



TARTU RIIKLIK ÜLIKOOL

L. UUSTAL  
H. VALGMAA

**VÕIMLEMIS-  
HARJUTUSI  
VAHENDITEGA**

II

TARTU 1969

TARTU RIIKLIK ÜLIKOOI

Võimlemise kateeder

L. Uustal ja H. Valgmaa

VÕIMLEMISHARJUTUSI  
VAHENDITEGA

II

Tartu 1969

## E e s s õ n a

Käesolevaga jätkatakse vahenditega harjutuste kirjeldamist (lindi, liniku, vediku, kurika ja vimpliga harjutused) ja esitatakse meetodilisi juhendeid nende õpetamiseks.

Harjutused on klassifitseeritud vahendite kaupa. Alajaotused on tehtud vastavalt vahendi liikumise iseärasusele, arvestamata kaasneva kehatöö füsioloogilist toimet. Viimast tuleb tingimata silmas pidades tunni üldkoormuse määramisel ja harjutuste järjekorra valikul. Igas alagrupid esitatakse harjutusvara tõusvas raskuse järjekorras. Alagrupi esimesed harjutused sobivad algajatele, viimased on aga jõukohased edasijõudnud võimlejatele. Seega osutub harjutuste esitamise järjekord ühtlasi meetodiliseks juhiseks antud vahendi käsitsemisel.

Mängud ja teatejooksud on erineva raskusega ning seetõttu võib nende hulgast leida sobivat nii algajatele kui edasijõudnud võimlejatele.

## L I N T

Lindiga harjutustele on iseloomulik vahendi ulatuslik liikumine, mis nõuab hoogsat kehatõõd, hüppeid ja pöördeid, liigutuste täpsust ja kooskõla. Eriline hoolikus lindi käsitsemisel võimaldab meeldivat ja huvitavat kombinatsioonide valikut, kus lindi lõpp liigub alles eelnevast elemendist pärit teel, kepp ja lindi algus alustavad juba uut elementi.

Kujundite puhtus eeldab hoolikalt kätteõpitud lindikäsitsemise tehnikat. Suurte ringide ja hoogude juures liigub käsi õlaliigesest, spiraalid ja siksakid sooritatakse randmetööga ja mõningal juhul vähese liikumisega küünarliigeses. Lint ei tohi liikuda lõdvalt ja loiult, vaid tõmbe mõju peab ulatuma kaugema otsani. Tõmme lähtub kehast sujuvalt ja jõuliselt, andes lindile kindlajoonelise liikumise.



Ühe elemendi joonise lõpp-punktist algab järgmine.  
Üleminek uuele elemendile seostub liikumissuuna muutusega,

mis sooritatakse järsult või kaarega. Seostades näiteks hoo üles spiraaliga eest alla, jääb üleminekumomendiks hoo lõpp täpselt ülal.

Rakendades vahendi kasutamisel mitmekülgsuse põhimõtet, tuleks lindiga harjutusi sooritada nii parema kui vasaku käega. Vasaku käe unarussejätmine annab valusasti tunda võistlusharjutuste või esinemiskavade õppimisel.

Mida pikem lint, seda raskem on sooritada harjutust. Algajate puhul kasutame 2,5 - 3 m pikkust linti, kõrgemate spordijärgude omajatele sobib 7 - 8 m pikkune lint. Tavaliselt kasutatakse 2,5 - 6 sm laiust kergest kunstiidist vahendit, mis juhtimiseks kinnitatakse pöörleva rõnga või nõõri abil 50 - 60 sm pikkuse kepi külge.

#### Harjutusvara lindiga klassifitseerime:

- |               |                      |
|---------------|----------------------|
| 1. Hood.      | 4. Siksakid.         |
| 2. Ringid.    | 5. Visked ja püüded. |
| 3. Spiraalid. | 6. Kombinatsioonid.  |

#### HOOD

Hoogude sooritamisel asub kepp tavaliselt käega ühel sirgel. Suuna muutmise äärmises punktis liigub käsi randme kohalt keppiga pisut kiiremini, mis võimaldab uues suunas liikuva lindi esimest osa juhtida vabalt mööda lindi lõpuosa kaarest. Hood sooritatakse kolmel põhitasapinnal (ees-, külge- ja rõhttasapinnal), sageli ka vahepealsetel pindadel.

#### 1. Käed kõrval, lint paremal:

- a. Vetrudes hoog altkaarega vasakule ja paremale.
- b. Sama hüppe või hüplemisega.
- c. 1-2. Juurdevõtusamm vasakule, lindi hoog eest vasakule, sama paremale lindi hooga taha ja ümberhaare vasaku käega.
- 3-4. Sama vasaku käega.

2. Vasak jalg kõrval varbal, lint paremal:

- a.
  1. Pöördega paremale ümber (näit. parema ristsammuga taha, lint pöörde lõpul vasakul) ja hoog alt-(eest-)kaarega paremale.
  2. Pööre ja hoog lähteasendisse.
- b.
  1. Juurdevõtusamm vasakuga pöördega vasakule ümber, samaaegselt lint altkaarega paremale.
  2. Korrata juurdevõtusamm paremaga ja lindi hoo lõpul paremal ümberhaare vasaku käega.
  3. Vetrudes lint alt vasakule.
  4. Lindi hoog tagant alt paremale, ümberhaare parema käega.
- c.
  - 1-2. Kaks lindi hoogu ülal (vasakule ja paremale).
  - 3-4. Ristsammudega kaks 180°-st pööret vasakule samaaegsete lindi hoogudega alt kõrvale.

3. Lint vasakul:

- a. Hoog ülalt paremale ja vasakule.
- b. Sama vetruva sammuga või valsisammuga kõrvale.
- c. Sama masurkasammuga või põialöökhüppega kõrvale.

4. Lint paremal:

- a.
  1. Valsisamm vasakule pöördega ümber, lint altkaarega paremale ja ümberhaare paremal vasaku käega.
  2. Valsisamm paremale pöördega ümber, lint altkaarega paremale ja ümberhaare parema käega.
- b.
  1. Hoog alt vasakule, ülehüpe lindist.
  2. Päkksammudega edasiliikumisel lindi hoog alt (eest) paremale.

5. Väljaaste paremaga, lint paremal all:

1. Tõus päkksaisu paremal ja painutusega vasakule lindi hoog ülaltkaarega vasakule.

2. Vasak jalg taha varbale, lindi hoog ülaltkaarega paremale alla ja väike vahehoog üles-alla.

6. Sulgseis, vasak käsi ees, lint paremal taga all:

- a. Vetrudes lint altkaarega ette ja taha.
  - b. Sama vaheldumisi paremal ja vasakul, lindi üleandmine ees või taga.
  - c. Sama põlvvetõstehüplemisel või põialöökhüpetel.
  - d. Sama lindi liikumisel taha tugeva kerepöördega liikumise suunas.
  - e.
    1. Sulghüpe lindi hooga tagant ette.
    2. Juurdevõtusamm lindist kaugemale lindi hooga eest taha.
  - f.
    1. Vetrudes hoog ette üles.
    2. Vetrudes hoog diagonaalselt vasakule taha ja ümberhaare vasaku käega.
- 3-4. Sama vasaku käega.

7. Lint paremal ees ülal:

1. Ristsamm ja löökhüpe vasakule, lindi hoog altkaarega taha.
2. Ristsamm ja löökhüpe paremale, lindi hoog altkaarega ette üles.

8. Käed vasakul all, lint paremas käes:

1. Lindi hoog eestkaarega paremale.
2. Ümberhaare vasaku käega ja lindi hoog eestkaarega vasakule alla.

9. Lint vasakul:

1. Lindi hoog eestkaarega paremale.
  2. Lindi hoog eestkaarega vasakule.
- 3-4. Sammuodega 360°-ne pööre paremale, lint kõrval.

10. Lint paremas käes vasakul all:

1. Hüppega ristseis, parem jalg ette, lindi hoog eestkaarega paremale.
2. Hüppega vasak jalg ette, lindi hoog vasakule üles.
3. Hüppega parem jalg ette, lint ülalt paremale.
4. Hüppega algseis, lint ülalt vasakule alla.

11. Lint paremal:

1. Lindi hoog eestkaarega vasakule.
  2. Lindi hoog ülaltkaarega paremale.
  3. Lindi hoog altkaarega taha.
  4. Lindi hoog eestkaarega vasakule, ümberhaare vasaku käega.
- 5-8. Korrata samades põhisuundades vasaku käega.

12. Lint paremal:

1. Ristsamm paremale, lindi hoog eestkaarega vasakule.
2. Vasak jalg juurde, lindi hoog ülaltkaarega paremale.
3. Painutus vasakule, lindi hoog ülaltkaarega vasakule.
4. Sirutus, lindi hoog eestkaarega paremale.

RINGID

Lindiga ringide sooritamisel tuleb eriti hoolikalt jälgida joonise puhtust. Ebamäärase kujuga lindirings on tingitud käe ja kepi sirutamata asendist või aeglasest ja jõuetust kepi liikumisest. Lindiga on võimalik sooritada ka keskmisi ringe, kõverdades kätt küünarliigesest (vt. vastavaid harjutusi kurikatega).

Vaba käe asend hoogude ja ringide õppimisel on all kõrval, harjutuste kordamisel tuleb aga pidevalt varieerida vaba käe mitmesuguseid erinevaid asendeid. Harjutusi sooritada mõlema käega.

1. Lint ees paremas käes:

- a. Neli ringi paremal ja lindi üleandmisega neli ringi vasakul.
- b. Parema käega kaks ringi vahelduvalt paremal ja vasakul.
- c. Parema käega kaks ringi vasakul ja lindi üleandmisega vasaku käega kaks ringi paremal.

2. Lint vasakul ülal:

- 1-2. Kaks ringi tagant alla.
- 3-4. Kaks ringi eest alla.

3. Seis vasakul jalal, parem taga varbal, lint vasakul taga all:

- 1-2. Samm parema jalaga, vasak taga, ring lindiga eest üles ja hoog ette üles.
- 3-4. Raskus vasakule jalale, parem taha, ring lindiga eest alla ja hoog taha.

4. Lint taga all:

- 1-2. Kaks ringi eest üles.
3. Sulghüpe, hoog eest üles.
4. Maandumisel hoog eest taha alla.

5. Lint paremal taga all:

- "ja" Kumer poolkük.
1. Keha lainega ring eest üles.
  2. Korrata.
  3. Hoog ette ja ümberhaare vasaku käega.
  4. Hoog vasakule taha alla.
- 5-8. Korrata harjutused 1-4 vasaku käega.

6. Lint paremal:

- a.
  1. Ring alt vasakule.
  2. Hüppega (üle hüppega, põlvetoostehüppega) ring alt vasakule.
- b. Ühesugused või erinevad hüpped igal ringil.

- c. Jalavahetussamm ja sammhüpe, sammhüpe ajal ring alt vasakule.
- d. 1. Ring alla vasakule.  
2. Keskmise ring alla, pea taga.
- e. 1-2. Lindi hoog eestkaarega vasakule ja paremale.  
3-4. Kaks rõhtringi ülal eest (tagant) vasakule.

7. Lint vasakul ülal:

- 1-3. Ristsammud paremale, lindi ringid kõrvalt alla.
- 4. Sulgseis, lindi hoog altkaarega paremale, ümberhaare parema käega.

8. Lint paremal:

- a. 1. Vetrurv väljaastesamm vasakule, lint ülaltkaarega vasakule.  
"ja" Keharaskus paremale, lint ülaltkaarega paremale.
- 2. Vetrudes sulgseis ja ring alt vasakule.
- b. 1-2. Kaks rõhtringi ülal eest vasakule.  
3-4. Ristsamm paremaga ja 360°-ne pööre vasakule samaaegse rõhtringiga kõrval või kõrval all.

Ringidele tüüpiliseks ühendiks on kaheksa, mis sooritatakse kahe vastassuunalise ringina ühel tasapinnal või kahel omavahel ristuv tasapinnal (murtud kaheksa). Kaheksat moodustavad ringid võivad olla ühesuguse või erineva suurusega, vahel ka ellipsikujulised.

9. Lint ees paremas käes:

- a. 1. Lindi ring eespinnal alla vasakule.  
2. Lindi ring eespinnal alla paremale.
- b. Kaheksa eespinnal ristsammudega ette ja taha.
- c. Kaheksa eespinnal püsti (esimene ring kaarega vasakult üles, teine alla).

10. Lint paremal:

1. Lindi ring alla vasakule.
2. Vetruv samm vasakuga kõrvale ja pöördega paremale, lindi ring alla paremale.
3. Vasakuga vetruv juurdevõtusamm pöördega vasakule, lindi ring all vasakule.
4. Vetruv samm vasakuga kõrvale ja pöördega paremale, lindi ring alla paremale.

11. Käed ees kõrval, kepp paremas, lindi ots vasakus käes:

- a.
  1. Pareмага ring üles vasakule (vasaku käsivarre peal).
  2. Pareмага ring alla vasakule (vasaku käsivarre all).
- b. Sama harjutus ülal rõhtpinnal.
- c. Sama harjutus valsisammudega.

12. Käed kõrval, kepp paremas, lindi ots vasakus käes:

1. Rõhtring ülal vaheldumisi rõhtringiga ees all.

13. Lint paremal:

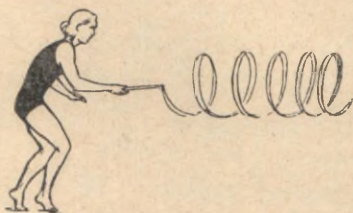
- a.
  1. Ring alla vasakule.
  2. Keskmise ring alla, pea taga.
- b. Sama harjutus sooritada galopp- ja vetruva sammuga vasakule, kordamisel sammud paremale.
- c.
  1. Rõhtring ülal eest vasakule.
  2. Rõhtring all eest vasakule.
- d. Eelmine harjutus, rõhtringil all hüpe ringi.

14. Lint ees all paremas käes:

- a. Kaheksa pörandal vaheldumisi kaheksaga ülal.
- b. Kaheksa pörandal, hüpe harkseisu kaheksasse.
- c. 1-2. Laskudes paremale põlvele, ring vasakul ja paremal.  
3-4. Tõustes kaheksa ülal.

15. Lint paremal:

1. Tõus päkkseisu vasakul, parem jalg ette ja rõhtring eestkaarega vasakule parema jala all.
2. Parema ristsammuga 360°-ne pööre vasakule ja rõhtring ülal vasakule.



SPIRAAL

Spiraal moodustatakse liniku kinnituskepi väikeste ringliigutustega (diameeter 50–60 sm), kusjuures lindi keerud peavad olema ühesuurused (võrdselt suurenevad või vähenevad) ja asetsema üksteisest võrdsel kaugusel. Spiraali telje asendist lähtudes nimetame spiraale püst- ja rõhtspiraalideks. Vahepealsetes suundades asetsevad spiraalid vajavad täiendavat kirjeldust.

1. Lint ees all paremas käes:

Väikesed jooksusammud taha, spiraal põrandal.

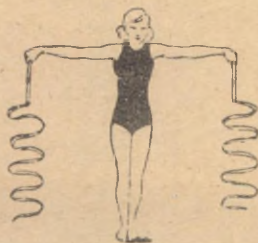
2. Väljaaste vasakule, lint vasakul paremas käes:
  - Raskuse ülekanne väljaastesse paremale jala-  
le, lindi spiraal ees sisse- või välja.
  
3. Käed vasakul, lint paremas käes:
  - 1-2. Vasaku jala ristsammuga 360°-ne pööre pare-  
male, lindi spiraal ees (sisse või välja),  
pöörde lõpul jääb lint vasakule.
  3. Lindi hoog altkaarega paremale ja hüpe üle  
lindi.
  4. Lindi hoog ülaltkaarega vasakule.
  
4. Lint paremal all:
  - a. 1-2. Püstspiraal, pööre ümber ja kepi haare vasa-  
kuga.
  - 3-4. Jätkata püstspiraali vasaku käega ja lindi  
hoog eestkaarega paremale, ümberhaare parema-  
ga.
  - b. 1-4. Liikuda nelja masurkasammuga ümber püstspi-  
raali.
  
5. Lint ees all paremas käes:
  1. Püstspiraal pörandal päripäeva.
  2. Suurendada spiraali ringe ja astuda sisse,  
ümberhaare vasakuga ja hoog üles.
  
6. Lint paremal all:
  - a. 1-2. Lindi püstspiraal ees keeruga vasakule.
  - 3-4. Lindi hoog vasakult üles ja püstspiraal ülal  
keeruga paremale.
  - b. Sama, kuid harjutus 1. sooritada valsisammu-  
ga vasakule,  
2. sooritada 360°-se pöör-  
dega paremale.

7. Käed vasakul, lint paremas käes:

- 1-2. Väljaaste paremale kerepainutusega vasakule, käed üles ja lindi püst-(kald-)spiraal ees vasakul.
- 3-4. Juurdevõtusamm vasakuga ja sirutades lindi rõhtring ülal paremalt taha.

8. Lint paremal ülal taga:

- 1-2. Kaks sammu taha ja (rõht-)spiraal ees keeruga vasakule.
- 3-4. Juurdevõtusammuga kumer poolkäkk ja sirutus lindi hooga üles.



SIKSAKID

Siksak sooritatakse samuti kui spiraal käe liikumisega randmeliigesest. Korralikul sooritamisel moodustuvad sakid ühesuurustena ja seitse meetri pikkuse lindi juures saame 5-6 sakk. Vastavalt sakkide suunale nimetame neid rõht- või püstsiksakideks (viimaste juures vajaduse korral märkida pind).

1. Lint ees all paremas käes:  
Väikesed jooksusammud taha, lindi püst- või rõhtsiksak pörandal.
2. Käed vasakul, lint paremas käes:
  - 1-2. Ümberastumisega 360°-ne pööre paremale, samaaegselt lindi püstsiksak ees.
  - 3-4. Väikesed sammud taha ja siksak ees pörandal.
3. Lint paremal taga all:  
Polka- või masurkasammudega liikumisel lindi siksak taga kõrval.
4. Lint paremal taga ülal:  
Jooksusammudega liikumisel lindi siksak ülal.
5. Lint vasakul paremas käes:
  1. Valsisamm paremale ja püstsakid paremale.
  2. Valsisamm vasakule ja püstsiksak vasakule.
6. Kägariste, lint vasakul paremas käes:
  - 1-2. Pööre üle puusa paremale põlvili, lindi siksak paremale.
  - 3-4. Pööre üle vasaku puusa kägaristesse, lindi hoog eestkaarega vasakule.
7. Iste, lint vasakul paremas käes:
  1. Püstsiksak paremale.
  2. Pöördega paremale vasaku käe toenguga kõhuli, siksak paremale.
  - 3-4. Üle vasaku puusa pöördega istesse, siksak paremale.
8. Lint vasakul paremas käes:
  1. Vasaku ristsammuga 360°-ne pööre paremale, lindi püstsiksak pörandal.
  2. Hüpe üle lindi ja lindi hoog eest vasakule alla.

9. Kumer poolkük, lint ees paremas käes:
1. Lindi püstsiksak pörandal eest taha.
  2. Hüpe üle lindi paremale ja lindi hoog kõrvalt ette.
10. Lint paremal all kõrval:
- a. Lindi siksak ees pörandal, jooksusammudega astuda üle lindi.
  - b. Sama väikeste hüpete või hüplemisega.
11. Lint paremal ees all:
1. Hüpe kükki ja lindi hoog üle öla taha.
  - 2- 4. Tõustes väikesed sammud taha, lindi hoog alt ette ja lindi püst-(rõht-)siksak pörandal.
12. Lint paremal ülal taga:
1. Laskudes poolkükki lindi siksak ülalt alla.
  2. Pööre paremale ümber rõhtseisu paremal, lindi siksak ees.
  3. Lindi hoog all vasakule ja paremale, vasakuga samm üle lindi teise hoo ajal.
  4. Hoog ülal vasakule ja ümberpöördega paremale lõpetada lähteasendis.
13. Kaaslased rinnati, ühel lint ees paremas käes:
- a. Üks taganeb jooksusammudega, sooritades lindi siksakke ees pörandal, teine liigub kaasa hüpetega üle lindi.
  - b. Sama harjutuse lõpetab lindiga võimleja pöördega ümber ja lindi ülaltkaarega, kaaslane jookseb lindi alt läbi.

#### VISKED JA PÜÜDED

Lindi viskeid sooritatakse nii sirge kui kõverdatud käega. Vise suunatakse selliselt, et lint hõljuks võimalikult kaua õhus tervikuna.

1. Lint paremal taga ülal:
  - a. Vise ette üles, jooksusammud ja lindi püüdmine.
  - b. Jooksusammud ja vise sammhüppelt.
  
2. Lint paremal:
 

Vise ülalt vasakule, püüe vasaku käega, hoog altkaarega paremale ja ümberhaare parema käega.
  
3. Kaaslased küljети paarisammulise vahega, lint väliskäes:
 

Lindi vise ülalt kaaslasele, kes püüab väliskäega, lindi hoog alla ja tagasi kõrvale.
  
4. Kaaslased rinnati 3-4 sammu kaugusel, lint mõlemal paremal ülal:
 

Lindi vise ette üles, püüda kaaslase lint.
  
5. Käed vasakul all, lint paremas käes:
 

Lindi hoog vasakult üles, vasaku käega püüda lindi ots.
  
6. Lint ees paremas käes:
 

Lindi ring vasakul, vasaku käega püüda ees lindi ots.
  
7. Kaaslased rinnati:
  - a. Esimene sooritab pörandal (antud pinnal) lindi siksakke, teine püüab tabada lindi otsa.
  - b. Üks sooritab lindiga hooge ja ringe, teine püüab tabada lindi otsa.

#### KOMBINATSIOONID

1. Selili, lint paremal:
  - 1-2. Kaks ringi alla vasakule (lint rõhtsalt pörandale).
  - 3-4. Lindi hoog altkaarega vasakule ja siksak paremale (üle jalgade).

2. Lint vasakul paremas käes:

1. Väljaaste vasakuga taha, lindi siksak alt paremale üles.
2. Väljaaste vasakuga taha, siksak jätkub.
3. Põlvetõstehüppega pööre paremale ümber ja ring lindiga paremal eest alla.
4. Kükki ja lindi püstspiraal paremal.

3. Lint ees paremas käes:

1. Samm vasakuga ja lindi ring vasakul alla.
2. Samm paremaga, rõhtseis ja lint eestkaarega paremale, püstspiraal.
- 3-4. Jooksusammud kaares paremale, lindi püstsiksak ees paremale.

4. Lint paremal ülal taga:

1. Samm paremaga ja vasakuga jalatõstehüpe ette, lindi hoog eest taha alla.
2. Valsisamm tagasi, poolteist lindi ringi eest üles.
3. Laskumisel poolkükki lindi siksak eest alla.
4. Pööre ümber, lindi hoog kõrvalt üles.

5. Parem jalg ees varbal, lint paremal taga all:

1. Painutus taha ja lindi püstspiraal.
2. Juurdevõtusamm vasakuga ja läbi poolküki teraviklik kehahoop ja lindi ring eest üles.

6. Lint vasakul paremas käes:

1. Hüpe kõrvale paremale jalale, vasak kõverdatult ette risti (päkal), lindi püstspiraal vasakul.
2. Vetruv juurdevõtusamm paremaga, lindi keskmine ring keha taga alla.
3. Vasaku ristsammuga lindi ring vasakul eest alla.
4. Vasaku ristsammuga taha lindi hooring paremal eest alla.

7. Lint paremal:

1. Lindi hoog-ülaltkaarega vasakule.
- 2-3. Laskumine paremale põlvele, lindi siksak paremale.
4. Lindi püstspiraal paremal.

Harjutusi kahe lindiga

8. Linnid taga all:

- a. 1-2. Väljaaste, lintide kaks ringi eest üles.  
3. Lintide siksak ülalt alla.  
4. Päkkséis, lintide hoog üles risti ja alla.
- b. 1. Jalavahetussamm ja samm päkale, lintide ring ja hoog eest üles.  
2. Jalavahetussamm ja samm taha, lintide ring ja hoog eest alla taha.
- c. Liikumisel polka- või valsisammudega - lintide siksak pörandal.

9. Linnid ees all:

Hüplemine, lintide püst- või rõhtspiraal.

10. Linnid kõrval:

1. Lintide rõhtring sisse ja hüpe üle ristuvate lintide.
2. Valsisamm, lintide siksak taga kõrval.

11. Vasak lint kõrval all, parem ees all:

Liikumine valsisammudega taha, vasaku lindi hoog ülaltkaarega paremale ja vasakule, parema lindiga siksak pörandal.

12. Linnid ülal:

1. Seis kõverdatud paremal jalal, vasak taga, käed risti, keskmine ring kõrvalt eest alla.
2. Valsisamm vasakuga taha, spiraal eest kõrvale.
3. Valsisamm paremale, siksak (paremaga rinna kõrgusel, vasakuga pörandal) käte ristumiseni.

4. Valsisamm vasakule, siksak eest kõrvale.

13. Lindid vasakul:

1. Sammudega 360°-ne pööre paremale, parema käega hoog kõrvale.
2. Parema jala tõukelt jalavahetushüpe põlvetõs- tega ja 360°-se pöördega, lintide siksak kõr- val.
- 3-4. Väljaaste paremaga ette, parema lindi püstspi- raal ülal, vasaku lindi rõhtspiraal kõrval.

14. Lindid taga all:

- 1-2. Jalavahetussamm ja samm seisu, vasak taga, lin- tide ring ja hoog eest üles, mõlemad linnid va- sakusse kätte.
3. Valsisamm kaarega vasakule, siksak paremal.
4. Pööre vasakule ümber, lintide ring vasakult üles ja üks lint vasakusse kätte.

V E D I K

Vediku konstruktsiooniline sarnasus lindiga võimaldab kasutada mõlema vahendiga peaaegu samu harjutusi. Vediku suur pind annab rohkesti võimalusi omapärasteks kombinatsi- oonideks, eeldades hea tehnika valdamist. Harjutuste soori- tamisel tuleb säilitada vediku avar lend pideval liikumisel, joonistades kujundid täpselt ja puhtalt ettenähtud ulatuses ja sobiva kiirusega. Algajal on vediku langemine põrandale või takerdumine kehal tingitud tavaliselt lühikesest rabele- vast tõmbest või tõmbe nõrkusest. Vediku ulatuslikum pind, võrreldes lindiga, nõuab tugevamat tõmbeliigutust. Vediku kasutamine eeldab teatavat ettevalmistust lindiga.

Vedikuks kasutatakse 4-5 m pikkust ja 1 m laiust õhu- kesest ja kergest materjalist (kapron-, gaas- või siidriie) linkut. Link kroogitakse ühest lühemast servast kokku ja

kinnitatakse kepikese külge analoogiliselt lindiga.



Harjutusvara vedikuga klassifitseerime:

1. Hood.
2. Ringid.
3. Spiraalid.
4. Siksakid.
5. Kombinatsioonid.

#### HOOD

1. Vedik paremal all:

1. Ristsamm vasakuga väljaastesse paremale, vediku hoog ülaltkaarega vasakule.
2. Vetrudes parem jalg juurde, vedik ülaltkaarega paremale alla.

3-4. Harjutust korrata parema ristsammuga.

2. Käed kõrval, vedik paremal:

1. Valsisamm vasakuga, vedik eestkaarega vasakule.
2. Sammudega 360°-ne pööre paremale, vediku hoog paremale.

3. Vedik ülal taga:

1. Samm vasakuga ja põlvetoestehüpe paremaga, vediku hoog alla ja paremale.
2. Vetrudes vedik eestkaarega vasakule üles.
3. Polkasamm paremaga ja põlvetoestehüpe vasakuga, vedik eest alla vasakule.
4. Vetrudes juurdevõtusamm vasakule, vedik eestkaarega paremale üles.

#### RINGID

1. Vedik paremal:

Ringid alla. Edasilikumine sammude või hüpetega üle vediku.

2. Päkseis, painutus paremale, vedik paremal kõrval all:

- 1-2. Kaks vediku ringi ees üles.
- 3-4. Väljaaste vasakule ja parem juurde, vediku rõhtring eest vasakule.

3. Vedik paremal ülal taga:

1. Juurdevõtusamm paremaga taha pöördega ümber, vediku hoog alla ja üles.
2. Vediku ring tagant alla.

#### Kaheksad

4. Vedik vasakul all paremas käes:

- a. Vediku ring eest üles vaheldumisi vasakul, paremal.

- b. Sama, kuid kaheksa esimese ringi ajal samm päkale, teine jalg kõverdada vastu tugijalga, teise ringi ajal valsisamm.

5. Vedik paremal kõrval all:

1. Väljaaste vasakule painutusega paremale, vediku rõhtring all eestkaarega sisse.
2. Pareмага ristsamm taha painutusega vasakule, vediku rõhtring alla eestkaarega vasakule taha.

6. Vedik vasakul all paremas käes:

1. Ring vasakul eest üles.
2. Vetrudes ring eestkaarega paremale taha ja ümberhaare vasaku käega.
- 3-4. Kaheksa vasaku käega, ümberhaare paremaga.

### SPIRAALID

1. Vedik ees vasakus käes:

Valsisammud kõrvale, vediku spiraal vasakule alla.

2. Vedik paremal kõrval:

Vasaku ristsammudega liikuda paremale, vediku hoog eest vasakule ja rõhtspiraal ees paremale.

3. Vedik paremal all vasakus käes:

1. Samm paremale ja tõus päkale, vasak jalg kõrval, vediku spiraal all paremale.
2. Ristsamm vasakuga taha ja paremaga päkkseisu, spiraal jätkub.

## SIKSAKID

1. Vedik ees vasakul paremas käes:  
Jooks, vediku siksak vasakul rõhtpinnal.
2. Vedik vasakul ülal taga:
  1. Valsisamm taha, siksak eestkaarega alla.
  2. Vediku hoog kõrvalt üles ja painutus taha.
3. Vedik paremal:
  1. Pareмага ristsamm taha ja  $360^{\circ}$ -ne pööre paremale, vediku siksak ees.
  2. Valsisamm taha ja vediku siksak ees põrandal.

## KOMBINATSIOONID

1. Vedik paremal:
  1. Hüppega väljaaste vasakuga ette, vediku hoog eestkaarega vasakule.
  2. Parem jalg juurde, vediku ring ees paremale.
  3. Väljaaste paremale, rõhtspiraal paremale.
  4. Vasak jalg juurde, vedik kaarega taha ja ümberhaare vasaku käega.
2. Vedik paremal:
  1. Jalavahetussamm, vediku rõhtring ülal vasakule.
  2. Vediku hoog paremalt altkaarega vasakule, sammhüpe üle vediku.
  - 3-4. Poolkükis  $360^{\circ}$ -ne pööre ümberastumisega, vediku spiraal ees.
3. Vedik paremal ülal taga:
  1. Valsisamm vasakule, vediku siksak diagonaalselt eest vasakule alla.
  2. Valsisamm paremale, rõhtspiraal paremale.

3. Juurdevõtusamm ette, vediku hoog altkaarega vasakule.
4. Vetrudes päkkseis, vediku hoog eest üles paremale taha.

## L I N I K

Linikuga harjutustele on omane kergus, pehmus ja dünaamilisus. Elementide õige tehniline sooritusviis soodustab liniku lendlevust, liniku hetkelist püsi ülesviskel ja ümberhaaretel, samuti kujundite (kaheksad, lained) täpset esiletoomist. Enam kui ühegi teise vahendiga tuleb



siin nõuda harjutuste sooritamisel väljenduslikkust ning keha töö seost liniku liikumisega. Hea koordineerimine võimaldab kiiremini omandada liniku kasutamise oskust ja sooritada elemente mitmekülgsest arendavas harjutuste kombinatsioonis.

Liniku valmistamiseks kasutatakse õhukest gaas-, kapron- või siidriiet. Vahendi materjali valik oleneb har-

jutuste (esinemiskava) iseloomust. Paksem siidriie, mis on vähema lendlevusega, tingib jõulisemaid liigutusi, suuremat ulatust ja hoogu kui õhuke gaasriie. Paksema materjali kasutamisel tuleb visete ja püüete sooritamisel tegutseda äärmise täpsusega. Võistlusmääruste kohaselt on liniku mõõtmeteks pikkus vähemalt 200 sentimeetrit ja laius 75 sentimeetrit. Laste puhul on soovitatav vähendada liniku mõõtmeid vastavalt kasvule.

## LINIKU HOIDMISVIISID

Harjutuse lähteasendis või püüdmiste ajal võidakse linikut hoida: 1) mõlema või ühe käega pikemast või lühemast servast; 2) ühe käega nurgast või servast; 3) käsivarrel (käsivartel). Erandjuhul asetatakse linik õlgadele või kantakse edasi kehaga.

Harjutusvara linikuga klassifitseerime:

1. Hood.
2. Ringid.
3. Lained.
4. Kombinatsioonid.
5. Paarisharjutused.

## HOOD

Aeglase tempoga sooritatud hooharjutustel peab linik liikuma hästi rahulikult ja sujuvalt, siis püsib ta avarana ja jätab mulje hõljuvast liikumisest. Üleminekul kiiremale tempole ei tohi liikumise sujuvus (s.o. liigutuste liitsus ja liniku lendlevus) kaduma minna.

Hooharjutusi, mida saab sooritada energilise ja pideva tõmbega, nimetatakse hoogtõmmeteks. Hoogtõmmet ei sooritata ainult käe aktiivse tegevusega, vaid liikumise impuls peab väljuma kehast. Õige täitmisviis väldib liniku järske rebi-

misi ja sellest tulenevaid liniku takerdumisi, sassiminekut ja vajumist.

1. Hoidega pikemast servast, linik ees all:

- a. Liniku hoog ette üles ja alla.
- b. 1-2. Linik eest üles ja taha.  
3-4. Linik tagant üles ja eest alla.
- c. 1-2. Valsisamm vasakule ja paremale, liniku hoog ette ja alla.  
3-4. Juurdevõtusamm päkkseisu, linik eest üles pea taha ja lähteasendisse tagasi.

2. Hoidega pikemast servast, linik paremal all:

- a. 1-2. Liniku hoog ette (üles) ja paremale (vasakule) alla.
- b. 1-2. Linik eest üles ja pea taha.  
3-4. Linik eest alla paremale (vasakule).
- c. Sama, liikudes valsisammudega ette, taha või kõrvale.

3. Hoidega lähemast servast, linik ülal taga:

- 1-2. Kumer poolkükk ja liniku tõmme eest alla.
- 3-4. Ülesirutus päkkseisu, liniku tõmme üles taha.

4. Hoidega pikemast servast, linik paremal all:

- a. Parema käe kaarega liniku hoog ette (üles) ja alla.
- b. Sama sammuga parema jala päkale ja valsisammuga vasakule.
- c. Valsisamm vasakule ja paremale, liniku hoog eest vasakule ja paremale, Parema käsi liigub kaugema kaarega.
- d. Sama, kuid sooritades hoogu vasakult paremale, liigub vasak käsi eest kaugema kaarega.
- e. 1. Vetruv samm vasakuga kõrvale, parema käe tõmbega liniku hoog eest vasakule.  
2. Sama teisele poole.

- 3-4. Vasak jalg juurde ja vetrudes mõlema käe tõmbega (parem kaugema kaarega) linik vasakule ja vasak käsi eest kaugema kaarega, linik paremale.
5. Hoidega laiemast servast, vasak käsi risti üle parema, linik paremal all:
- a. Vetrudes tõus pakkseisu, liniku hoog ülaltkaarega vasakule alla, parem käsi risti üle vasaku.
  - b. Vetrudes tõus pakkseisu, liniku hoog altkaarega vasakule üles.
  - c.
    1. Samm vasakuga kõrvale päkale, parem jalg kõrvale, linik ülaltkaarega vasakule.
    2. Parem jalg juurde ja vetrudes põlvist, linik altkaarega paremale.
6. Hoidega pikemast servast, linik taga all:
- a.
    1. Samm ette parema päkale, liniku hoog tagant ette üles.
    2. Valsisamm vasakuga taha, linik ülalt taha alla.
  - b.
    1. Samm ette parema jala päkale, liniku hoog ette üles.
    2. Kerepainutus ja valsisamm vasakuga kõrvale, parema käe kaarega vasakult risti üle vasaku käsivarre linik kaarega taha alla.
  - c.
    1. Ristsamm paremaga vasaku eest ja kerepainutus vasakule, parema käe ülaltkaarega linik vasakule alla.
    2. Parem jalg juurde ja linik parema käe ülaltkaarega lähteasendisse.
  - d.
    - 1-2. Korrata harjutused c1 ja c2.
    - 3-4. Painutus paremale, vasaku käe kaarega paremalt linik ette alla.
    - 5-6. Väljaaste vasakuga ette risti, vasaku käe tõmbega liniku hoog eest paremale ja vasakule.

7-8. Vasak jalg juurde ja painutus vasakule,  
parema käe kaarega vasakult linik taha alla.

7. Parema käe hoidega nurgast, linik taga:

- a. Liniku hoog altkaarega ette üles ja alla.
- b. Sama, kuid hoog üles sooritatakse samaaegse hüppõga vasakul jalal, hoog alla valsisammuga taha.

8. Parema käe hoidega nurgast, linik taga ülal:

1. Samm vasakuga ette, parema jala hoog ette, liniku hoog eest alla.
2. Valsisamm 180°-se pöördega paremale, liniku hoog eest üles ja ümberhaare vasakusse kätte.

9. Parema käe hoidega nurgast, linik kõrval:

- a. 1-2. Kaks sirutushüpet, liniku hoog altkaarega vasakule ja paremale.
- b. 1-2. Korrata harjutused a1 ja a2.
  3. Vetruv samm vasakuga kõrvale ja painutus vasakule, linik ülaltkaarega vasakule.
  4. Sirutus ja vasak jalg juurde, liniku hoog ülaltkaarega paremale.

10. Vasak jalg kõrval varbal, parema käe hoidega nurgast, linik kõrval:

Vetrudes keharaskus vasakule jalale, linik ülaltkaarega vasakule ja ümberhaare vasaku käega.

11. Parema käe hoidega nurgast, linik kõrval:

- a. 1. Hüppõga juurdevõtusamm vasakule kükki, liniku hoog eest vasakule.
  2. Juurdevõtusamm paremale ja päkkseis, linik kaarega eest paremale.
- b. 1-2. Korrata harjutused a1 ja a2.

3-4. Liniku hoog eest vasakule, ümberhaare vasaku käega, hoog kõrvaltkaarega taha ja ümberhaare paremaga. (Liniku ring ümber keha.)

12. Põlvitus paremal, vasak jalg ees, linik parema käe hoidega nurgast taga:

1-2. Tõus ja hüpe vasakul jalal, liniku hoog eest üles ja ümberhaare vasaku käega.

3-4. Laskumine põlvitusesse paremal, linik kõrvalt kaarega alla taha ja ümberhaare parema käega.

## RINGID

1. Hoidega pikemast servast, linik ees:

1. Samm parema jalaga ette ja tõus päkale, vasak kõverdatult juurde, liniku ring alla vasakule.

2. Valsisamm, linik ette.

2. Hoidega pikemast servast, linik vasakul:

1. Galoppsamm paremale, liniku ring alla paremale.

2. Samm parema jalaga kõrvale ja hüpe, linik altkaarega paremale.

3. Hoidega pikemast servast, linik ees ülal:

a. 1-2. Käte järgneva liikumisega (alates paremaga risti üle vasaku) liniku ring ülal vasakule.

b. 1. Hüpe vasakule jalale ja parem risti varbale, liniku ring ülal vasakule.

2. Hüpe paremale jalale ja vasak risti varbale, liniku ring ülal paremale.

c. Ristsammudega 360°-ne pööre vasakule, liniku ring ülal vasakule.

4. Hoidega pikemast servast, linik ees:  
Spiraalpööre vasakule, käed kõrval (linik liigub rippuvana ringi kujuliselt).
5. Parema käe hoidega nurgast, linik taga ülal:
- a. Sirutushüpe liniku ringiga eest (tagant) alla.
  - b. 1-2. Sulghüpe ja sammhüpe paremale jalale, kaks liniku ringi tagant alla.
  3. 180°-ne pööre paremale, liniku ring tagant alla (pöörde lõpul linik ette üles).
  4. Linik altkaarega taha üles.
6. Parema käe hoidega nurgast, linik kõrval:
- a. Liniku ringid eest alla või üles.
  - b. 1. Valsisamm paremale, linik altkaarega vasakule.
  2. Valsisamm vasakule, liniku ring alla.
  - 3-4. Valsisammud vasakule ja paremale, liniku ring ja hoog alla paremale.
  - c. 1-2. Väljaaste vasaku jalaga kõrvale ja tõus päkale, parem jalg kõrvale, kaks liniku ringi alla vasakule.
  3. Püsi päkal, linik altkaarega vasakule.
  4. Vetruv juurdevõtusamm paremale, linik altkaarega paremale.
  - d. 1. Päkseisus ristsammudega 360°-ne pööre vasakule, liniku ring ümber keha haardega ees vasaku ja taga parema käega.
7. Vasaku käe hoidega nurgast, linik paremal ülal:
- 1-2. Kaks mehe masurkasammu, kaks rõhtringi ülal vasakule ja linik taha üles.
  - 3-4. Kaks masurkasammu.
  - 5-6. Kaks masurkasammu, kaks rõhtringi ülal vasakult paremale, linik paremale üles (parema käsivarre taha).
  - 7-8. Kaks masurkasammu.

8. Hoidega pikemast servast, linik ülal taga:

- a. Liniku ring eest alla vaheldumisi vasakul ja paremal.
- b. 1. Samm parema jalaga päkkseisu, vasak kõverdatud põiaga vastu tugijalga (põlve), liniku ring eest alla paremal (vasakul).  
2. Pikk väljaaste vasakuga ette, liniku ring eest alla vasakul (paremal).

9. Hoidega pikemast servast, linik paremal:

1. Samm paremaga päkkseisu, vasaku jala hoog ette üles, liniku ring alla vasakul.
2. Valsisamm vasakuga taha, liniku ring alla paremal.

10. Kumer poolkük, hoidega lühemast servast, linik taga ülal:

1. Kehalaine päkkseisu, liniku ring eest alla vasakul.
2. Sammud ette, liniku ring alla paremal.

11. Parema käe hoidega nurgast, linik paremal ülal:

- a. 1-2. Liniku kaheksad eespinnal.
- b. 1-2. Liniku rõhtring ülal vasakule ja rõhtring ees vasakule sisse.

12. Hoidega pikemast servast, linik ees:

- a. 1. Parema käe tõmbega liniku ring sirge vasaku käsivarre peal vasakule üles.  
2. Liniku ring vasaku käsivarre all vasakule alla.
- b. Sama vasaku käe kaasaliikumisega poole kiiremini.
- c. Sama valsisammudega ette, taha või pööreldes.

13. Hoidega pikemast servast, linik ülal taga:

Liniku kaheksad ülal.

14. Hoidega pikemast servast, linik ees:

- a. 1-2. Käte vastassuunalised rõhtringid ees (vasak vaheldumisi pealt ja alt). Liblikkaheksa.
- b. 1. Ristsamm paremaga ja tõus päkale, vasak jalg kõrvale, käte ringid sisse üles.  
2. Ristsamm vasakuga taha ja parem juurde, käte ringid alla välja.

### LAINED

Lainetaolisi liikumisi linikuga on suhteliselt vähe, kuid need erisugused harjutused liniku ja vimpliga on nimetatud vahenditele omased.



1. Hoidega pikemast servast, linik ees:

- 1-2. Jooks paremale, parema randme liikumisega üles-alla.
- 3-4. Sammudega 360°-ne pööre paremale, sama

2. Hoidega pikemast servast, linik ees:
  - 1-2. Kaks sammu aeglaselt taha, käte tõstmise ja langetamisega liniku lained ees.
  - 3-4. Kaks sammu ette päkkseisu, käed ette üles, hetkpüsi.
  
3. Hoidega pikemast servast, linik paremal, vasak käsi paremal puusal:
  - 1-2. Sammudega 360°-ne pööre vasakule, liniku lained parema käe randme liikumisega.
  - 3-4. Valsisamm vasakule ja paremale, parema käe tõmbega liniku hoog eest vasakule ja paremale.
  
4. Parema käe hoidega nurgast, linik ülal taga:
 

Käte tõmbega vasakule ja paremale liniku lained eest alla, sammudega 360°-ne pööre paremale, lained ees üles-alla.

#### VISKED JA PÜÜDED

Linik jääb ülesviskel hetkeks lennuavaralt püsima siis, kui vise soodritatakse rahulikult ja sujuvalt.

Kahe käe hoide puhul on vajalik serva sirutus vahetult enne liniku lahtilaskmist. Hoides ühest nurgast või lühemast äärest, järgneb hoovõtule sujuv sirutus viske suunas.

1. Hoidega pikemast servast, linik ees:
  - a. Liniku vise üles ja püüe.
  - b.
    1. Liniku vise üles taha ja püüe teisest pikemast servast.
    2. Linik eest alla.
  - c.
    - 1-2. Kõnnil liniku vise üles taha ja püüe teisest pikemast servast.
    - 3-4. Jooksusammud, linik eest alla.
  - d.
    - 1-2. Liniku vise üles taha, paar sammu pöördega ümber ja liniku püüe teisest pikemast servast.

9. 1-2. Liniku vise üles, pööre ümber ja püüe samast servast taga ülal.
2. Hoidega pikemast servast, linik ülal taga:
- 1-2. Vetruv samm paremaga ette ja liniku vise ette üles, püüe teisest pikemast servast.
  - 3-4. Keharaskus vasakule jalale, linik taha üles.
3. Hoidega lühemast servast, linik ülal taga:
- a. 1-2. Laskumine kumeralt poolkükki, liniku kaartõmme eest alla.
  - 3-4. Tõus kehalainega päkkseisu, liniku vise eest üles taha, püüe teisest lühemast servast.
  - b. 1-2. Hoosamm ja eelhüpe mõlemale jalale.
  - 3-4. Ülesirutushüpe, liniku kaartõmme eest alla, üles ja vise taha, püüe teisest lühemast servast.
4. Hoidega lühemast servast, linik ees:
- a. 1-2. Liniku vise üles taha.
  - 3-4. Püüe teisest lühemast servast ja hoog ette alla.
  - b. 1. Liniku vise üles taha.
  - 2-3. Püüe teisest lühemast servast ja jook ette.
  4. Liniku vise, pööre ümber ja püüe samast (teisest) servast.
5. Hoidega pikemast servast, linik ees:
- a. 1. Painutus paremale ja liniku vise käte ristiasendis (parem all).
  2. Sirutus ja liniku püüe.
  - b. 1. Sama, astudes kõrvale parema jala päkale.
  2. Vetruv ristsamm vasakuga ja liniku püüe.
6. Hoidega pikemast servast, linik vasakul:
- 1-2. Hoosamm ja sammhüpe (pöialöökhüpe jt.) paremale jalale.

3. Liikudes edasi pööre ümber ja liniku vise käte ristiasendis.
  4. Vetrudes liniku püüe paremal.
7. Hoidega pikemast servast, linik ees ülal:
- 1-2. Valsisamm vasakuga taha ja liniku lahtilaskmisel 360°-ne pööre paremal jalal paremale.
  - 3-4. Liniku püüe ja kaarega alt linik ette üles.
8. Hoidega pikemast servast, linik ees:
1. Käärhüppel, puutehüppel või poolratashüppel liniku vise üles.
  2. Püüe mõlema käega pikemast servast või ühe käega nurgast.
9. Hoidega pikemast servast, linik ees:
- 1-2. Liniku vise üles, pööre paremale ja jooksusammudega püüe lühemast servast.
  3. Kumer poolkükkt, linik kaarega alla ja tõusmisel vise üles.
  4. Pööre vasakule, püüe pikemast servast.
10. Hoidega pikemast servast, linik ülal taga:
1. Samm ette parema jala päkale, vasak taha.
  - 2-4. Sammudega 360°-ne pööre vasakule, vasaku käsi-varre alt (linik vertikaalselt) liniku lahtilaskmine paremaga ja püüe pöörde lõpul.
  - 5-8. Kordamisel pööre paremale ja lahtilaskmine vasakust.
11. Parema käe hoidega nurgast (või lühemast servast), linik taga ülal:
- a.
    1. Vetrudes, liniku hoog eest alla ja vise üles taha.
    2. Juurdevõtusamm ette ja püüe teisest nurgast või servast.
  - b. Sama, kuid püüe vasaku käega.
  - c.
    1. Hoosamm, liniku hooring tagant alla.
    2. Sammhüpe, liniku hoog tagant alla ja vise eest üles taha.

3-4. Jooksul liniku püüe teise käega (teisest nurgast).

12. Parema käe hoidega nurgast või lühemast servast, linik taga:

- a. 1. Liniku vise ülaltkaarega vasakule.  
2. Püüe vasaku käega teisest nurgast.
  - b. Sama, kuid liniku vise eestkaarega.
  - c. Sama, kuid viskel põialöökhüpe, püüdel hoosamm.
  - d. 1. Vasakul jalal 360°-ne pööre vasakule.  
2. Vetruv väljaaste paremale ja liniku vise eestkaarega vasakule.
- 3-4. Liniku püüe vasaku käega teisest nurgast (või) lühemast servast, jooks paremale.

13. Hoidega pikemast servast, linik vasakul ülal:

1. Samm paremaga kõrvale ja tõus päkale, vasaku jala põlvetõste ette paremale, parema käe tõmbega liniku ring paremale ja vise.
2. Vetruv ristsamm vasakuga, ümberhaare vasaku käega.

14. Parema käe hoidega nurgast, linik paremal:

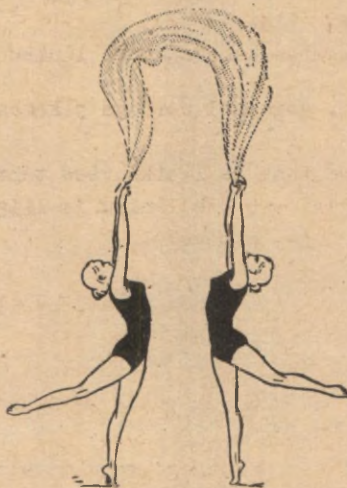
- 1-2. Liniku ring alla ja **hooga** vasakult üles vise, püüe mõlema käega pikemast servast.
3. Valsisamm ja käte järgneva liikumisega, alates paremaga, liniku rõhtring vasakule.
4. Päkksis, linik parema käe hoidega paremale.

15. Linik ees käsivartel:

1. Haardega kaugemast servast linik kaartõmbega alla sisse ja vise üles.
2. Püüe mõlema käega pikemast servast.
3. Vetruv samm taha, liniku tõmme taha väikese viskega.
4. Vetruv juurdevõtusamm ette, liniku püüe käsivartele (või käsivarrele).

## PAARISHARJUTUSED

Paarisharjutused ei võimalda kasutada linikut eriti rohke elementide valikuga. Paarisharjutusi kasutame teatud töötingimustes (näit. õpilaste suure arvu puhul või kui linikuid ei ole küllaldaselt). Paarisharjutused sobivad algajatele, samuti võib neid kasutada harjutusvara suurendamise eesmärgil.



1. Kaaslased rinnati, mõlema käe hoidega lühemast servast, linik pinguletõmmatult ees:
  - a. 1-2. Kaks valsisammu kõrvale, üks võimleja paremale, teine vasakule.  
3-4. Valsisammudega 360°-ne pööre välja, liniku ring üles.
  - b. 1. Juurdevõtusamm ette päkkseisu, liniku hoog üles.  
2. Valsisamm taha, liniku hoog alla.
  - c. 1-2. Pareмага samm ette päkkseisu, liniku hoog üles ja vise.

- 3-4. Jooks kaaslaste kohale ja liniku püüe.
- d. 1-2. Juurdevõtusamm kõrvale (samas suunas) ja laskuda kükki, linik liikumise suunas pörandale, käed risti.
- 3-4. Hoogne tõus ja liniku vise, kohtade vahetus.
2. Kaaslased küljetati, välimiste käte hoidega nurgast, linik ülal taga:
- 1-2. Kaks meeste masurkasammu ja liniku hoog eest alla.
- 3-4. Järgmise kahe sammuga liniku hoog üles taha.
3. Kaaslased pärilidi, esimesel hoidega pikemast servast, linik ees:
1. Samm taha ja liniku vise taha üles.
- 2-4. Tagumine püüab liniku ja liigub kahe valsisammuga esimeseks.
4. Kaaslased paarisammulise vahega vahelduvalt seljati, parema käe hoidega nurgast, linik taga all:
- 1-2. Liniku hooring ja hoog eest üles, vise taha.
- 3-4. Pööre ümber ja püüda kaaslaste linikut.
5. Kaaslased paarisammulise vahega vahelduvalt rinnati, ühel hoidega nurgast linik taga all:
1. Valsisamm ette, kaaslased küljetati, liniku hooring eest üles.
2. Juurdevõtusamm (või mõni hüpe), liniku hoog eest üles ja vise taha.
- 3-4. Kaaslaste liniku püüe ja jooks 180°-se pöördega rinnati kaaslastele.

Neljanda ja viienda harjutuse võib sooritada ühe või kahe linikuga.

## KURIKAS

Põhilisteks harjutusteks kurikatega on hood ja hoorin-  
gid. Vähem on rakendamist leidnud viske- ja püüdmisharju-  
tused ning rütmide edasiandmise harjutused, kuigi nende  
kasulikku mõju ei tohiks alahinnata. Kurikat hoides võib  
sooritada mitmesuguseid jõu- ja venitusharjutusi. Kuna vii-  
mased ei kuulu kurika põhiharjutusvara hulka, siis käesole-  
vas harjutusvaras neid ei kirjeldata.



Harjutuste tehnika õppimist on soovitatav alustada ühe  
kurikaga. Liikumisest võtab aktiivselt osa üks käsi ja keha-  
pool ning teine liigub passiivselt kaasa. Nii omandatakse  
vajalikud vilumused raskemate elementide sooritamiseks.

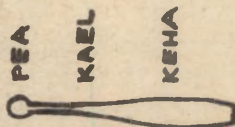
Harjutused kahe kurikaga nõuavad koordineeritud liiku-  
misoskust. Vahendi käsitlemise meisterlikkus ja elementide  
raskus tulevad siin palju selgemini esile. Mõlemal juhul on  
harjutamisel vajalik siduda kurika liikumisega võimetekohane  
kehatöö, mis väldib ühekülgset käte ja õlavöötme koormust.

Kurikad võivad olla mitmesuguse kuju ja raskusega. Kõi-

gi nende juures eraldatakse kolme põhiosa: kurika pea, kael ja keha.

Puust valmistatud kurikaid kasutatakse viimasel ajal vähe. Esinemisharjutustes tarvitatakse enam metallvardast kaelaga

(läbimõõt 4–5 mm), puunupust peaga ja tennispallist või vatist kehaga kurikaid. Niisuguse konstruktsiooniga kurika juures on kerge valida õiget kurika pikkust vastavalt võimleja kasvule ja kurikad on kasutamisel elastsed, sobides hästi kaasaegse joonega esinemisharjutuste koostamiseks.



### KURIKA HOIDMISVIISID

Kurika hoide puhul all hoitakse kurika pea pöidla ja keskmise sõrmega vabalt kumerdatud peos, nimetissõrm kurika kaelal. Asendites EES, KÕRVAL, ÜLAL, TAGA ALL jne. on nimetissõrm kurikale toeks.

Sageli kasutatakse lähte- ja lõppasendis või kõnnil ja jooksul kurikate hoidmist käsivartel. Kurikat hoitakse vabalt kumerdatud peos pöidla ja esimese sõrme vahel, kurikas toetub veidi kõverdatud käsivarrele.

#### Harjutusvara kurikaga klassifitseerime:

1. Hood.
2. Ringid.
3. Visked ja püüded.
4. Koputusharjutused.
5. Kombinatsioonid.

#### HOOD

Hooharjutuste lähteasendis hoiame kurikad ees, ülal kõrval, taga või vahepealsetes asendites, mis on lähteasendiks pingevaba käe langemisele liikumiseks vajaliku hoo saamiseks. Kurikate ja keha liikumise koosõla saavuta-

takse vetrumisega põlvist. Hoo amplituudist oleneb vetrumise suurus. Kaarekujulised hood jaotatakse liikumise raadiust arvestades väikesteks, keskmisteks ja suurteks. Väikesteks hoogudeks nimetatakse kurika liikumist kaare kujuliselt käte asendi muutmiseta ja kurika juhtimisega randmest (kaare raadiuseks jääb kurika pikkus). Keskmise hoo juures liigub käsi küünarnukist liigesest ja suure hoo juures õlaliigesest.

Kirjelduses tähistab termin HOOG (RING) suurt hoogu (ringi). Väikese ja keskmise hoo (ringi) juures esineb vastav lisamärkus.

Kui hooarjutusit sooritame kahe kurikaga, siis jaotame hood (samuti ringid) liikumissuuna alusel sama- ja vastasuunalisteks.

### S a m a s u u n a l i s e d h o o d

#### 1. Kurikad ees:

- a. 1-2. Vetrudes põlvist, parema kurika hoog taha ja ette.
- b. Sama valsisammudega.
- c. 1-2. Vetrudes põlvist, mõlema kurika hoog taha ja ette.
- d. Sama valsisammudega või põlvetõstehüpetega.

#### 2. Kurikad all:

- 1-2. Vetrudes põlvist, kurikate väike hoog (randmest) ette ja taha.
- 3-4. Kurikate hoog (õlaliigesest) ette ja taha.

#### 3. Kurikad taga all:

- 1-2. Vetrudes põlvist, kurikate hoog ette alla ja taha alla.
- 3-4. Hoog ette ja taha.
- 5-6. Hoog ette üles ja taha.
- 7-8. Hoog ette ja taha alla.

#### 4. Kurikad taga all:

- a. 1-2. Alates paremaga kurikate järgnev hoog ette ja taha.
- b. 1. Paremaga hoog ette.  
2. Paremaga hoog taha, vasakuga ette.
- c. Sama vetrumisega põlvist.

#### 5. Kurikad paremal:

- a. Vetruv samm vasaku jalaga kõrvale, kurikate hoog alt vasakule - sama paremale.
- b. 1. Vetrudes põlvist ja alates vasakuga, kurikate järgnev hoog vasakule.  
2. Vetrudes põlvist ja alates paremaga, kurikate järgnev hoog paremale.
- c. 1. Hoog alt vasakule.  
2. Kerepööre vasakule ja rindkere painutus taha, kurikate hoog alt kõrvale taha.  
3-4. Pööre otse, kurikate hoog vasakule ja parem hooga alt paremale.

#### 6. Kurikad ülal:

- a. 1-2. Vetrudes põlvist, kurikate väike hoog vasakult alla ja üles.
- b. Sama parema jala vetruva sammuga ette risti ja juurde.
- c. 1-2. Vetrudes põlvist, kurikate keskmine hoog taga paremalt alla ja üles.
- d. Sama vetruva juurdevõtusammuga kõrvale.

#### 7. Kurikad paremal ülal:

- a. 1. Vetruv samm vasaku jalaga ja vasak kurikas altkaarega kõrvale, parema kurika keskmine hoog pea taga paremalt alla vasakule üles.  
2. Vetrudes keharaskus paremale jalale, vasal kurikas altkaarega paremale, parema kurika keskmine hoog pea taga vasakult alla paremale üles.

- b. 1. Vetrudes põlvist, vasak kurikas kaarega pea tagant paremale üles, parema hoog alla ja vasakule üles.
- 2. Vetrudes põlvist, vasaku kurika hoog alla ja paremale üles, parem kaarega pea tagant vasakule üles.

8. Kurikad paremal taga (vasak eest):

- a. Kerepööre vasakule, käte hoog kurikatega eest vasakule taha.
- b. Sama järgneva hooga.
- c. Sama seotult ristsammu ja 360°-se pöördega vasakule.

V a s t a s s u u n a l i s e d h o o d

9. Parem kurikas ees, vasak taga:

Altkaarega käte asendi vahetus.

10. Kerepööre vasakule, parem kurikas ees, vasak taga:

- 1-2. Vetrudes põlvist, kurikate väike hoog alla ja tagasi.
- 3-4. Altkaarega kurikate asendi vahetus ja tagasi lähteasendisse.

11. Kurikad kõrval:

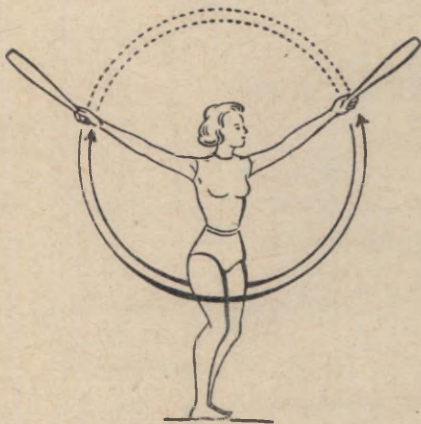
- a. 1-2. Vetrudes põlvist, kurikate hoog alla risti ja tagasi.
- b. Sama, taga.
- c. 1-2. Parema kurika hoog alla vasakule ja tagasi.  
3-4. Sama vasakuga (paremale).
- d. 1. Vetrudes põlvist, kerepööre vasakule, parema kurika hoog alt vasakule, vasakuga taha paremale.  
2. Tagasi lähteasendisse.

- e. 1. Kerepööre vasakule, parema kurika hoog alt vasakule.
- 2-3. Vasaku kurika hoog alt paremale ja tagasi lähteasendisse.
4. Parem kurikas hooga alt paremale, pööre läh-teasendisse.

### RINGID

Liikumise ulatuse alusel (ringi raadiuse suurus) jaga-takse ringid: 1) suurteks, 2) keskmisteks ja 3) väikesteks.

Suurte ringide sooritamisel toimub liikumine põhiliselt õlaliigesest, kusjuures kurikas jääb käsivarre pikenduseks.



Keskmete ringide juures on määravaks küünar- ja õla-varre liikuvus, kusjuures enamik keskmisi ringe sooritatakse samaaegse väikese ringiga. Väikesed ringid sooritatakse käe liikumisega randmeliigesest ja käe pööramisega vajalikus suunas.

Täitmisviisilt kõige lihtsamad on suured ringid. Järg-nevalt on vaja õppida väikeste ringide sooritamise oskus, et

seejärel keskmiste ringide õppimisel ei teeks takistusi väikeste ringide tehnika mittevõlaldamine.

S a m a s u u n a l i s e d   s u u r e d  
r i n g i d

1. Kurikad ees (ülal):

Suured ringid eest(tagant) alla vahelduvalt parema ja vasaku käega.

2. Kurikad ülal:

Suured ringid tagant alla.

3. Kurikad ees:

a.            Suured ringid alla.

b.            Suured ringid alla vahelduvalt paremal ja vasakul.

4. Kurikad ülal:

a.            Suured ringid eest(tagant) alla järgneva liikumisega.

b.            Suured ringid eest(tagant) alla vahelduvalt paremal ja vasakul.

c.            Suured ringid paremal.

d.            1. Parema kurika ring vasakult alla.

              2. Vasaku kurika ring paremalt alla.

e.            Sama järgneva liikumisega.

f.            Ring ühe kurikaga vahelduvalt erinevates suundades.

V a s t a s u u n a l i s e d   s u u r e d  
r i n g i d

5. Kurikad ülal:

a.            1. Alates parema käega ring eest alla.

              2. Alates vasaku käega ring eest alla.

b.            Sama mõlemaga üheaegselt.

## 6. Kurikad kõrval:

- a. 1. Alates parema käega suur ring sisse.  
2. Vasaku käega suur ring sisse.
- b. Ringid sisse mõlemaga üheaegselt.
- c. Ringid alla ja üles vahelduvalt üheaegselt või järgneva liikumisega.

## 7. Kurikad kõrval:

- 1-2. Vetrudes põlvist, ringid alla ja käte hoog kurikatega ette risti.
- 3-4. Ringid kurikatega kõrvalt üles ja käte hoog kurikatega kõrvale.

## 8. Kurikad ees:

- a. 1. Kerepöördega vasakule vasaku kurika ring alla ja parema hoog taha ja ette.  
2. Kerepöördega paremale parema kurika ring alla, vasaku hoog taha ja ette.
- b. 1-2. Ring alla ja hoog taha.  
3-4. Ring ette ja hoog ette.

## V ä i k e s e d r i n g i d

Väikesed ringid sooritatakse asendist (näit. kurikad all, ees, kõrval jne.) või seotult hoogude ja ringide lõpetamisega. Algajale võimlejale on jõukohasem esialgu hoida kurikat ees või kõrval ning harjutada ringitamist suunaga alla, seejärel teha sama mõlema kurikaga.

Randme pöördega välja sooritatud väikese ringi puhul (kurikad ees: väikesed ringid väljas suunaga alla) hoitakse kurikat põidla ja esimese sõrme vahel. Randme pöördega sisse sooritatud väikese ringi puhul hoitakse kurika pead vabalt kõverdatud sõrmedega peos, takistamata kurika pöörlemist. Õige hoidmisviisi ja randme tööga säilitatakse kurika pidev liikumine.

Raskem on sooritada väikesi ringe suunaga üles, sest

vajaliku liikumishoo saamiseks tuleb kurikas juhtida nime-  
tissõrme lükkega üles.

Kurikate ringitamine peab toimuma täpselt nõutud tasa-  
pinnal ja sirgete käsivartega.

Väikeste ringide variatsioonid on väga palju, seepärast  
jagame need selgema ülevaate saamiseks lähteasendite ja  
raskusastmete alusel alagruppidesse:

- a. väikesed ringid põhilistest lähteasenditest;
- b. väikesed ringid seotult kaarhoogude ja suurte rin-  
gidega;
- c. väikeste ringide kombinatsioonid;
- d. veskid.

#### V ä i k e s e d   r i n g i d   p õ h i l i s - t e s t   l ä h t e a s e n d i t e s t

##### 1. Kurikad ees:

- a. Väikesed ringid suunaga alla väljas ja sees.
- b. Väikesed ringid suunaga üles väljas ja sees.
- c. Väikesed ringid suunaga alla paremal ja vasakul.
- d. Väikesed ringid suunaga üles paremal ja vasakul.
- e. Väikesed rõhtringid vasakule (paremale) käsivarte  
peal. Kurikat hoitakse pöidla ja esimese sõrme  
vahel vabalt peos.
- f. Väikesed rõhtringid vasakule (paremale) käsivarte  
all. Kurikat hoitakse vabalt kumerdatud sõrmedega,  
pihk pööratud alla.
- g. Väikesed rõhtringid sisse (välja) käsivarte peal.
- h. Väikesed rõhtringid sisse (välja) käsivarte all.

##### 2. Kurikad kõrval:

- a. Väikesed ringid suunaga alla käsivarte ees (taga).
- b. Väikesed ringid suunaga üles käsivarte ees (taga).
- c. Väikesed rõhtringid ette (taha) käsivarte peal.
- d. Väikesed rõhtringid ette (taha) käsivarte all.
- e. Väikesed rõhtringid vasakule (paremale) käsivarte  
peal.

- f. Väikesed rõhtringid vasakule (paremale) käsivarte all.

### 3. Kurikad ülal:

- a. Väikesed ringid suunaga ette sees (väljas).
- b. Väikesed ringid suunaga taha sees (väljas).
- c. Väikesed ringid suunaga ette paremal ja vasakul.
- d. Väikesed ringid suunaga taha paremal ja vasakul.
- e. Väikesed ringid suunaga vasakule (paremale) käsivarte ees.
- f. Väikesed ringid suunaga vasakule (paremale) käsivarte taga.
- g. Väikesed rõhtringid vasakule (paremale).
- h. Väikesed rõhtringid sisse (välja).

Harjutused g ja h algavad kurikate langetamisega rõhtasendisse.

### 4. Kurikad all:

- a. Väikesed ringid ette (taha) üles.
- b. Väikesed ringid sisse (välja) üles.
- c. Väikesed ringid taga sisse (välja).

Harjutuste b ja g sooritamisel on käed kõrval all.

### 5. Kurikad käsivartel:

- a. Käte sirutus alla, väikesed ringid sisse ja alla.
- b. Sama, väikesed ringid ette (taha) alla.
- c. Sama, väikesed ringid vasakule (paremale).
- d. Käte sirutus kõrvale, väikesed ringid kõrvalt üles käsivarte ees (taga).

V ä i k e s t e r i n g i d e k o m b i -  
n a t s i o o n i d

### 6. Kurikad ees:

- 1-2. Väikesed rõhtringid vasakule, parema kurikaga käsivarre peal, vasakuga käsivarre all.

3-4. Sama, kuid vasakuga käsivarre peal, parem all.

7. Kurikad kõrval:

Vasaku kurika väike ring alla käsivarre taga, paremaga ees.

8. Vasak käsi kurikaga kõrval, parem ees:

Vasaku kurika väike rõhtring taha käsivarre all, paremaga väike rõhtring vasakule käsivarre peal.

9. Vasak käsi kurikaga kõrval, parem ees:

1. Vasaku kurika väike rõhtring ette käsivarre peal, paremaga väike ring alla paremal (vasakul).
2. Vasaku kurika väike ring alla käsivarre taga, paremaga väike rõhtring vasakule käsivarre peal.

10. Kurikad ülal:

1. Vasaku kurika väike ring vasakule käsivarre ees, parema väike ring paremale käsivarre taga.
2. Väike ring vasakule käsivarte taga.

11. Vasak käsi kurikaga kõrval, parem ülal:

1. Parema kurika väike ring vasakule käsivarre ees.
2. Parema kurika väike ring vasakule käsivarre taga, vasakuga väike rõhtring käsivarre peal.

12. Kurikad all:

Vasaku kurika väike ring tagant üles, paremaga väike ring eest üles.

13. Vasak käsi kurikaga taga all, parem ees all:

Vasaku kurika väike ring paremalt üles, paremaga väike ring vasakult üles.

14. Kurikad kõrval:

1. Väikesed ringid üles, vasaku kurikaga käsivarre taga, paremaga ees.
2. Korraates vasaku kurikaga ring käsivarre ees, paremaga taga.

3. Väikesed ringid alla käsivarte taga.

4. Kurikad kõrval.

V ä i k e s e d   r i n g i d   s e o s e s  
k a a r h o o g u d e   j a   s u u r t e  
r i n g i d e g a

15. Kurikad all:

1. Vetrudes põlvist, parem käsi ette ja kurika väike ring üles paremal (vasakul).
2. Sama vasakuga.
3. Parem hooga alla ja kurika väike ring tagant üles.
4. Sama vasakuga.

16. Kurikad ees:

1. Parema kurika väike ring alla paremal.
2. Kerepööre paremale ja parema hoog altkaarega taha.
- 3-4. Kerepööre otse ja parem käsi ette, väikesed ringid üles, vasakuga sees, paremaga väljas.
- 5-8. Korrata teisele poole.

17. Kurikad ülal:

- 1-2. Vetruf juurdevõtusamm paremale, parema käe hoog vasakult alla kõrvale ja kurika väike ring üles käsivarre ees.
- 3-4. Sama teisele poole.
5. Käed hooga alla risti.
6. Käed kõrvalt üles.
- 7-8. Väikesed ringid vasakule käsivarte taga.

18. Kurikad paremal:

- 1-2. Kurikate hoog altkaarega vasakult üles ja väikesed ringid paremale käsivarte taga.
- 3-4. Hoog vasakult alla paremale, väikesed ringid all paremale üles.

19. Kurikad kõrval:

1. Parema hooring vasakult üles.
2. Vetruv samm parema jalaga kõrvale, parema kurika väike ring käsivarre taga.
3. Vasaku hoog altkaarega paremale.
4. Parem jalg juurde, vasaku käe hoog alt kõrvale ja kurika väike ring vasakult üles.

20. Kurikad taga all:

1. Juurdevõtusamm vasaku jalaga, kurikate hoog altkaarega ette ja väikesed ringid üles väljas.
2. Samm vasakuga ette.
3. Ristsammuga 360°-ne pööre vasakule, väikesed rõhtringid vasakule käsivarte peal.
4. Vetruudes põlvist, hoog kurikatega alt taha.

21. Kurikad kõrval:

1. Väikesed rõhtringid vasakule, vasaku kurikaga käsivarre peal, paremaga all.
2. Parem altkaarega vasakule.
3. Mõlemate hoog altkaarega paremale ja väikesed ringid paremalt üles.
4. Vasaku hooga kõrvale kurika väike ring vasakult üles.

22. Kurikad kõrval:

- 1-2. Vasak käsi alla ja kurika väike ring paremale üles, hoog paremale; samaaegselt parem käsi taha alla ja kurika väike ring vasakult üles, vetruudes parema kurika hoog altkaarega eest vasakule.
  - 3-4. Käed kõrvale, vasaku kurika väike ring üles käsivarre taga, parema väike ring üles käsivarre ees.
- b. 1. Vasakuga väike ring alla käsivarre ees, parem taha alla ja väike ring vasakult üles.

2. Parem altkaarega eest vasakule.
3. Väikesed ringid alla väljas (sees).
4. Parem altkaarega kõrvale.

#### VESKID

Teatud kindla liikumise rütmiga väikeste ringide kombinatsiooni nimetatakse VESKITEKS. Liikumise rütmi ja ringide arvu alusel kombinatsioonis jaotatakse veskid kahe- ja kolmetaktilisteks. Veskid sooritatakse sirutatud käsivartega, randmed risti, ning õigeaegse parema ja vasaku käe vahetamisega peale ja alla. Kurikad liiguvad pooleringilise vahega ühe asend teise suhtes alati diametraalselt vastupidine, püst- või rõhttasapinnal liitselt ja ühtlases tempos. Kolmetaktilise veski liikumise rütm on koosölas kolmeosalise taktimõõduga muusikas ( $3/4$ ,  $6/8$ ) ja kahetaktiline veski kahe- või neljaosalise taktimõõduga ( $2/4$ ,  $4/4$ ). Tehnika valdamise korral võidakse kergesti kohaneda ka teistsuguse rütmiga, näit. kolmetaktilist veskit sooritada  $2/4$ -taktimõõdus muusika järgi jne.

Kolmetaktiline veski. Kurikad ees, randmed risti, parem peal:

1. Parema kurika väike ring kätest vasakul alla.
2. Vasaku kurika väike ring vasakule alla (pooleringilise vahega) ja ringi lõpul vasak ranne pöördub peale, parem alla.
3. Parema väike ring vasakul alla.

Harjutus kordub kätest paremal, algab vasak. Seega sooritatakse kooshoitud kätega vahelduvalt parema, vasaku ja parema kurika väike ring kätest vasakul pool ning vasaku, parema ja vasaku kurika väike ring kätest paremal.

Kahetaktiline veski. Kurikad ees, randmed risti, parem peal:

1. Parema kurika väike ring kätest vasakul alla.
2. Vasaku kurika väike ring vasakule alla (pooleringilise vahega). Pareмага ringi lõpetades pöördub parem ranne alla, vasak peale.

Harjutust korratakse kätest paremal, algab parem. Seega sooritatakse kooshoitud kätega vahelduvalt parema ja vasaku kurika väike ring kätest vasakul ja paremal pool.

Kahetaktiline veski rõhtpinnal. Lähteasend sama:

1. Parema kurika väike rõhtring vasakule käsivarte peal.
2. Vasaku kurika väike rõhtring (pooleringilise vahega) vasakule käsivarte peal. Paremaga ringi lõpetades pöördub parem ranne alla, vasak peale.

Harjutust korratakse käsivarte all.

K e s k m i s e d   r i n g i d

Keskmete ringide õppimine eeldab oskust sooritada väikesi ringe, sest enamik neist on keskmise ja väikese ringi ühendid. Liikumisest võtavad osa õla-, küünar- ja randmeliiges, kusjuures liikumise keskpunktiks jääb küünarliiges. Täitmisviisilt erandiks osutub keskmine ring ees (harjut. nr. 1 ja 2). Nimelt hoitakse siin kurikaid liikumatult käes ja ring toimub üksnes küünarliigesest. Kõik teised keskmised ringid kõrval, käsivarre, pea ja keha taga ning ülal ette ja taha on tehniliselt raskemini sooritatavad. Keskmise ringi liikumise suuna määrab väike ring.

1. Kurikad kõrval:

- 1-2. Parema keskmine ring alla ja hoog altkaarega vasakule.
- 3-4. Parema keskmine ring alla ja hoog altkaarega paremale.
- 5-8. Harjutus korrata vasakuga.

2. Kurikad paremal:

1. Keskmised ringid alla vasakule.
2. Käte hoog kurikatega altkaarega vasakule.

3. Kurikad ees:

- a. 1. Parema keskmine ring alla paremal (kõverdades kätt kurika väike ring alla).
  2. Käe sirutus ette.
- b. Sama mõlema kurikaga üheaegselt.

#### 4. Parem kurikas taga all:

- a. 1. Keskmine ring ette üles paremal (hoog alt ette ja kõverdades kätt vastu rindkeret, kurika väike ring üles).
2. Käe sirutus ette.
- 3-4. Keskmine ring alla paremal ja hoog altkaa-rega taha (vt. harjut. 3).
- b. Sama mõlema kurikaga üheaegselt.
- c. Sama valsisammu ja päkale astumisega.

#### 5. Kurikad kõrval:

- a. 1. Parema keskmine ring all käsivarre taga.
2. Käe sirutus kõrvale.
- b. Sama mõlema kurikaga üheaegselt.

#### 6. Parem kurikas taga all:

1. Hoog kõrvale ja keskmine ring üles käsivarre taga.
2. Käe sirutus kõrvale.
- 3-4. Sama vasakuga.
- 5-6. Parema keskmine ring alla käsivarre taga ja hoog taha vasakule.
- 7-8. Sama vasakuga.

#### 7. Kurikad taga all:

1. Mõlema hoog kõrvale ja keskmine ring üles käsivarte taga.
2. Kurikad kõrvale.
3. Keskmised ringid alla käsivarte taga.
4. Kurikad taha alla.

#### 8. Kurikad ülal (või kõrval):

1. Parema keskmine ring paremale pea taga (keha sirutatud ja küünarnukid suunatud kõrvale).
2. Käe sirutus üles.
- 3-4. Sama vasakuga.

9. Kurikad ülal:

- a.
  1. Suur ring mõlemaga paremalt alla.
  2. Keskmise ring mõlemaga pea taga.
- b. Sama juurdevõtu- või vetruva sammuga paremale.
- c.
  1. Alates vasakuga suured ringid järgneva liikumisega kõrvalt alla (või sisse, paremale jt.).
  2. Keskmised ringid pea taga.

10. Kurikad kõrval:

- a.
  1. Parema hoog alla ja keskmine ring vasakule üles keha taga.
  2. Hoog alt taha vasakule.
  3. Parema keskmine ring paremalt üles keha taga.
  4. Hoog alt kõrvale.5-8. Sama vasakuga.
- b.
  1. Parema hoog alla ja keskmine ring vasakule üles keha taga.
  2. Hoog paremalt altkaarega ette vasakule.
  3. Parema hoog altkaarega paremale ja keskmine ring üles keha taga.
  4. Käe sirutus kõrvale.5-8. Sama vasakuga.

11. Kurikad vasakul:

1. Vasaku hoog alla taha ja parema hoog altkaarega kõrvale (peopesad taha), keskmised ringid paremalt üles keha taga.
  2. Vasaku hoog altkaarega ette paremale.
- 3-4. Sama vastupidises suunas.

12. Kurikad ülal:

- a. Keskmised ringid ülal suunaga ette. Sooritatakse analoogiliselt keskmiste ringidega kõrvalt (vt. harjut. 3).

- b. 1. Parema keskmine ring ülal suunaga taha.
- 2. Käe sirutus üles.
- c. Eelmine harjutus mõlema kurikaga üheaegselt.

## VISKED JA PÜÜDED

Viske- ja püüdmisharjutused kurikaga sooritatakse üldjoones samuti nagu palli, rõnga ja kepiga. Alata lihtsate viske- ja püüdmisvõtete harjutamisega. Nii kohanetakse kurika erineva kujuga (võrrelda palli jt. vahenditega) ja õpitakse seda ülesviskel õigesti suunama. Õige viske puhul säilitab kurikas nõutava asendi ettenähtud lennu ulatuses või pöörleb teatud kindlal, püüdmist võimaldaval viisil.

Viske lähteasendis võib kurikas olla horisontaalselt või vertikaalselt. Hoogu võetakse: a) põlvist vetrudes kurika väikese vibutusega alla, millele vahetult järgneb ülesvise; b) kaare- või ringitaolise eelhooga ees- ja külgpinnal (harjut. 8).

Mitmekülgsemaid viskeharjutusi võimaldab paremini juhitav puust kurikas, mille raskuspunkt kaldub kehapoolsest otsast enam keskme poole.

### H a r j u t u s e d ü h e k u r i k a g a

1. Althoidega kurikas rõhtsalt ees (risti või piki):  
Vetrudes põlvist, kurika vise ja püüe.
2. Althoidega (parem kehast, vasak kaelast) kurikas rõhtsalt ees:
  - a. 1. Kurika viske ajal keha kaarega üles (pea alla), 180°-ne pöörlemine.
  2. Püüe järelvetrumisega.
  - b. Sama galoppsammudega.
  - c. 1. Vetrudes põlvist, kurika vise.
  2. Püüe käte asendi vahetamisega (risti, pealt jt.).

3. Külghoidega kehast, kurikas ees püsti:
- a. 1. Vetrudes põlvist, kurika vise ja püüe.
  - b. Kurika püüe vahelduvalt kaelast ja kehast.
4. Parema käe külghoidega kehast, kurikas ees püsti:
- a. Kurika vise ja püüe vahelduvalt vasakuga kaelast, paremaga kehast.
  - b. Sama jooksul.
5. Vasaku (parema) käe külghoidega kurika kehast, kurikas ees rõhtsalt:
- a. Kurika visked 180°-se pöördega, püüdmise sama või teise käega.
  - b. Kurika vise üles püsti ja püüe kaelast või kehast sama või teise käega.
  - c. Kurika visked põlvetõstehüplemisel.
6. Parema käe külghoidega kehast, kurikas ees püsti:
1. Kurika vise üles.
  2. Püüe kaelast ja kurikas püsti põrandale.
  - 3-4. Kükrida ja tõusta, kurikas külghoidega vasakus käes.
7. Parem käsi kurikaga taga all:
- a. 1. Vetrudes põlvist, hoog altkaarega ette ja kurika vise.
  2. Püüe mõlema (või ühe) käega ja hoog altkaarega taha.
  - b. Kurika vise hooga taha, pööre ja püüe.
  - c. Sama, kuid püüe teise käega.
  - d. Visked ja püüded valsisammudega.
  - e. Visked kurika 180°-se pöörlemisega.
  - f. Visked kurika 360°-se pöörlemisega.
8. Kurikas ees ülal:
- Suur ring alla ja kurika vise ette üles, püüe ühe või mõlema käega.

### 9. Parema käsi kurikaga kõrval:

- a. 1. Painutus vasakule, hoog alla ja kurika vise vasakule.
- 2. Püüe paremaga ja hoog alt paremale.
- b. Sama valsi- või ristsammuga kõrvale.
- c. 1. Painutus paremale, kurika hoog ja vise vasakule.
- 2. Püüe vasakuga, painutus vasakule, hoog ja vise paremale.
- d. 1. Vetrudes põlvist, hoog alla ja kurika vise 180°-se pöörlemisega vasakule.
- 2. Püüe mõlema käega kehast.
- 3. Vasakul kurika vise 180°-se pöörlemisega ja püüe mõlema käega kaelast.
- 4. Paremaga hoog alt tagasi lähteasendisse.
- e. 1. Vetrudes põlvist, hoog alla ja kurika vise vasakule.
- 2. Püüe vasaku käega ja hoog taha alla ning kurika vise tagant-paremale.

### H a r j u t u s e d k a h e k u r i k a g a

#### 1. Hoidega kaelast või kehast, kurikad ees püsti:

- a. Kurikate vise ja püüe.
- b. Kurikate vise ja püüe vahelduvalt kehast ja kaelast.
- c. Sama polkasammudega.
- d. Käed risti ja vahetatud kurikate püüe.

#### 2. Vasak hoisab kurikat kehast, parema kaelast:

Vetrudes põlvist, kurikate vise ja püüe vasaku käega kaelast, paremaga kehast.

#### 3. Kurikad ees:

- a. 1-2. Parema hoog alt taha ja kurika vise, püüdel hoog ette ja vise.

3-4. Püüdes parema käega, vasaku hoog alt taha, vise ja püüdele järgnevalt hoog ette, vise ja püüe.

4. Kurikad taga all:

- a. 1. Hoog alt ette ja kurikate väike vise.  
2. Püüe ja hoog altkaarega taha.
- b. Sama, kuid vise hoo mõlemas äärmises punktis.
- c. Hoog ette, kurikate vise 180°-se pöördega.

5. Vasak kurikas ees, parem taga all:

- a. 1. Vetrudes põlvist, altkaarega asendi vahetus, paremaga vise ja püüe.  
2. Uuesti altkaarega käte asendi vahetus, vasaku kurika vise ja püüe.
- b. Sama, kuid kere pöördel kurikate vise mõlema käega üheaegselt.

6. Kurikad kõrval:

- a. 1. Vetrudes põlvist, käte hoog alt ette risti ja kurikate vise.  
2. Vahetatud kurikate püüe ja hoog altkaarega kõrvale.
- b. 1. Parema hoog altkaarega vasakule ja mõlema kurika vise vasakule üles.  
2. Püüda vahetatud kurikad, parema hoog alt kõrvale.

7. Kurikad paremal:

- a. 1. Painutus paremale, kurikate hoog altkaarega vasakule ja vise.  
2. Painutus vasakule, kurikate püüe ja hoog altkaarega paremale (ja vise).
- b. Sama, kuid püüda vahetatud kurikad.

## K o p u t u s h a r j u t u s e d

Nende harjutuste all mõeldakse kurikatega koputamist põrandale või teineteise vastu ühe muusikalise takti, määratud taktiosade kui ka pikema rütmilise kombinatsiooni märkimiseks.

Põrandale koputatakse kurika kehaosaga, kurikaid vastamisi aga keha- või kaelaosaga. Kasutades metallvardast kaelaga kurikaid, võib koputamisel esile tuua helilisi erinevusi.

Saateharjutustena koputamisele kasutatakse tantsusamme, hüplemisi, kükke, pööordeid, väljaasteid, mitmesuguseid kõnni- ja jooksvilise.

### H a r j u t u s e d ü h e k u r i k a g a

1. KÜKK, parema külghoidega kurikas ees püsti:

- a. 1. Kurika koputamine põrandale (põhjaga).
2. Hüpe paremale.
- b. Kükkishüplemine ja koputamine kurikaga põrandale.

2. Kurikas ees:

Polka- või valsisammud vaheldumisi koputustega tantsu rütmis põrandale.

3. Kaaslased kõrvuti, kurikad sisekätes:

1. Väljaaste vasakule ja kaks koputust kurikatega.
2. Parem jalg juurde, püsti.
3. Väljaaste paremale ja kaks koputust kurikatega.
4. Vasak jalg juurde, püsti.

4. Kaaslased paarisammulise vahega rinnati, kurikas parema käe külghoidega kehast ees püsti:

1. Koputus põrandale.
2. Kurikas põrandale püsti.
- 3-4. Jooks paremalt kaaslase kohale ja kurikas üles.

#### H a r j u t u s e d k a h e k u r i k a g a

5. Kurikad ees:

- a.
  1. Kükides vasak kurikas kõrvale, paremaga koputus põrandale.
  2. Päkksis, kurikate kokkulöömine ees vasakul.
- b. Meeste masurkasamm, koputada rütmil kurikate kokkulöömisega.

6. Kurikad all:

- 1-2. Väljaaste paremaga ja kaks koputust parema kurikaga.
- 3-4. Kaks koputust vasaku kurikaga.
- 5-6. Kurikad põrandale püsti ja vasak jalg juurde.
- 7-8. Ristsammuga 360°-ne pööre ja kurikad kätte.

7. Kurikad ülal:

1. Vetruv samm vasakuga kõrvale ja kurikate kokkulöökk taga vasakul.
2. Juurdevötusamm paremale kükki, kolm koputust ees põrandal vahelduvalt parema ja vasaku kurikaga.
3. Valsisamm ja koputused ees.
4. Juurdevötusamm ja koputus 1. ja 3. taktiosale ees ülal.

8. Võimlejad ringselt, kurikad külghoidega ees püsti:

- 1-2. Koputada kaks korda kurikate kaelu vastamisi.

- 3-4. Kükides asetada kurikad vahelduvalt koputusega põrandale püsti.
- 5-6. Kahe hüplemisega parempoolse naabri kurikateni.
- 7-8. Haarata kurikad kehast (või kaelast), tõustes kurikate vise ja püüe kehast.

### K o m b i n a t s i o o n e

Kurikatega harjutuste kombinatsioonideks liitmise võimalusi on väga palju. Tuleb kasutada võimalikult erineva iseloomu ja tähtsivsiga elemente. Peamine põhjus, miks kombinatsioonid võivad tunduda väga ühetaolistena, peitub nende koostamisel ainult ringidest. Mitmekesine kombinatsioon on huvitav ja arendab rohkem ka võimeid.

#### 1. Kurikad all:

1. Pükksels, vasak kurikas ette, parem kõrvalt üles.
- 2-3. Kukk järelvetrumisega, painutus vasakule parema kurika puutega vasakul põrandale.
4. Tõusul vasaku jalaga samm kõrvale, parema ring vasakult üles ja altkaarega kurikad vasakule.
5. Juurdevõtusamm paremale, väikesed ringid alla paremalt üles.
6. Samm paremaga kõrvale ja kurikad paremale.
- 7-8. Kerepööre paremale ja vasak jalg juurde, suured ringid tagant üles.

#### 2. Kurikad paremal:

- 1-2. Galopp hüplemine ja vetruv samm vasaku jalaga kõrvale, kurikate ring üles ja hoog paremalt altkaarega vasakule.
- 3-4. Korrata liikumisega teisele poole.
- 5-6. Keharaskus vasakule jalale, vasak kurikas altkaarega vasakule ja väike ring üles väljas.

### 3. Kurikad ees:

1. Risti asetatud kurikate koputus.
2. Vise ja vahetatud kurikate püüe, hoog altkaarega taha.
- 3-4. Hoog altkaarega ette ja väikesed ringid väljas.

### 4. Kurikad taga:

1. Vetrudes põlvist, kurikate hoog eest üles.
2. Poolkük ja käte kõverdamisel langetada kurikad taha rippu.
3. Vetrudes tõus päkkseisu, kurikad löögitaolise hooga ette üles.
4. Vetrudes kurikad eest lähteasendisse.

### 5. Kurikad kõrval:

1. Valsisamm paremaga kõrvale, parema kurika keskmine ring pea taga alla, vasaku suur ring ees paremalt üles.
2. Sama liikumisega vasakule.
3. Ristsammuga 360°-ne pööre päkkadel paremale, kurikad ette ja väikesed rõhtringid paremale käsivarte peal.
4. Väikesed rõhtringid paremale, paremaga käsivarre peal, vasakuga all.
5. Vetruv samm paremaga ette, kurikad altkaarega taha.
6. Valsisamm vasakuga, hoog altkaarega ette, kurikate väike vise ja püüe.
7. Põlvetõstehüpe vasakul, käte hoog kurikatega tagant üles.
8. Juurdevõtusamm paremaga, kurikad kaarega seest kõrvale.

### 6. Kurikad taga all:

1. Vetrudes väikesed ringid all suunaga ette.
2. Samm vasakuga taha ja kurikad eest üles.

- 3-4. Kõverdades vasakut jalga painutus taha ja kurikate puude põrandale.
5. Püsti ja samm ette, kurikad kõrvale.
6. Valsisamm vasakule, parema kurika suur ring vasakult üles.
7. Valsisamm paremale, vasaku kurika suur ring paremalt üles.
8. Vetrudes kurikad altkaarega taha alla.

7. Kurikad all kõrval:

1. Hüppega harkseis, kurikad alla risti.
2. Hüppega algseis, kurikad kõrvale püsti (põhi üles).
3. Hüppega harkseis, kurikate kokkulöök ees.
- 4-8. Parem jalg taha risti varbale, kurikatega kahetaktilised veskid ees.

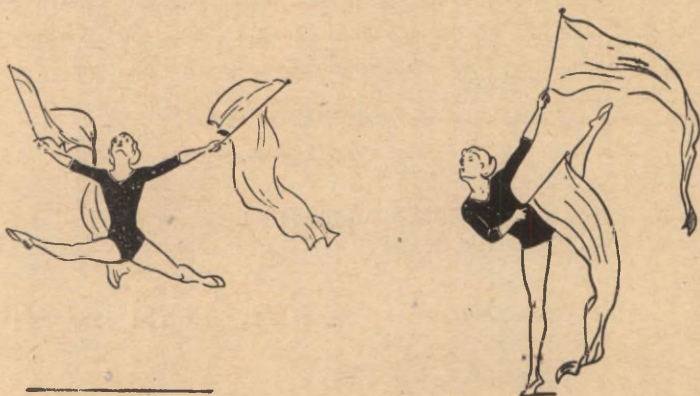
## V I M P E L

Vimplite harjutusvaras on rohkesti ühist kurika- ja lindi harjutustega. Vimpli liikumine käes on vaba ja meeldiv siis, kui osatakse laitmatult käsitseda kurikat. Lindi harjutustega ühiseid jooni leiame võimleja ja vahendi hoogsates liigutuskombinatsioonides.

Huvitavate ja efektsete kombinatsioonide aluseks on hoogsad ja suure ulatusega liigutused vimplitega ning nende liikumissuuna ootamatud muutused. Olenevalt muusika valikust, sobivad vimplid nii tarmukate kui ka pehmete ja sulavate liigutuste juurde. Võistlus- või esinemiskava iseloomu ja muusika kindlaksmääramise järel valitakse sobiva tihedusega materjalist valmistatud vimplid.

Vimpli suuruseks noortel ja algajatel on 1,5 - 1,75 cm ja võistlejatel 1,85 - 2 meetri pikkune ja 55 - 60 sentimeetri laiune kolmnurkne kergest materjalist (siid, gaasriie) riidetükk, mis kinnitatakse 63 - 65 sentimeetri pik-

kuse kepikese külge. Kepikese ühes või mõlemas otsas on kurikalt pärinev väike kerakujuline nupp - pea.



**Harjutusvara vimpliga klassifitseerime:**

1. Hood.
2. Ringid ja veskid.
3. Visked ja püüded.
4. Kombinatsioonid.

Tavaline harjutuste sooritusviis on kahe vimpliga - üks vimplil ühes, teine teises käes. Harjutusi võib sooritada ka ühe vimpliga või kahe vimpliga ühes käes.

Enamiku kurikatega sooritatavaid harjutusi võib kohandada vimplitele. Järgnevas osas esitame kurikate harjutusvara lisaks ainult mõningaid just vimplitele iseloomulikke harjutusi.

## HOOD

1. Vimpli hood püst-, kül- või rõhtpinnal kahes suunas. Liigutuse suuna muutmine sooritatakse väikese kaarekujulise liigutusega, vältides nii vimpli takerdumist või keerduminekut. Hoogude rühma kuulub ka vimpli laine- taoline liikumine kõigis võimalikes tasapindades.
2. Kumerkükk päkkseisus, vimplid taga kõrval:
  1. Sirutus päkkseisu, vimplite hoogtõmme eest risti üles.
  2. Laskumine taldadele, vimplid kaarega eest risti kõrvale.
  3. Vimplid kaarega alt ette (altkaarega).
  4. Laskumine kumerkükki päkkadel, vimplid taha kõrvale.
3. Sulgseis, vimplid kõrval all:
  1. Parem vimpel kaarega vasakult üles kõrvale.
  2. Vasak vimpel kaarega paremalt üles kõrvale.
  3. Parem vimpel kaarega vasakult kõrvale alla.
  4. Vasak vimpel kaarega paremalt kõrvale alla.

## RINGID JA VESKID

Ringid ja veskeid on võimalik seostada väga mitmesuguste kõnni- ja tantsusammudega ning hüpetega. Eriti hästi tuleb vimpliga selgeks õppida väikesed ringid, sest nende omandamise kindlusest sõltub veski õnnestumine keerukas liigutus- või liikumiskombinatsioonis. Väikesi ringe sooritatakse mõlema käega igas tasapinnas. Veski alustamiseks vimplitega on vajalik eelnev hooliigutus, veski ringide ajal kõverdatakse kätt kergelt küünarliigesest.

1. Mõlemad vimplid paremas käes ülal:

Vimplite suur ring vaheldumisi vasakul ja paremal külgpinnal.

## 2. Vimplid kõrval:

- a.
  1. Paremaga alla suur ring eespinnal, vasakuga keskmine ring tagapinnal.
  2. Vasakuga alla suur ring eespinnal, paremaga keskmine ring tagapinnal.
- b.
  1. Kaarega alla mõlemaga suur ring eespinnal.
  2. Keskmine ring eespinnal.
  3. Väike ring eespinnal.
  4. Keskmine ring eespinnal.

## 3. Päkkséis, vimplid kõrval:

1. Samm vasakuga, vimplid üles.
- 2-4. Samm paremaga rõhtseisu ja kahetaktiline veski.

## VISKED JA PÜÜDED

Ühe või kahe vimpli üheaegsed visked on harjutusvaras üks raskemaid, samas aga efektsemaid harjutuste rühmi. Vimpli viskele eelneb tavaliselt ergas hooliigutus viske suunas. Mida kõrgemale suudetakse sooritada vise, seda kaunimat pilti pakub lennul lehviv vimpel. Õppimisel alustatakse visetega ees- ja külgpinnal. Visked sooritatakse hoovõtuga jooksu- või tantsusammudega, hüpetega või pöördelt.

### 1. Vimpel paremal:

Hoog kaarega alla ja vimpli vise vasakule üles, püüa vasaku käega. Korrata teisele poole.

### 2. Vimplid kõrval:

- a. Visata paremas käes olev vimpel kaarega ülalt vasakule ja anda vasakust käest vimpel paremasse.
- b. Kaarega alt risti visata vimplid ristiskäte asendis üles, püüda vahetatud vimplid ülal kõrval ja langetada risti eest kõrvale.

### 3. Seis vasakul jalal, vimplid kõrval:

1. Kerepöördega vasakule vimplite hoog altkaarega (parem ette, vasak taha) ja vise.
2. Pööre tagasi paremale harkseisu, vasak käsi püüab parema käega visatud vimpli, parem vasaku käega visatud vimpli.

### KOMBINATSIOONID

#### 1. Põlvitusiste paremal, vimplid taga:

1. Painutus ette, vimplid kõrvalt üles.
2. Sirutus põlvitusseisu, vimplid rinnale.
3. Tõus ja hüpe vasakul jalal, vimplid kaarega eest kõrvale.
4. Valsisamm paremale, parema vimpli väike ring taga-, vasaku suur ring eespinnal.
- 5-6. Samm pöördega vasakule ja 360°-ne pööre vasakul jalal, vimplid kõrval ülal.
- 7-8. Vimplite väike rõhtring ja laskumine põlvitusistesse paremal, vimplid taha.

#### 2. Alates vasakuga neli jooksusammu, vimplid paremas käes ülal:

1. Sammhüpe vasakuga.
2. Maandumine vasakule jalale ja parema rist-sammuga pööre vasakule ümber, vasaku käega haarata teine vimpli.
3. Laskumine kumerküki, vimplid alla taha.
- 4-5. Lainega sirutus ja eltkaaarega vimplite vise üles taha, pööre ümber ja püüe mõlema käega.
- 6-7. Rõhtseis vasakul, samaaegselt kahetaktiline veski.

#### 3. Vimplid kõrval: .

- a. Valsisammudega taganemisel vaheldumisi parem ja vasak vimpli laineliigutusega (randmest) ette ja kõrvale.

Ristsammudega või ümberastumistega pööreldes hoida vimplid laineliigutusega kõrval.



## M Ä N G E

### Tuline lint.

Üks võimleja lindiga, teised saalis vabalt laiali. Lindiga võimleja püüab saalis liikudes kaaslast lindi ringitamise ja hoogtõmmetega riivata. Keda lint riivab: a) asendab lindiga võimlejat või b) teeb lahti oma lindi ja asub ka teisi püüdma. Viimane, riivamatu võimleja saab KÜLMA aunime;

c) iga puudutatud võimleja sooritab mõne varem määratud harjutuse. Näiteks ronib varbseinal kolm korda üles-alla, sooritab kolm kätelseisu, kõverdab toenglamangus korra käsi jne.

### Maamõõtja.

Neli kuni kuus võimlejat lintidega kõrvuti. Võimlejad sooritavad lindi hoo (alt või ülalt) ette nii, et lint jääb põrandale lebama. Nüüd võib võimleja liikuda põrandal lebava lindi otsani. Ülesanne: mitme lindiheitega suudetakse antud maa läbida?

### Hoia linti!

Võimlejad seisavad või istuvad. Õpetaja märguandel pannakse lint hoogude, ringide või siksakiga lendlema. Õpetaja käsib vahetada asendit: istuda kõverdatud põlvedega, tõusta põlvitusse, laskuda hetkeks selili jne. Kelle lint põrandat riivab, peab hüüdma valjusti APPI, korraks püsti tõusma ja võib siis teistega koos tegevust jätkata.

### Siug.

Võimlejad kolonnides, viimasel võimlejal lint. 10 - 15 meetri kaugusel iga kolonni ees kurikas või topispall. Mängujuhi käsklusel hargnevad võimlejad antud tähiseni (kurikas, pall) ja võtavad mängujuhi poolt käsklusega määratud asendi. (Kõhuli, põlvitus, rististe, rõhtseis, turiseis jne). Viimane (lindiga) võimleja jookseb harvenenud võimlejate vahelt läbi, hoidudes lindiga kaaslasid riivamast. Kolonn koondub uuesti lähteasendisse.

### Osavjalg.

Võimlejad kolonnides, esimesel võimlejal lint. 10 - 15 meetri kaugusel kolonni ees kurikas või topispall. Lindiga võimleja liigub kõnni-, jooksu- või tantsusammudega enda poolt põrandale moodustatud lindi siksakkides ümber tähise ja annab lindi järgmisele.

Mängu läbiviimisel võistlusolukorras katkestab lindile astunud võimleja harjutuse ja annab lindi kiiresti üle järgmisele. Eksimatult harjutuse sooritanud võimleja toob

võistkonnale võidupunkti. Mängitakse teatavale ajale - 3 kuni 5 minutit.

### Lint ja kurikas.

Võimlejal ühes käes lint, teises kurikas. Märguande järel läbib võimleja teatud vahemaa, paneb kurika maha, võtab lindi teise kätte ja lindi üleandnud käega maasoleva kurika ning liigub tagasi lähtekohale. Linti peab kogu tegevuse ajal hoidma vabalt valitud liigutustega hõljuvana.

### Rätsepa eksam.

Võimlejad kolonnis paarikaupa. Ühel võimlejal rõngas, teisel lint (linik, vimpel). Rõngas pannakse veerema ja püütakse selle veeremise ajal anda lint (linik, vimpel) läbi veereva rõnga kaaslasemale. Kui vahendi üleandmise järel rõngas vabalt edasi veereb, on eksam sooritatud.

### Teatejooks linikuga.

Võistkond on jaotunud kaheks vastastikku seisvaks kolonniks. Lähtekäskluse järel jookseb võistkonna esimene võimleja linikut kitsamast servast hoides oma võistkonna vastaskolonnini ja vabastab liniku. Kaaslane haarab hõljuva liniku teisest kitsamast servast ning jookseb vastaskolonnini. Võistlusemomenti võib rakendada kahel viisil:

1. Võidab võistkond, mille liikmed on kõige kiiremini vahetanud kohad.
2. Edasilikumisel muusika saatel kindlate kõnni-, jooksusammudega või hüplemistega loetakse parimaks liniku üleandmisel vähem vigu teinud võistkond.

### Jonnipunn.

Võimlejad kolonnis kahe-kolmesammulistel vahedel. Kaks võimlejat kolonni ees hoiavad kolonnipoolse käega liniku nurkadest, linik pikema servaga kolonni suunas. Linikut hoidvad võimlejad jooksevad piki kolonni edasi-tagasi, kolon-

nis olevad võimlejad laskuvad liniku lähenemisel võimalikult hilja ja kiiresti (nii, et linik neid ei riivaks) pikali ja liniku üleminekul tõusevad uuesti püsti.

### Kohavahetus kurikaga.

Saali keskel (risti) kaks viirgu kurikaid. Üks viirg võimlejaid saali ülemises, teine alumises osas. Õpetaja hüüab mõne asendi (näit. rististe, kõhuli jne.). Võimlejad jooksevad kurikate juurde, viivad need oma endisele kohale ja siis jooksevad kurikate vanale asukohale ning võtavad seal nõutud asendi. Samas hüüab õpetaja uue asendi. Mängu võistlustingimustes saab harjutuse kiiremini sooritanud viirg iga kord KIIRUSEPUNKTI, kurikate ja võistkonna parema joondumise eest aga ILUPUNKTI. Tulemused summeeritakse.

### Koputa!

Võimlejad kolonnides, iga kolonni ees maas üks kurikas. Iga kolonni ees on veel 1,5 kuni 3 meetriste vahedega kolm ristjoont või ringi. Märguandel haarab kolonni esimene kurika, jookseb esimese jooneni (ringini) ja koputab sinna üks kord, teisel märgil kaks ja kolmandal kolm korda. Seejärel asetab kurika kiiresti tagasi lähtekohale. Esimesena kurika püsti asetanud võimleja toob oma võistkonnale ühe MUHU, teine kaks jne. Võidab kolonn, kellel mängu lõpuks on vähem MUHKE.

### Pea vastu!

Võimlejad viirgudes, kurikas mõlema käe hoidega röntsalt ülal. Õpetaja lugemisel saadab paarisarve käteplaks:

1-2 Kõik hüppega rististesse.

3-4 Kõik selili.

5-6 Kõik rististesse.

7-8 Kõik püsti.

Õpetaja varieerib sooritamise tempo. Kui mõnes vii-

rus keegi antud tempoga ei suuda harjutust sooritada, katkestatakse harjutus ja viirg hüüab eksinule esimese taktilöömisel valjult kolm korda PEA VASTU! Korduval sooritamisel muudetakse harjutust.

#### Slaalom hübitsaga.

Võimlejad kolonnides, iga kolonni esimesel võimlejal hübits. Kolonni ees 4 meetri kaugusel ja edasi 4 m vahega kolm-neli kurikat. Jooksusammude või hüplemisega ja samaaegse hübitsa tiirutamisega liigub esimene loogeldes kurikate vahelt läbi (või sooritab ringi ümber kurika) ja annab hübitsa järgmisele.

#### Hübitsa paaristiir.

Võimlejad kolonnis paarikaupa. Hübits esimestest paari-kolme meetri kaugusel. Õpetaja märguandel jookseb esimene paar hübitsani ja sooritab koos kolm hübitsa tiiru hüplemisega vabas vormis. Hübitsat võib tiirutada: a) ühe võimleja poolt; b) võimlejad küljети, hübits väliskätes.

## SISUKORD

Essõna . . . . .	3
Lint . . . . .	4
Vedik . . . . .	20
Linik . . . . .	25
Kurikas . . . . .	40
Vimpel . . . . .	65
Mänge . . . . .	70

Л. Уусталь и Х. Валгмаа  
ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ  
С ПРЕДМЕТАМИ

II

На эстонском языке

Тартуский государственный университет  
ЭССР, г. Тарту, ул. Шкооли, 18

Vastutav toimetaja I. Okk  
Korrektor M. Raissa

=====  
TRÜ rotaprint 1968. Paljundamisele entud 17. XII 1968.  
Trükipoognaid 4,75. Tingtrükipoognaid 4,42. Arvestus-  
poognaid 3,4. Trükiarv 1000. Paber 30 x 42. 1/4.  
MB 09286. Tell. nr. 768.

Hind 12 kop.

Hind 12 kop.