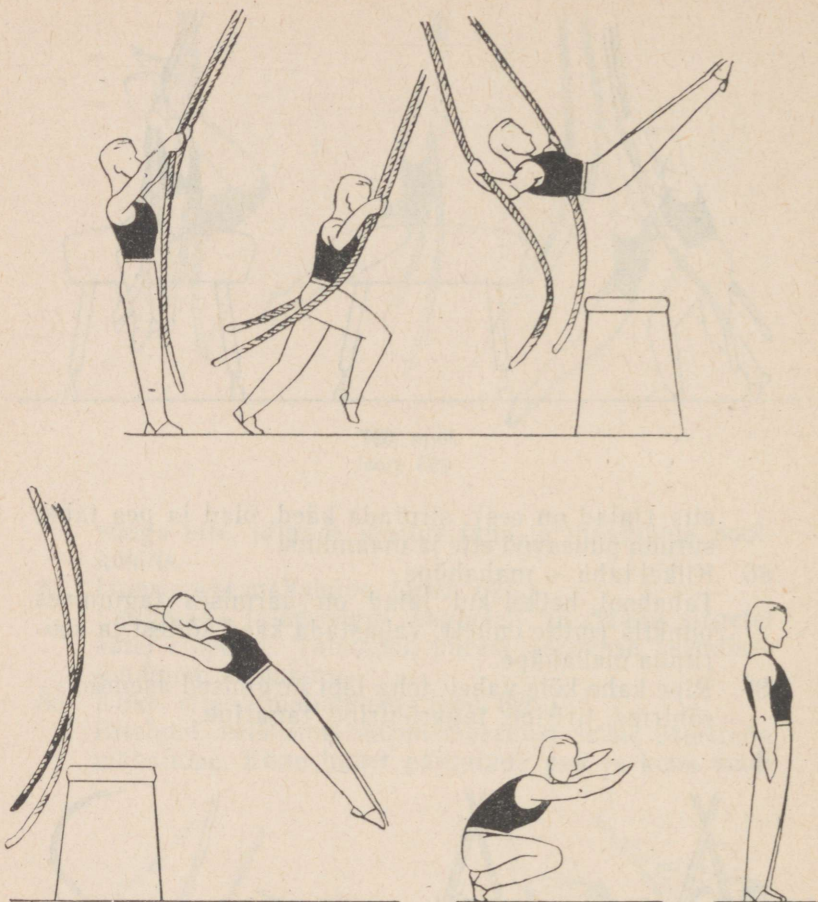
Joon. 627

ette (jalad on ees), sirutada käed, õlad ja pea taha, suruda puusavöö ette ja maanduda.

86. Kiikel taha — mahahüpe.
Tahahool, hetkel kui jalad on äärmises tagumises punktis (mitte enne!), vabastada käed köitest ja sooritada mahahüpe.
87. Ripe kahe kõie vahel: teha läbi järgmised asendid — rõhtriipe, tiriripe, tagarõhtriipe, tagaripe.

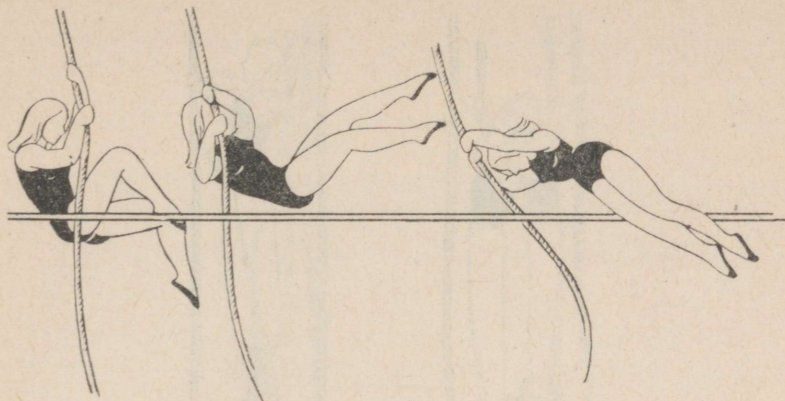


Joon. 628



Joon. 629

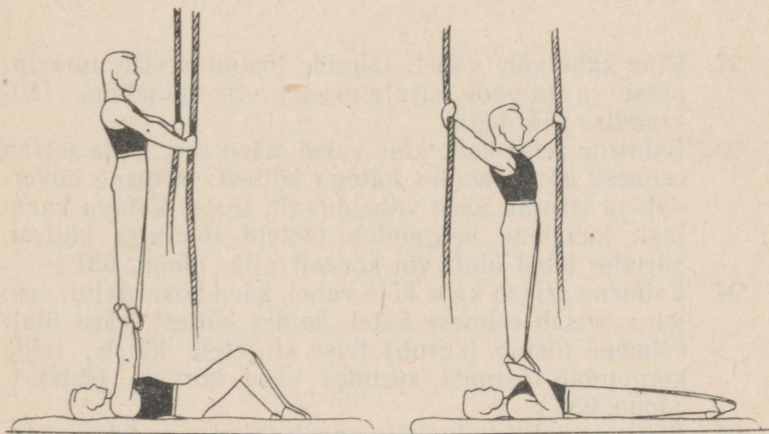
88. Ettehool hüpe harkistesse võimlemiskitsel. (Joon. 627.) Algseis kiike tagumisesse pöördpunktis, käed ülal, hoides köitest: jooksul ette kõverdada käed, teha kahelt jalalt äratõuge ja maanduda esolevale võimlemiskitsel harkistesse.
89. Algseis keskpunktist 2—3 m eespool, rinnati, köied kaldu ja risti; käed ees-ülal, hoidega köitest: ettehool mahahüpe 180-kraadise pöördega. (Joon. 628.)



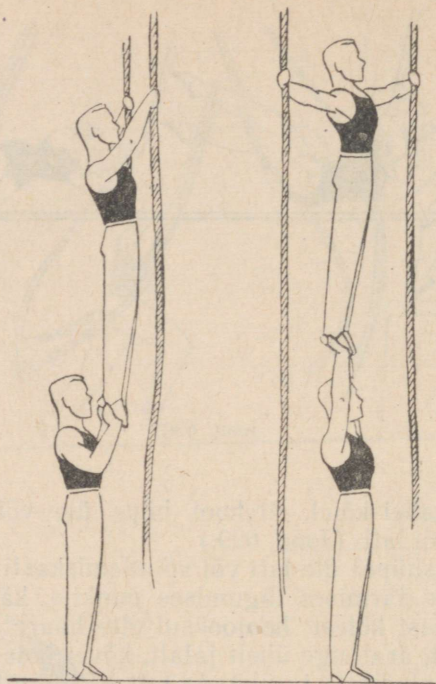
Joon. 630

90. Ripe kahel köiel, ettehool hüpe üle võimlemiskasti, kitse või lati. (Joon. 629.)

91. «Teivashüpe» üle lati või võimlemiskasti. (Joon. 630.)
 Algseis äärmises tagumises punktis, käed ülal, hoides ühest köiest: hoojooksul ette haarata köiest kõrgemalt, äratõuge ühelt jalalt, kõverdada käed rippes, tõsta jalad ette ja ületada latt käte sirutamise ja keha pöördega 180°.

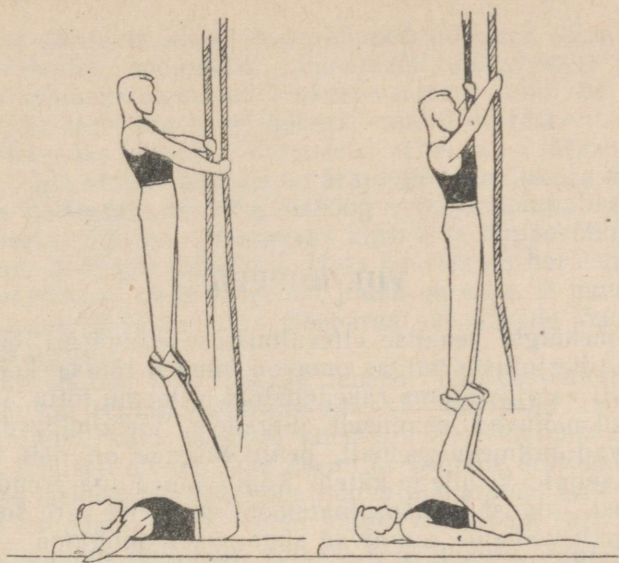


Joon. 631



Joon. 632

92. Ripe kahe kõie vahel: jalgade tõstmine ette nurkripesse ja jalgade sirutamisega ette-mahahüpe 180-kraadise pöördega.
93. Esimene selili kahe kõie vahel, käed ees; teine seisab esimese kätel, hoides kätega köitest: esimene kõverdab ja sirutab käed vahelduvalt, tõstes kätega kaaslasi; kaaslane kergendab tõsteid tõmbega köitest, surudes käed ülalt või kõrvalt alla. (Joon. 631.)
94. Esimene seisab kahe kõie vahel, käed kõverdalt ees; teine seisab esimese kätel, hoides köitest, käed ülal: esimene tõstab (surub) teise sirgetele kätele, teine kergendab tõstmist, surudes käed kõrvale («rist»). (Joon. 632.)
95. Esimene selili kahe kõie vahel, jalad ees; teine, seis-tes esimese jalgadel, hoiab kätega köitest, käed kõr-



Joon. 633

val: esimene kõverdab ja sirutab jalad, tõstes jalga-
dega kaaslast; teine kergendab tõsteid, surudes kä-
tega köitele. (Joon. 633.)

VIII. HÜPPED

Mitmekülgse kehalise ettevalmistuse eesmärgil läbiviidavate harjutuste hulgas omavad hüpped tähtsa koha ja on eriti vajalikud oma rakendusliku iseloomu tõttu. Vabad hüpped mõjuvad peamiselt jalgadele, toenghüpped aga mõjuvad mitmekülgsemalt, peale jalgade on neil tugev mõju seljale, kõhule ja kätele. Kõik hüpped aga arendavad osavust, julgust ja koordinatsiooni, panevad vere soontes kiiremalt voolama, sunnivad sügavamalt hingama — see-ga avaldavad soodsat mõju keha funktsionaalsele seisundile.

Kui hüpatakse õppe- ja treeningu eesmärgil, siis võetakse hüpped läbi tunni peaosas, sest need nõuavad suurt jõupingutust ja keskendumist. Kui hüpped on kavas ettevalmistaval eesmärgil, siis võetakse need läbi tunni teises osas. Sel puhul kasutatakse hästi omandatud, tuntud hüppeid.

Hüppeid sooritatakse äratõukega ühelt või kahelt jalalt. Äratõukekoha kaugus vahendist või riistast oleneb hüppe iseloomust, riista kõrgusest, võimlemisriistast ja hüppaja treenitusest. Äratõuge toimub maast, hoolaualt või vedruhoolaualt. Viimast kasutatakse akrobaatiliste hüpete juures, üldarendaval eesmärgil kasutatakse vedruhoolauda vaid julguse ja koordinatsiooni arendamiseks. Hüppevõimet vedruhoolaud ei tõsta, pigem võib seda vähendada. Kasulikud on hüpped äratõukega matilt, mis on suurepärasteks hüppeliigese tugevdamise harjutusteks ja hoiavad ühtlasi jalgu liigsete pörutuste eest.

Asudes hüppe sooritamisele, tuleb arvestada nelja momenti: hoojooksu, äratõuget, õhulendu hüppel ja maandumist.

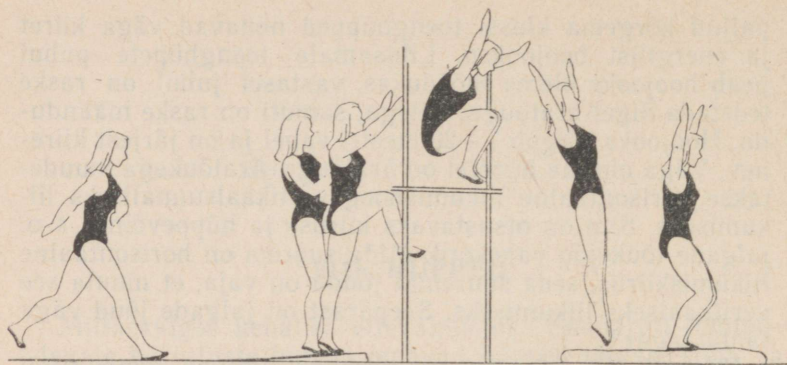
Hoojooks oleneb hüppest. Vabad hüpped nõuavad pikeemat ja energilisemat hoojooksu kui toenghüpped. Kuid

paljud kõrgema klassi toenghüpped nõuavad väga kiiret ja energilist hoojooksu. Lihtsamate toenghüpete puhul peab hoojooks olema mõõdukas, vastasel juhul on raske teostada õiget äratõuget kätega, samuti on raske maanduda. Hoojooks kõigub 7—20 meetri vahel ja on järjest kiirenev. Väga oluline hüpetel on äratõuge. Äratõukega muudetakse horisontaalne liikumishoog vertikaalsuunaliseks liikumiseks. Siin on otsustavaks kiiruse ja hüppevõime, s. o. jalgade tõukejõu vahekord. Mida suurem on horisontaalne liikumiskiirus, seda suuremat jõudu on vaja, et muuta see vertikaalseks liikumiseks. Seepärast on jalgade jõud väga tähtis tegur.

Hüpetel ühe jala tõukega tehakse viimane samm veidi lühem kui eelmine ja maapinda või hoolauda tabatakse täistallaga, kuid suurema kiirusega kui eelviimasel sammul. Üldiselt oleneb keha asend ja viimane äratõukesamm hüppe iseloomust. Kui hüpe nõuab madalamat lennujooni, kuid kaugemat lendu, tuleb tõuget sooritada sarnanevalt kaugushüppe tehnikale. Kui on vaja hüpata kõrgemale — siis sarnanevalt kõrgushüppe tehnikale. Äratõugete puhul kahelt jalalt on äratõuge erinev. Kõigepealt on viimane samm enne äratõuget eelmisest sammust pikem. Hoolaulale pealehüpe peab olema madal ja äratõuge toimuma päkkadelt, vähekuuldavalt. Teiseks, äratõuge toimub peaaegu sirgete jalgadega. Viimane samm enne hoolaulale pealehüpet tehakse tõukejalaga. Sama tähtsad kui hoojooks, äratõuge, õhulend ja maandumine, on toenghüpete juures äratõuge kätega. Käte äratõuge peab suunduma taha-üles (erandid ainult mõningatel hüpetel). Õigest käte äratõukest oleneb ka hea maandumine. Juba enne maandumist tuleb saavutada õige kehaasend. Maandumine algab kohe, kui jalad on puudutanud matti. Maandumise hoo võtavad vastu matid ja jalad, mis peavad töötama sarnanevalt kvaliteetsele amortisaatorile. Maanduda tuleb päkkadele, viies põlved veidi kõverdatult laiuli, surudes kannad kokku. Hästi ja õieti sooritatud hüpe on ka ilus. Maanduda tuleb sirge kerega, pea püsti, hoides käed ülal-kõrval. Sirutades jalad tõusta algseisu ja tuua käed järjult alla.

Järgnevalt on esitatud lihtsamad hüpped, peamiselt hüppevõime arendamiseks.

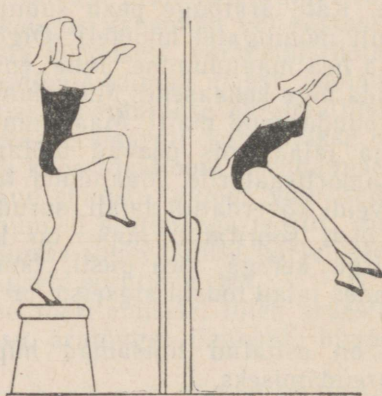
1. Kaugus-kõrgushüpe: a) hoojooksult, äratõukega ühelt jalalt, kägarhüpe üle lati, võimlemiskasti või



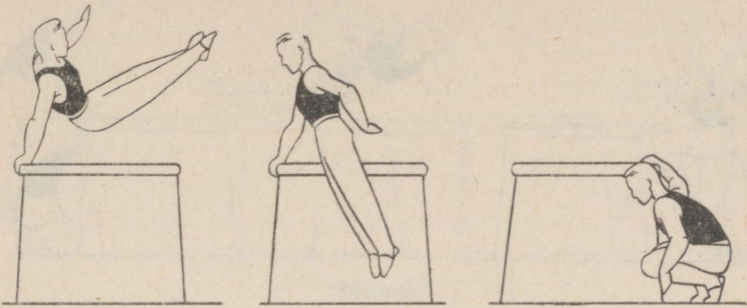
Joon. 634

hobuse (joon. 634); b) sama, vaba nurkhüppega ette; c) sama jalatõstehüppega ette; d) äratõukega vasakult (paremalt) jalalt ja maandumisega tõukejalale.

2. Hüpped vedruhoolaualt üle lati: a) hoojooksult, äratõukega ühelt jalalt kõrgus-kaugushüpe; b) sama kägarhüppega; c) sama jalatõstehüppega.
3. Hüpped vedruhoolaualt äratõukega kahelt jalalt: a) kägarhüpe; b) upphüpe; c) hüppel jalad löögiga kokku; d) pöördhüpe 180—360°.

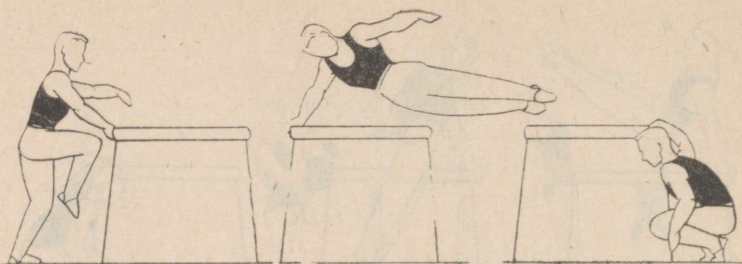


Joon. 635



Joon. 636

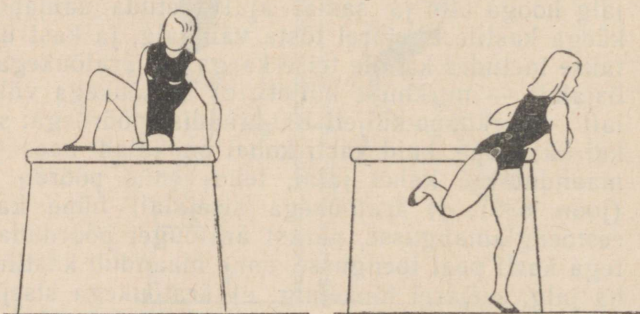
4. Hüpped võimlemiskastilt (plindilt), kast pikisuunas, kõrgus 50—150 sm, hoolaud harilik: a) hoojooksult ühe jalaga pealehüpe hoolauale, teise jalaga pealehüpe kastile ja sama jala äratõukega — mahahüpe; b) hoojooksult ühe jalaga pealehüpe hoolauale, sealt sama jalaga pealehüpe kastile ja sama jala äratõukega — mahahüpe.
5. Hüpe kastilt üle lati: hoojooksult ühe jalaga pealehüpe hoolauale, sealt teise jalaga kastile ja kastilt äratõukega hüpe üle lati. (Joon. 635.)
6. Hüpe võimlemislauale ja mahahüpe laualt: hoojooksult ühe jalaga pealehüpe hoolauale, sealt sama jalaga pealehüpe lauale ja mahahüpe.
7. Toenghüpped üle võimlemiskasti, laua või hobuse, hoojooksuga 45-kraadise nurga all: a) äratõukega välisjalalt — käärhüpe, pärast äratõuget tõsta sisejalg hooga ette ja samal ajal toetuda samapoolse käega kastile, seejärel tõsta välisjalg, ja kast ületatakse toetudes kastile teise käega; b) äratõukega välisjalalt — nurkhüpe küljети; c) äratõukega välisjalalt — nurkhüpe küljети 180-kraadise pöördega: sama kui käärhüpe, kuid kasti kohal on jalad koos ning maandutakse kahel jalal, tehes enne pöörde 180° (joon. 636); d) äratõukega sisejalalt hüpe kastile eestoenglamangusse, pärast äratõuget pöörduda kättega kasti peal toengusse, enne maandub kastile vaba jalg, seejärel tõukejalg; e) äratõukega sisejalalt rullumishüpe käte toenguga kastile, kui äratõukejalg on maast lahkunud, algab rind pöördumist kasti poo-



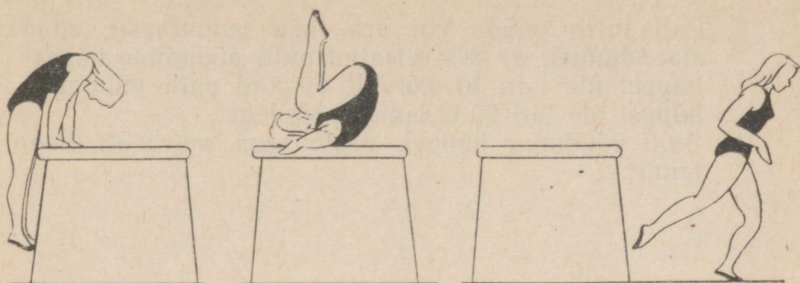
Joon. 637

le, kasti ületab esmalt vaba jalg, hetk enne seda toetub vaba jala poolne käsi kastile, seejärel teine käsi ning nüüd ületab tõukejalg kasti; f) külghüpe (joon. 637); g) hüpe üle kasti, toetudes kastile ühe käe ja ühe jalaga: tehes äratõuke hoojooksul sisejalalt, toetuda kastile sisejalapoolse käe ja välisjalaga, pärast äratõuget maanduda 90-kraadise pöördega kasti poole tõukejalal. (Joon. 638.)

8. Toenghüpped üle võimlemiskasti, pikisuunas: a) hoojooksult, äratõukega kahelt jalalt trel ette kastile (joon. 639); b) hoojooksult, äratõukega kahelt jalalt kägarhüpe kastile ja kastilt ülesirutushüppega maha; c) harkhüpe üle kasti; d) kägarhüpe üle kasti.
9. Toenghüpped üle reas asuvate riistade: a) kägarhüpped üle 2 või 3 sangadega hobuse. Hobused on ase-



Joon. 638



Joon. 639

- tatud risti, 2 m vahedega, iga hobuse taga matt.) Kägarhüpped sooritada tempos, s. t. peale maandumist toimub kohe kägarhüpe üle järgmise hobuse; b) kägar- ja harkhüpped vahelduvalt üle reas asuvate hobuste, kitsede, kasti, teise hobuse jne. Riistade vahe 2—3 m; c) harkhüpped vahelduvalt üle riista ja kägarhüpped riistadele, üle reas asuvate vahendite.
10. Hark- või kägarhüpped üle riistade vahelduvad trelitega riistade vahele asetatud mattidel.
 11. Harkhüpe üle kahe järjest asetatud võimlemiskitse.
 12. Harkhüpe üle võimlemiskitse, millele on asetatud topispall.
 13. Kägarhüpe üle kitse pöördega 90° .
 14. Kägarhüpe üle kitse pöördega 180° .
 15. Harkhüpe üle võimlemishobuse või kasti, millel istub harkistes, ettepainutatud kehaga kaaslane.
 16. Võimlemiskast varbseina juures, ühe sammu kaugusel varbseinast: a) käärhüpe üle kasti käte toengust, toetudes ühe käega varbseinale ja teise käega kastile; b) samuti nurkhüpe.
 17. Hüpe kitsele toengkägarasse ja ülesirutushüppega maha.
 18. Sama pöördega 180° .
 19. Algseis kastil või kitsel: a) upphüpe ette; b) hüpe ette kiire jalgade käärimisega.
 20. Hüpped üle võimlemiskasti või -lati koos palli püüdmisega. Palli viskaja seisab 5—6 m kaugusel latist.

Pall tuleb püüda või ära lüüa lennufaasil, enne maandumist: a) eest visatud palli püüdmine kägarhüppel üle lati; b) kõrvalt visatud palli püüdmine hüppel üle lati 90-kraadise pöördega.

21. Palli püüdmine hüppel, äratõukega vetruvalt hoolaualt.

**RAAMATUS ESINEVATE OSKUSSÕNADE
S E L E T U S**

Märkus. Käte, jalgade jne. asendid on harjutustes ja oskussõnades antud harjutuse sooritaja keha (mitte ruumi) suhtes.

A

Algseis — valvelseis.

Altkaar — käte kaaretaoline liikumine alt läbi, suunaga kõrvale.

Altvõte — kätega hoidmine võimlemisriistast, pihud ülespoole.

E

Eelhoog — jala või jalgade kiire liigutus hoo saamiseks.

Eesrõhtriipe — lamang rippes horisontaalselt, hoidepunkt on keha ees ja keha esikülg on pööratud maa poole.

Eesrõht-riplamang — keha horisontaalne asend ripplamangus, hoidepunktid on keha ees; hoidepunktidele toetutakse käte ja jalgadega ning keha esikülg on pööratud maa poole.

Eestoeng — toeng kätel, mille juures võimleja asub hoidepunktide taga.

Eestoeng-riplamang — lamang rippes, toetutakse käte ja jalgadega hoidepunktidele.

Ettehoog — keha liikumine pendeldumisel või kiikel tagant ette.

H

Harkihüplemine — hüplemisel viia jalad vahelduvalt harki ja kokku.

Harkishüplemine — hüplemine harkisjalu.

Harkseis — seis harkisjalu.

Hargitamine — jalgade lahkuviimine külje suunas.

Harkhüpe — hüpe üles, jalgu hargitades.

Haarlemine — rippasendis liikumine horisontaal- või vertikaalsuunas, haarates võimlemisriistast mõlema käega korruga.

Harkpõlvitus — asend põlvedel harkisjalu.

Hark-toengpõlvitus — põlvitus harkisjalu, käed maas, käed ja jalad on kerega nurkselt.

Hark-toengpõlvituste — põlvitus harkisjalu, istudes kandadel, käed maas.

- Hark-põlvitusuppiste — põlvitus harkisjalu, istudes kandadel, käed ülal ulatuskaugusel maas ja rind maas.
- Harkiste — isteasend, sirged jalad harkis.
- Harkkaaliste — isteasend harkisjalu, sirged jalad tõstetud ette.
- Harkselili — lamang seliti, harkisjalu.
- Harkkõhuli — lamang kõhuli, harkisjalu.
- Harktoeng — toeng, mille juures võimleja jalad on harkselt üle riista, käed riistal toengus.
- Harkpealehüpe — hüpe riistale, jäädes seisma harkisjalu.
- Hooglemine — pendlitaoline liikumine ümber hoidepunktide ette, taha, kõrvale või ringselt.
- Hüpis — hüplemise osa, s. o. üks kiire ja kerge hüpe.
- Hüplemine — seeria hüpiseid, kusjuures jalad tõusevad õhku korraga või vahelduvalt.

J

- Jalavahetussamm — vasaku jalaga samm ette, parem jalg vasaku jala kanna juurde, vasaku jalaga veel samm ette ja seejärel parema jalaga vasakust mööda (või vastupidi).
- Jalatõstesamm — kõnd sirge jala tõstmisega ette või kõrvale.
- Jalatõstehüplemine — hüplemine ühel jalal, teise jala tõstmisega ette.
- Jalavahetushüplemine — hüplemine edasilikumisel, galoppsamm vaheldub hariliku sammuga.
- Jalavahetus-kükishüplemine — hüplemine kükkasendis vahelduvalt jala sirutamise ja kõrvale.
- Jalavahetushüpe — hüpe üles, vahelduva jalgade tõstmisega.
- Jalahoog — jala pendlitaoline liikumine.
- Juurdevõtusamm — igal sammul tuakse teine jalg juurde.
- Julgestamine — õpetaja või treeneri valmisolek võimleja abistamiseks — õnnetuste vältimiseks.
- Jõutõus — aeglane kätejõul üleminek segarippest või rippes ees- või tagatoengusse.

K

- Kaaliste — isteasend, kere on kallutatud taha 45-kraadise nurga all, jalad on maas või tõstetud ette.
- Kaarhoog — hoog, mille juures keha liigub upp- või tiririppes kaarselt ette.
- Kaarhüpe — hüpe üle riista, toetudes kätega riistale, ülesirutatud kehaga, rinnati riistale.
- Kallutuspõlvitus — põlvitus, kere kallutatud ette sirge seljaga.
- Kallutusturiseis — asend turjal, keha kaldselt 45-kraadise nurga all ette tõstetud, käed ülal, hoides tugipunkti või käed toengus puusadel.
- Kallutusväljaseade — tugijala kõverdamisega viia teine jalg sirgelt ette, kõrvale või taha. Keharaskus kõverdatud jalal, kere ühel joonel väljaseatud jalaga.
- Kallutusväljaste — pikk samm ette, kõrvale või taha, keharaskus kõverdatud jalal ja keha kaldasendis.
- Kere — inimese keha jäsemeteta ja peata.
- Kerepainutus — kere langetamine vabas suunas kumera seljaga.

- Kerekallutus — kere langetamine vabas suunas sirge seljaga.
 Kerepööre — kere liikumine kõrvale enda püsttelje ümber.
 Kere pöördpainutus ette — kere pööramine enda püsttelje ümber samaaegse painutamisega ette samapoolse jala kohale.
 Kereringid — ülakeha ringitaoline liikumine, kusjuures alakeha ja jalad jäävad paigale.
 Kehakallutus — põlvitusasendis keha kallutamine sirge seljaga ette- või tahapoole.
 Kehapainutus — põlvituses keha painutamine ette kumera seljaga.
 Küge — keha liikumine rippuval võimlemisriistal ette ja taha, võimlemisriist liigub kaasa.
 Kinnertõus — üleminek hooga kinner-rippest käärtõengusse.
 Kinner-ripe — asend rippes, toetutakse riistale kindraga ja kätega.
 Kägarasend — seis päkkadel, jalad kõverdatud, põlved koos, kere painutatud ette.
 Kägartiriripe — tiriripe, jalad kägaras.
 Kägarsamm — kõnd kägarasendis, kõverdatud jalgadega.
 Kägariste — isteasend kõverdatud jalgadega, jalad koos.
 Kägarripe — rippasend, jalad kõverdatud ja koos.
 Kägarhüpe — hüpe, kõverdades jalgu põlvedest ja puusadest.
 Käärseis — seis üks jalg ees, teine taga, keharaskus mõlemal jalal.
 Kääriste — iste käärasendis (spagaat).
 Kääritamine — jalgade lahkuviimine ette-taha.
 Käär-hüplemine — korduvad hüpped kääriseisu ja tagasi lähteasendisse.
 Käärishüplemine — hüplemine kääriseisu.
 Käpili — toeng kätel ja jalgadel (päkkadel), jalad kõverdatud.
 Käpilikõnd — kõnd toenguppseisus.
 Kük — seis päkkadel, jalad kõverdatud, põlved laiali, kere sirge.
 Kükkihüplemine — korduvad hüpped kükkasendisse ja tagasi lähteasendisse.
 Kükkishüplemine — hüplemine kükkasendis.
 Külili — asend küljega horisontaalselt vastu maad või riista.
 Külitsi — asend küljega vastu kaaslase külge.
 Küljeti — asend küljega kaaslase või riista poole.
 Külgtõenglamang — lamang toengus ühel käel, küljeti.
 Künarvarsseong — kaks kaaslast omavahel küünarvartega seotud.
 Külgriplamang — segaripe küljeti aluspinnale, kus jalgadega toetutakse maha (moodustades maaga nurga alla 45°).
 Külgrippseis — segaripe küljeti aluspinnale, moodustades maaga üle 45-kraadise nurga.
 Külgrõhtriipe — riipe horisontaalses asendis, küljeti aluspinnale.
 Külgrõht-toengriipe — riipe horisontaalasendis, küljeti maale, jalad toetuvad kaaslasele või riistale ning käed hoiavad keha rippes.

L

- Laskumine — aeglane üleminek kõrgemast asendist madalamasse.
 Langetamine — keha või jäsemete toomine ülalt alla.
 Lendtirel — hüpe äratõukega kahelt jalalt, maandudes kätele, millele järgneb trel ette.
 Löökhüpe — hüpe üles, jalgu õhus kokku lüües.

M

Mahahüpe — hüpe kõrgemalt kohalt alla.

N

Nurktoeng — toeng, kus jalad on tõstetud ette 90-kraadise nurga all.

Nurkhüpe — hüpe üles puusadest nurkse kehaga.

Nurkripe — rippasend, jalad on 90-kraadise nurga all ette tõstetud.

O

Otsiti — riist või vahend teise riistaga ühel joonel, mitte koos.

Otsitsi — riistad otstega koos.

P

Pihutsi — pihud on vastu kaaslase pihkusid.

Pihkseong — paarilistel on käed seotud, pihud vastamisi.

Põlvetõstekõnd — kõnd põlve tõstmisega.

Põlvetõstehüplemine — hüplemine põlvetõstega, vahelduvalt.

Põlvitus — asend põlvedel, jalad koos, põiad sirutatud.

Põlvitus vasakul (paremal) — põlvitus vasakul (paremal) põlvel, teine jalg tallal.

Põlvitusiste — põlvitus, iste kandadel.

Põlvitussamm — liikumine laskumisega ühele põlvele.

Põialöökhüpe — liikumisel hüpe ühe jala hooga üles, hoojala põiaga vastu põlve lüües.

Pöördhüpe — hüpe üles, õhus pööramisega 360° või enam.

Pöörd sammhüpe — hüpe üles, pöördega 90—180°.

Pöördkallutus vasakule (paremale) — keha kallutamine taha, hoides puusavöö ees ja kõverdades jalad põlvist ning samaaegne kere pööramine kõrvale.

Päriildi — asend teineteise selja taga, näoga ühes suunas.

Pealtvõte — kätega hoidmine võimlemisriistast, pihud allapoole.

Päkalsamm — kõnd päkkadel.

R

Randmeseong — kaaslaste käed seongus, hoidega teineteise randmeist.

Reis-iste — isteasend riistal ühe jala reiel, teine jalg vabalt kõrval.

Rinnati — asend rinnaga kaaslase või riista poole.

Rinnuli — asend rinnaga vastu maad või riista.

Rinnutsi — asend rind vastu kaaslase rinda.

Ripeldamine — rippes liikumine käte abil, vahelduvate käte haaretega.

Ripplamang — segaripe, jalgadega toetutakse maha või riistale, moodustades sellega vähem kui 45-kraadise nurga.

Rippseis — segaripe, jalgadega toetutakse maha või riistale, moodustades sellega enam kui 45-kraadise nurga.

Rippiste — segaripe isteasendis.

Rippkükk — segaripe, toetutakse jalgadega maha või riistale, olles kükkasendis.

Ringhoog — keha liikumine ringselt ümber hoidepunktide.

Rist — asend rippes, toengus käsivartega, käed kõrval.

Ristseis — segaripe, toetutakse jalgadega maha, hoides käed kõrval toengus.

Ronimine — liikumine rippes käte ja jalgade abil.

Rõhtpõlvitus — põlvitus, kere kallutatud sirge seljaga ette.

Rõhtriipe — riipe horisontaalse kehaga, jalad on toetuspunktita.

Rõhtseis — seis ühel jalal, keha rõhtsalt.

Rõhttoeng — toeng kätel, käed rõhtasendis kehaga.

Rõhttoenglamang — lamamine riistal või kaaslasel, toetudes sellele keha raskuskeskpunktis, käed ja jalad on õhus.

Rõhtriiplamang — keha horisontaalne asend kahel toetuspunktil, toetudes käte ja jalgadega toetuspunktilede.

S

Sammhüpe — hüpe ette-üles ühe jala hooga ette, maandudes samale jalale.

Seljati — asend seljaga kaaslase või riista poole.

Selili — asend seljaga horisontaalselt vastu maad või riista.

Selitsi — kaaslaste seljad koos.

Segaripe — rippasend, kus keharaskus asub peale käte ka jalgadel.

Segatoeng — toeng, keharaskus asub peale käte ka jalgadel.

Sirutõus — hooga üleminek uppasendist püstasendisse.

Sirutamine — keha või keha osa sirguajamine.

Sulghüpe — hüpe kooshoitud jalgade ja jalapöidadega.

Sulgseis — algseis kooshoitud pöidadega.

Sõrmseong — sõrmed vaheliti seotud.

Sääretõstehüpe — hüpe üles, tahatõstetud säärttega.

T

Tallutsi — tallad vastu kaaslase taldu.

Tallutsihüpe — hüpe üles, kõverdades põlvi ja lüües tallad kokku.

Tagaripe — riipe seljati riistale, hoides riistast selja tagant.

Tagarõhtriipe — riipe horisontaalse kehaga, seljati riistale, hoides kätega riistast selja tagant.

Toeng — käed või jalad toetuvad millelegi.

Toengkükk — kükk, käed jalgade vahel maas, toengus.

Toengkägar — kägarasend, käed kahel pool jalgu maas, kere painutatud ette.

Toengseis — asend ettekallutatud kehaga üle 45°, jalad maas, käed toengus, keha sirge.

Toenguppseis — asend ettepainutatud kerega, jalad sirged, käed maas või riistal.

Toeng-uppharkseis — jalad harkis, kere painutatud ette ja käed maas või riistal.

Toengväljaseade — tugijala kõverdamisega viia teine jalg sirgelt kõrvale või taha, keharaskus kõverdatus jalal, käed maas.

- Toengpõlvitus — põlvitus, käed maas, käed ja jalad on kerega nurkselt.
- Toeng-rõhtpõlvitus — asend ühel põlvel, käed maas, teine jalg sirutatud rõhtsalt taha.
- Toengiste — istesend, käed maas, tagatoengus, jalad sirged.
- Toenglamang — lamang toengus, sirgetel kätel ja varbail.
- Toeng-tiriripe — tiriripe, keha hoitakse ühe käega rippes ja teisega toengus.
- Toeng-kallutusiste — iste varbseina juures seljati, kusjuures kere on kallutatud taha ja käed on ülal, toengus vastu varbseina.
- Toengriipe — rippasend varbseinal, keha hoitakse ühe käega rippes ja teisega toengus.
- Toeng-rõhtriipe — rõhtriipe varbseinal, käed hoiavad keha rippes ja jalad on toengus.
- Tiritamm — seis pea peal käte toetusel.
- Tiriseis kätel — käed maas, keha sirutatud, jalgadega ülespoole.
- Tirel — keha ring üle pea või ümber püsttelje.
- Tirelring — keha ring üle pea, maad puudutavad vahelduvalt käed ja jalad.
- Tirelsõlm e. salto — keha ring üle pea, kusjuures aluspinda puudutavad ainult jalad.
- Tireltõus — ringitaoline üleminek seisust või rippes toengusse.
- Tirelringhüpe — hüpe üle riista tirelringiga.
- Tõkkeiste — iste maas, üks jalg ees, teine kõverdatult kõrval.

U

- Upplamang — asend selili, jalad ees, võimalikult keha ligi.
- Uppseis — seis ettepainutatud kerega.
- Uppiste — istesend, kere painutatud võimalikult ette.
- Uppturjal — selililamang, jalad tõstetud üle pea, varbad maas.
- Upphüpe — hüppel üles võtta uppasend.
- Uppriipe — rippasendis on sirged jalad tõstetud kere juurde.
- Upptiriripe — tiriripe kere juurde langetatud jalgadega.

V

- Varvasseis — üks jalg asetatud ette, taha või kõrvale varbale, keharaskus teisel jalal.
- Varvasripak — ripak kätel ja ühe või mõlema jala varbail, kusjuures nii käed kui jalad toetuvad samale vahendile.
- Vedrutamine — korduv kiire jalgade kõverdamine.
- Vibutamine — lühikeste, rütmiliste liigutuste sooritamine jala, käe või kerega.
- Väljaaste — pikk samm ette, taha või kõrvale, keharaskusega kõverdatud jalal.
- Väljaseade — tugijala kõverdamisega viia teine jalg sirgelt ette, taha või kõrvale, keharaskus kõverdatud jalal.
- Väljaseadekükk — asend kükkis, üks jalg sirutatud ette või kõrvale.
- Väljaseadepõlvitus — seis ühel põlvel, teine jalg ees, kõrval või taga.

- Ülehoog — jala või jalgade viimine hooga üle riista.
Ületõmme — kaaslase tõmbamine üle selja, tireliga taha.
Ülesirutatult — asend, kus keha on kaarjalt taha painutatud.
Ülaltpaar — käte kaaretaoline liikumine ülalt läbi.
Ülesirutushüpe — hüpe üles, keha painutatud kaarjalt taha.

SISUKORD

Eessõna	3
I. Sissejuhatus	5
Tervistuslik ülesanne	5
Mitmekülgse kehalise ettevalmistuse ülesanne	6
Kasvatuslik ülesanne	8
II. Põhivõimlemise metoodikast	10
Üldmetoodilisi juhiseid tunniks	10
Metoodika iseärasusi töös kooliealiste lastega	11
Metoodika iseärasusi töös naistega	13
Võimlemine vanemas eas	13
III. Paarisharjutused	15
Harjutused kätele	16
Harjutused jalgadele	27
Harjutused kerele	42
Üldtoimelised harjutused	64
Paarisharjutused mänguvormis	77
Kompleksharjutused	79
Paarisharjutused võimlemiskeppidega	80
IV. Harjutused topispallidega	88
Harjutused kätele	89
Harjutused jalgadele	104
Harjutused kerele	117
Mängud topispallidega	132
V. Harjutused varbseinal	138
Harjutused kätele	140
Harjutused jalgadele	159
Harjutused kerele	178

Harjutused võreredelil	206
Kompleksharjutused varbseinal	207
VI. Harjutused võimlemispingil	210
Harjutused kätele	211
Harjutused jalgadele	221
Harjutused kerele	229
Tasakaaluharjutused pingil	238
Näidis esinemiskava koostamiseks	260
VII. Harjutused köiel	262
Harjutused vertikaalsel köiel	264
VIII. Hüpped	296
L i s a: Raamatus esinevate oskussõnade seletus	303

Ланнус, Арнольд Михкелович
УПРАЖНЕНИЯ ПО ОСНОВНОЙ
ГИМНАСТИКЕ

На эстонском языке

Эстонское Государственное Издательство
Таллин, Пярнуское шоссе, 10

*

Toimetaja E. Laping

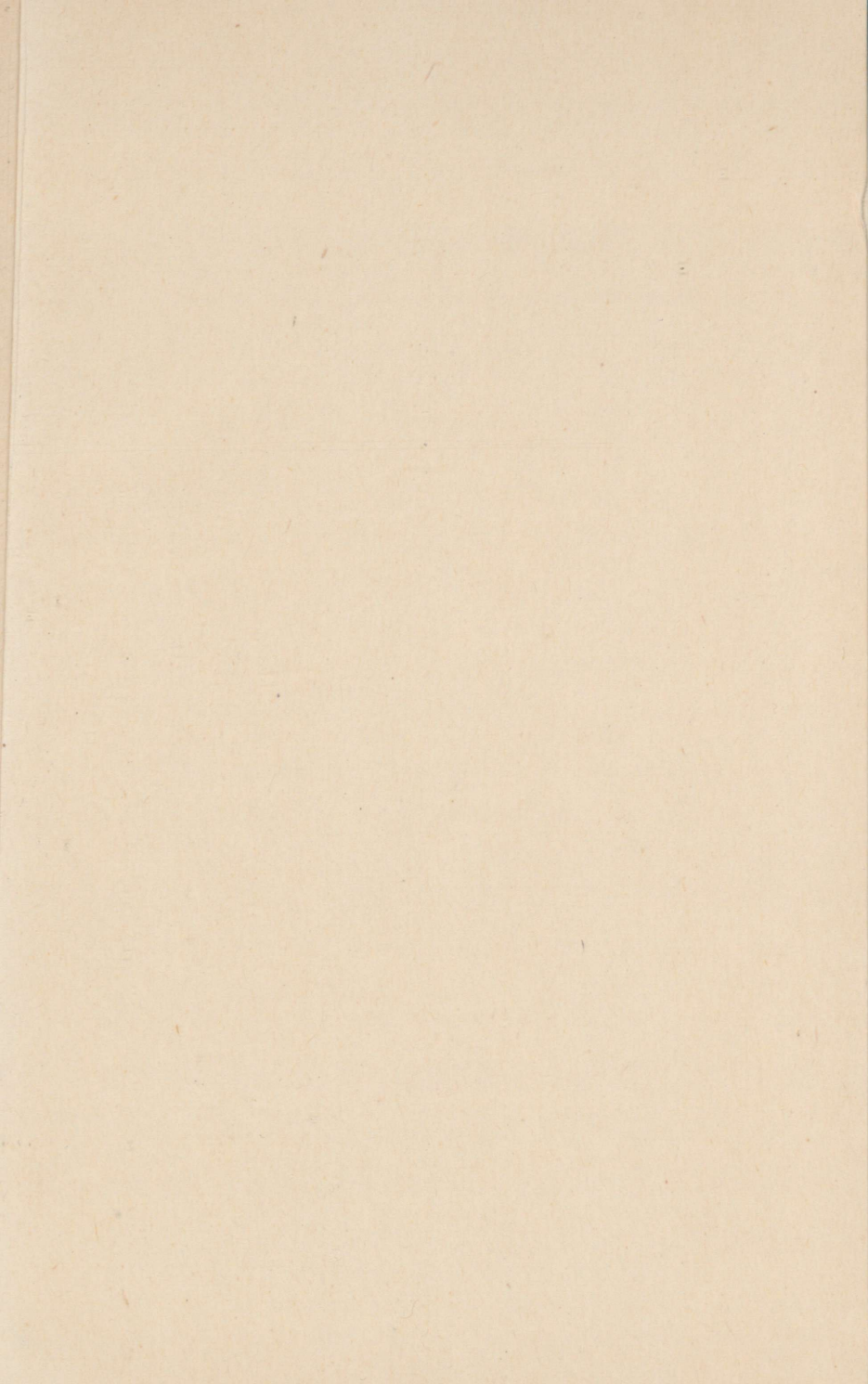
Kunstiline toimetaja H. Vitsur

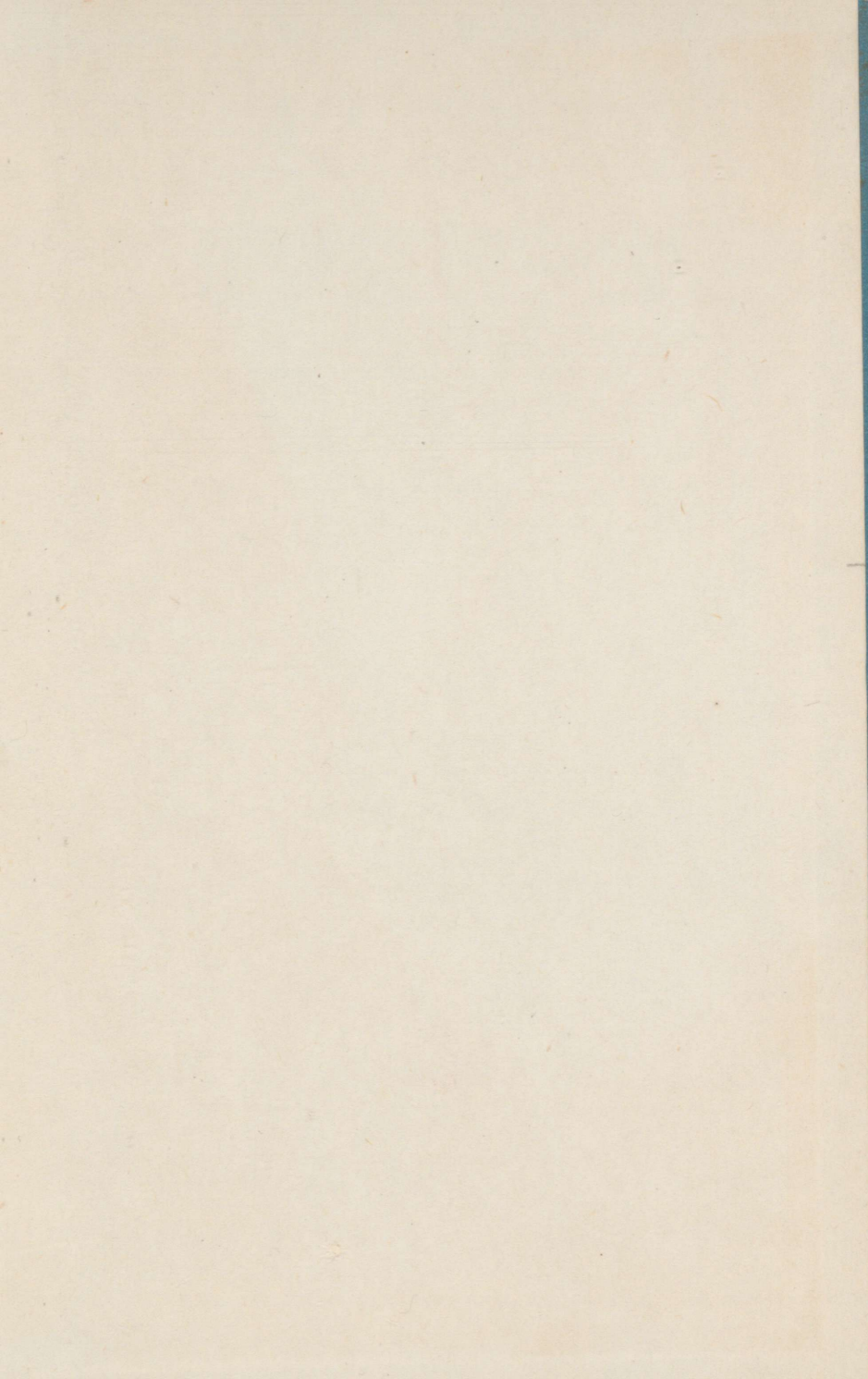
Tehniline toimetaja O. Kasemets

Korrektorid V. Tui ja V. Kuresson

Ladumisele antud 4. III 1960. Trükkimisele
antud 30. IX 1960. Paber 54×84, 1/16. Trüki-
poognaid 19,5. Formaadile 60×92 kohaldatud
trükipoognaid 15,99. Arvutuspoognaid 13,48.
Trükiarv 7000. MB-06561. Tellimise nr. 5510.
Trükikoda „Kommunist“, Tallinn, Pikk tn. 2.

Hind rbl. 6. — (60 kop.)





RBL. 6.—

1961. a. — 60 kop.

A

23409

3706365

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00370636 5