

H O M M I K- V Ö I M L E M I N E

L. RÖÖMEL
V. SÕERDE



XI

A-22398

-360,

LEELO RÖÖMEL • VIRGE SÖERDE

82202

810 KORD

TSISIMILIMIVKINHO

HOMMIKVÕIMLEMINE

1959

EESTI RIIKLIK KIRJASTUS • TALLINN

N

Tartu Riikliku Ülikooli
Raamatukogu

50558

SISUKORD

Hommikvõimlemisest	3	Kompleks 13	73
Raadiovõimlemine	6	Kompleks 14	77
Oskussõnad	8	Kompleks 15	81
Kompleks 1	25	Kompleks 16	85
Kompleks 2	29	Kompleks 17	89
Kompleks 3	33	Kompleks 18	93
Kompleks 4	37	Kompleks 19	97
Kompleks 5	41	Kompleks 20	101
Kompleks 6	45	Kompleks 21	105
Kompleks 7	49	Kompleks 22	109
Kompleks 8	53	Kompleks 23	113
Kompleks 9	57	Kompleks 24	117
Kompleks 10	61	Kompleks 25	121
Kompleks 11	65	Kompleks 26	125
Kompleks 12	69		

Рээмель Лээло Юрьевна и Сыэрге Вирге Эдуардовна

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

На эстонском языке

Обложка В. Варе

Эстонское Государственное Издательство
Таллин, Пярнуское шоссе, 10

*

Toimetaja E. Teemägi. Kunstiline toimetaja I. Torn

Tehniline toimetaja M. Aardma. Korrektor H. Nassar

Ladumisele antud 13. VIII 1958. Trükkimisele antud 17. XII 1958. Paber
54×84, 1/16. Trükipoognaid 8. Formaadile 60×92 kohaldatud trükipoognaid
6,56. Arvutuspoognaid 7,3. Trükiarv 5000. MB-09502. Tellimise nr. 7918.

Trükikoda «Kommunist», Tallinn, Pikk tn. 2.

Hind rbl. 2.20

HOMMIKVÕIMLEMISEST

Iga inimese isikliku elu režiimi peaks korrapärase töö, puhkuse ja normaalse toitumise kõrval kuuluma ka regulaarne hommikvõimlemine.

Hea tervise, elurõõmu, reipuse ja teiste omaduste säilitamiseks ja omandamiseks on hommikvõimlemine olulise tähtsusega.

Milline on siis kehaliste harjutuste toime inimese organismile? Inimesel, kes ei tegele kehaliste harjutustega, võib tihti tähele panna lihaste jõu, vastupidavuse, reaktsioonikiiruse ja töövõime langust. Tekivad häired ainevahetuses, seedeelundites, närvisüsteemis jne., mis halvendavad enesetunnet. Üheks põhiliseks ärritajaks, mis virgutab organismi tegevust, on liikumine. Seepärast ongi mitmesuguste funktsionaalsete korratuste ennetamise ja juba olemasolevate (kui need ei ole püsiva iseloomuga) kõrvaldamise vahendiks regulaarne hommikvõimlemine.

Sõna «hommikvõimlemine» ütleb juba ise, et võimlemist tuleb sooritada hommikul (enne hommikueinet). Une ajal toimub inimese kesknärvisüsteemi erutuse langus, mistõttu organismis tekib üldine pidurdus, langeb ainevahetus ja energiakulu ning vastavalt sellele aeglustub ka südame tegevus, hingamine muutub pealiskaudseks, lihased lõtvuvad. Hommikvõimlemine viib organismi välja füsioloogiliste protsesside pidurduse seisukorrast, suurendab kõigi organite ja süsteemide tegevust ning taastab seega kiiremini töövõime, annab hea enesetunde ja reipuse. Regulaarne hommikvõimlemine arendab vereringet ja südamelihastesse voolab suurem hulk verd, mis omakorda parandab südamelihaste toitumust ning suurendab seega tema kokkutõmbevõimet. Hommikvõimlemise abil paraneb ja areneb hingamine. Õige hingamine mitte ainult ei

paranda kopsude tegevust, vaid kergendab ka südame tööd ja vereringet, tugevdab seedeprotsessi, ainevahetust jne. Teiste sõnadega — õige hingamine tervendab inimese organismi tervikuna.

Elatanud inimestel siseorganite ja lihassüsteemi töövõime aastatega langeb. Seepärast, kui nad ei ole varem pidevalt kehaliste harjutustega tegelnud, tuleb hommikvõimlemisega olla ettevaatlik. Harjutusi tuleb korrata vähem kordi, juhindudes enesetundest. Harjutuste vahepeal ei tule seista kohapeal, vaid rahulikult kõndida. Edaspidi tuleb harjutuste füsioloogilist koormust tõsta ettevaatlikult. Kui mõnda harjutust on raske sooritada, tuleb nende korduste arvu vähendada või neid asendada teiste, samu lihasgruppe arendavate harjutustega. Inimesed aga, kes on varem kehaliste harjutustega tegelnud ja kellel on hea kehaline ettevalmistus, võivad korduste arvu suurendada ja tõsta harjutuse sooritamise tempot. Et saavutada maksimaalset kasu hommikvõimlemisest, tuleb kinni pidada reast sanitaar-hügieenilistest nõuetest. Enne kui asuda regulaarsele hommikvõimlemisele, on soovitatav, eriti neil, kellel esinevad ühed või teised häired, pöörduda arsti poole. Alles pärast põhjalikku arstlikku järelevaatust määrab arst kindlaks, kas antud tervislikus seisukorras võib tervist kahjustamata sooritada täies ulatuses valitud hommikvõimlemise komplekse. Peale selle arst, arvestades inimese tervislikku seisundit, soovitab kõige otstarbekohasema režiimi, organismi karastamise ja enesekontrolli viisid jne.

Hommikvõimlemise juures tuleb eriti tähelepanelikult jälgida hingamist. Hingata tuleb nina kaudu. Väljahingamine peab olema täielik ja pikk, sissehingamine veidi lühem ja võimalikult sügav. Hingamine peab olema kooskõlastatud liigutustega. Võimelda tuleb hästi õhustatud ruumis või, veelgi parem, vabas õhus. Võimlemisriietus peab olema vaba ja kerge, et see ei takistaks harjutusi sooritamast maksimaalse ulatusega. Võimelda tuleb pehmetes sussides või palja jalu. Harjutuselt loodetud tulu oleneb suurel määral harjutuste õigest täitmisest, viimane aga omakorda õigest lähteasendist. Seepärast tuleb harjutuse ja lähteasendi kirjeldus hoolega läbi lugeda ning kasutada abistajana fotot. Jooksule, hüplemistele ja raskeimatele harjutustele peab järgnema alati rahustav kõnd.

Harjutusi tuleb sooritada võrdselt mõlema jala, käe ja küljega, sest see tagab keha harmoonilise arenemise.

Pärast võimlemist tuleb kindlasti uhta keha veega. Vee-protseduurid etendavad suurt osa organismi karastamisel. Organismi karastamisele veega läheneda ettevaatlikult, arvestades iga, tervislikku seisukorda ja organismi ettevalmistusastet. Inimesel, kes ei ole harjunud järskude temperatuurimuutustega, võib külm vesi esile kutsuda organismi ülejahtumise, mille tagajärjeks on köha ja üldine haiglane olek. Seepärast tuleb veeprotseduuridega alustada lihtsa ja kõigile jõukohase viisiga — hõõruda end märja käteräti või käsnaaga. Esimesteks hõõrumisteks tuleb kasutada leiget vett ja edasi järk-järgult alandada vee temperatuuri. Hõõrumist teostatakse järgmiselt: käterätt või käsn tehakse märjaks ja väänatakse kergelt välja ning hõõrutakse sellega käsi, kaela, rinda, kõhtu, selga ja jalgu. Pärast seda kuivatatakse keha kuiva rätiga ja hõõrutakse kuni mõnusa soojustunde tekkimiseni. Kui organism on harjunud külma hõõrumisega, võib üle minna pesemisele ja keha ülevalamisele, alandades järk-järgult vee temperatuuri. Ülevalamisel tuleb jälgida, et vesi jookseks üle kogu keha, uhtudes keha ühtlaselt. Kõige suurem mõju on dušil. Külma dušši võivad kasutada ainult hästi karastatud inimesed. Jaheda dušši kestus ei tohi olla üle 1—2 minuti, külma dušši kestus aga mitte üle 20—25 sekundi. Pärast pesemist, ülevalamist või dušši tuleb jällegi keha hõõruda kuiva rätiga soojaks. Igapäevased võimlemisharjutused järgneva veeprotseduuriga tõstavad veelgi rohkem enesetunnet, reipust, aktiivsust ja töövõimet.

Käesolevas raamatus toodud kompleksid nr. 1—8 on väga lihtsad ja kõigile jõukohased, mistõttu on soovitatav alustada regulaarselt hommikvõimlemist just nendest kompleksidest. Kõigis kompleksides on punkt *b* all toodud harjutused veidi muudetud, kas raskendatud, muudetud tempot või lähteasendit, tehtud liiharjutuseks, ja näidatud võimalusi, kuidas ise võib harjutusi mitmekesistada. Kui punkt *a* all toodud harjutuste järgi on juba nädal aega võimeldud, võib teisel nädalal sooritada punkt *b* all toodud harjutusi. Võib neid ka ainult osaliselt juurde tuua, vastavalt võimetele või sellele, kuidas harjutused on omandatud. Korduste arvud on antud orienteeruvalt ja ei ole reeglilik. Neid võib muuta individuaalselt, vastavalt kehalistele võimetele, tervislikule seisukorrale ja vanusele.

Kompleksid nr. 9—14 on mõeldud näidistena peamiselt nendele töötajatele, kel'e tööviis tingib seismist või liikumist. Kuna selline tööviis paneb jalgadele suure koormuse, siis on valitud kompleksidesse rohkem harjutusi istudes või lamades, et võimaldada sellega jalgadele puhkust. Seepärast on ka raskemad jalgade jõuharjutused kompleksidest välja jäetud. Väsimuse eemaldamiseks jalgadest on soovitatav teha jalgade lõdvestusharjutusi. Istuva tööviisiga töötajad aga võivad mainitud kompleksides kõiki istes harjutusi, mis võimalik, sooritada püstiasendis.

Komplekside nr. 15—20 harjutuste valikul on lähtutud nende tasakaalustavast mõjust istuvast tööviisist tulenevatele vigadele. Teatavasti soodustab kauane istumine kumera selja tekkimist, esinevad tihti seedehäired jne. Seepärast on neis kompleksides harjutusi seljalihastele ja rindkere liikuvuse suurendamiseks rohkem. Neis kompleksides võivad jällegi seisva tööviisiga töötajad sooritada, vastavalt sobivusele, mõningaid harjutusi istes.

Kompleksid nr. 21—26 on veidi komplitseeritumad ja mõeldud töötajatele, kes tegelevad mõne spordialaga või on üldiselt kehaliselt tugevamad. Sellega pole muidugi öeldud, et need, kes ei tegele mingi spordialaga, ei võiks neid komplekse hommikvõimlemiseks kasutada. Vastupidi — on isegi väga rõõmustav, kui töötajad, kes on alanud hommikvõimlemist esimesest kompleksist peale, võivad sooritada nimetatud komplekside harjutusi vabalt, kaotamata head enesetunnet ja väsimata. Siis on käesolev brošüür täitnud igati oma eesmärgi.

RAADIOVÕIMLEMINE

Üks hommikvõimlemise läbiviimise vorme on raadiovõimlemine. Arvukad kirjad raadiokuulajailt tõendavad, et võimlemine raadio teel lahendab edukalt tema ette seatud ülesandeid. Raadiovõimlemise ülesandeks on anda võimalikult suurele hulgale ja erineva profiiliga hommikvõimlejatele vaimis hommikvõimlemise harjutuste kompleksid koos saatemuusikaga. Sellest tingituna on hommikvõimlemisel raadio teel rida iseärasusi.

Kõigepealt tuleb arvestada, et raadio teel juhitud hommikvõimlemisest osavõtjate koosseis on väga ebaüht-

lane. Raadio teel võimlevad nii mehed, naised kui ka lapsed, inimesed erineva vanuseastme, tervisliku seisundi ja kehalise ettevalmistusega, nii füüsilise kui ka vaimse töö ametialade esindajad. Arvestades seda, kasutatakse raadiovõimlemises niisuguseid harjutuste variante, mis nii lihtsustavad kui ka muudavad keerukamaks harjutuste iga kompleksi, ning antakse juhiseid, kuidas vähendada ja suurendada füsioloogilist koormust.

Kuna raadio teel võimlejail puudub õpetaja eeskuju ja harjutuste iseloomu tajutakse ainult kuulmise järgi, ei võimalda see raskemate ja keerukamate harjutuste kasutamist. Seetõttu valitakse harjutused, mis on vormilt lihtsad ja võimaldavad harjutuste kirjeldamist selgelt ja lühidalt. Soovitame kõigil raadiovõimlejalatel tutvuda käesolevas brošüüris toodud harjutuste kirjelduste ja fotodega, kuna väga paljud asendid ja mõisted esinevad sageli ka raadiovõimlemises ning võimaldavad seega paremini aru saada raadios antavate harjutuste kirjeldustest.

Eesti Raadio kaudu edasiantav hommikvõimlemine on ühe aasta vältel jaotatud nelja perioodi, millede algus ühtib kvartalite algusega. Iga periood algab kergemate harjutustega, mis perioodi vältel järjest raskenevad, ning lõpeb keeruliste ja suuremat koormust andvate harjutustega. Järgmine periood algab jällegi väiksema koormusega. Raadiokuulajatel, kes veel ei tegele hommikvõimlemisega, kuid kavatsevad sellega alustada, on soovitav arvesse võtta raadiovõimlemise periodiseerimist ning alustada raadiovõimlemist uue perioodi algusest, s. o. kvartali algusest. See muidugi ei tähenda, et oleks vaja tingimata oodata uue kvartali algust. Uus harjutuste kompleks algab esmaspäevaga, kusjuures esimesel päeval on harjutuste seletused pikemad ja üksikasjalisemad. Seetõttu on vajalik, et raadiovõimlemisega alustataks esmaspäeval. Järgnevate päevadega seletused lühenevad, harjutuste korduste arv suureneb ja harjutuste täitmise tempo kiireneb. Kui alustatakse võimlemist nädala keskel või ei tegelda sellega pidevalt, võib seletus jääda arusaamatuks. Sama harjutuste kompleksi korratakse ka veel teisel nädalal. Põhiliselt jäävad harjutused kahe nädala jooksul samadeks, kuid antakse täiendavaid juhiseid harjutuste varieerimiseks vastavalt raadiovõimleja ettevalmistusele, s. o. harjutuste muutmiseks soovi korral kas raskemaks või kergemaks. Seega antakse raadio teel aasta jooksul

kakskümmend kuus harjutuste kompleksi, igaüks neist kahes variandis.

Niisuguse harjutuste kompleksi edasiandmise süsteemi juures saavutatakse kasutatavate harjutuste suurim mitmekesisus, tänu millele nad hoolimata oma lihtsusest avaldavad mitmekülgsemat mõju organismile ning valmistavad raadiokuulajaid suuremal määral ette tööks ja sportlikuks tegevuseks.

Lõpuks tahaksin veel kord rõhutada, et raadiovõimlemine on mõeldud peamiselt laiadele hulkadele ning ei saa seetõttu pakkuda spetsiifilist ettevalmistust järgusportlastele. Viimastel tuleb juhul, kui nad kasutavad hommikvõimlemiseks raadiovõimlemist, kas muuta samu harjutusi oma äranägemise järgi raskemaks või valida oma erialale vastavaid harjutusi, kasutades ainult saatemuusikat. Raadiovõimlejate laiadel hulkadel aga, kellel ei ole vajalikku kehalist ettevalmistust ja kes ei tegele regulaarselt kehakultuuri ja spordiga, võimaldavad ka raadio kaudu antavad hommikvõimlemise kompleksid hoolitseda oma tervise tugevdamise ja töövõime tõstmise eest.

OSKUSSÕNAD

Kuna võimlemise oskussõnade vajadus ja tarvitamine muutub iga aastaga koos võimlemise arengu ja levikuga ikka suuremaks, siis on ka käesolevas brošüüris püütud kasutada harjutuste kirjestamisel võimlemise oskussõnu. Et aga avaldatud harjutuste kirjestused ei jääks arusaamatuks, sest on ju laiemas ulatuses ühe või teise asendi ja liigutuse oskussõnad teadmata, toome siin ära harjutuste kompleksides kasutatud lähteasendid ja asendid harjutuste sooritamise käigus, et vältida hiljem pikki seletusi ning fotode kordamist.

Lähteasendid on käesolevas brošüüris kirjestatud ainult harjutuste algul, kuna liitharjutustes on iga eelmise liigutuse lõppasend lähteasendiks järgmisele liigutusele. Harjutuse või liigutuse nimetamisel on märgitud tee, mille läbivad kere või jäsemed (kaarega, ringiga). Kui liigutus kere või jäsemetega toimub tavalist (lühimat) teed, siis seda eraldi ei märgita. Liigutuse iseloomu määramiseks, kui see ei toimu tavaliselt, on märgitud selle sooritamise iseloom, tempo või kuju (näit. pingega, jõuliselt, hoogsalt,

aeglaselt, nurkselt). Asendi väljahoidmise märkimiseks on tarvitatud sõna «püsi». Sama liigutuse kordamisel kere painutuste, kallatuste ja käte vibutuste juures on kasutatud sõna «järelvibutus», kükkimiste ja väljaastete juures — «järelvetrumine». Käte ja jalgade asend, kas seistes, istes või lamangus, tuleb arvestada keha suhtes, mitte ruumi suhtes. Kui käte või jalgade asendit pole eraldi nimetatud, on need nagu algasendis. Harjutuste korduste arvu juures tuleb lähtuda tervest kirjestatud harjutussarjast. Kui sama liigutuste sarja korratakse ka teisele poole või teise jäsemega, tuleb liigutuste sooritamine mõlemale poole lugeda üheks harjutussarjaks.

Oskussõnad on siin liigitatud kehaosade ja üldiselt tarvitavate harjutusliikide järgi ning varustatud enamuses fotodega.

Kehaosade nimetused

K e h a — inimene terviklikult, kõigi kehaosadega.

K e r e — keha ilma jäsemete ja peata.

T u r i — selja ülemine osa.

R i n d k e r e — keha ülaosa.

Õ l a v a r s — õlaliigese ja küünarliigese vaheline käsivarre osa.

K ü ü n a r v a r s — küünarliigese ja labakäe vaheline käsivarre osa.

P ö i a l i i g e s — liiges, mis ühendab põida säärega.

Võimleja asetus esemete suhtes

R i n n a t i — asend rinnaga eseme poole, kuid mitte vastu seda.

S e l j a t i — asend seljaga eseme poole, kuid mitte vastu seda.

K ü l j e t i — asend küljega eseme poole, kuid mitte vastu seda.

Sammud ja kõnnid

Juurdevõtusamm — kõnd, kus igal sammul teine jalg juurde tuuakse.

Jalavahetussamm — juurdevõtusamm + harilik samm.

Päkk-kõnd — kõnd päkkadel.

Kägarkõnd — kõnd kägarasendis, kõverdatud jalgadega ja kumera seljaga.

Kükk-kõnd — kõnd kükkasendis, kere sirutatud.

Hüplemised ja hüpped

Hüpis — osa hüplemisest.

Hüpe — tugeva äratõukega sooritatud hüpis.

Sulghüplemine — hüplemine suletud põidadega (koosjalu).

Harkihüplemine — hüplemine harki-kokku vahelduvalt.

Harkishüplemine — hüplemine harkseisus (harkisjalu).

Käärhüplemine — hüplemine kääraseisu (üks jalg ette, teine taha vahelduvalt).

Risthüplemine — hüplemine ristasendisse vahelduvalt.

Kükkihüplemine — hüplemine kükkasendisse.

Kükishüplemine — hüplemine kükkasendis.

Põlvetõstehüplemine — hüplemine põlvetõstega vahelduvalt.

Sääretõstehüplemine — hüplemine sääretõstega, s. o. jala kõverdamisega põlvest taha.

Jalatõstehüplemine — hüplemine ühel jalal, teise jala tõstmisega ette, taha või kõrvale.

Galopp hüplemine — juurdevõtusammud sooritatud järgnevate hü pistena kas ette või kõrvale.

Harkhüpe — hüpe üles jalgu hargitades.

Käärhüpe — hüpe üles jalgu kääritades (üks jalg ette, teine taha).

Kägarhüpe — hüpe üles, jalgu ette kõverdades.

Ülesirutus hüpe — hüpe üles, sirutades keha kaares tahapoole.

Jalgade asendid ja erilised liikumised jalgadega

Algseis — nagu valvelseis, sõjaväe rivimäärustiku kohaselt (foto 1).

Ees — jalg(-ad) tõstetud 90° all ette.

Taga — jalg(-ad) tõstetud 45° all taha.

Kõrvale — jalg(-ad) tõstetud 90° all kõrvale.

Sulgseis — seis suletud põidadega (foto 2).

Harkseis — seis harkisjalu (foto 3) (tuleti: päkkharkseis, (foto 4).

Ristseis — seis jalad ristas, keharaskus mõlemal jalal (foto 5).



Foto 1

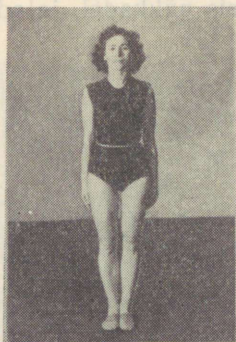


Foto 2



Foto 3



Foto 4



Foto 5



Foto 6

Uppseis — seis võimalikult ette painutatud kerega ja kumera seljaga (foto 6) (tuletisi: uppharkseis — foto 7, toenguppseis — foto 8, toenguppharkseis — foto 9).

Rõhtseis — seis ühel jalal, kere kallutatud ette, teine jalg tõstetud taha rõhtasendisse kerega (pea ja jalapöid ühel kõrgusel) (foto 10). Sooritatakse ka taha ja kõrvale.

Kägar — seis päkkadel, jalad kõverdatud, põlved koos, istmik peaaegu kandadel, kere painutatud ette (foto 11).

Toengkägar — kägar, käed kahel pool jalgu maas toengus (foto 12).

Kükk — seis päkkadel, jalad kõverdatud, istmik peaaegu kandadel, kere sirge (foto 13).

Poolkükk — seis päkkadel, jalad pooleldi kõrverdatud, kere sirge (foto 14).



Foto 7



Foto 8



Foto 9



Foto 10



Foto 11



Foto 12

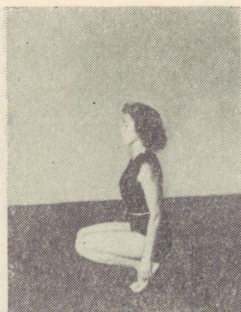


Foto 13



Foto 14



Foto 15

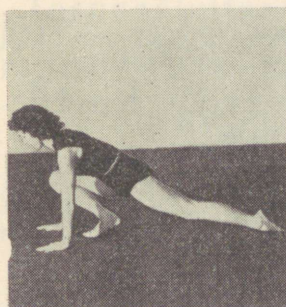


Foto 16



Foto 17



Foto 18

Toengväljaseade — tugijala kõverdamisel viia teine jalg sirgelt kõrvale (foto 15) (taha — foto 16), keharaskus kõverdatud jalal, käed maas toengus kahel pool kõverdatud jalga.

Väljaseadekükki ette või kõrvale (foto 17) — kükki, üks jalg asetatud sirgelt ette või kõrvale.

Väljaaste — pikk samm ette (kõrvale), väljaastejalg kõverdatud, teine sirge, kere sirutatud (fotod 18 ja 19).

Põlv ees — põlv tõstetud täisnurkselt ette (foto 20).

Põlvitus — asend põlvedel, põlved koos, põiad sirutatud (foto 21) (tuletiis: harkpõlvitus — foto 22).

Põlvitus vasakul (paremal) — asend vasakul (paremal) põlvel, vasaku (parema) jala põid sirutatud, parem (vasak) jalg ees tallal (foto 23).



Foto 19



Foto 20



Foto 21



Foto 22



Foto 23



Foto 24

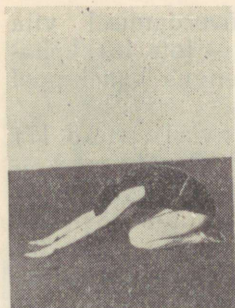


Foto 25



Foto 26



Foto 27



Foto 28



Foto 29



Foto 30

Toengpõlvitus — põlvitus, käed maas, käed ja jalad on kerega nurkselt (foto 24) (tuletisi: upptoengpõlvitusiste — foto 25, toengrõhtpõlvitus — foto 26).

Hargitamine — jalgade lahkuvimine külje suunas.

Kääritamine — jalgade lahkuvimine ette-taha.

Vetrumine — korduv jala (jalgade) kõverdamine.

Kaartõstmine — jala tõstmine kaaretaoliselt (eest kaarega — paremalt vasakule või vastupidi; kõrvalt kaarega — eest taha või vastupidi).

Käte asendid ja erilised liigutused kätega

Käed all — käed all pihkudega reie poole, sõrmed vastu reit (foto 27).

Käed ees — käed tõstetud õlgade laiuselt 90° all ette (foto 28).

Käed taga — käed tõstetud õlgade laiuselt 45° all taha, pihud sees (foto 29).

Käed kõrval — käed tõstetud 90° all kõrvale, pihud all (foto 30).

Käed ülal — käed tõstetud õlgade laiuselt vertikaalselt üles, pihud sees (foto 31).

Käed vasakul (paremal) — käed tõstetud 90° all vasakule (paremale), pihud all (foto 32).

Käed ülal-ees — vahepealne asend sirgete kätega (foto 33).

Käed ülal-kõrval — vahepealne asend sirgete kätega (foto 34).

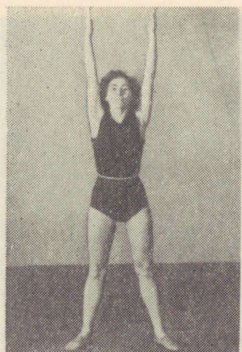


Foto 31



Foto 32



Foto 33



Foto 34



Foto 35

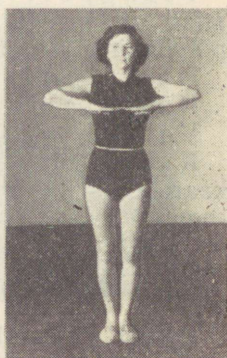


Foto 36

Käed puusas — labakäed asetatud puusadele, sõrmed ees, põial taga (foto 35).

Käed rinnal — küünarnukkidest kõverdatud käed tõstetud rinnale ja surutud võimalikult taha, pihud all, sõrmed vastamisi (foto 36).

Käed vaheliti rinnal — käed tõstetud rinnale ja asetatud küünarvartega vaheliti, pihud all (foto 37) (tuleti: käed vaheliti seljal — foto 38).

Käed kuklal — käed küünarnukkidest kõverdatud, pihkudega vastu kukalt ja surutud võimalikult taha, sõrmed vastamisi, randmed ja sõrmed sirged (foto 39).



Foto 37



Foto 38



Foto 39



Foto 40

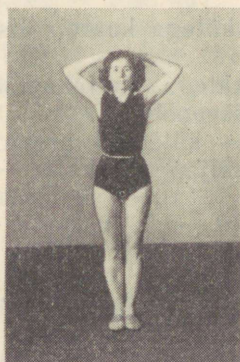


Foto 41



Foto 42

Käed õlgadel — käed kõverdatud, õlavarred surutud vastu külgi ja võimalikult taha, pihud ees, sõrmed ümardatult koos õlgade juures (foto 40) (tuletis: käed õlgadel rusikas).

Käed pealael — käed küünarnukkidest kõverdatud ja asetatud pihkudega pealaele, sõrmed vastamisi (foto 41).

Käed s-asendis — üks käsi kõverdatud ringselt pea kohale, teine selja taha (foto 42).

Ristitamine — käte asetamine risti vahelduvalt.

Vibutamine — lühikeste liigutuste sooritamine kätega.

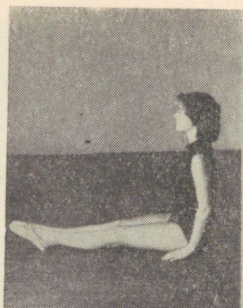


Foto 43



Foto 44



Foto 45

Altkaar — kätega kaaretaolise liigutuse sooritamine alt läbi.

Ülaltkaar — kätega kaaretaolise liigutuse sooritamine ülalt läbi.

Seestkaar — kätega kaaretaolise liigutuse sooritamine keha suhtes sissepoole.

Väljastkaar — kätega kaaretaolise liigutuse sooritamine keha suhtes väljapoole.

Asendid istes

Iste — isteasend sirgete jalgadega, kere sirutatud (foto 43).

Harkiste — isteasend, sirged jalad harkis, kere sirutatud (foto 44).

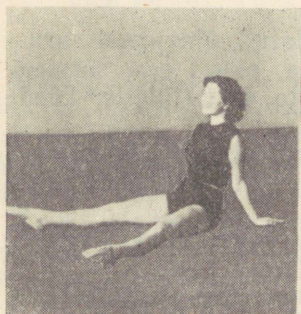


Foto 46



Foto 47



Foto 48



Foto 49



Foto 50



Foto 51

Toengiste — iste, käed maas toengus taga (foto 45) (tuletis: toengharkiste — foto 46).

Põlvitusiste — põlvituses iste kandadel (foto 47) (tuletis: upp-põlvitusiste — foto 48).

Põlvitusiste vasakul (paremal) — põlvitusiste, kuid istmik jalgade kõrval vasakul (paremal) (foto 49).

Kägariste — istesend kõverdatud ja koos jalgadega, kere painutatud ette (foto 50).

Nurkiste — istesend, kere kallutatud taha, sirged jalad tõstetud 90° all ette (foto 51) (tuletisi: toengnurkiste — foto 52, harknurkiste — foto 53).

Rististe — istesend ristic jalgadega, rätsepa moodi (foto 54) (tuletis: toengrististe, foto 55).



Foto 52



Foto 53



Foto 54



Foto 55

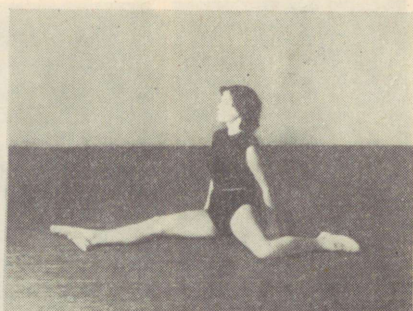


Foto 56

Tõkkeiste — isteasend, üks jalg sirgelt ees, teine kõrval kõverdatud täisnurga all puusast, põlvest ja põiest (foto 56).

Asendid lamangus

Selili — lamang selili sirutatult (foto 57).

Kõhuli — lamang kõhuli sirutatult (foto 58).

Uppturjal — selili, jalad tõstetud ja viidud sirgelt üle pea varvaste puuteni maha (foto 59).

Turiseis — lamang turjal, jalad viidud üles (ruumi suhtes), käed toetavad keha puusadest, keha võimalikult sirge (foto 60).

Toenglamang — lamang toengus sirgetel kätel ja päkkadel, rinnati maale, keha sirge (foto 61) (tuletisi: tagatoenglamang — foto 62, külgtoenglamang — foto 63).

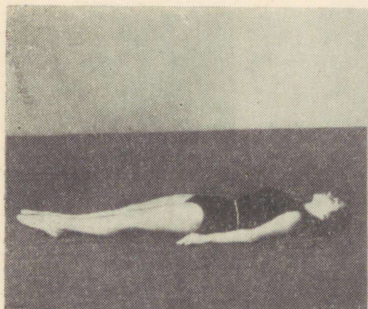


Foto 57

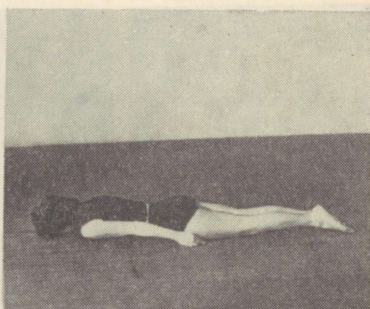


Foto 58

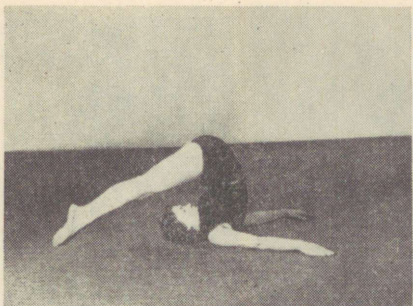


Foto 59

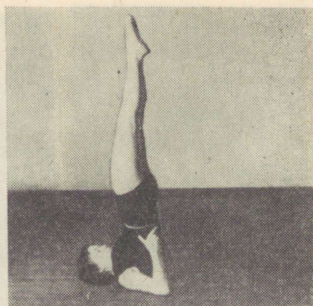


Foto 60

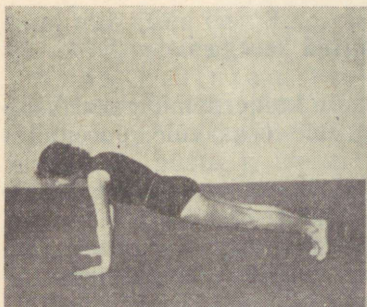


Foto 61

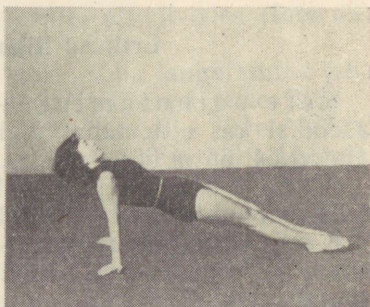


Foto 62



Foto 63

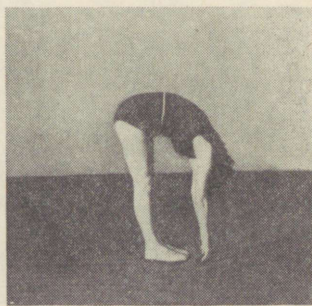


Foto 64

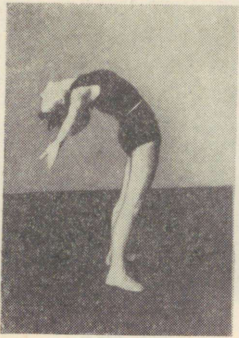


Foto 65



Foto 66



Foto 67

Erilised liikumised kerega

Kere painutamine — kere kumerdamine vertikaal-asendist kas ette, taha või kõrvale (vasakule, paremale) (fotod 64, 65 ja 66).

Kere pööramine — kere liikumine kõrvale (vasakule, paremale) enda püsttelje ümber (foto 67).

Kere ringitamine — kerega ringse liigutuse sooritamine nimmeosast (tuleti: rindkere ringitamine — rinnaosast).

Kere lõdvestamine — kere lõtv langetamine.

Kere kallutamine — kere langetamine sirge sel-

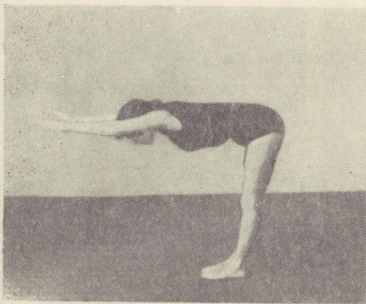


Foto 68

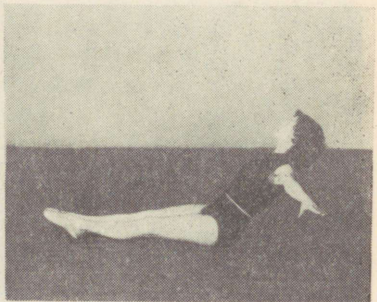


Foto 69



Foto 70



Foto 71



Foto 72

jaga ette (foto 68). Taha saab täita ainult istes (foto 69) või põlvitusistes (foto 70).

Keha kallutamine — sirge keha langetamine taha põlvituses, hoides keha puusaliigesest sirge (foto 71).

Kere pöördpainutamine taha — kere pööramine enda püsttelje ümber samaaegse sirge selja kallutamisega (vasakule, paremale) (foto 72).

Kere pöördkallutamine ette — kere pööramine enda püsttelje ümber samaaegse sirge selja kallutamisega ette (foto 73).

Kere pöördkallutamine taha — kere pööramine enda püsttelje ümber samaaegse sirge selja kalluta-

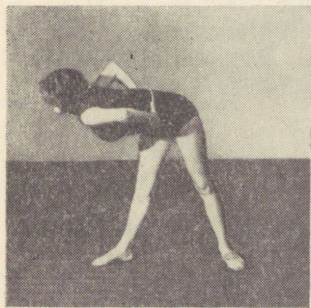


Foto 73

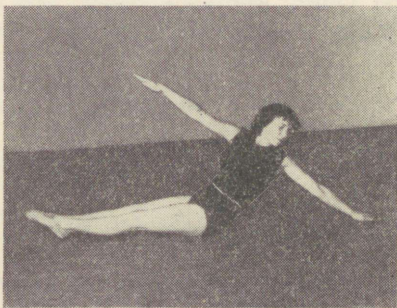


Foto 74

misega taha (vasakule, paremale). Harjutust saab soori-
tada ainult istes või põlvitusistes (foto 74).

Keha pöördkallutamine taha — keha pööra-
mine enda püsttelje ümber samaaegse sirge keha lange-
tamisega taha. Saab sooritada põlvituses (foto 75).

Foto 75



KOMPLEKS 1

• 1. harjutus

Lähteasend: harkseis, käed rinnal, pea langetatud.

Täitmine: a) 1 — sirutada käed kõrvale pihkudega üles, väike rindkere ja pea painutus taha; 2 — lähteasend.

Lähteasend: sulgseis, käed rinnal, pea langetatud.

Täitmine: b) 1 — sirutada käed kõrvale pihkudega üles, väike rindkere ja pea painutus taha, vasak jalg sirutada teha varbale (foto 1); 2 — lähteasend; 3—4 — korrata harjutust parema jala sirutamise taha varbale.

Harjutust täita aeglases tempos 6—8 korda.

• 2. harjutus ✓

Lähteasend: algseis.

Täitmine: a) 1—2 — laskuda kükki, käed ette (foto 2); 3—4 — tõusta lähteasendisse.

b) 1 — laskuda kükki, käed ette; 2—3 — kaks järelvetrumist kükkis; 4 — tõusta lähteasendisse.

Harjutust täita keskmises tempos 8—10 korda.

• 3. harjutus

Lähteasend: selili, käed ülal (foto 3).

Täitmine: a) 1—2 tõsta põlved ette, haarata kätega ümber põlvede (foto 4); 3—4 — lähteasend.

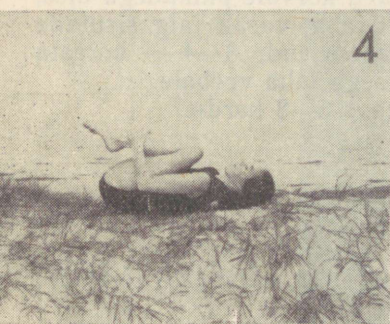
b) 1—2 — tõsta põlved ette, haarata kätega ümber põlvede, rindkere painutus ette (pea puudutab põlvi, foto 5); 3—4 — lähteasend.

Täita aeglases tempos 6—8 korda.

• 4. harjutus ✓

Lähteasend: harkseis, käed pealael sõrmseongus (foto 6).

Täitmine: a) 1 — kere painutus vasakule, sirutada käed üles ja pöörata pihud üles (foto 7); 2 — lähteasend; 3—4 sooritada harjutust teisele poole.





b) 1 — kere painutus vasakule, sirutada käed üles ja pöörata pihud üles, kõverdada põlvest paremat jalga (foto 8); 2 — lähteasend; 3—4 — korrata harjutust teisele poole.

Täita keskmises tempos 4—6 korda.

5. harjutus

Lähteasend: põlvitus, käed kuklal.

Täitmine: a) 1—2 — laskuda põlvitusistesse, kere kalutus ette, käed kõrvale (käed õlavöö joonel, abaluud kokku suruda) (foto 9); 3—4 — tõusta põlvitusse, käed kuklale.

Lähteasend: põlvitus, käed kõrval.

Täitmine: b) 1—2 — laskuda põlvitusistesse, kere kal-

lutus ette, käed kuklale (küünarliigesed ja pea suruda taha, foto 10); 3—4 — tõusta põlvitusse, käed kõrvale.

Harjutust täita 6—8 korda keskmises tempos.

• 6. harjutus

Lähteasend: sulgseis, käed ees.

Täitmine: a) 1 — vasaku jala hoog ette, käte hoog eest alla ja taha (foto 11); 2 — lähteasend; 3—4 — harjutust sooritada parema jalaga.

b) 1 — vasaku jala hoog ette, käte hoog eest alla ja taha, kere painutus ette (foto 12); 2 — lähteasend; 3—4 — harjutust sooritada parema jalaga.

Jala hood sooritada sirge jalaga, samuti hoida tugijalg sirge. Harjutust täita vahelduvalt vasaku ja parema jalaga 4—6 korda.

• 7. harjutus

Lähteasend: toenglamang laua serval (foto 13).

Täitmine: a) 1—2 — kõverdada käed (keha sirge); 3—4 — sirutada käed.

b) 1—2 — kõverdada käed ja tõsta taha vasak jalg (foto 14); 3—4 — lähteasend; 5—8 — korrata harjutust parema jalaga.

Harjutust sooritada keskmises tempos 6—8 korda.

• 8. harjutus ✓

Lähteasend: sulgseis, käed puusas.

Täitmine: a) sulghüplemine (foto 15). Hüpelda 16—24 korda.

b) 1—4 — neli sulghüplemist; 5—8 — kaks harkihüplemist (foto 16). Hüpelda kergelt ja vetruvalt 4—6 korda.

KOMPLEKS 2

1. harjutus

Lähteasend: harkseis, pea langetatud.

Täitmine: a) 1 — käed tagant kaarega kuklale, väike rindkere ja pea painutus taha (foto 1); 2 — lähteasend.

b) 1 — käed tagant kaarega kuklale, väike rindkere ja pea painutus taha; 2 — tõusta päkkadele, sirutada käed üles-kõrvale, vaade üles (foto 2); 3—4 — laskuda taldadele, tuua käed kõrvalt alla.

Täita aeglases tempos 6—8 korda.

2. harjutus

Lähteasend: sulgseis, käed ülal.

Täitmine: a) 1—2 — kaks käte hooringi eest alla (foto 3); 3 — rindkere painutus taha, käed kõrvale (foto 4); 4 — lähteasend. Täita 4—6 korda.

b) 1—3 — kolm käte hooringi eest alla; 4 — käed kuklale; 5 — rindkere ja pea painutus taha (foto 5); 6—7 — kaks järelvibutust; 8 — lähteasend.

Käte hooringid sooritada suure ulatusega ja hoogsalt. Täita 4—6 korda.

3. harjutus

Lähteasend: sulgseis, käed puusas.

Täitmine: a) 1 — väljaaste vasakuga ette (foto 6); 2—3 — kaks järelvetrumist väljaastes; 4 — parem jalg juurde; 5—8 — sooritada sama parema jalaga (liikumine edasi).

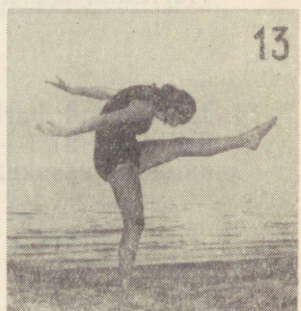
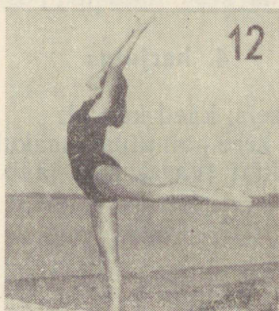
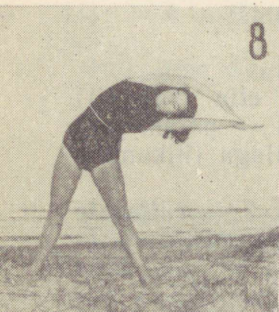
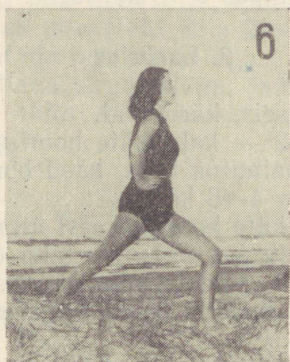
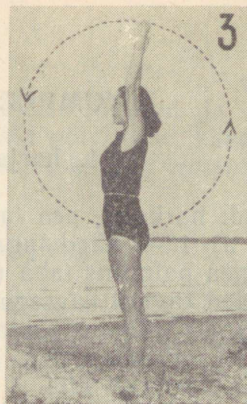
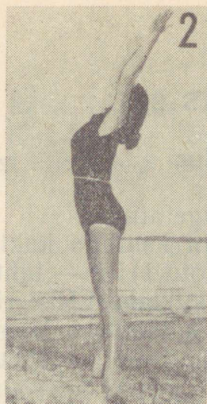
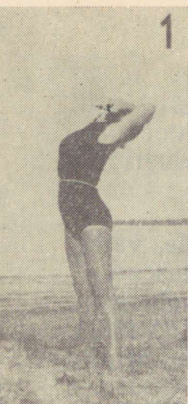
b) 1 — vasaku jala hoog ette (foto 7); 2 — väljaaste vasakuga ette (foto 6); 3 — vetrumine väljaastes; 4 — vasak jalg juurde; 5—8 — sooritada sama harjutus teise jalaga.

Harjutust sooritada keskmises tempos 6—8 korda.

4. harjutus

Lähteasend: harkseis, käed kõrval.

Täitmine: a) 1 — kere painutus vasakule, parema käega puudutada vasakut kätt (vasak käsi jääb kõrvale, foto 8);





2 — lähteasend; 3—4 — korrata harjutust teisele poole.

b) 1 — painutus vasakule, käed ülles, vasaku jalaga väike hoog kõrvale (foto 9); 2 — lähteasend; 3—4 — harjutust sooritada teisele poole.

Täita keskmises tempos 4—6 korda.

5. harjutus

Lähteasend: selili, käed ülal.

Täitmine: a) 1—2 — tõusta kägaristesse, käed ette (foto 10); 3—4 — laskuda kumera seljaga lähteasendisse.

b) 1—2 — tõusta istesse, kõverdada jalad ette, sääred paralleelselt maaga, käed ette, selg sirge (foto 11); 3—4 — laskuda kumera seljaga lähteasendisse.

Täita aeglases tempos 6—8 korda.

6. harjutus

Lähteasend: sulgseis, käed ees.

Täitmine: a) 1 — vasaku jala hoog taha, käte hoog eest ülles (foto 12); 2 — lähteasend; 3—4 — sama sooritada

parema jalaga (jala hoo ajal kere sirutatud, vaade suunatud üles).

Harjutust sooritada keskmises tempos 6—8 korda.

b) 1 — vasaku jala hoog ette, käte hoog eest alla ja taha, kere painutus ette (foto 13); 2 — lähteasend; 3 — vasaku jalaga hoog taha, käte hoog eest üles (foto 12), 4 — lähteasend; 5—8 — sooritada sama parema jalaga.

Sooritada 3—4 korda.

7. harjutus

Lähteasend: toengpõlvitus.

Täitmine: a) 1—2 — kõverdada käed ja suruda selg hästi õõnsaks (foto 14); 3—4 — sirutada käed, tõmmata selg hästi kumeraks, pea rinnale (foto 15).

b) 1 — kõverdada käed ja suruda selg hästi õõnsaks (foto 14); 2 — kere pööre ja vasaku käe vibutus vasakule (foto 16); 3 — kere pööre tagasi, vasak käsi kõverdada; 4 — käed sirutada; selg kumeraks, pea rinnale (foto 15); 5—8 — korrata harjutust teisele poole.

Täita keskmises tempos 6—8 korda.

8. harjutus

Lähteasend: sulgseis, käed selja taga sõrmseongus (foto 17).

Täitmine: a) 1 — hüpis vasakul, parem jalg viia ette risti varbale (foto 18); 2 — hüpis vasakul, parem jalg viia kõrvale varbale (foto 19); 3 — hüpis vasakul, tuua parem jalg juurde; 4—6 — korrata sama teise jalaga. Täita 8—12 korda.

b) 1—3 — sooritada, nagu kirjeldatud punktis a; 4—6 — kolm sulghüplemist; 7—12 korrata sama teisele poole. Hüpelda 4—6 korda.

KOMPLEKS 3

1. harjutus

Lähteasend: sulgseis, käed vaheliti rinnal, pea langetatud.

Täitmine: a) 1 — sirutada käed ette; 2 — viia käed selja taha sõrmseongusse ja suruda hästi sirgeks, väike rindkere ja pea painutus taha (foto 1); 3—4 — lähteasend.

b) 1 — sirutada käed ette; 2 — viia käed selja taha sõrmseongusse ja suruda hästi sirgeks, väike rindkere ja pea painutus taha, vasak jalg sirutada taha varbale (foto 2); 3—4 — lähteasend; 5—8 — korrata sama, kuid viia taha varbale parem jalg.

Täita aeglases tempos 4—6 korda.

2. harjutus

Lähteasend: algseis.

Täitmine: a) 1—2 — toengkägar (foto 3); 3—4 — vasak jalg sirutada taha (foto 4); 5—6 — toengkägar; 7—8 — tõusta lähteasendisse; 9—16 — täita sama teise jalaga.

b) 1—2 — toengkägar (foto 3); 3 — sirutada vasak jalg taha (foto 4); 4 — vasak jalg tõsta (foto 5); 5 — jalg langetada; 6 — toengkägar; 7—8 — tõusta lähteasendisse; 9—16 — täita sama teise jalaga.

Täita keskmises tempos 4—6 korda.

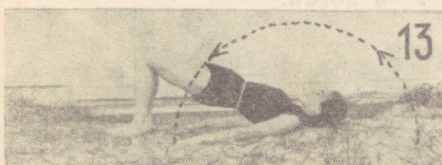
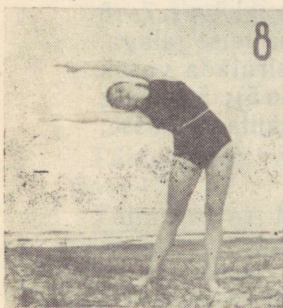
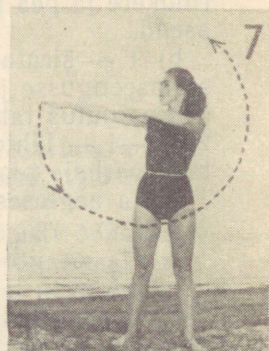
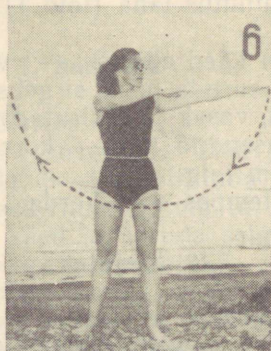
3. harjutus

Lähteasend: väike harkseis, käed vasakul.

Täitmine: a) 1 — käte hoog paremale (foto 6); 2 — käte hoog vasakule ja üles (foto 7); 3 — kere painutus paremale (foto 8); 4 — järelvibutus. Täita harjutust 4—6 korda. Viia käed lähteasendisse paremale ja sooritada sama harjutust teisele poole 4—6 korda.

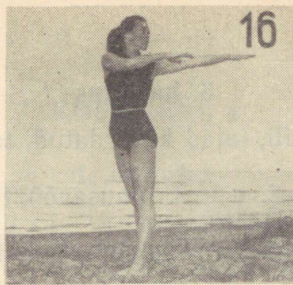
b) 1—2 — täita, nagu kirjeldatud punktis a; 3 — kere painutus paremale; 4 — kere painutus vasakule; 5 — käte hoog paremalt alla ja vasakule; 6 — käte hoog paremale ja üles; 7 — kere painutus vasakule; 8 — kere painutus paremale.

Harjutust sooritada hoogsalt 4—6 korda.

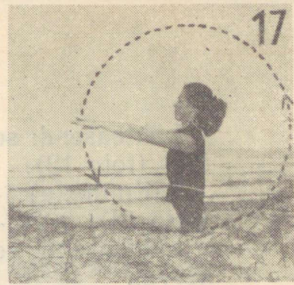




15



16



17



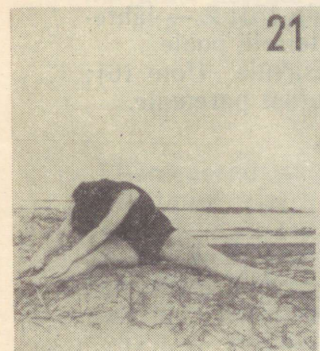
18



19



20



21



22



23



24

4. harjutus

Lähteasend: sulgseis, käed kõrval (võib ka ühe käega seinale toetuda).

Täitmine: a) 1 — tõsta vasak põlv ette (foto 9); 2 — sirutada vasak jalg (paralleelselt maaga, foto 10); 3 — püsi (hoida jalga sirgelt ees); 4 — lähteasend; 5—8 — sooritada harjutust parema jalaga.

b) 1 — tõsta vasak põlv ette (foto 9); 2 — vasak jalg sirutada (foto 10); 3 — viia sirge jalg kõrvale (tugijalg hoida sirge, foto 11); 4 — lähteasend; 5—8 — sooritada harjutust parema jalaga.

Täita keskmises tempos 6—8 korda.

5. harjutus ✓

Lähteasend: selili, jalad kõverdatud, tallad maas, käed ülal (foto 12).

Täitmine: a) 1—2 — tõsta puusavöö, tuua käed eest alla (foto 13); 3—4 — lähteasend.

Lähteasend: selili, jalad kõverdatud, tallad maas, käed kõrval.

Täitmine: b) 1—2 — tõsta puusavöö, käte plaks selja taga (foto 14); 3—4 — lähteasend.

Täita keskmises tempos 6—8 korda.

6. harjutus

Lähteasend: harkseis, käed ees.

Täitmine: a) 1 — kere pööre vasakule, vasaku käe vibutus kõrvale-taha, parem käsi kuklale (foto 15); 2 — lähteasend; 3—4 — korraga sama harjutust teisele poole.

b) 1 — kere pööre ja käte vibutus vasakule (foto 16); 2 — lähteasend; 3—4 — sooritada harjutust paremale.

Täita keskmises tempos 6—8 korda.

• 7. harjutus

Lähteasend: iste, käed ees.

Täitmine: a) 1—2 — kaks käte hooringi eest alla (foto 17); 3 — kere painutus ette käte puutega vastu jalgu (kiirelt, foto 18); 4 — järelvibutus.

Lähteasend: harkiste, käed ees.

Täitmine: b) 1 — kere painutus ette-vasakule käte puutega vastu vasakut jalga (foto 19); 2 — kere painutus ette käte puutega vastu põrandat (foto 20); 3 — kere painutus ette-paremale käte puutega vastu paremat jalga (foto 21); 4 — sirutus lähteasendisse.

Painutused sooritada sügavad ja energilised. Harjutuse sooritamise ajal hoida jalad sirged, täita 4—6 korda.

8. harjutus ✓

Lähteasend: algseis.

Täitmine: a) 1 — sulghüpis, käed kõrvale (foto 22); 2 — sulghüpis, käed üles (foto 23); 3 — sulghüpis, käed kõrvale (foto 22); 4 — sulghüpis, käed alla.

b) 1—4 — hüpelda, nagu kirjeldatud punktis a (fotod 22 ja 23); 5—8 — kaks harkihüplemist, käed all (foto 24).

Hüpelda päkkadel kergelt 12—16 korda.

KOMPLEKS 4

1. harjutus

Lähteasend: harkseis, käed all.

Täitmine: a) 1 — kere pööre vasakule, tõsta käed kõrvale ja suruda võimalikult taha; 2 — kere pööre otse ja väike painutus ette, käed alla; 3—4 — korrata harjutust paremale.

Lähteasend: algseis.

Täitmine: b) 1 — samm vasakuga ette, kere pööre vasakule ja käed kõrvale (foto 1); 2 — parem jalg juurde, kere pööre otse ja väike painutus ette, käed all'a; 3—4 — harjutust korrata teise jalaga ja teisele poole.

Täita aeglases tempos 6—8 korda.

2. harjutus

Lähteasend: sulgseis, käed vasakul.

Täitmine: a) 1 — sulghüpis ja käte hoog paremale (foto 2); 2 — sulghüpis ja käte hoog vasakule (foto 3); 3—4 — kaks käte hooringi vasakult alla (foto 4). Sooritada 4—6 korda, viia siis käed lähteasendis paremale ja sooritada harjutust teises suunas sama arv kordi.

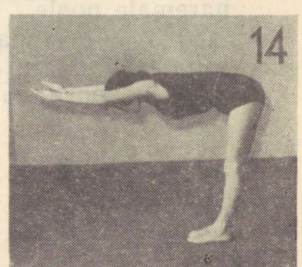
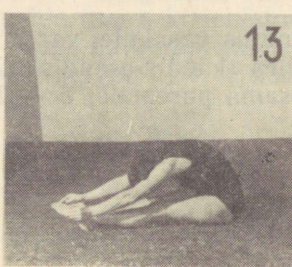
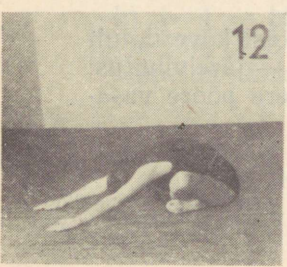
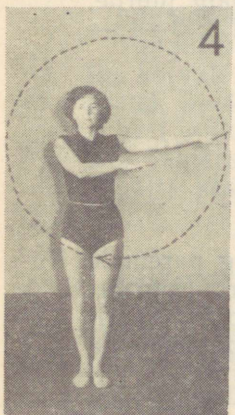
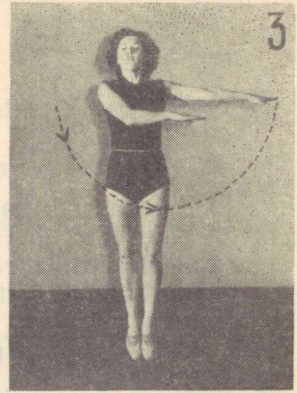
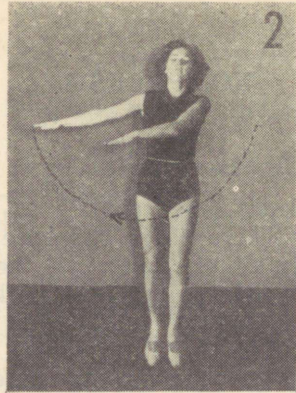
b) 1 — sulghüpis ja käte hoog paremale; 2 — käte hooring paremalt alla; 3 — sulghüpis ja käte hoog vasakule; 4 — käte hooring vasakult alla. Harjutust täita 6—8 korda.

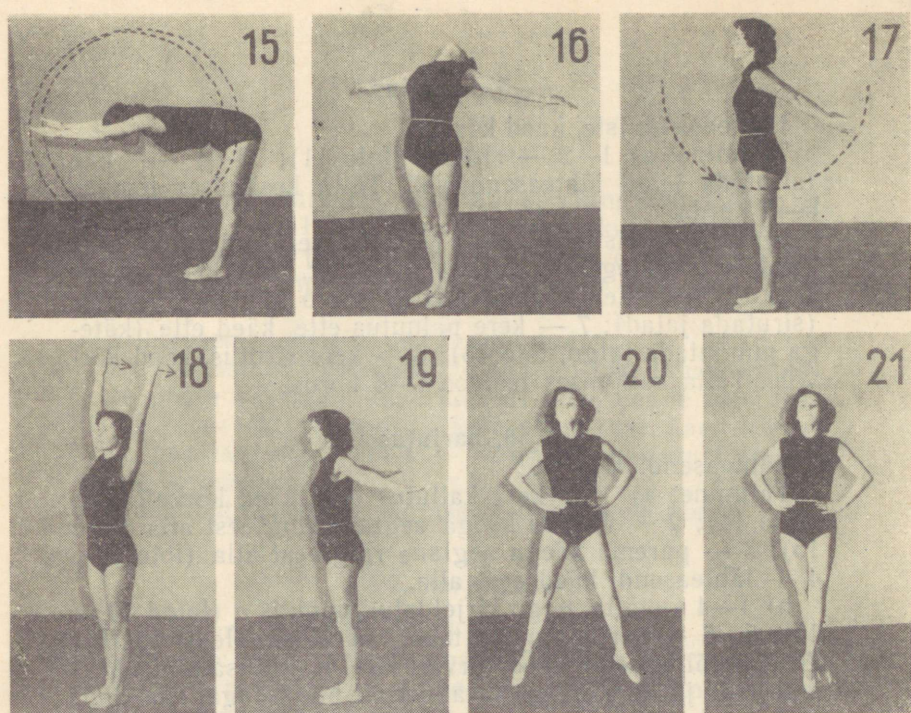
3. harjutus

Lähteasend: harkseis, käed kõrval.

Täitmine: a) 1 — kere painutus vasakule, vasak käsi kõverdatult selja taha, parem üles (käed s-asendis, foto 5); 2 — lähteasend; 3—4 — sooritada sama paremale; 5 — kere pööre vasakule, käed kuklale (suruda küünarnukid taha, foto 6); 6 — lähteasend; 7—8 — korrata 5—6 korda paremale poole.

b) 1 — kere painutus vasakule, vasak käsi kõverdatult selja taha, parem üles (käed s-asendis); 2 — järelvibutus; 3—4 — sooritada sama paremale; 5 — kere pööre vasa-





kule, käed kuklale; 6 — järelvibutus; 7—8 — sama mis 5—6, kuid paremale.

Harjutust sooritada keskmises tempos 4—6 korda.

4. harjutus

Lähteasend: sulgseis rinnati toolile, käed toetuvad tooli seljatoele (foto 7).

Täitmine: a) 1—2 — laskuda väljaseadekükki paremaga kõrvale (foto 8); 3—4 — tõusta lähteasendisse; 5—8 — harjutust korrata teise jalaga.

Lähteasend: sulgseis küljети toolile, vasak käsi toetub tooli seljatoele, parem kõrval.

Täitmine: b) 1—2 — laskuda väljaseadekükki paremaga ette (foto 10); 3—4 — tõusta lähteasendisse; 5—8 — korrata harjutust teise jalaga.

Täita keskmises tempos 4—6 korda.

5. harjutus

Lähteasend: iste, käed kõrval.

Täitmine: a) 1—2 — rististe (foto 11); 3—4 — iste (sirutada jalad lähteasendisse). Täita keskmises tempos 6—8 korda.

b) 1—2 — rististe (foto 11); 3 — kere painutus ette, käed ette (kätega puudutada põrandat, foto 12); 4 — kere sirutus, käed kõrvale (rististe, foto 11); 5—6 — iste (sirutada jalad); 7 — kere painutus ette, käed ette (kätega puudutada jalgu, foto 13); 8 — kere sirutus, käed kõrvale. Täita keskmises tempos 4—6 korda.

6. harjutus

Lähteasend: algseis.

Täitmine: a) 1 — kere kallutus ette, käed kõrvalt ülles (foto 14); 2 — vasaku käega aeglane ring eest alla (foto 15); 3 — parema käega aeglane ring eest alla (foto 15); 4 — lähteasend, käed eest alla.

b) 1—4 — täita, nagu kirjeldatud punktis a (fotod 14 ja 15); 5—6 — kere painutus taha, käed kõrvale (foto 16); 7—8 — lähteasend, käed kõrvalt alla. Kallutusasendis peavad käed ja kere olema paralleelselt põrandaga, käe ringi ajal keret mitte tõsta. Harjutust sooritada keskmises tempos 4—6 korda.

7. harjutus

Lähteasend: sulgseis, käed ees.

Täitmine: a) 1 — käte hoog taha (foto 17); 2 — käte hoog eest ülles; 3—4 — kaks käte vibutust taha (foto 18). Täita 6—8 korda keskmises tempos.

b) 1—4 — täita, nagu kirjeldatud punktis a (fotod 17 ja 18); 5 — käte hoog eest alla ja taha; 6 — käte hoog ette; 7 — käte vibutus kõrvale (foto 19); 8 — käed ette. Täita 4—6 korda.

8. harjutus

Lähteasend: sulgseis, käed puusas.

Täitmine: a) 1 — hüpis harki (foto 20); 2 — hüpis risti (foto 21); 3 — hüpis harki (foto 20); 4 — hüpisega jalad kokku.

b) 1—3 hüpelda, nagu kirjeldatud punktis a (fotod 20 ja 21); 4 — hüpisega jalad kokku, maanduda 180°-se pöördega õhus. Hüpelda 12—16 korda.

KOMPLEKS 5

1. harjutus

Lähteasend: harkseis, käed all, pea langetatud (foto 1).

Täitmine: a) 1 — kere pööre vasakule, käed kõrvalt üles, vaade üles (foto 2); 2 — kere pööre otse, käed kõrvalt alla, pea langetada; 3—4 — korrata harjutust teisele poole.

Lähteasend: algseis, pea langetatud.

b) 1 — samm vasakuga ette (parem jalg taha varbale), kere pööre vasakule, käed kõrvalt üles, vaade üles (foto 3); 2 — vasak jalg juurde, kere pööre otse, käed kõrvalt alla, pea langetada; 3—4 — korrata harjutust teisele poole ja teise jalaga.

Harjutust sooritada aeglates tempos 4—6 korda.

2. harjutus

Lähteasend: sulgseis, käed puusas (foto 4).

Täitmine: a) 1 laskuda poolkükki (foto 5); 2 — järelvetrumine poolkükis; 3 — laskuda kükki (foto 6); 4 — tõusta lähteasendisse.

Lähteasend: sulgseis, käed ülal (foto 7).

Täitmine: b) 1 — laskuda poolkükki, samaaegselt käte hooring eest alla; 2 — järelvetrumine ja teine hooring eest alla; 3 — laskuda kükki, kätega hoog taha (foto 8); 4 — tõusta lähteasendisse, käte hoog eest üles.

Harjutust sooritada päkkadel, sirge seijaga. Täita 6—8 korda.

3. harjutus

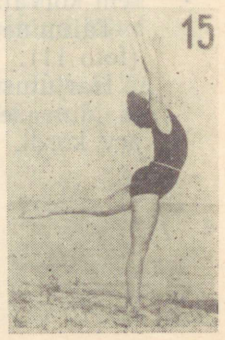
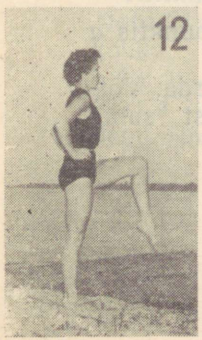
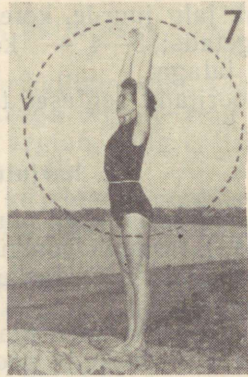
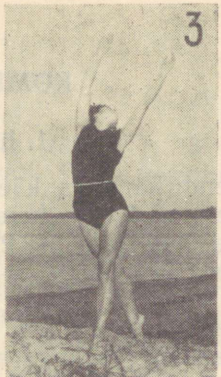
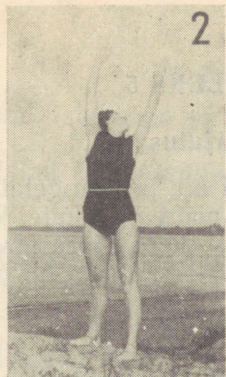
Lähteasend: algseis küljeti seinale, vasak käsi toetub vastu seina, parem käsi kõrval (foto 9).

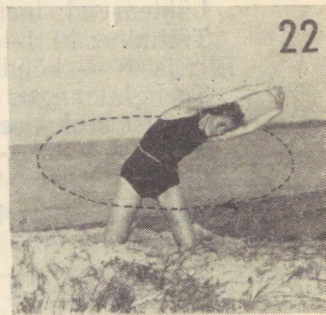
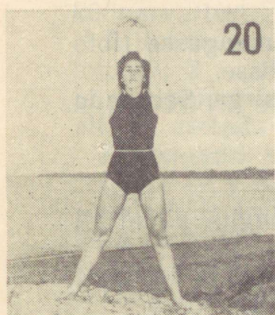
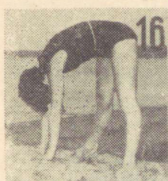
Täitmine: a) 1 — kere painutus vasakule, parem käsi viia ülalt vastu seina (foto 10); 2 — lähteasend.

Lähteasend: rististe, vasak käsi toetub vastu seina, parem kõrval.

Täitmine: b) 1—2 — täita, nagu kirjeldatud punktis a (foto 11).

Harjutust sooritada keskmises tempos 6—8 korda. Võtta lähteasend teise küljega ja sooritada harjutust sama arv kordi.





4. harjutus

Lähteasend: algseis, käed puusas.

Täitmine: a) 1 — tõsta vasak põlv ette (foto 12); 2 — lähteasend; 3 — tõsta vasak jalg sirgelt taha (foto 13); 4 — lähteasend; 5—8 — korrata sama teise jalaga.

Lähteasend: algseis.

Täitmine: b) 1 — tõsta vasak põlv ette, haarata kätega ümber sääre ja langetada pea vastu põlve (foto 14); 2 — lähteasend; 3 — tõsta vasak jalg sirgelt taha, viia käed eest üles, vaade üles (foto 15); 4 — lähteasend; 5—8 — korrata sama teise jalaga.

Harjutust täita hoogsalt 4—6 korda. Tugijalg hoida sirge.

5. harjutus

Lähteasend: toenguppharkseis (foto 16).

Täitmine: a) 1—4 — kõnd kätel harktoenglamangusse (fotod 17 ja 18); 5—8 — kõnd kätel tagasi lähteasendisse.

Lähteasend: toengkägar.

Täitmine: b) 1—4 — kõnd kätel toenglamangusse (foto 19); 5—8 — kõnd kätel tagasi lähteasendisse.

Toenglamangus hoida keha puusavööst sirge. Sooritada harjutust keskmises tempos 6—8 korda.

6. harjutus

Lähteasend: harkseis, käed ülal sõrmseongus, pihud all (foto 20).

Täitmine: a) 1—4 — kere ring suunaga ette ja vasakule (foto 21); 5—8 — korrata sama teises suunas.

Lähteasend: harkpõlvitus, käed ülal sõrmseongus, pihud all.

Täitmine: b) 1—8 — täita, nagu kirjeldatud punktis a (foto 22).

Harjutust sooritada suure ulatusega aeglases tempos 4—6 korda.

7. harjutus

Lähteasend: põlvitus, käed ees.

Täitmine: a) 1—2 — keha kallutus taha, käed kõrvale (foto 23); 2 — keha sirutus, käed ette.

Lähteasend: põlvitusiste, käed ees (foto 24).

Täitmine: b) 1—2 — tõsta puusad (õlad jäävad paigale) ja võtta kallutusasend, käed kõrvale; 3—4 — laske põlvitusistesse, käed ette.

Harjutust sooritada sirge kehaga aeglases tempos 6—8 korda.

8. harjutus

Lähteasend: algseis, käed puusas (foto 25).

Täitmine: a) 1 — sulghüpis ette; 2 — sulghüpis taha; 3 — sulghüpis vasakule; 4 — sulghüpis paremale. Hüpelda 8—12 korda.

b) 1 — hüpis vasakul jalal ette; 2 — hüpis vasakul jalal taha; 3 — hüpis vasakul jalal paremale; 4 — hüpis vasakul jalal vasakule; 5—8 — korrata sama hüplemist paremal jalal, alustades kõrvalehüplemist enne vasakule, siis paremale. Hüpelda 4—6 korda. Tõstetud jala hoid on vaba.

KOMPLEKS 6

1. harjutus

Lähteasend: harkseis, käed vaheliti rinnal (hoidega küünarvartest), pea langetatud (foto 1).

Täitmine: a) 1 — tõsta käed üles (hoida küünarvartest, foto 2); 2 — sirutada käed üles-kõrvale, väike rindkere ja pea painutus taha (foto 3); 3—4 — tuua käed kõrvalt alla ja asetada vaheliti rinnale, pea langetatud.

Lähteasend: sama, kuid algseisus.

b) 1 — vasak jalg viia taha varbale, käed tõsta üles (hoida küünarvartest); 2 — sama, nagu kirjeldatud punktis a (foto 4); 3—4 — tuua vasak jalg juurde, käed kõrvalt alla ja asetada vaheliti rinnale.

Harjutust sooritada aeglases tempos 6—8 korda.

2. harjutus

Lähteasend: toengväljaseade vasakuga taga (foto 5).

Täitmine: a) 1 — hüppega jalgade vahetus toengväljaseadesse paremaga taha; 2 — hüppega jalgade vahetus lähteasendisse.

Lähteasend: toengväljaseade vasakuga kõrval (foto 6).

Täitmine: b) 1 — hüppega jalgade vahetus toengväljaseadesse paremaga kõrvale; 2 — hüppega jalgade vahetus lähteasendisse.

Jalgade vahetust sooritada hüppel, mitte libistada jalgu mööda maad. Harjutust sooritada hoogsalt 8—10 korda.

3. harjutus

Lähteasend: harkseis, käed ees.

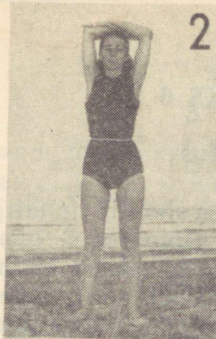
Täitmine: a) 1 — käte hooring vasakul, suunaga alla (foto 7); 2 — käte hooring paremal, suunaga alla; 3—4 — kaks käte hooringi eest alla (foto 8).

b) 1 — kere pööre vasakule, käte hooring vasakul, suunaga alla (foto 9); 2 — kere pööre paremale, käte hooring paremal suunaga alla; 3—4 — kere otse, kaks käte hooringi eest alla.

Harjutust sooritada hoogsalt, sirgete kätega, 6—8 korda.



1



2



3



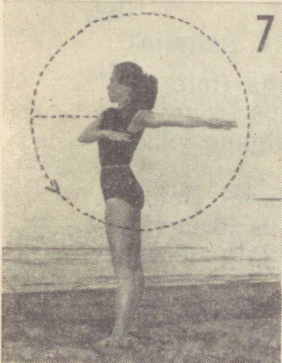
4



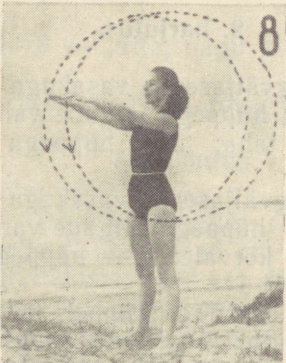
5



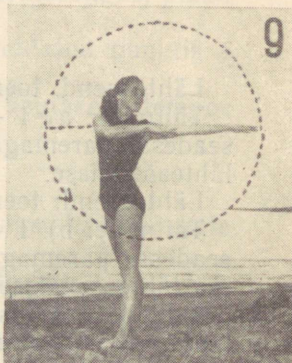
6



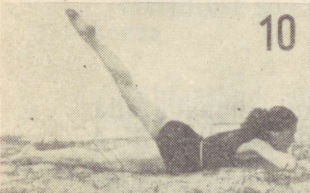
7



8



9



10



11



12



13



14



15

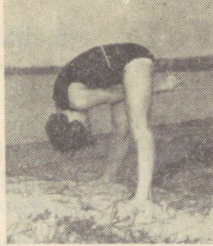
16



17



18



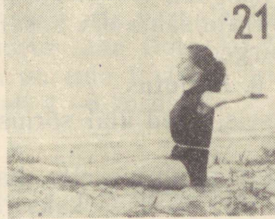
19



20



21



22



23



24



25



26



4. harjutus

Lähteasend: kõhuli, käed ristis lõua all.

Täitmine: a) 1 — tõsta vasak jalg taha (foto 10); 2 — viia vasak jalg paremale maha (võimalikult kõrgele, foto 11); 3 — tõsta vasak jalg uuesti taha; 4 — vasak jalg alla; 5—8 — korrata harjutust parema jalaga.

Lähteasend: toenglamang puusadel (foto 12).

Täitmine: b) 1 — kõverdada käed ja tõsta vasak jalg taha (foto 13); 2—3 — täita, nagu kirjeldatud punktis a; 4 — sirutada käed ja langetada jalg alla; 5—8 — sooritada sama parema jalaga.

Sooritada harjutust aeglaselt, sirge jalaga, 4—6 korda.

5. harjutus

Lähteasend: väljaseade vasakuga taga, käed kõrval (foto 14).

Täitmine: a) 1 — vasaku jala hoog ette, parem jalg sirutada (foto 15); 2 — lähteasend.

Lähteasend: põlvitus vasakul, käed kõrval (foto 16).

Täitmine: b) 1 — tõusta paremale jalale, vasaku jala hoog ette (foto 15); 2 — laskuda lähteasendisse.

Harjutust sooritada hoogsalt 8—10 korda. Võtta lähteasend teise jalaga ja korrata sama arv kordi. Jala hoo ajal hoida mõlemad jalad sirged.

6. harjutus

Lähteasend: lai harkseis, käed ülal sõrmseongus, pihud all (foto 17).

Täitmine: a) 1 — kere painutus ette, käed hooga jalgade vahelt läbi (foto 18); 2—3 — kaks järelvibutust; 4 — sirutus lähteasendisse.

Lähteasend: lai harkseis, käed selja taga sõrmseongus, pihud pööratud üles (foto 19).

Täitmine: b) 1 — kere painutus ette, kätega vibutada taha-üles (foto 20); 2—3 — kaks järelvibutust; 4 — läh-teasend.

Sooritada harjutust hoogsalt, suure ulatusega, 6—8 korda. Hoida põlved sirged.

7. harjutus

Lähteasend: iste, käed kõrval (foto 21).

Täitmine: a) 1—2 — kere pöördkallutus vasakule-taha, vasaku käega puudutada maad (foto 22); 3—4 — lähteasend; 5—8 — korrata sama teisele poole.

b) 1—2 — tõsta jalad nurkistesse, kere pöördkallutus vasakule-taha, vasaku käega puudutada põrandat (foto 23); 3—4 — lähteasend; 5—8 — korrata harjutust pöörd-ega paremale.

Harjutust sooritada aeglases tempos 4—6 korda. Selg ja jalad hoida sirged.

8. harjutus

Lähteasend: algseis, käed puusas.

Täitmine: a) 1—2 — kaks sulghüpest (foto 24); 3 — kägarhüpe (foto 25); 4 — väike järelhüpe.

b) 1—2 — kaks sulghüpest; 3 — kägarhüpe; 4 — väike järelhüpeisega maanduda kükki (foto 26).

Maanduda pehmelt päkkadele. Hüpelda 6—8 korda.

KOMPLEKS 7

1. harjutus

Lähteasend: algseis, käed pealael, pea langetatud (foto 1).

Täitmine: a) 1 — sirutada käed üles, väike rindkere ja pea painutus taha (foto 2); 2 — lähteasend. Harjutust sooritada aeglaselt 8—10 korda.

b) 1 — vasak jalg ette varbale, käed üles, väike rindkere ja pea painutus taha (foto 3); 2 — lähteasend; 3—4 — korrata sama parema jala ettesirutamisega. Harjutust sooritada aeglaselt 4—6 korda.

2. harjutus

Lähteasend: harkseis, käed ülal.

Täitmine: a) 1 — käte ring seestkaarega alla (foto 4); 2 — keharaskus kanda paremale jalale (vasak jääb kõrvale varbale), kere painutus vasakule, käed ülal (foto 5); 3—4 — korrata harjutust teisele poole. Sooritada harjutust 6—8 korda.

b) 1 — käte ring seestkaarega alla; 2 — sooritada, nagu kirjeldatud punktis a; 3 — järelvibutus; 4 — lähteasend; 5—8 — sooritada sama teisele poole. Harjutust sooritada keskmises tempos 4—6 korda.

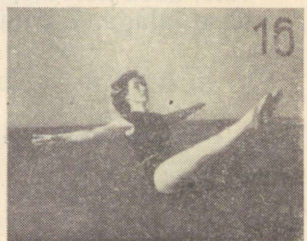
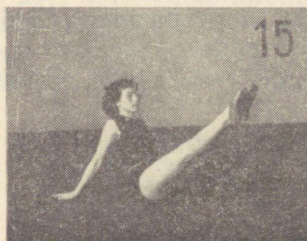
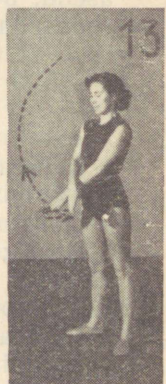
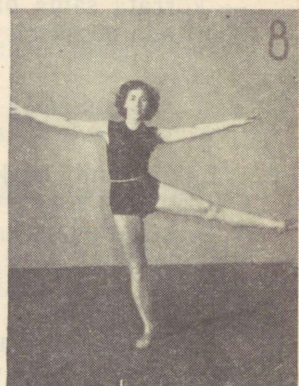
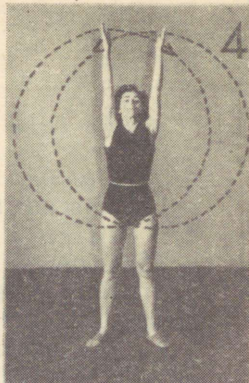
3. harjutus

Lähteasend: algseis (foto 6).

Täitmine: a) 1 — laskuda toengkägarasse (foto 7); 2 — tõusta ja tõsta vasak jalg hooga kõrvale, käed kõrvale (foto 8); 3 — vasak jalg juurde ja laskuda toengkägarasse; 4 — lähteasend; 5—8 — korrata teise jalaga. Harjutust sooritada hoogsalt 4—6 korda.

Lähteasend: toengkägar.

Täitmine: b) 1 — tõusta ja tõsta vasak jalg hooga kõrvale, käed kõrvale; 2 — lähteasend; 3—4 — korrata sama teise jalaga. Harjutust sooritada hoogsalt 6—8 korda.



17

18

19

20



21

22

23



4. harjutus

Lähteasend: harkseis, käed kuklal.

Täitmine: a) 1—2 — kere kallutus ette-vasakule (foto 9); 3 — kere painutus, kätega haarata vasaku jala põialiigesest (foto 10); 4 — tõusta kumera seljaga, käed kuklale; 5—8 — korrata teisele poole.

Lähteasend: kere kallutatud ette-vasakule, käed kuklal.

Täitmine: b) 1 — kere painutus ette-vasakule, kätega haarata vasaku jala põialiigesest; 2 — kere painutus ette-paremale, kätega haarata parema jala põialiigesest; 3—4 — tõusta kere kallutusse ette-paremale, käed kuklale; 5—8 — korrata sama teises suunas.

Harjutust sooritada keskmises tempos 4—6 korda. Kerekallutused sooritada sirge seljaga, küünarnukid suruda võimalikult taha.

5. harjutus

Lähteasend: harkseis, käed ülal-ees.

Täitmine: a) 1—2 — kaks käte ristitamist ülal-ees (foto 11); 3—4 — kaks käte ristitamist taga-all (sirged käed tuua kõrvalt alla, foto 12). Sooritada 6—8 korda.

Lähteasend: harkseis, käed ees-all.

Täitmine: b) 1—4 — nelja vahelduva ristitamisega viia käed eest üles (foto 13); 5—8 — nelja vahelduva ristitamisega tuua käed eest alla. Sooritada 4—6 korda.

Harjutust sooritada energiliselt, sirgete kätega.

6. harjutus

Lähteasend: põlvitusiste vasakul (jalad paremal), käed kõrval (foto 14).

Täitmine: a) 1—2 — sirutada jalad ette nurkistesse, toetada kätega põrandale (foto 15); 3—4 — kõverdada jalad vasakule (põlvitusiste paremal), käed kõrvale; 5—8 — korrata sama teisele poole.

b) 1—8 — sooritada, nagu kirjeldatud punktis *a*, kuid hoida käed kogu aeg kõrval (foto 16).

Harjutust sooritada aeglases tempos 4—6 korda. Selg hoida sirge, jalad on nurkistes koos ja sirutatud.

7. harjutus

Lähteasend: harkseis, käed kõrval.

Täitmine: a) 1 — kere painutus ette, käte hoog etteristi (foto 17); 2 — käte hoog kõrvale, kere sirutus; 3 — kere painutus taha, käed kõrval (foto 18); 4 — lähteasend.

b) 1—2 — täita, nagu kirjeldatud punktis *a*; 3 — käte ring kõrvalt alla ja seestkaarega üles (foto 19); 4 — kere painutus taha, käed kõrval.

Harjutust sooritada hoogsalt 6—8 korda.

8. harjutus

Lähteasend: algseis.

Täitmine: a) 1—2 — kaks sulghü pist, käed puusas (foto 20); 3—4 — kaks sulghü pist, käed õlgadel (foto 21); 5—6 — kaks sulghü pist, käed ülal (foto 22); 7—8 — kaks sulghü pist, käed all (foto 23). Hü pelda 4—6 korda.

b) 1 — sulghü pist, käed puusas; 2 — sulghü pist, käed õlgadel; 3 — sulghü pist, käed ülal; 4 — sulghü pist, käed all. Hü pelda 8—12 korda.

KOMPLEKS 8

1. harjutus

Lähteasend: harkseis, käed all, pea langetatud (foto 1).

Täitmine: a) 1 — käed puusa, väike rindkere ja pea painutus taha (foto 2); 2 — käed alla, pea langetada.

b) 1 — käed õlgadele (küünarvarred vastu keha ja võimalikult taha), väike rindkere ja pea painutus taha (foto 3); 2 — lähteasend.

Harjutust sooritada aeglases tempos 8—10 korda.

2. harjutus

Lähteasend: algseis.

Täitmine: a) 1 — samm vasakuga kõrvale harkseisu, käed puusa; 2 — kere painutus vasakule (foto 4); 3 — järelvibutus; 4 — vasak jalg juurde, kere sirutada, käed alla; 5—8 — korrata sama teisele poole.

b) 1 — samm vasakuga kõrvale harkseisu, vasak käsi puusa, parem kõrvalt üles; 2 — kere painutus vasakule (foto 5); 3 — järelvibutus; 4 — lähteasend; 5—8 — korrata teisele poole.

Harjutust sooritada keskmises tempos 6—8 korda.

3. harjutus

Lähteasend: algseis, käed kõrval.

Täitmine: a) 1—2 — kaks käte vibutust kõrvale-taha (foto 6); 3—4 — kaks käte vibutust vasakuga alla-taha, paremaga üles-taha (foto 7); 5—6 — täita, nagu kirjeldatud 1—2; 7—8 — kaks käte vibutust vasakuga üles-taha, paremaga alla-taha. Sooritada 4—6 korda.

b) 1—2 — kaks käte vibutust kõrvale-taha; 3 — käte vibutus vasakuga alla-taha, paremaga üles-taha; 4 — käte vibutus vasakuga üles-taha, paremaga alla-taha (käte vahetus). Täita 6—8 korda.

Käte vibutused sooritada energiliselt, sirgete kätega.

4. harjutus

Lähteasend: harkseis, käed kõrval.

Täitmine: a) 1 — vasaku jalaga hoog ette-paremale

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



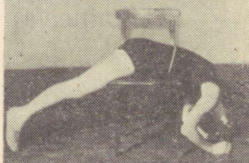
11

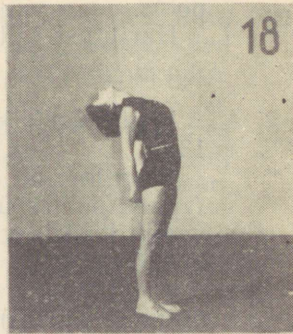
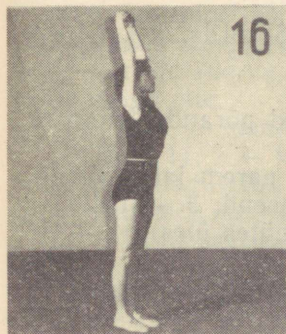


12



13





(foto 8); 2 — vasaku jala hoog kõrvale (foto 9); 3 — lähteasend; 4—6 — korrata teise jalaga.

b) — vasaku jala hoog ette-paremale; 2 — vasaku jala hoog kõrvale; 3 — järelvibutus kõrvale (jalga maha toetatamata); 4 — lähteasend; 5—8 — korrata teise jalaga.

Harjutust sooritada hoogsalt 6—8 korda. Jalad hoida sirged, keha otse.

5. harjutus

Lähteasend: põlvitusiste vasakul, käed puusas.

Täitmine: a) 1 — kere pööre paremale (foto 10); 2 — järelvibutus; 3 — kägariste (foto 11); 4 — põlvitusiste

paremal (jalad viia vasakule); 5—8 — harjutust korrata teisele poole.

b) 1 — kere pööre paremale; 2 — järelvibutus; 3 — sirutada jalad ette (iste, foto 12); 4 — kõverdada jalad vasakule (põlvitusiste paremal); 5—8 — sooritada teisele poole.

Harjutust täita keskmises tempos 4—6 korda.

6. harjutus

Lähteasend: kõhuli toolil, käed ja jalad põrandal (foto 13).

Täitmine: a) 1 — tõsta vasak käsi ja parem jalg taha (ruumi suhtes üles, foto 14); 2 — lähteasend; 3 — tõsta parem käsi ja vasak jalg taha (ruumi suhtes üles); 4 — lähteasend.

b) 1—2 — tõsta käed ja jalad (keha on ülesirutatud asendis, foto 15); 3—4 — lähteasend.

Harjutust sooritada keskmises tempos 6—8 korda.

7. harjutus

Lähteasend: algseis, käed ülal sõrmseongus, pihkudega alla (foto 16).

Täitmine: a) 1 — kere painutus ette; 2—3 — astuda üle sõrmseongus käte (enne ühe, siis teise jalaga, foto 17); 4 — kere sirutus, käed jäävad taha sõrmseongusse; 5—8 — korrata harjutust üleastumisega lähteasendisse tagasi. Täita 6—8 korda, sõrmi lahti laskmata.

b) 1—4 — täita, nagu kirjeldatud punktis a; 5 — kere painutus taha, käed seljal sõrmseongus (foto 18); 6—7 — järelvibutused; 8 — kere sirutus; 9—12 — täita, nagu punktis a kirjeldatud taktid 5—8; 13 — kere painutus taha, käed ülal sõrmseongus (foto 19); 14—15 — kaks järelvibutust; 16 — lähteasend. Harjutust sooritada keskmises tempos 2—4 korda, sõrmi lahti laskmata.

8. harjutus

Lähteasend: algseis, käed puusas.

Täitmine: a) 1 — hüpis harki (foto 20); 2 — sääretõstehüpis paremaga (foto 21); 3—4 — korrata hüplemist teise jalaga.

b) 1—2 — kaks harkishüplemist; 3 — sääretõstehüpis paremaga; 4 — sääretõstehüpis vasakuga. Hüpelda kerget ja vetruvalt keskmises tempos 8—10 korda.

KOMPLEKS 9

1. harjutus

Lähteasend: algseis.

Täitmine: a) 1 — samm vasakuga ette, käed eest üles, vaade üles, sirutus (foto 1); 2 — parem jalg juurde, käed kõrvalt alla, pea langetada. Kordamisel astuda samm paremaga ette.

b) 1 — samm vasakuga ette, käed eest üles, vaade üles (foto 1); 2 — käed kõrvalt alla, pea langetada; 3 — samm paremaga ette, käed eest üles, vaade üles; 4 — käed kõrvalt alla, pea langetada (liikuda edasi).

Täita aeglases tempos 4—6 korda.

2. harjutus

Lähteasend: sulgseis, käed ees.

Täitmine: a) 1 — kere pööre ja käte hoog vasakule (foto 2); 2 — lähteasend; 3 — kere pööre ja käte hooring vasakule (foto 3); 4 — lähteasend; 5—8 — sooritada harjutust paremale.

b) 1 — kere pööre ja käte ring vasakule (foto 3); 2—3 — kaks käte hooringi (käte hooringide ajal on kere pööratud vasakule); 4 — kere pööre otse, käed ette; 5—8 — sooritada harjutust paremale.

Täita keskmises tempos 4—6 korda.

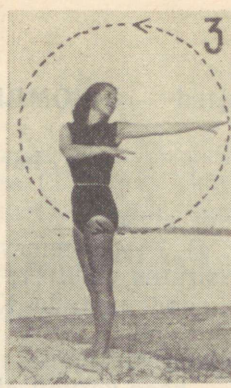
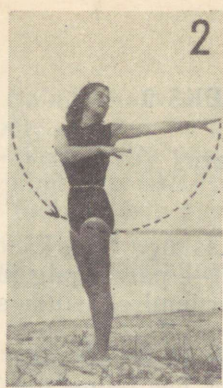
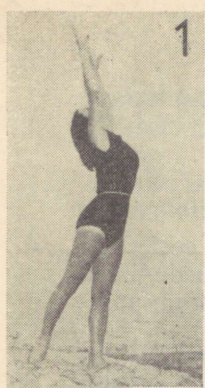
3. harjutus

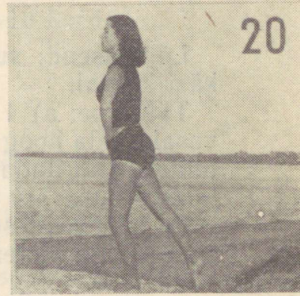
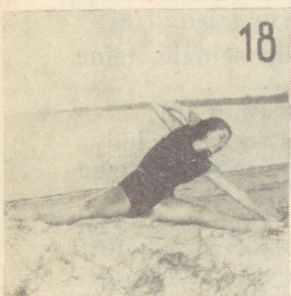
Lähteasend: rististe, käed rusikas, vasak ees, parem kõverdatud rindkere juurde (foto 4).

Täitmine: a) 1 — tõege parema käega ette, samaaegselt kõverdada vasak käsi rindkere juurde; 2 — vahetada käte asendit jne. Sooritada 12—16 energilist tõuget.

Lähteasend: rististe, rusikas käed kõverdatud rindkere juurde.

b) 1 — tõege mõlema käega ette (foto 5); 2 — lähteasend; 3—4 — korrata harjutust; 5 — tõege kõrvale (foto 6); 6 — lähteasend; 7—8 — korrata harjutust; 9 — tõege üles (foto 7); 10 — lähteasend; 11—16 — sooritada veel kolm tõuget üles. Tõuked sooritada energiliselt ja jõuliselt, alata





keskmise tempoga, kord-korralt tempot kiirendades. Harjutust täita 3—4 korda.

4. harjutus

Lähteasend: selili, käed kõrval.

Täitmine: a) 1—2 — tõusta nõgusa seljaga istesse ja libistada käed mööda maad kehale lähemale (foto 8); 3—4 — laskuda kumera seljaga, pea rinnal, lähteasendisse. Täita aeglases tempos 6—8 korda.

b) 1—4 — täita, nagu kirjeldatud punktis a (foto 8); 5—6 — tõsta jalad ette (foto 9); 7—8 — jalad langetada. Täita aeglases tempos 4—6 korda.

5. harjutus

Lähteasend: iste, jalad kõverdatud, tallad maas, käed kõrval (foto 10).

Täitmine: a) 1 — langetada põlved vasakule (foto 11); 2 — tõusta põlvitusse (foto 12); 3 — iste paremale puusale (foto 13); 4 — tõsta põlved ette (lähteasend, foto 10). Harjutust täita 6—8 korda keskmises tempos.

b) 1—4 — täita, nagu kirjeldatud punktis a (fotod 11, 12, 13 ja 10); 5 — painutus ette otsmiku puutega vastu põlvi, kätega haarata ümber põlvede (foto 14); 6 — lähteasend; 7—8 — korrata takte 5—6. Harjutust sooritada keskmises tempos 4—6 korda.

6. harjutus

Lähteasend: sulgseis, ühe käega toetuda seinale, teine käsi kõrval.

Täitmine: a) 1 — vasaku jala hoog ette (foto 15); 2 — vasaku jala hoog taha (foto 16). Jala hood sooritada lōdva jalaga. Sooritada vasaku jalaga 6—8 hoogu ja siis parema jalaga sama arv hoogusid.

b) jala hood sooritada risti ja kõrvale (lōdva jalaga), 6—8 hoogu mõlema jalaga.

7. harjutus

Lähteasend: harkiste, käed kõrval.

Täitmine: a) 1 — kere painutus vasakule, vasak käsi puusa ja parem käsi kuklale (foto 17); 2 — lähteasend; 3—4 — sooritada harjutust paremale.

b) 1 — kere painutus vasakule, vasak käsi kõrvale puutega vastu põrandat, parem käsi kuklale (foto 18); 2 — järelvibutus; 3—4 — sooritada harjutust paremale.

Täita keskmises tempos 4—6 korda.

8. harjutus

Lähteasend: sulgseis, käed puusas.

Täitmine: a) 1—4 — neli hüplemist vasakul jalal, pendeldades paremat jalga ette varbale (foto 19), taha varbale (foto 20), ette varbale (foto 19) ja juurde. Sooritada sama, hüpeldes paremal jalal.

b) 1—3 — kolm hüplemist vasakul jalal, pendeldades paremat jalga ette varbale (foto 19), taha varbale (foto 20) juurde; 4 — sulghüpis. Sooritada sama teise jalaga.

Hüpelda 16—24 korda.

KOMPLEKS 10

1. harjutus

Lähteasend: harkiste toolil, rinnati tooli seljatoele, jalad kõverdatud, tallad maas, kõverdatud kätega hoida tooli seljatoest, pea langetatud (foto 1).

Täitmine: a) 1 — sirutada käed, väike rindkere ja pea painutus taha (foto 2); 2 — lähteasend.

b) 1 — sirutada käed ja jalad, väike rindkere ja pea painutus taha (foto 3); 2 — lähteasend.

Harjutust sooritada aeglases tempos 8—10 korda.

2. harjutus

Lähteasend: iste toolil, jalad kõverdatud, põlved koos, tallad maas, käed puusas (foto 4).

Täitmine: a) 1 — kere painutus vasakule, vasak käsi sirutada kõrvale, puutega vastu põrandat (foto 5); 2 — sirutus lähteasendisse (vasak käsi puusas); 3—4 — korrata harjutust teisele poole. Täita 6—8 korda.

b) 1 — kere painutus vasakule, vasak käsi sirutada kõrvale puutega vastu põrandat; 2 — järelvibutus; 3 — kere painutus paremale, parem käsi sirutada kõrvale, puutega vastu põrandat; 4 — järelvibutus; 5 — tõusta püsti, käed puusas; 6 — istuda; 7—8 — korrata takte 5—6. Harjutust sooritada keskmises tempos 4—6 korda.

3. harjutus

Lähteasend: toengpõlvitus (foto 6).

Täitmine: a) 1 — kere pööre vasakule, vasaku käe vibutus kõrvale-taha (foto 7); 2 — pööre tagasi lähteasendisse, vasak käsi põrandale; 3—4 — korrata harjutust teisele poole.

b) lähteasend on toenglamang (foto 8); 1—4 — harjutust täita, nagu kirjeldatud punktis a (foto 9). Keha hoida puusavööst sirge.

Sooritada keskmises tempos 6—8 korda.

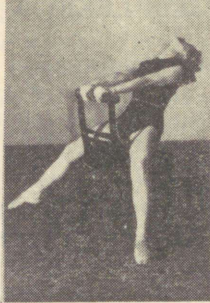
1



2



3



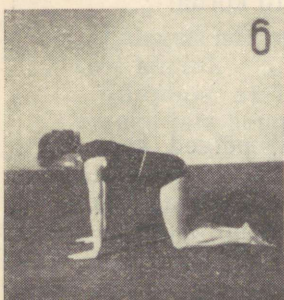
4



5



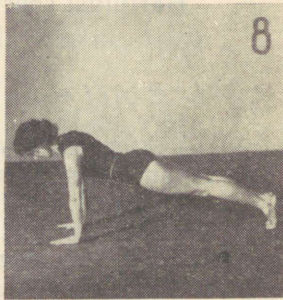
6



7



8



9



10



11



12



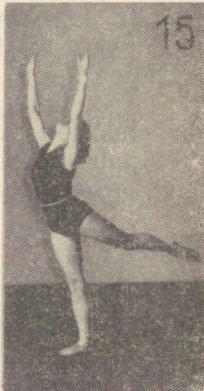
13



14

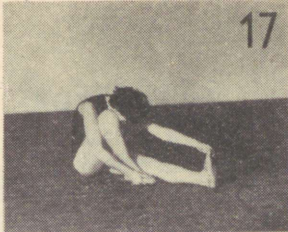


15





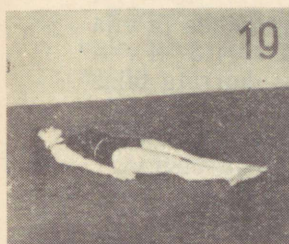
16



17



18



19



20



21



22



23



24

4. harjutus

Lähteasend: lai harkseis, käed kõrval (foto 10).

Täitmine: a) 1—2 — pöördega vasakule laskuda põlvitusse paremale (jalad jäävad paigale, foto 11); 3—4 — tõusta ja pöörata tagasi lähteasendisse; 5—8 — korrata harjutust teisele poole.

b) 1—2 — pöördega vasakule laskuda põlvitusse paremale, käed kõrvale, kere painutus ette, pea vastu põlve (foto 12); 3—4 — tõusta, kere painutus taha; 5—8 — korrata harjutust teisele poole.

Harjutust sooritada keskmises tempos 6—8 korda.

5. harjutus

Lähteasend: algseis, käed puusas.

Täitmine: a) 1—2 — tõsta vasak jalg sirgelt taha (foto 13); 3—4 — lähteasend; 5—8 — korrata sama teise jalaga.

Lähteasend: algseis (foto 14).

Täitmine: b) 1—2 — tõsta vasak jalg sirgelt taha ja viia käed tagant kaarega üles, vaade üles (foto 15); 3—4 — vasak jalg juurde, käed eest alla; 5—8 — korrata teise jalaga.

Harjutust sooritada keskmises tempos 6—8 korda. Jalg tõsta sirgelt ja võimalikult kõrgele, keha hoida otse.

6. harjutus

Lähteasend: kägariste, hoida kätega põidadest (foto 16).

Täitmine: a) 1 — sirutada vasak jalg (foto 17); 2 — lähteasend; 3—4 — korrata teise jalaga. Täita 6—8 korda.

b) 1 — sirutada vasak jalg; 2 — tõsta vasak jalg sirgelt üles (foto 18); 3 — asetada jalg põrandale; 4 — lähteasend; 5—8 — korrata harjutust teise jalaga. Täita keskmises tempos 4—6 korda.

7. harjutus

Lähteasend: selili (foto 19).

Täitmine: a) 1—2 — tõusta rististesse, käed vaheliti rinna (foto 20); 3—4 — laskuda lähteasendisse.

b) 1 — tõusta toengrististesse, selg sirutatud (foto 21); 2 — sirutada jalad toengnurkistesse (foto 22); 3—4 — langetada aeglaselt sirged jalad ja laskuda selili. Harjutust sooritada aeglaselt tempos 6—8 korda.

8. harjutus

Lähteasend: algseis, käed puusas.

Täitmine: a) 1—2 — kaks hü pist vasakul jalal, parem jalg kõverdada taha (foto 23); 3—4 — kaks hü pist vasakul jalal, parem jalg sirutada ette-alla (foto 24); 5—8 — korrata hüplemist teisel jalal. Täita 6—8 korda.

b) 1 — hü pist vasakul jalal, parem jalg kõverdada taha; 2 — hü pist vasakul jalal, parem jalg sirutada ette-alla; 3—4 — korrata teisel jalal. Hü pelda kergelt 10—12 korda.

KOMPLEKS 11

1. harjutus

Lähteasend: iste toolil, käed süles, pea langetatud (foto 1).

Täitmine: a) 1 — sirutada jalad, viia käed eest üles-kõrvale, pea ja rindkere painutus taha (foto 2); 2 — lähteasend.

b) 1 — sirutada jalad, toetuda kätega taha tooli servale, rindkere ja pea painutus taha (foto 3); 2 — lähteasend.

Täita aeglases tempos 6—8 korda.

2. harjutus

Lähteasend: harkseis, rusikas käed kõrval.

Täitmine: a) 1 — energiline ja kiire kere painutus vasakule, vibutada vasak käsi sirgelt selja taha ja parem üles (foto 4); 2 — lähteasend; 3—4 — sooritada painutus paremale.

b) 1 — energiline kere painutus vasakule, vasak käsi vibutada sirgelt selja taha ja parem üles, kõverdada parem jalg (foto 5); 2 — järelvibutus; 3 — lähteasend; 4—6 — korrata harjutust teisele poole.

Täita keskmises tempos 4—6 korda.

3. harjutus

Lähteasend: harkiste toolil, rinnati tooli seljatoele, jalad kõverdatud, hoida kätega tooli seljatoest (foto 6).

Täitmine: a) 1 — kere pööre vasakule, vasak käsi kõrvale pihuga üles, väike kere kallutus taha (foto 7); 2 — lähteasend; 3—4 — korrata harjutust teisele poole.

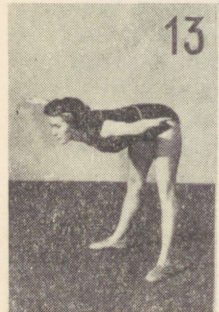
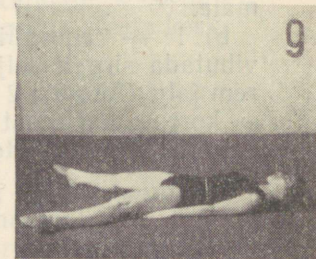
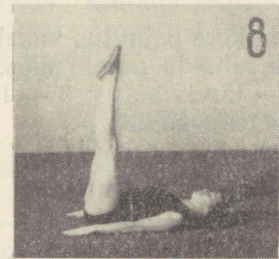
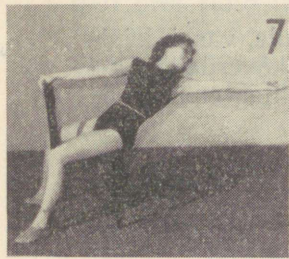
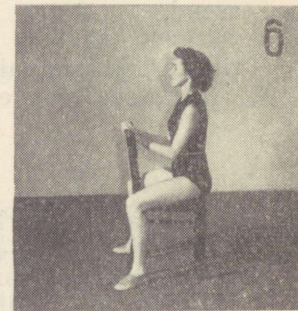
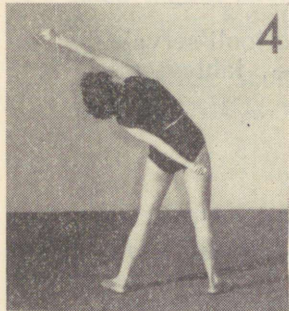
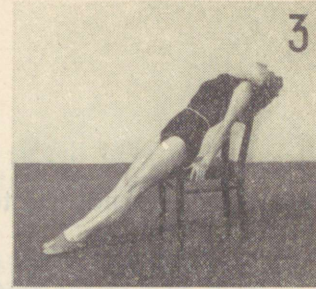
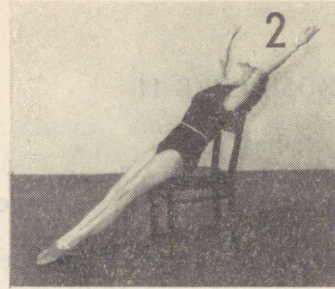
b) 1 — kere pööre ja vasaku käe vibutus vasakule, väike kere kallutus taha (foto 7); 2 — järelvibutus; 3 — lähteasend; 4—6 — korrata harjutust teisele poole.

Harjutust täita keskmises tempos 4—6 korda.

4. harjutus

Lähteasend: selili.

Täitmine: a) 1—2 — tõsta jalad ette (foto 8); 3—4 —





viia jalad harki ja langetada (foto 9); 5—6 — tõsta jalad ja tuua ette kokku (foto 8); 7—8 — jalad langetada.

b) 1 — tõsta jalad ja tõusta istesse (foto 10); 2 — viia jalad harki ja langetada (foto 11); 3 — tõsta jalad (foto 12) ja tuua ette kokku; 4 — jalad langetada ja laskuda selili (lähteasend).

Täita aeglates tempos 4—6 korda.

5. harjutus

Lähteasend: harkseis, käed kõrval.

Täitmine: a) 1—2 — kere kallutus ette (foto 13); 3 — tõus kumera seljaga lähteasendisse (foto 14); 4 — rindkere ja pea painutus taha (foto 15).

b) 1—2 — kere kallutus ette, käed kuklale (foto 16); 3 — tõus kumera seljaga lähteasendisse, käed kõrvale (foto 14); 4 — rindkere ja pea painutus taha (foto 15).

Harjutust sooritada aeglates tempos 6—8 korda.

6. harjutus

Lähteasend: sulgseis, ühe käega toetuda tooli seljatoele, teine käsi puusas.

Täitmine: a) 1 — põlvetõste vasakuga ette; 2—3 — kaks sääre ringi välja (foto 17); 4 — lähteasend; 5—8 — sooritada harjutust parema jalaga.

b) 1 — põlvetõste ette vasakuga; 2 — sääre ring välja (foto 17); 3 — sirutada jalg ette (paralleelselt põrandaga, foto 18); 4 — lähteasend; 5—8 — sooritada harjutust parema jalaga.

Täita keskmises tempos 4—6 korda.

7. harjutus

Lähteasend: rististe, rusikas käed kõrval.

Täitmine: a) 1—4 — neli rusikaringi välja (foto 19); 5—8 — neli rusikaringi sisse. Täita 8—10 korda.

b) 1—3 — kolm rusikaringi välja; 4 — sõrmed sirutada; 5 — painutada energiliselt labakäsi randmest alla (sõrmed suunatud alla, foto 20); 6 — painutada labakäsi üles (foto 21); 7 — painutada labakäsi alla (foto 20); 8 — suruda käsi rusikasse; 9—11 — sooritada kolm rusikaringi sisse; 12—16 — sooritada sama mis taktides 4—8 (fotod 20, 21, 22). Täita keskmises tempos 4—6 korda, lõpupoole tempot kiirendada.

8. harjutus

Lähteasend: sulgseis, käed puusas.

Täitmine: a) hüpelda ühelt jalalt teisele, viies vaba jala kõrvale-alla (foto 22).

b) 1—2 — kaks hü pist vasakul jalal, parem jalg kõrval all; 3—4 — kaks hü pist paremal jalal, vasak jalg kõrval all. Hüpelda 16—24 korda.

KOMPLEKS 12

1. harjutus

Lähteasend: põlvitusiste, käed all, pea langetatud (foto 1).

Täitmine: a) 1 — tõsta käed tagant kaarega üles, väike rindkere ja pea painutus taha (foto 2); 2 — tuua käed eest alla ja langetada pea.

b) 1 — tõusta põlvitusse, tõsta käed tagant kaarega üles, väike rindkere ja pea painutus taha (foto 3); 2 — laskuda põlvitusistesse, tuua käed eest alla, pea langetada.

Harjutust sooritada aeglases tempos 8—10 korda.

2. harjutus

Lähteasend: algseis, käed puusas.

Täitmine: a) 1 — rindkere ja pea painutus ette (foto 4); 2 — rindkere ja pea painutus taha (foto 5); 3 — rindkere ja pea painutus vasakule (foto 6); 4 — rindkere ja pea painutus paremale. Täita 6—8 korda.

b) 1—4 — rindkere ringitamine suunaga ette ja vasakule; 5—8 — korrata harjutust teises suunas. Harjutust sooritada aeglases tempos 4—6 korda.

3. harjutus

Lähteasend: upptoengpõlvitusiste (foto 7).

Täitmine: a) 1—2 — tõusta toengrõhtpõlvitusse vasakule (foto 8); 3—4 — laskuda lähteasendisse; 5—8 — korrata sama harjutust teisel jalal.

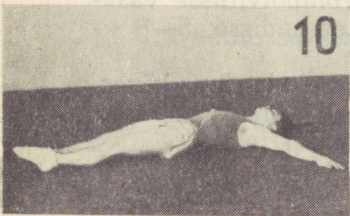
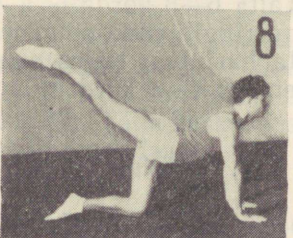
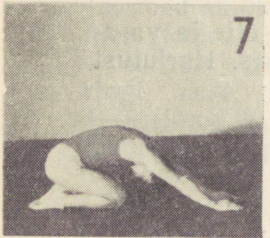
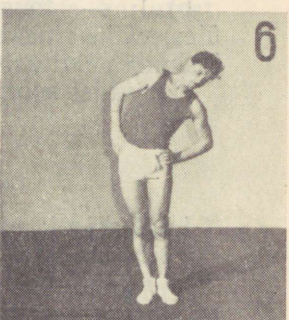
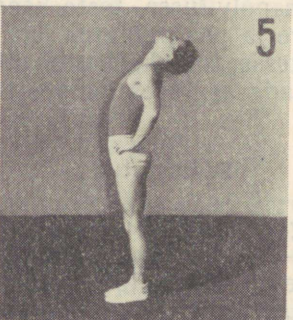
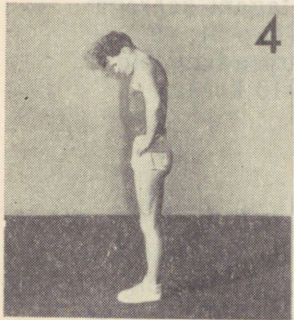
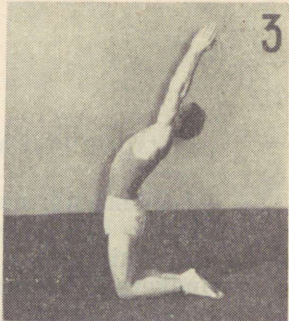
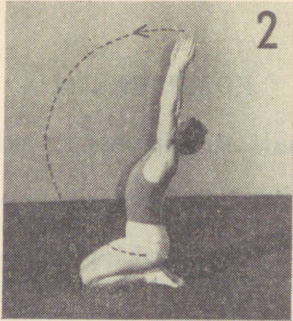
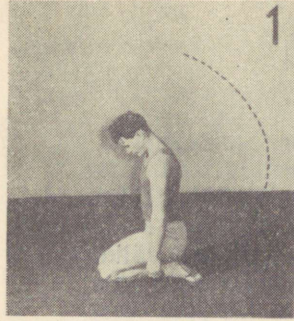
b) 1 — tõusta toengrõhtpõlvitusse vasakule; 2 — kõverdada käed (foto 9); 3 — sirutada käed; 4 — laskuda lähteasendisse; 5—8 — korrata harjutust teisel jalal.

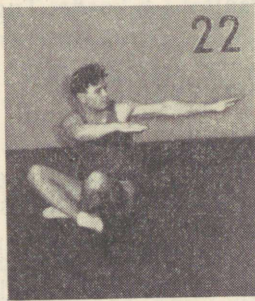
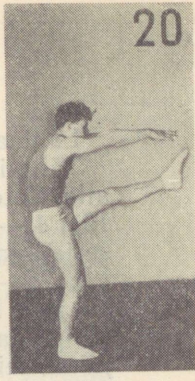
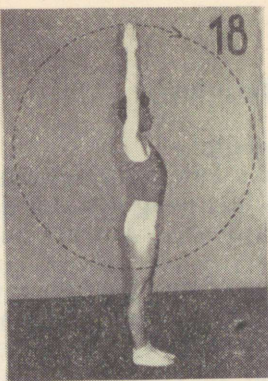
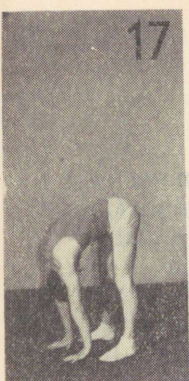
Harjutust sooritada keskmises tempos 6—8 korda.

4. harjutus

Lähteasend: selili, käed kõrval, pihkudega vastu põrandat (foto 10).

Täitmine: a) 1 — tõsta põlved ette (foto 11); 2 — viia





põlved vasakule maha (foto 12); 3 — tuua põlved uuesti ette; 4 — sirutada jalad alla; 5—8 — korrata harjutust teisele poole.

b) 1—8 — sooritada harjutus, nagu kirjeldatud punktis a, kuid sirgete jalgadega (fotod 13 ja 14).

Harjutust sooritada aeglaselt 4—6 korda.

5. harjutus

Lähteasend: harkseis, käed ülal.

Täitmine: a) 1—2 — kere painutus taha (foto 15); 3 — rindkere painutus ette, käed hooga eest alla ja taha (foto 16); 4 — kere sirutus, käed eest ülal.

b) 1—2 — täita, nagu kirjeldatud punktis a; 3 — kere painutus ette, käte puutega vastu põrandat (foto 17); 4 — lähteasend.

Harjutuse esimene ja teine takt sooritada aeglaselt, kolmas ja neljas hoogsalt. Korduste arv 6—8.

6. harjutus

Lähteasend: algseis, käed ülal.

Täitmine: a) 1—2 — kaks käte hooringi suunaga eest alla (foto 18); 3 — vasaku jala hoog ette, käed ülal (foto 19); 4 — vasak jalg juurde; 5—8 — korrata harjutust teise jalaga.

b) 1—2 — täita, nagu kirjeldatud punktis a; 3 — vasaku jala hoog ette, kere painutus ette, puudutada kätega jalapöida (foto 20); 4 — lähteasend; 5—8 — korrata harjutust teise jalaga.

Harjutust sooritada hoogsalt 4—6 korda. Tugijalg hoida sirge.

7. harjutus

Lähteasend: rististe, käed ees (foto 21).

Täitmine: a) 1 — kere pööre vasakule, käed vasakule (foto 22); 2 — järelvibutus; 3—4 — korrata sama teisele poole. Sooritada 6—8 korda.

b) 1—4 — täita, nagu kirjeldatud punktis a; 5 — kere painutus ette (foto 23); 6—7 — järelvibutused; 8 — kere sirutus, käed ette. Harjutust sooritada hoogsalt 4—6 korda.

8. harjutus

Lähteasend: algseis, käed puusas.

Täitmine: a) 1—4 — neli sammu kõndi; 5—8 — neli sulghüplemist (foto 24).

b) 1—4 — neli sammu jooksu; 5—8 — neli sulghüplemist. Harjutust sooritada 6—8 korda.

KOMPLEKS 13

1. harjutus

Lähteasend: sulgseis, käed all sõrmseongus.

Täitmine: a) 1 — sirutada käed eest üles, pihkudega üles, vaade kätele, vasak jalg sirutada kõrvale varbale (foto 1); 2 — võtta lähteasend; 3—4 — sooritada sama ning sirutada kõrvale varbale parem jalg.

b) 1 — sirutada käed eest üles, pihkudega üles, rindkere ja pea painutus taha, vasak jalg sirutada taha varbale (foto 2); 2 — lähteasend; 3—4 — sooritada sama, kuid sirutada taha varbale parem jalg.

Harjutust täita aeglases tempos 6—8 korda.

2. harjutus

Lähteasend: sulgseis, käed kõrval.

Täitmine: a) 1 — käte hoog alla-risti (foto 3); 2 — käte hoog kõrvale; 3—4 — kaks käte hooringi eespinnas suunaga alla (foto 4).

b) 1—2 — sooritada, nagu kirjeldatud punktis a; 3—4 — kaks käte hooringi eespinnas suunaga alla, igal ringil sooritada sulghüpis (foto 5).

Käte hood ja hooringid sooritada hoogsalt ja suure ulatusega. Täita 4—6 korda.

3. harjutus

Lähteasend: rististe, käed kuklal.

Täitmine: a) 1 — kere painutus vasakule (foto 6); 2 — lähteasend; 3—4 — sooritada sama paremale.

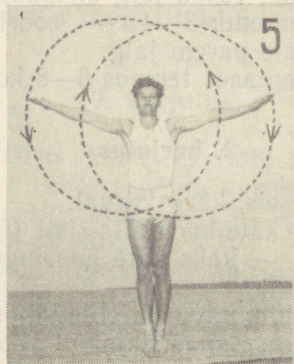
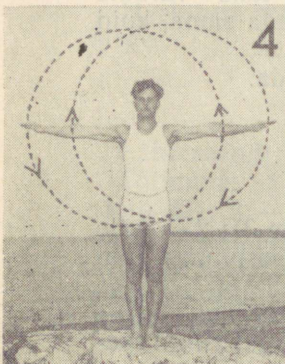
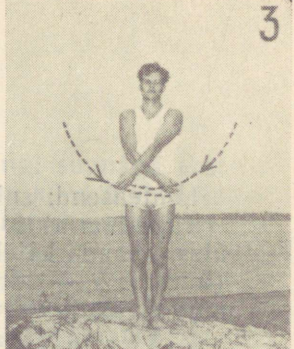
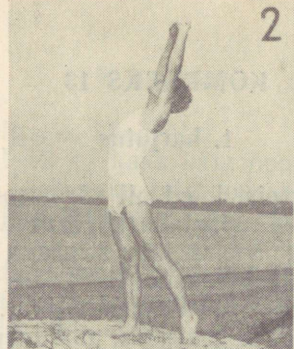
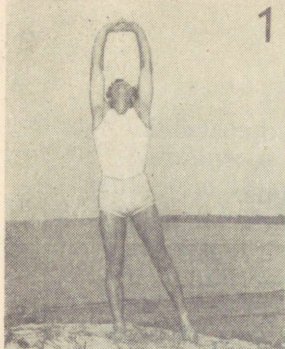
b) 1 — kere painutus vasakule, vasak käsi sirutada kõrvale puutega vastu põrandat (foto 7); 2 — lähteasend; 3—4 — sooritada sama paremale.

Täita keskmises tempos 4—6 korda.

4. harjutus

Lähteasend: kõhuli, käed ülal (foto 8).

Täitmine: a) 1 — tõsta rindkere ja viia käed kõrvalt alla (foto 9); 2 — rindkere langetada, käed pihkudega



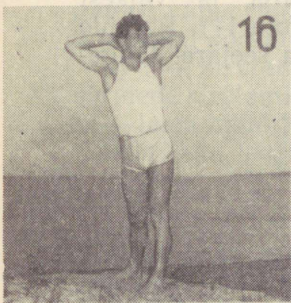
14



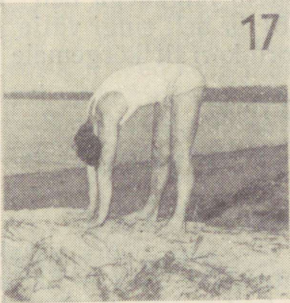
15



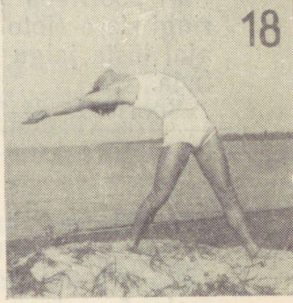
16



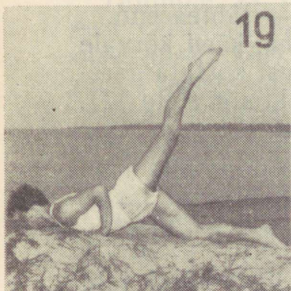
17



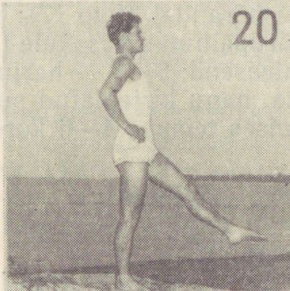
18



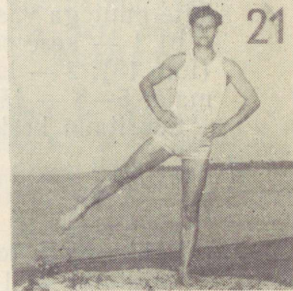
19



20



21



põrandale (foto 10); 3 — rindkere tõsta, käed kõrvalt üles (foto 11); 4 — rindkere ja käed langetada (lähteasend, foto 8).

b) 1—2 — täita, nagu kirjeldatud punktis a (fotod 9 ja 10); 3 — tõsta jalad taha (hoida jalad koos, põlvi mitte kõverdada, foto 12); 4 — jalad langetada; 5—6 — täita, nagu punktis a kirjeldatud taktid 3—4 (fotod 11 ja 8); 7 — tõsta jalad taha (foto 13); 8 — jalad langetada (lähteasend, foto 8).

Harjutust täita keskmises tempos 4—6 korda.

5. harjutus

Lähteasend: toengiste.

Täitmine: a) sooritada sirgete jalgadega väikesed kiired ringid suunaga välja (foto 14).

b) sooritada sirgete jalgadega neli kiiret ja väikest ringi sisse (foto 15) ja neli ringi välja (foto 14). Ringide ajal tõsta jalgu kord-korralt kõrgemale ja seejärel lange-tada.

Sooritada 8—12 ringi.

6. harjutus

Lähteasend: harkseis, käed ülal.

Täitmine: a) 1 — kere pööre vasakule, käed kuklale (foto 16); 2 — lähteasend; 3—4 — harjutust korrata paremale; 5 — kere painutus ette; 6—7 — kaks kere vibutust käte puutega vastu põrandat (foto 17); 8 — lähteasend.

b) 1 — kere pöördpainutus vasakule-taha, käed kõrvale (foto 18); 2 — lähteasend; 3—4 — harjutust korrata paremale; 5—8 — täita, nagu kirjeldatud punktis a (foto 17).

Sooritada keskmises tempos 4—6 korda.

7. harjutus

Lähteasend: toengpõlvitus.

Täitmine: a) 1—2 — kõverdada käed ja tõsta vasak jalg sirgelt taha (foto 19); 3—4 — lähteasend. Harjutuse kor-damisel tõsta taha parem jalg.

b) sooritada sama harjutust kiiremas tempos jala hooga taha.

Täita 6—8 korda.

8. harjutus

Lähteasend: sulgseis, käed puusas.

Täitmine: a) 1 — sulghüpis; 2 — hüpis vasakul, parem jalg ette-alla (foto 20); 3 — sulghüpis; 4 — hüpis paremal, vasak jalg ette-alla.

b) 1 — sulghüpis; 2 — hüpis vasakul, parem jalg kõr-vale-alla (foto 21); 3 — sulghüpis; 4 — hüpis paremal, vasak jalg kõrvale-alla.

Hüpelda 8—12 korda.

KOMPLEKS 14

1. harjutus

Lähteasend: harkseis, käed all, pea langetatud (foto 1).

Täitmine: a) 1 — sirutada käed keha juurest üles (pingega), väike rindkere ja pea painutus taha (fotod 2 ja 3); 2 — käed kõrvalt alla ja langetada pea.

b) 1 — sirutada rusikas käed keha juurest üles, lõpetada sõrmede sirutamisega, väike rindkere ja pea painutus taha; 2 — lasta kätel lõdvalt alla kukkuda ja langetada pea.

Sooritada harjutust aeglases tempos 8—10 korda.

2. harjutus

Lähteasend: põlvitusiste, käed kõrval, pihud pööratud ette (foto 4).

Täitmine: a) 1 — kere pööre vasakule, viia parem käsi eest vasakule, pihud vastamisi (foto 5); 2 — kere pööre otse, parem käsi eest tagasi kõrvale; 3—4 — korrata harjutust teisele poole.

b) 1 — tõusta põlvitusse, kere pööre vasakule, parem käsi viia eest vasakule, pihud vastamisi (foto 6); 2 — lastuda põlvitusistesse, kere pööre otse, parem käsi eest tagasi kõrvale; 3—4 — korrata sama teisele poole.

Harjutust täita keskmises tempos 6—8 korda.

3. harjutus

Lähteasend: harkseis, käed ülal.

Täitmine: a) 1 — vasaku käega hooring eespinna suunaga paremalt alla (foto 7); 2 — kere painutus paremale, käed ülal (foto 8); 3—4 — korrata harjutust parema käega vasakule. Harjutust sooritada hoogsalt 8—10 korda.

b) 1—2 — vasaku käega kaks hooringi eespinna paremalt alla; 3 — kere painutus paremale, käed ülal; 4 — järelvibutus; 5—8 — korrata harjutust teisele poole. Harjutust sooritada hoogsalt 4—6 korda.

4. harjutus

Lähteasend: toengiste (foto 9).

Täitmine: a) 1—2 — tõsta vasak jalg ette (foto 10); 2

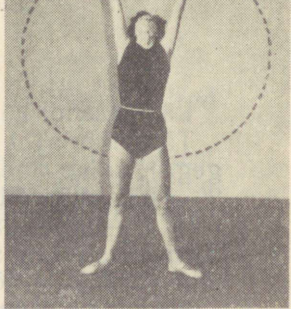
1



2



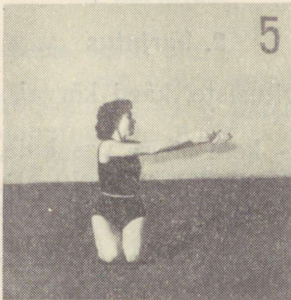
3



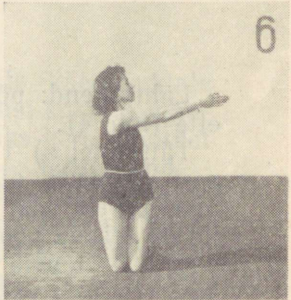
4



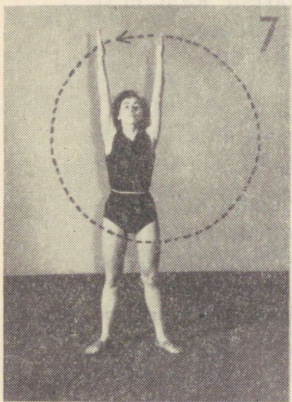
5



6



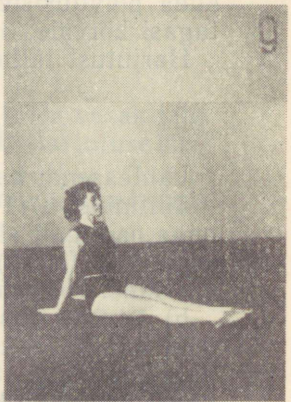
7



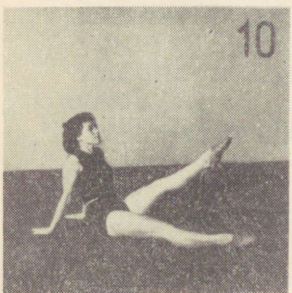
8



9



10

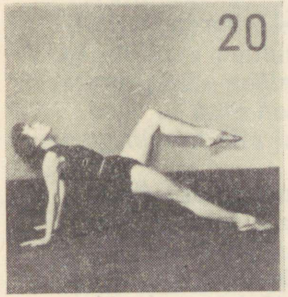
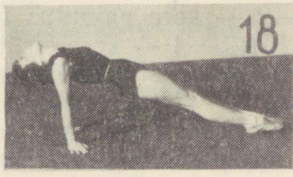


11



12





— tõsta parem jalg vasaku juurde (toengnurkiste, foto 11); 3 — püsi; 4 — langetada jalad.

b) 1—2 — täita, nagu kirjeldatud punktis a; 3 — püsi, tõsta käed kõrvale (foto 12); 4 — lähteasend.

Harjutust sooritada aeglases tempos 6—8 korda. Jalad ja selg hoida sirged.

5. harjutus

Lähteasend: algseis.

Täitmine: a) 1—2 — väljaaste vasakuga kõrvale, käed kõrvalt üles (foto 13); 3—4 — vasak jalg juurde, käed kõrvalt alla; 5—8 — korrata teisele poole.

b) 1 — vasaku jala hoog kõrvale, käed kõrvalt üles (foto 14); 2 — väljaaste vasakuga kõrvale, käed ülal; 3 — järelvetrumine; 4 — vasak jalg juurde, käed kõrvalt alla; 5—8 — korrata teisele poole.

Harjutust sooritada keskmises tempos 4—6 korda.

6. harjutus

Lähteasend: põlvitus, seljati seinale, käed ülal (foto 15).

Täitmine: a) 1—2 — kere painutus taha käte puutega vastu seina (foto 16); 3—4 — kere sirutus.

Lähteasend: upp-põlvitusiste, käed taga-all (foto 17).

Täitmine: b) 1—4 — tõusta põlvitusse, viia käed eest üles, kere painutus taha käte puutega vastu seina; 5—8 — sirutada, laskuda upp-põlvitusistesse, tuua käed eest alla ja viia taha.

Harjutust sooritada aeglases tempos 6—8 korda.

7. harjutus

Lähteasend: toengiste (foto 9).

Täitmine: a) 1 — tõusta tagatoenglamangusse (tõsta puusad hästi kõrgele, foto 18); 2 — laskuda istesse, tuua käed ette; 3 — kere painutus ette käte puutega vastu jala-pöidaid (foto 19); 4 — toengiste. Täita 6—8 korda.

b) 1 — tõusta tagatoenglamangusse ja tõsta vasak põlv ette (foto 20); 2 — sirutada jalg ja laskuda istesse, tuua käed ette; 3 — kere painutus ette käte puutega vastu jala-pöidaid; 4 — järelvibutus; 5—8 — korrata sama teise jalaga. Harjutust sooritada keskmises tempos 4—6 korda.

8. harjutus

Lähteasend: algseis, käed puusas.

Täitmine: a) 1 — sulghüpis (foto 21); 2 — sääretõste-hüpis vasakuga (foto 22); 3—4 — korrata teise jalaga. Sooritada 10—12 korda.

b) 1—4 — täita, nagu kirjeldatud punktis a; 5—8 — kaks harkihüplemist (foto 23). Hüpleda 6—8 korda.

KOMPLEKS 15

1. harjutus

Lähteasend: algseis.

Täitmine: a) 1 — käed kõrvalt üles, vaade üles, sirutus (foto 1); 2 — käte lõdvestus kõrvalt kaarega alla-risti, lõtvuda (foto 2).

b) harjutust täita, nagu kirjeldatud punktis a, kuid sirutusel tõusta päkkadele.

Sooritada aeglases tempos 6—8 korda.

2. harjutus

Lähteasend: sulgseis, käed ülal.

Täitmine: a) 1 — käte hooring eespinnas vasakule (foto 3); 2 — käte hooring eespinnas vasakule ja samaaegne kere painutus vasakule (foto 4); 3—4 — korrata sama teisele poole.

b) 1 — käte hooring tagant alla (foto 5); 2 — käte hooring tagant alla ja samaaegne rindkere painutus taha (foto 6).

Harjutust täita hoogsalt, suure ulatusega, 4—6 korda.

3. harjutus

Lähteasend: sulgseis, käed puusas.

Täitmine: a) 1—4 — neli sammu päkk-kõndi (foto 7); 5—8 — neli sammu kükk-kõndi (foto 8).

b) kükk-kõnd (foto 8).

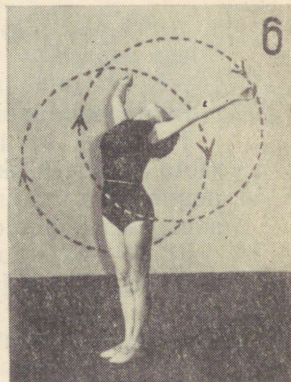
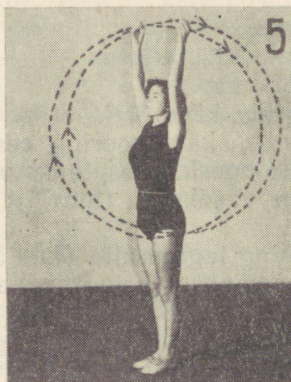
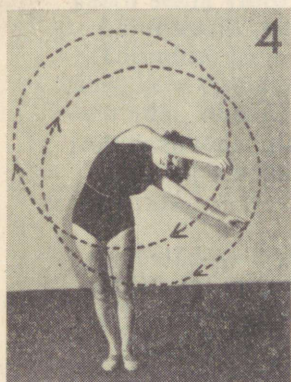
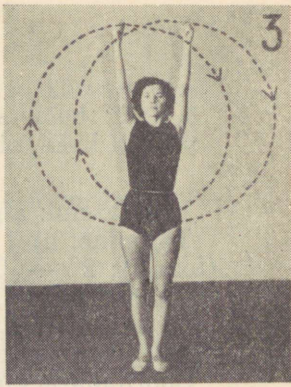
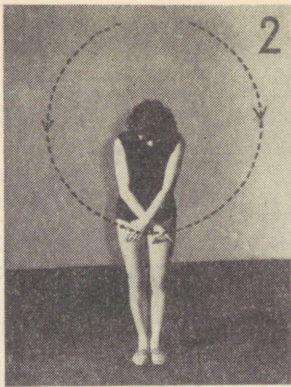
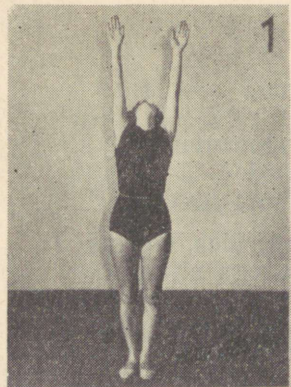
Kükk-kõnd sooritada vetruvalt, mitte vedada jalgu mööda põrandat. Harjutust sooritada 16—24 takti.

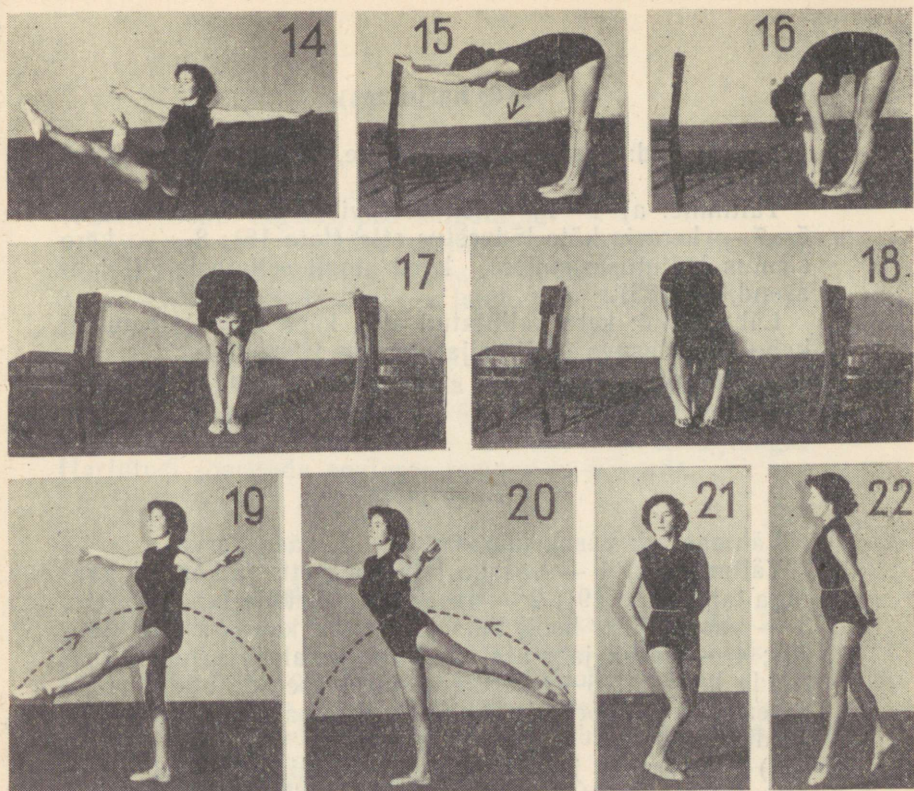
4. harjutus

Lähteasend: sulgseis, käed rinnal (foto 9).

Täitmine: a) 1 — samm vasakuga ette, kere pööre vasakule, käed kõrvale vibutusega taha (foto 10); 2 — parem jalg juurde, käed rinnale. Harjutust korrata teisele poole.

b) 1 — samm vasakuga ette, kere pööre vasakule ja kõverdatud käte vibutus taha (foto 11); 2 — sirgete käte





vibutus kõrvale ja taha (foto 10); 3—4 — sooritada sama paremale.

Käte vibutused toimuvad õlavöö kõrgusel, kere pööre on maksimaalne. Sooritada keskmises tempos 6—8 korda.

5. harjutus

Lähteasend: kägariste, käed kõrval (foto 12).

Täitmine: a) 1 — nurkiste (selg ja jalad hoida sirged, foto 13); 2 — lähteasend.

b) 1 — harknurkiste (foto 14); 2 — lähteasend.

Täita keskmises tempos 6—8 korda.

6. harjutus

Lähteasend: kere kallutatud ette, käed tooli seljatoel (foto 15).

Täitmine: a) 1—4 — neli kere vibutust ette (foto 15); 5—7 — kere ja käte lõdvestus ette (foto 16); 8 — kere sirutus kallutusasendisse, käed tooli seljatoele (lähteasend, foto 15).

Lähteasend: kere kallutatud ette, käed kõrval toetuvad kahe kõrvalasuva tooli seljatugedele (foto 17).

Täitmine: b) sooritada harjutust, nagu kirjeldatud punktis a (fotod 17 ja 18).

Täita 4—6 korda.

7. harjutus

Lähteasend: vasak jalg ees varbal, käed kõrval.

Täitmine: a) 1 — vasaku jala hoog ette ja kõrvalt kaarega taha (foto 19); 2 — vasak jalg asetada taha varbale; 3 — vasaku jala hoog taha ja kõrvalt kaarega ette (foto 20); 4 — vasak jalg asetada ette varbale. Harjutust sooritada hoogsalt 6—8 korda, seejärel asetada ette varbale parem jalg ja sooritada harjutust parema jalaga sama arv kordi.

b) 1 — vasaku jala hoog ette; 2 — lähteasend; 3 — vasaku jala hoog ette ja kõrvalt kaarega taha (foto 19); 4 — vasak jalg asetada taha varbale; 5 — vasaku jala hoog taha; 6 — lähteasend; 7 — vasaku jala hoog taha ja kõrvalt kaarega ette (foto 20); 8 — vasak jalg asetada ette varbale. Jala hood sooritada sirge jalaga, jala kaared kõrvalt võimalikult suure ulatusega. Harjutust sooritada hoogsalt 4—6 korda mõlema jalaga.

8. harjutus

Lähteasend: päkkseis, käed selja taga sõrmseongus.

Täitmine: a) 1 — sulghüpisega puusavöö pööre vasakule (varbad suunatud vasakule, foto 21); 2 — sulghüpisega puusavöö pööre paremale (varbad suunatud paremale).

b) 1—4 — hüpelda, nagu kirjeldatud punktis a (foto 21); 5—7 — kolm käärihüplemist (foto 22); 8 — hüpisega jalad kokku.

KOMPLEKS 16

1. harjutus

Lähteasend: algseis, pea langetatud.

Täitmine: a) 1 — käed rinnale (foto 1); 2 — sirutada käed üles, väike rindkere ja pea painutus taha (foto 2); 3—4 — käed kõrvalt alla, pea langetada. Sooritada aeglaselt 6—8 korda.

b) 1 — samm vasakuga ette, parem taha varbale, käed rinnale (foto 3); 2 — sirutada käed üles, väike rindkere ja pea painutus taha; 3—4 — käed kõrvalt alla, pea langetada, parem jalg juurde; 5—8 — korrata sama teise jalaga. Harjutust sooritada aeglaselt tempos 4—6 korda.

2. harjutus

Lähteasend: harkseis, käed kuklal.

Täitmine: a) 1 — kere painutus vasakule (foto 4); 2 — järelevibutus; 3 — kere sirutus, viia käed üles; 4 — käed kuklale; 5—8 — korrata sama teisele poole.

b) 1—2 — täita, nagu kirjeldatud punktis a; 3 — kere painutus taha, käed ülal (foto 5); 4 — lähteasend; 5—8 — korrata teisele poole.

Harjutust sooritada keskmises tempos 4—6 korda.

3. harjutus

Lähteasend: toengkägar (foto 6).

Täitmine: a) 1 — tõusta ja astuda samm vasakuga kõrvale harkseisu, käed kõrvale (foto 7); 2 — vasak jalg juurde ja laskuda toengkägarasse; 3—4 — korrata teisele poole. Sooritada 6—8 korda.

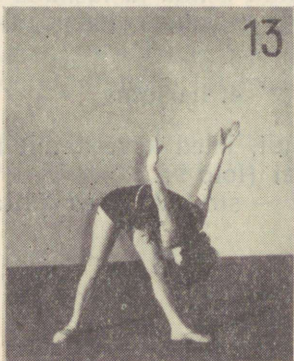
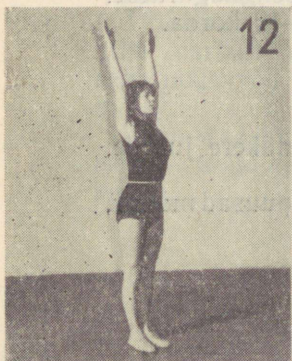
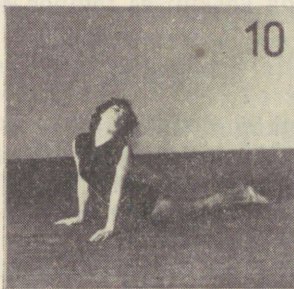
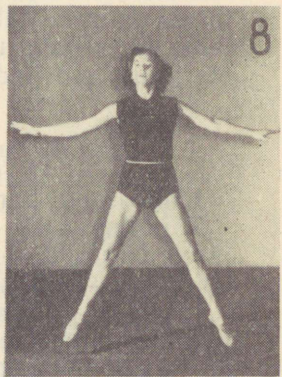
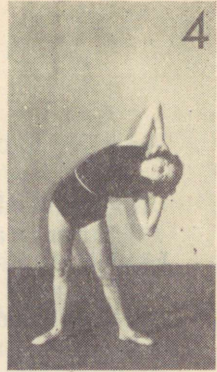
b) 1 — tõusta hüppega harkseisu, käed kõrvale (foto 8); 2 — hüppega jalad kokku ja laskuda toengkägarasse.

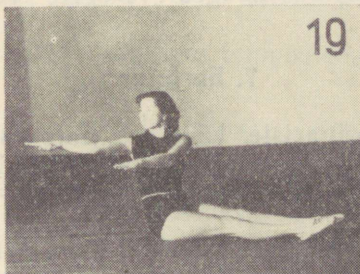
Harjutust sooritada keskmises tempos 8—10 korda.

4. harjutus

Lähteasend: kõhuli, käed kõverdatult rindkere juurde, pihud vastu põrandat (foto 9).

Täitmine: a) 1—2 — sirutada käed (jätta puusad maha),





vaade taha üle vasaku õla (foto 10); 3—4 — lähteasend; 5—8 — korrata harjutust teisele poole.

b) 1—2 — sirutada parem käsi, vasak käsi üles, vaade taha üle vasaku õla (foto 11); 3—4 — vasak käsi alla, käed kõverdada; 5—8 — korrata harjutust teisele poole.

Sooritada aeglases tempos 4—6 korda.

5. harjutus

Lähteasend: algseis, käed ülal (foto 12).

Täitmine: a) 1 — samm vasakuga ette, kere painutus ette, käed hooga eest alla ja taha (foto 13); 2 — parem jalg juurde, kere sirutus ja käed eest üles; 3—4 — korrata sama teise jalaga.

b) 1 — väljaaste vasakuga ette, kere painutus ette, käed hooga eest alla ja taha (foto 14); 2—4 — täita, nagu kirjeldatud punktis a.

Harjutust sooritada hoogsalt 6—8 korda.

6. harjutus

Lähteasend: algseis.

Täitmine: a) 1 — vasaku jala hoog ette, käed ette (foto 15); 2 — lähteasend; 3 — vasaku jala hoog kõrvale, käed kõrvale (foto 16); 4 — lähteasend; 5—8 — korrata sama teise jalaga.

b) 1 — vasaku jala hoog taha, käed taha (foto 17); 2 — lähteasend; 3 — vasaku jala hoog kõrvale, käed kõrvale (foto 16); 4 — lähteasend; 5—8 — korrata sama teise jalaga.

Harjutust sooritada hoogsalt sirgete jalgadega 4—6 korda.

7. harjutus

Lähteasend: kägariste, käed ees (foto 18).

Täitmine: a) 1 — sirutada jalad vasakule, käed viia paremale (foto 19); 2 — lähteasend; 3—4 — korrata sama teisele poole.

Lähteasend: iste, jalad vasakul, käed paremal.

Täitmine: b) 1—2 — tõsta jalad paremale, käed viia eest vasakule; 3—4 — sama tagasi lähteasendisse.

Harjutust sooritada sirgete ja koos jalgadega. Täita aeglases tempos 4—6 korda.

8. harjutus

Lähteasend: algseis, käed puusas.

Täitmine: a) 1—4 — neli sammu kõndi; 5—8 — neli hüpest kükis (foto 20).

b) 1—4 — neli sammu jooksu; 5—8 — neli hüpest kükis. Sooritada 4—6 korda. Kükis hüpelda sirge seljaga.

KOMPLEKS 17

1. harjutus

Lähteasend: algseis.

Täitmine: a) 1 — käed ette (foto 1); 2 — käed kõrvale pihkudega üles, rindkere ja pea painutus taha (foto 2); 3 — käed kõrvalt alla.

b) 1 — käed ette, vasak jalg sirutada ette varbale (foto 3); 2 — käed kõrvale pihkudega üles, rindkere ja pea painutus taha, vasak jalg viia mööda põrandat kõrvalt kaarega taha varbale (foto 4); 3 — käed kõrvalt alla, vasak jalg juurde.

Harjutust sooritada aeglases tempos 6—8 korda.

2. harjutus

Lähteasend: sulgseis, käed ülal.

Täitmine: a) 1 — väljaaste vasakuga ette ja käte hooring eest alla (foto 5); 2—3 — kaks vetrumist väljaastes, igal vetrumisel käte hooring eest alla; 4 — vasak jalg juurde, käed ülal. Sama sooritada parema jalaga.

b) Sama jalgade töö juures sooritada käte hooringid tagant alla (foto 6).

Harjutust sooritada keskmises tempos 4—6 korda.

3. harjutus

Lähteasend: harkseis seljati seinale, käed ees.

Täitmine: a) 1—2 — kere painutus ette, käed jalgade vahelt läbi puutega vastu seinat (foto 7); 3—4 — kere sirutus, käed eest üles; 5—6 — kere painutus taha käte puutega vastu seinat (foto 8); 7—8 — kere sirutus, käed ette.

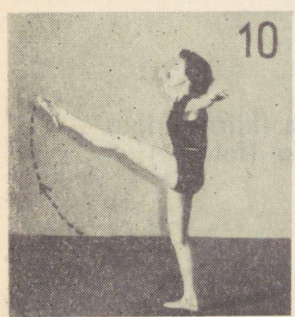
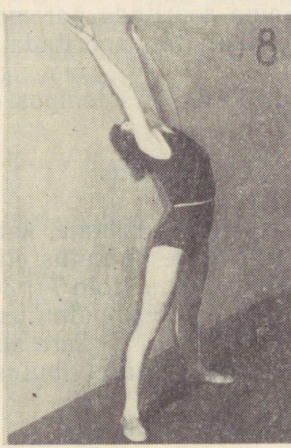
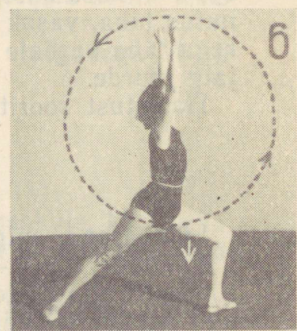
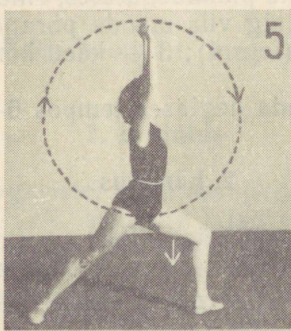
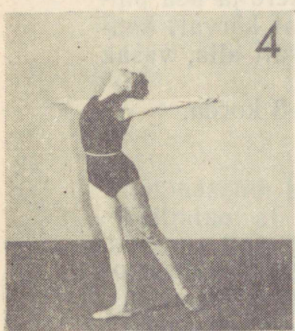
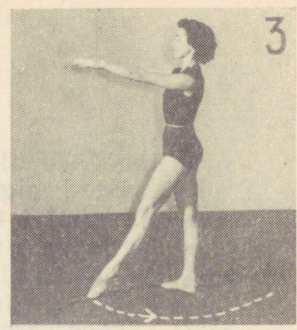
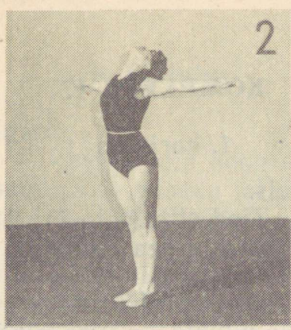
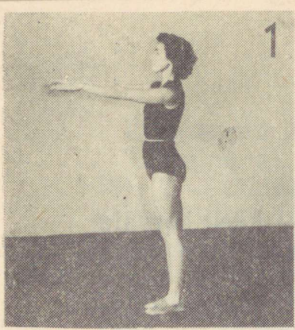
b) Sama harjutust sooritada järelvibutustega painutusel ette ja taha.

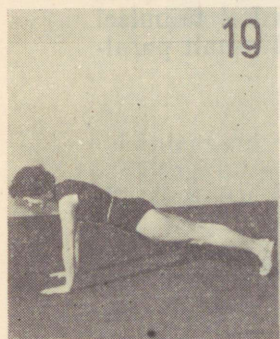
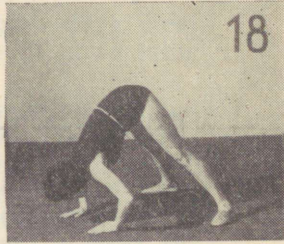
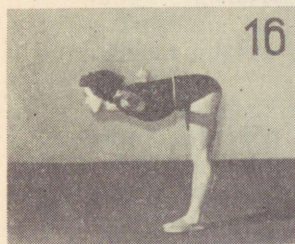
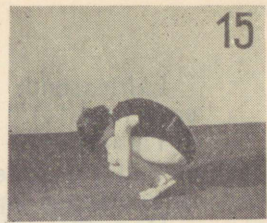
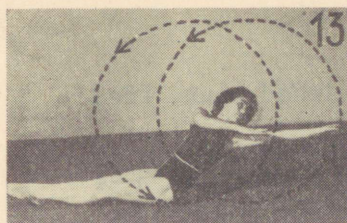
Täita keskmises tempos 4—6 korda.

4. harjutus ✓

Lähteasend: sulgseis, käed kõrvalt.

Täitmine: a) 1 — põlvetõste ette vasakuga (kiiresti, foto 9); 2 — vasaku jala vibutus ette üles sirgeks (foto 10); 3





— lähteasend. Sooritada sama parema jalaga. Täita hoogsalt 6—8 korda.

b) 1—3 — sooritada harjutust vasaku jalaga, nagu kirjeldatud punktis *a* (fotod 9 ja 10); 4—6 — sooritada sama harjutust kõrvale vasaku jalaga (fotod 11 ja 12). Harjutust korrata parema jalaga. Täita hoogsalt 4—6 korda.

5. harjutus

Lähteasend: iste, käed ees (pöiad võib asetada ka kapi ääre alla).

Täitmine: a) 1 — kere pöördkallutus taha, käte hooring vasakule (foto 13); 2 — lähteasend; 3—4 — sooritada sama paremale.

Lähteasend: iste, jalad kõverdatud, tallad maas, käed ees (foto 14).

Täitmine: b) 1 — kere pöördkallutus vasakule, jalad sirutada ja käte hooring vasakule; 2 — lähteasend; 3—4 — sooritada sama paremale.

Harjutust täita keskmises tempos 4—6 korda.

6. harjutus

Lähteasend: kägar, hoida kätega ümber põlvede (foto 15).

Täitmine: a) 1—2 — tõusta kerekallutusse ette, käed kõrvale (foto 16); 3—4 — lähteasend.

b) 1—2 — tõusta rõhtseisu vasakul, käed kõrvale (foto 17); 3—4 — lähteasend. Harjutuse teistkordsel täitmisel tõusta rõhtseisu paremal. Rõhtseisus jalg vähemalt paralleelselt põrandaga, selg sirge.

Täita aeglases tempos 4—6 korda.

7. harjutus

Lähteasend: toenguppharkseis.

Täitmine: a) 1—2 — käed kõverdada (foto 18); 3—4 — käed sirutada. Täita 6—8 korda.

Lähteasend: toengkägar (foto 20).

Täitmine: b) 1—3 — liikuda kätel ette toenglamangusse (foto 19); 4 — hüppega toengkägar (foto 20). Täita keskmises tempos 4—6 korda.

8. harjutus

Lähteasend: sulgseis, käed puusas.

Täitmine: a) 1 — hüpisega varbad kokku (foto 21); 2 — hüpisega kannad kokku (foto 22).

b) 1—4 — sooritada, nagu kirjeldatud punktis a (fotod 21 ja 22); 5—8 — neli sulghüplemist.

Hüpelda 16—24 korda.

KOMPLEKS 18

1. harjutus

Lähteasend: harkseis, käed rinnal sõrmseongus, pea langetatud (foto 1).

Täitmine: a) 1 — sirutada käed üles (pihkudega üles), väike rindkere ja pea painutus taha (foto 2); 2 — lähteasend.

Lähteasend: sulgseis, käed rinnal sõrmseongus, pea langetatud.

Täitmine: b) 1 — samm vasakuga kõrvale harkseisu, sirutada käed üles (pihkudega üles), väike rindkere ja pea painutus taha; 2 — vasak jalg juurde ja võtta lähteasend; 3—4 — korrata harjutust teisele poole.

Harjutust sooritada aeglases tempos 6—8 korda.

2. harjutus

Lähteasend: sulgseis, käed ees.

Täitmine: a) 1—3 — kolm käte hooringi suunaga eest alla (foto 3); 4 — käte hooring koos sulghüppega.

b) 1—2 — kaks käte hooringi suunaga eest alla; 3 — käte hooring koos sulghüppega; 4 — maanduda sulgkükis, käed ees (foto 4) ja tõusta lähteasendisse.

Harjutust sooritada hoogsalt 6—8 korda.

3. harjutus

Lähteasend: toenglamang puusadel (foto 5).

Täitmine: a) 1 — tõusta toenglamangusse (foto 6); 2 — laskuda lähteasendisse.

b) 1 — tõusta toenglamangusse ja tõsta vasak jalg sirgelt taha (ruumi suhtes üles, foto 7); 2 — vasak jalg alla ja puusad langetada; 3—4 — korrata harjutust teise jalaga.

Harjutust sooritada aeglases tempos 6—8 korda.

4. harjutus

Lähteasend: harkseis, käed seljal küünarvarsseongus (foto 8).

1



2



3



4



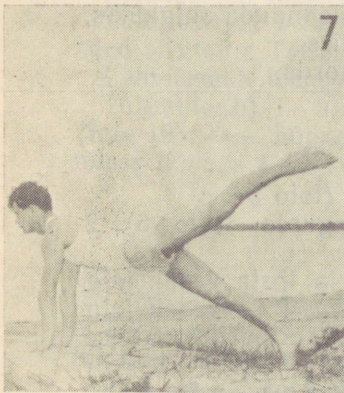
5



6



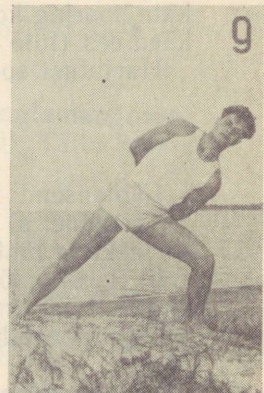
7



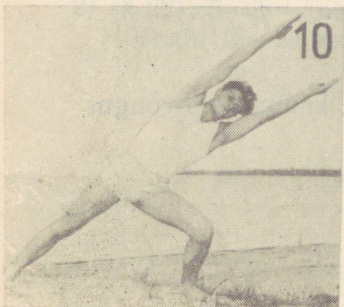
8



9



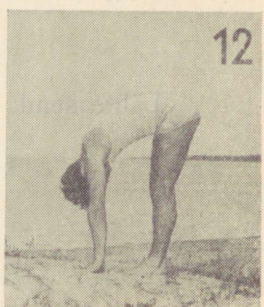
10

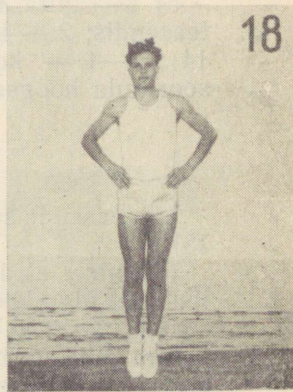
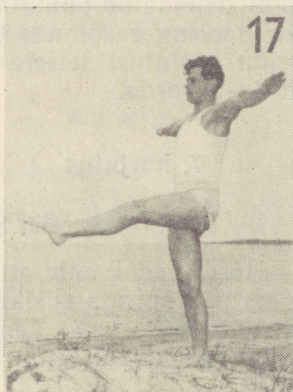
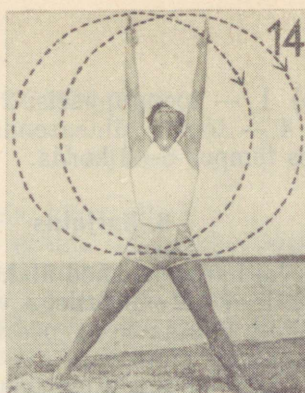
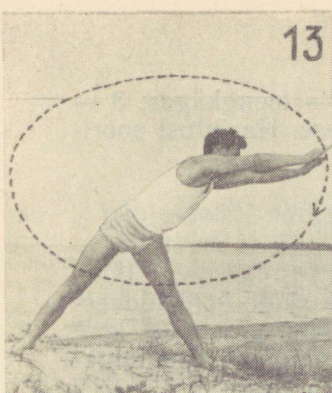


11



12





Täitmine: a) 1 — kere kallutus vasakule, kõverdada vasak jalg põlvest (foto 9); 2 — lähteasend; 3—4 — korrata harjutust teisele poole.

b) 1 — kere kallutus vasakule, kõverdada vasak jalg põlvest, käed kõrvalt ülles (foto 10); 2 — lähteasend; 3—4 — korrata harjutust teisele poole.

Harjutust sooritada aeglases tempos 6—8 korda.

5. harjutus

Lähteasend: toengkägar (foto 11).

Täitmine: a) 1 — sirutada jalad, jätta käed maha (toenguppseis, foto 12); 2 — lähteasend. Täita keskmises tempos 8—10 korda.

Lähteasend: algseis.

Täitmine: b) 1 — toenguppseis; 2 — toengkägar; 3 — toenguppseis; 4 — tõusta lähteasendisse. Harjutust sooritada keskmises tempos 6—8 korda.

6. harjutus

Lähteasend: lai harkseis, käed ülal.

Täitmine: a) 1 — kere pöördega vasakule kere lõdvestushoog vasakult alla ja kere pöördega paremale kere sirutus paremalt üles (foto 13); 2 — pöördega otse lähteasend; 3—4 — korrata harjutust teisele poole.

b) 1 — täita, nagu kirjeldatud punktis a ja lõpetada lähteasendis; 2 — käte hooring eespinna vasakult alla (foto 14); 3—4 — korrata harjutust teisele poole. Harjutust sooritada hoogsalt 4—6 korda.

7. harjutus

Lähteasend: seis paremal jalal, vasak taga varbal (foto 15).

Täitmine: a) 1 — tõsta vasak põlv ette, käed kõverdada jõuliselt õlgadele, sõrmed suruda rusikasse (küünarnukid suruda vastu keha, foto 16); 2 — samm vasakuga ette, parem taha varbale, käed lõdvalt alla; 3—4 — korrata harjutust teise jalaga.

b) 1 — täita, nagu kirjeldatud punktis a; 2 — sirutada vasak jalg ette (kõrgemale), viia käed kõrvale (foto 17); 3 — samm vasakuga ette, käed alla; 5—6 korrata teise jalaga.

Harjutust sooritada 4—6 korda mõlema jalaga.

8. harjutus

Lähteasend: algseis, käed puusas.

Täitmine: a) 1—2 — kaks galopp hüplemist vasakule; 3—4 — kaks sulghü pist paigal (foto 18); 5—8 — korrata hüplemist teisele poole. Hü pelda 6—8 korda.

Lähteasend: algseis, käed kõrval.

Täitmine: b) 1—4 — neli galopp hüplemist vasakule, käed kõrval; 5—8 — neli sulghü pist paigal, käed puusas; 9—16 — korrata hüplemist teisele poole. Hüplemist sooritada hoogsas tempos 4—6 korda.

KOMPLEKS 19

1. harjutus

Lähteasend: harkseis, käed all.

Täitmine: a) 1 — suruda vasak käsi rusikasse ja viia tagant kaarega kõrvale ning kõverdada õlale (küünarnukk tõstetud, foto 1); 2 — suruda parem käsi rusikasse ja viia tagant kaarega kõrvale ning kõverdada õlale, väike rindkere ja pea painutus taha (foto 2); 3—4 — käed kõrvalt alla.

b) 1—2 — täita, nagu kirjeldatud punktis a (fotod 1 ja 2); 3 — sirutada käed üles-kõrvale, vaade üles (foto 3); 4 — käed kõrvalt alla.

2. harjutus

Lähteasend: väike harkseis, vasak käsi ees, parem taga.

Täitmine: a) järgnevad käte hooringid ette — veski (vasak käsi langeb eest alla ja parem käsi tõuseb tagant üles, foto 4).

b) 1—4 — neli järgnevat käte hooringi ette (foto 4); 5—8 — neli järgnevat käte hooringi taha (foto 5).

Sooritada 12—16 ringi.

3. harjutus

Lähteasend: põlvitus, käed kõrval.

Täitmine: a) 1 — iste vasakule puusale; 2 — kere painutus paremale, parema käe puutega vastu põrandat (foto 6); 3—4 — tõus põlvitusse. Harjutust korrata teisele poole.

Lähteasend: põlvitus, käed kuklal.

Täitmine: b) 1 — iste vasakule puusale ja painutus paremale (foto 7); 2 — tõus põlvitusse; 3—4 — sooritada harjutust teisele poole.

Täita keskmises tempos 6—8 korda.

4. harjutus

Lähteasend: algseis.

Täitmine: a) 1 — käed ette; 2 — käed kõrvale; 3 — käed kuklale ja kükk (foto 8); 4 — tõusta püsti, käed kõrvalt alla.

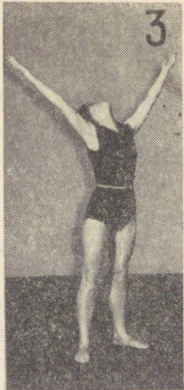
1



2



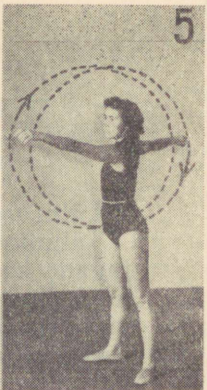
3



4



5



6



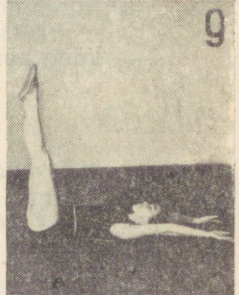
7



8



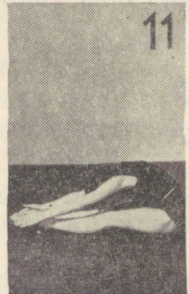
9



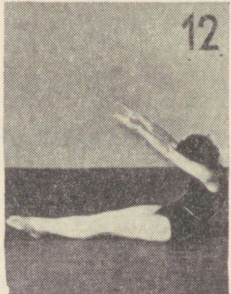
10



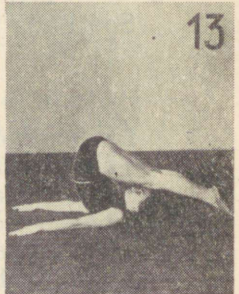
11



12



13



14

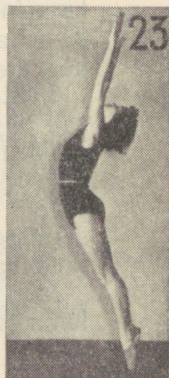


15



16





b) 1 — käed kõrvale; 2 — käed kuklale ja kükk (foto 8); 3 — vetrumine kükis; 4 — tõusta püsti, käed kõrvalt alla.

Täita keskmises tempos 6—8 korda.

5. harjutus

Lähteasend: selili, käed ülal.

Täitmine: a) 1 — tõsta jalad ette (foto 9); 2 — jalad langetada ja tõusta samaaegselt istesse, käed ette (foto 10); 3 — kere painutus ette käte puutega vastu põidasid (foto 11); 4 — laskuda kumera seljaga selili, käed ülal (foto 12).

Lähteasend: selili.

b) 1—2 — viia jalad üle pea, puudutades varvastega

põrandat — upp turjal (foto 13); 3—4 — jalad langetada ja tõusta istesse, käed ette (foto 10); 5—6 — kere painutus ette, puudutades kätega põidasid (foto 11); 7—8 — laskuda kumera seljaga selili (foto 12). Upp turjal — jalad sirged, põiad sirutatud.

Täita keskmises tempos 4—6 korda.

6. harjutus

Lähteasend: rinnati tooli seljatoele, käed kõrvale, vasak jalg kõrval varbal (foto 14).

Täitmine: a) 1 — vasaku jala kaartõste üle tooli seljatoe (foto 15); 2 — jalg paremale (risti) maha (foto 16); 3 — jala kaartõste üle tooli seljatoe (foto 15); 4 — jalg kõrvale varbale (foto 14). Sooritada sama parema jalaga.

Lähteasend: seis vasaku küljega tooli seljatoe poole, vasak jalg ees varbal, käed kõrval (foto 17).

Täitmine: b) 1 — jala hoog ette ja kõrvalt kaarega taha (üle tooli seljatoe, foto 18); 2 — jalg taha varbale (foto 19); 3 — jala hoog taha ja kõrvalt kaarega ette (üle tooli seljatoe, foto 18); 4 — jalg ette varbale (foto 17). Sooritada sama parema jalaga.

Harjutust täita hoogsalt, sirge jalaga, 4—6 korda mõlema jalaga.

7. harjutus

Lähteasend: uppseis (foto 20).

Täitmine: a) 1 — sirutada kere kallutusasendisse, käte vibutus kõrvale (kiirelt, foto 21); 2 — lähteasend. Täita 6—8 korda.

b) 1 — täita, nagu kirjeldatud punktis a (foto 21); 2—3 — kaks käte vibutust kallutusasendis taha; 4 — lähteasend. Sooritada 4—6 korda.

8. harjutus

Lähteasend: päkkseis, käed ees.

Täitmine: a) 1 — vetruda põlvist, käte hoog taha (fotod 22 ja 22-a); 2 — vetruda põlvist, käte hoog ette; 3 — vetruda põlvist, käte hoog taha; 4 — sulghüpe, käte hoog eest üles (foto 23).

b) 1 — vetruda põlvist, käte hoog taha (foto 22 a); 2 — käte hoog eest üles, sulghüpe (foto 23).

Sooritada 12—16 hüpet.

KOMPLEKS 20

1. harjutus

Lähteasend: algseis, käed seljal sõrmseongus (käed on kergelt kõverdatud), pea langetatud (foto 1).

Täitmine: a) 1 — sirutada käed taha-alla (suruda abaluud hästi kokku), väike rindkere ja pea painutus taha (foto 2); 2 — lähteasend. Sooritada aeglaselt 8—10 korda.

b) 1 — vasak jalg taha varbale, sirutada käed taha-alla, väike rindkere ja pea painutus taha (foto 3); 2 — vasak jalg juurde ja võtta lähteasend; 3—4 — korrata harjutust teise jalaga. Harjutust sooritada aeglaselt 6—8 korda.

2. harjutus

Lähteasend: algseis, käed puusas (foto 4).

Täitmine: a) 1 — väljaaste parema jalaga ette (foto 5); 2 — järelvetrumine; 3 — vasak jalg juurde sulgkükki (foto 6); 4 — tõusta lähteasendisse; 5—8 — korrata harjutust teise jalaga.

b) 1—8 — sooritada sama harjutust väljaastega kõrvale vahelduvalt ühele ja teisele poole (fotod 7 ja 8).

Harjutust sooritada keskmises tempos 4—6 korda. Selg hoida sirge.

3. harjutus

Lähteasend: harkseis, seljati tooli seljatoele, ühe samu kaugusel toolist (foto 9).

Täitmine: a) 1 — kere pööre vasakule, haarata kätega tooli seljatoest (jalad jäävad paigale, foto 10); 2 — pööre tagasi lähteasendisse; 3—4 — korrata harjutust teisele poole.

b) 1 — kere pööre vasakule, haarata kätega tooli seljatoest; 2 — järelvibutus; 3—4 — korrata harjutust teisele poole.

Harjutust sooritada keskmises tempos 4—6 korda.

4. harjutus

Lähteasend: seis küljega tooli poole, vasak põlv toolil, vasak käsi hoiab tooli seljatoest, parem käsi kõrval (foto 11).

Täitmine: a) 1 — parema jala hoog ette (foto 12); 2 — parema jala hoog taha (foto 13).

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



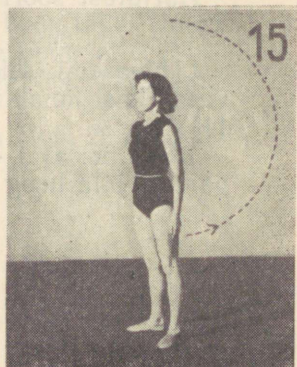
13



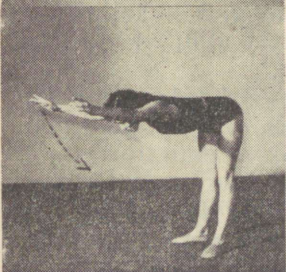
14



15



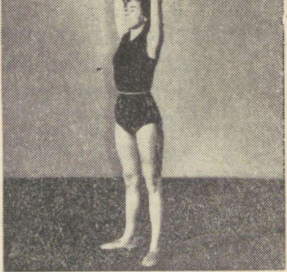
16



17



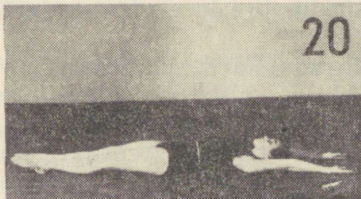
18



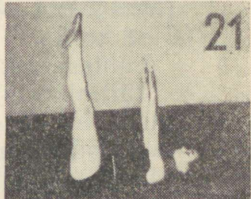
19



20



21



22



23



24



Lähteasend: seis rinnati toolile, vasak põlv toolil, hoida kätega tooli seljatoest.

b) 1 — parema jala hoog kõrvale (foto 14); 2 — jalg alla.

Harjutust sooritada hoogsalt 6—8 korda. Võtta lähteasend teise jalaga ja korrata uuesti harjutust sama arv kordi.

5. harjutus

Lähteasend: harkseis, käed all (foto 15).

Täitmine: a) 1—2 — aeglane kere kallutus ette, viia käed tagant kaarega üles (foto 16); 3—4 — tõusta lähteasendisse, tuua käed eest alla.

b) 1—2 — täita, nagu kirjeldatud punktis a, 3 — kallutasendis sooritada käte ring suunaga eest alla; 4 — tõusta lähteasendisse, tuua käed eest alla.

Harjutust sooritada aeglaselt tempos 6—8 korda. Selg hoida sirge.

6. harjutus

Lähteasend: harkseis, käed kuklal (foto 17).

Täitmine: a) 1 — sirutada käed üles (foto 18); 2—3 — kere painutus-vibutus ette, käte puutega vastu põrandat (foto 19); 4 — sirutus ja käed kuklale. Harjutust sooritada 6—8 korda.

Lähteasend: algseis, käed kuklal.

Täitmine: b) 1 — samm vasakuga kõrvale harkseisu, käed üles; 2—3 kere painutus-vibutus ette, käte puutega vastu põrandat; 4 — sirutus, parem jalg juurde, käed kuklale. Harjutust sooritada keskmises tempos 4—6 korda liikumisega vasakule ja seejärel sama arv kordi liikumisega paremale.

7. harjutus

Lähteasend: selili, käed ülal (foto 20).

Täitmine: a) 1—2 — tõsta käed ja jalad ette (ruumi suhtes üles, foto 21); 3—4 — lähteasend.

b) 1—2 — tõusta nurkistesse, puudutada kätega jalapõidasid (foto 22); 3—4 — laskuda selili, käed üles. Harjutust sooritada sirgete jalgadega aeglaselt 6—8 korda.

8. harjutus

Lähteasend: algseis, käed puusas.

Täitmine: a) 1—2 — kaks sulghüpest; 3 — sulghüpe (kõrgemale, foto 23); 4 — maanduda järelhüpisega.

b) 1—2 — kaks sulghüpest; 3 — sulghüppega pööre vasakule 180° (foto 24); 4 — maanduda järelhüpisega. Hüpelda 6—8 korda. Sulghüpe sooritada hästi kõrgele.

KOMPLEKS 21

1. harjutus

Lähteasend: algseis.

Täitmine: a) 1—2 — kaks sammu päkk-kõndi, käed kõrvalt üles (foto 1); 3—4 — kaks sammu kõndi, käed eest risti alla (foto 2).

b) 1—2 — kaks sammu päkk-kõndi, rusikas käed kõverdada õlgadele, küünarliigesed tõstetud (foto 3); 3—4 — kaks sammu kõndi, käed kõrvalt alla ette-risti, pea lange-tada (foto 4).

Täita keskmises tempos 6—8 korda.

2. harjutus

Lähteasend: harkseis, käed kõrval.

Täitmine: a) 1—2 — laskuda toengväljaseadesse vasakul (foto 5); 3—4 — tõus lähteasendisse. Sama sooritada teise jalaga. Harjutust täita 6—8 korda.

b) 1 — laskuda toengväljaseadesse vasakul (foto 5); 2 — hüppega jalgade vahetus (toengväljaseade paremal, foto 6); 3 — hüppega jalgade vahetus (toengväljaseade vasakul, foto 5); 4 — tõusta lähteasendisse. Kordamisel laskuda toengväljaseadesse paremal. Harjutust sooritada keskmises tempos 4—6 korda.

3. harjutus

Lähteasend: harkseis, käed puusas.

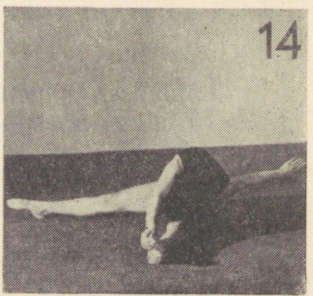
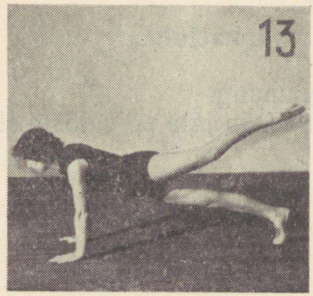
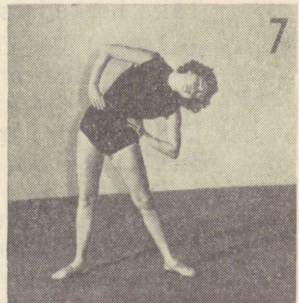
Täitmine: a) 1 — painutus vasakule (foto 7); 2 — läh-teasend; 3 — painutus paremale (foto 8); 4 — läh-teasend; 5 — painutus ette (foto 9); 6 — läh-teasend; 7 — painutus taha (foto 10); 8 — läh-teasend. Täita keskmises tempos 4—6 korda.

b) 1—4 — kere ring vasakule (foto 11); 5—8 — kere ring paremale. Sooritada keskmises tempos 6—8 kere ringi.

4. harjutus

Lähteasend: toenglamang.

Täitmine: a) 1 — vasaku jala põlvetooste ette ja rindkere





ning pea painutus ette (foto 12); 2 — lähteasend; 3—4 — sooritada harjutust parema jalaga. Täita 6—8 korda.

b) 1 — täita, nagu kirjeldatud punktis a (foto 12); 2 — kere sirutus ja vasaku jala sirutamine taha (foto 13); 3 — lähteasend; 4—6 — täita harjutust parema jalaga. Sooritada keskmises tempos 4—6 korda.

5. harjutus

Lähteasend: harkiste, käed kõrval.

Täitmine: a) 1—2 — kere pöördpainutus ette vasakule, parema käega puudutada vasakut jalga (foto 14); 3—4

lähteasend; 5—8 — sooritada harjutust paremale. Täita 6—8 korda.

b) 1 — täita, nagu punktis *a* kirjeldatud taktid 1—2 (foto 14); 2—3 — kaks järelvibutust; 4 — lähteasend; 5—8 — täita harjutust paremale. Harjutust sooritada keskmises tempos 4—6 korda.

Pöördpainutuse ajal hoida jalad hästi sirged, põiad sirutatud.

6. harjutus

Lähteasend: naised: kükk, hoida kätega tooli jalgadest (foto 15);

mehed: kükk, hoida ühe käega tooli jalast, teine käsi kõrval.

Täitmine: a) 1—2 — tõusta püsti ja tõsta tool üles (fotod 16 ja 17); 3—4 — laskuda kükki ja asetada tool põrandale.

b) sooritada sama harjutust kiiremas tempos. Täita 6—8 korda.

7. harjutus

Lähteasend: sulgseis, käed ülal.

Täitmine: a) 1 — käte hoog eest alla ja taha (foto 18); 2 — käte hoog eest üles; 3—4 — kaks käte vibutust taha (foto 19). Täita keskmises tempos 6—8 korda.

b) 1—4 — täita, nagu kirjeldatud punktis *a* (fotod 18 ja 19); 5 — kere painutus ette; 6—7 — kaks vibutust, puudutades kätega põrandat (foto 20); 8 — lähteasend. Harjutust sooritada keskmises tempos 4—6 korda.

8. harjutus

Lähteasend: sulgseis, käed puusas.

Täitmine: a) 1—2 — kaks sulghüpi (foto 21); 3 — harkhüpe (viia jalad õhus harki ja maanduda sulgseisus, foto 22); 4 — maanduda kerge sulghüpisega.

b) 1 — sulghüpis; 2 — harkhüpe; 3 — sulghüpis; 4 — harkhüpe.

Hüpelda 16—24 korda.

KOMPLEKS 22

1. harjutus

Lähteasend: sulgseis, käed kuklal, küünarnukid ees, pea langetatud (foto 1).

Täitmine: a) 1 — sirutada käed üles-kõrvale, väike rindkere ja pea painutus taha (foto 2); 2 — lähteasend. Sooritada 8—10 korda.

b) 1 — tõsta vasak jalg sirgelt taha, sirutada käed üles-kõrvale, väike rindkere ja pea painutus taha (foto 3); 2 — võtta lähteasend; 3—4 — korrata harjutust teise jalaga.

Sooritada harjutust aeglases tempos 6—8 korda.

2. harjutus

Lähteasend: sulgseis, käed ees.

Täitmine: a) 1 — laskuda sulgkükki, käte vibutus kõrvale-taha (foto 4); 2 — järelvetrumine sulgkükis, järelvibutus kätega ja käed ette; 3 — tõusta ja sooritada käte hooring suunaga eest alla (foto 5); 4 — teine käte hooring eest alla sulgseisus. Täita 6—8 korda.

b) 1 — väljaaste vasaku jalaga ette, käte vibutus kõrvale-taha (foto 6); 2 — järelvetrumine väljaastes, käte vibutus ja käed ette; 3 — vasak jalg juurde ja käte hooring suunaga eest alla; 4 — käte hooring eest alla sulgseisus; 5—8 — korrata harjutust teise jalaga.

Harjutust sooritada 4—6 korda.

Käte vibutused sooritada energiliselt sirgete kätega õlavöö kõrgusel, selg hoida sirge.

3. harjutus

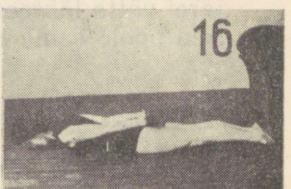
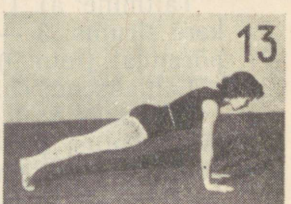
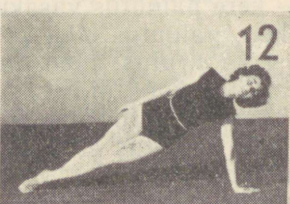
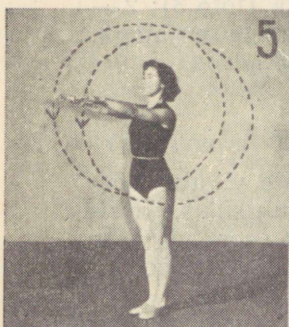
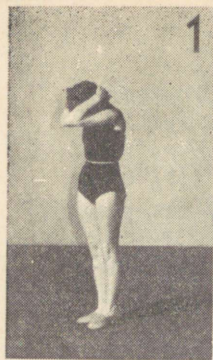
Lähteasend: seis küljeti tooli poole, vasak jalg toolil, käed puusas (foto 7).

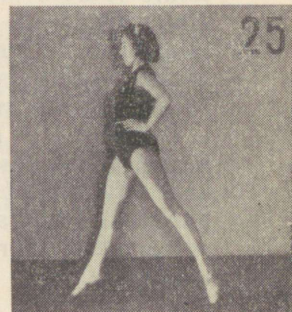
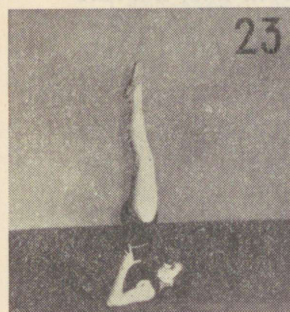
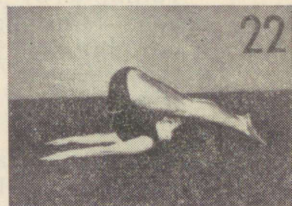
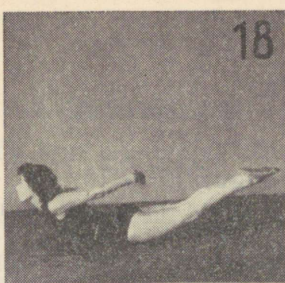
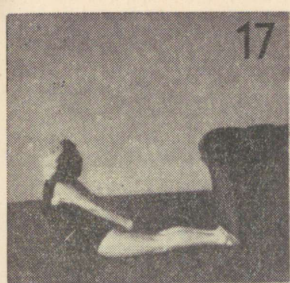
Täitmine: a) 1 — kere painutus vasakule (foto 8); 2 — kere sirutus; 3 — kere painutus ette, käte puutega vastu põrandat (foto 9); 4 — sirutus, käed puusa.

Lähteasend: sama, kuid käed ülal.

Täitmine: b) 1 — kere painutus vasakule (foto 10); 2 — järelvibutus; 3 — kere painutus ette, käte puutega vastu põrandat; 4 — järelvibutus.

Harjutust sooritada keskmises tempos 4—6 korda. Seejärel võtta lähteasend teise jalaga ja korrata harjutust teisele poole sama arv kordi. Põlved hoida sirged.





4. harjutus

Lähteasend: toengiste (foto 11).

Täitmine: a) 1 — pöördega vasakule tõusta külgtöenglamangusse vasakule käele (foto 12); 2 — pöördega vasakule töenglamang (foto 13); 3 — pöördega vasakule külgtöenglamang paremal käel (foto 14); 4 — pöördega vasakule laskuda töengistesse.

Lähteasend: tagatöenglamang (foto 15).

Täitmine: b) 1 — pöördega vasakule külgtöenglamang vasakul käel; 2 — pöördega vasakule töenglamang; 3 — pöördega vasakule külgtöenglamang paremal käel; 4 — pöördega vasakule tagatöenglamang.

Harjutust sooritada aeglaselt, töenglamangutes puusi mitte langetada. Korrata 4—6 korda pööramisega vasakule ja seejärel sama arv kordi pööramisega paremale.

5. harjutus

Lähteasend: kõhuli, jalapöiad kapi või diivani ääre all, käed seljal sõrmseongus (foto 16).

Täitmine: a) 1 — kere painutus taha (foto 17); 2 — lähteasend.

Lähteasend: kõhuli, käed seljal sõrmseongus.

Täitmine: b) 1 — rindkere painutus taha koos jalgade tõstega taha (hoida jalad koos, põlved sirged, foto 18); 2 — lähteasend. Sooritada harjutust keskmises tempos 8—10 korda.

6. harjutus

Lähteasend: lai harkseis, käed kuklal (foto 19).

Täitmine: a) 1—2 — laskuda väljaseadekükki vasakule jalale (parem jalg on sirge), sirutada parem käsi kõrvale (foto 20); 3—4 — tõusta lähteasendisse, parem käsi kuklale; 5—8 — korrata harjutust teisele poole. Jalad hoida harjutuse täitmise ajal paigal.

Lähteasend: sulgseis, käed kuklal.

Täitmine: b) 1—2 — laskuda väljaseadekükki vasakule jalale, libistades parema jala sirgelt kõrvale, ka parem käsi sirutada kõrvale; 3—4 — tõusta, parem jalg juurde, parem käsi kuklale; 5—8 — korrata harjutust teisele poole.

Harjutust sooritada aeglases tempos, sirge seljaga, 4—6 korda.

7. harjutus

Lähteasend: iste (foto 21).

Täitmine: a) 1—2 — laskuda selili ja viia sirged jalad üle pea põrandani (upp turjal, foto 22); 3—4 — tõusta istesse.

b) 1—2 — turiseis käte toenguga või ilma (foto 23); 3—4 — lähteasend (iste).

Harjutust sooritada aeglases tempos 6—8 korda. Jalad hoida koos ja põlved sirged.

8. harjutus

Lähteasend: harkseis, käed puusas.

Täitmine a) 1 — hüpis harkis; 2 — harkishüpe (foto 24).

Lähteasend: sulgseis, käed puusas.

b) 1 — sulghüpis; 2 — käärhüpe (hüpe jalgade kääritamisega õhus, foto 25).

Hüpelda 8—10 korda.

KOMPLEKS 23

1. harjutus

Lähteasend: algseis, pea langetatud.

Täitmine: a) 1—2 — rusikas käed libistada mööda külgi üles kaenla alla, rindkere ja pea painutus taha (foto 1); 3—4 — lasta käed lõdvalt alla kukkuda, pea langetada.

b) 1—2 — täita, nagu kirjeldatud punktis *a*, ja sirutada taha varbale vasak jalg (foto 2); 3—4 — võtta lähteasend. Harjutuse kordamisel sirutada taha varbale parem jalg.

Harjutust täita keskmises tempos 6—8 korda.

2. harjutus

Lähteasend: algseis.

Täitmine: a) 1—2 — kaks hü pist vasakul jalal, parem jalg veidi kõverdatult vasaku juures (foto 3); 3—4 — kaks hü pist paremal, vasak jalg veidi kõverdatult parema jala juures; 5—8 — korrata veel kord hüplemisi vasakul ja paremal jalal; 9—16 — kaheksa sammu kõndi.

b) 1—4 — neli hüplemist vasakul jalal, liikudes edasi; 5—8 — neli hüplemist paremal jalal, liikudes edasi; 1—8 — kaheksa sammu kõndi.

3. harjutus

Lähteasend: harkseis, käed kõrval, pihkudega üles (foto 4).

Täitmine: a) 1 — painutus ette vasakule, puudutada kätega vasaku jala põida (foto 5); 2 — lähteasend; 3—4 — sooritada harjutust paremale; 5 — pöördpainutus taha paremale (foto 6); 6 — lähteasend; 7—8 — sooritada harjutust vasakule.

b) 1 — täita, nagu kirjeldatud punktis *a* (foto 5); 2 — kere pöördpainutus taha paremale, käed kõrvale (foto 6); 3 — täita nagu takt 1, kuid paremale; 4 — täita nagu takt 2, kuid vasakule.

Harjutust täita keskmises tempos 4—6 korda.

4. harjutus

Lähteasend: sulgseis, käed puusas.

Täitmine: a) 1—2 — vetruda päkkadel kaks korda pool-

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11

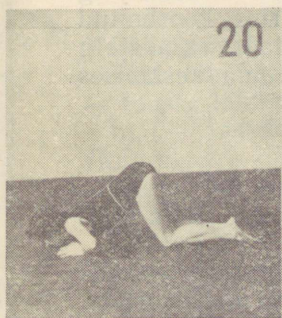
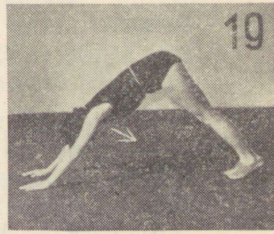
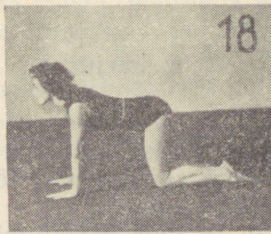
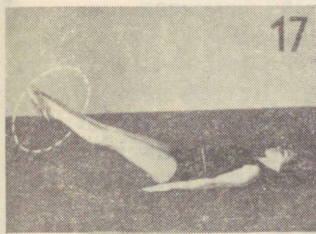
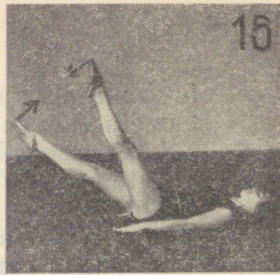
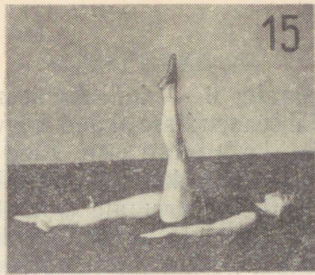


12



13





kükki (foto 7); 3 — laskuda kükki (foto 8); 4 — tõusta lähteasendisse.

b) 1—3 — täita, nagu kirjeldatud punktis *a* (fotod 7 ja 8); 4 — tõus püsti ja vasaku jala hoog ette (foto 9). Teistkordsel täitmisel parema jalaga hoog ette.

Täita keskmises tempos 6—8 korda.

5. harjutus

Lähteasend: harkseis, käed all.

— Täitmine: a) 1—2 — kere kallutus ette, käed kõrvale (foto 10); 3 — kere pööre kallutusasendis vasakule (energiliselt, foto 11); 4 — kallutusasend; 5 — kere pööre kal-

lutusasendis paremale; 6 — kallutusasend; 7—8 — tõus kumera seljaga lähteasendisse, käed kõrvalt alla.

Lähteasend: kere kallutatud ette, käed kuklal.

Täitmine: b) 1 — viia kallutusasendis kere vasakule (foto 12); 2 — viia kere paremale (foto 13); 3—4 — kiire kere ring vasakult (foto 14) uuesti ette kallutusasendisse.

Sooritada harjutust keskmises tempos 6—8 korda.

6. harjutus

Lähteasend: selili, vasak jalg ees (foto 15).

Täitmine: a) jalgade aeglane kääritamine (vasak jalg langeb ja parem jalg samaaegselt tõuseb ette, foto 16). Sooritada 8—12 kääritamist.

b) 1—3 — kolm jalgade kääritamist; 4 — vasak jalg juurde (jalad ette kokku); 5—7 — suur ring kooshoitud jalgadega vasakule (foto 17); 8 — langetada vasak jalg ja tuua parem jalg ette. Harjutust sooritada keskmises tempos 4—6 korda.

7. harjutus

Lähteasend: toengpõlvitus (foto 18).

Täitmine: a) 1 — tõus toenguppi (foto 19); 2—3 — kaks kere vibutust jalgade suunas, püüdes kannad maha suruda; 4 — lähteasend.

b) 1 — käed kõverdada (foto 20); 2 — käed sirutada; 3—4 — korrata sama; 5—8 — sooritada, nagu kirjeldatud punktis a (foto 19). Harjutust sooritada keskmises tempos 6—8 korda.

8. harjutus

Lähteasend: algseis.

Täitmine: a) 1 — hüpis kääri, käed ette (foto 21); 2 — hüpis jalad kokku, käed alla; 3 — hüpis harki, käed kõrvale (foto 22); 4 — hüpis jalad kokku, käed alla.

b) 1—2 — kaks hüpist kääri, käed ees (foto 21); 3 — hüpis harki, käed kõrvale (foto 22); 4 — hüpis jalad kokku, käed alla.

KOMPLEKS 24

1. harjutus

Lähteasend: harkseis, pea langetatud (foto 1).

Täitmine: a) 1 — kere pööre vasakule, vasak käsi tagant kaarega üles, vaade jälgib kätt (foto 2); 2 — kere pööre otse ja vasak käsi eest alla, langetada pea; 3—4 — korrata harjutust parema käega, pöördega paremale.

b) 1 — kere pööre vasakule, mõlemad käed vasakult tagant kaarega üles, vaade üles (foto 3); 2 — pööre otse ja käed eest alla, pea langetada; 3—4 — korrata harjutust teisele poole.

Harjutust sooritada aeglasel tempos 6—10 korda.

2. harjutus

Lähteasend: ristseis, käed vaheliti rinnal (foto 4).

Täitmine: a) 1—2 — laskuda rististesse (foto 5); 3—4 — tõusta lähteasendisse.

b) 1 — laskuda rististesse; 2 — sirutada jalad ette (iste) (foto 6); 3 — rististe; 4 — tõusta lähteasendisse.

Harjutust sooritada keskmisest tempos 8—10 korda kätte abita.

3. harjutus

Lähteasend: kõhuli, käed kõverdatud rindkere juurde, pihud vastu maad (foto 7).

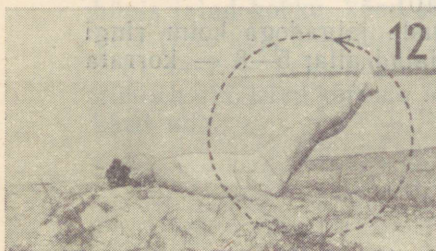
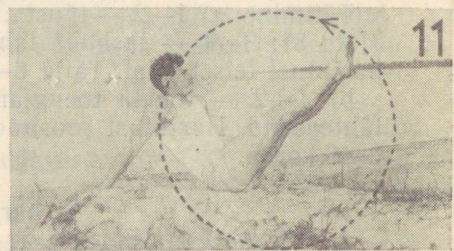
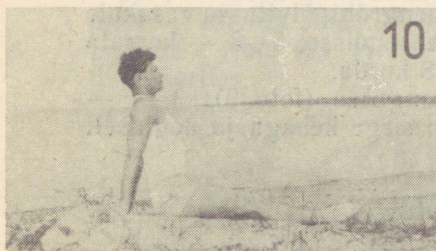
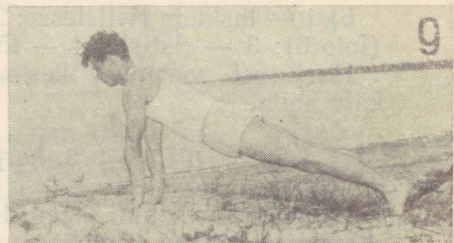
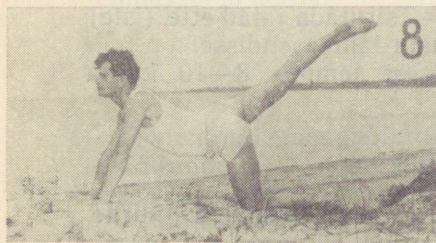
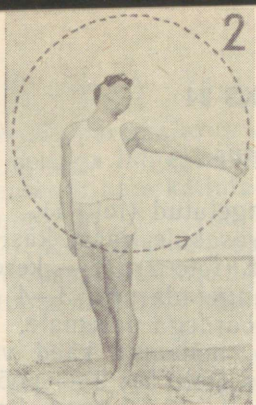
Täitmine: a) 1—2 — tõusta toengrõhtpõlvitusse vasakule (foto 8); 3—4 — laskuda lähteasendisse; 5—8 — korrata harjutust teisel jalal. Täita 6—8 korda.

b) 1—2 — tõusta toenglamangusse (foto 9); 3—4 — lähteasend. Harjutust sooritada sirge kehaga ja aeglaselt 6—8 korda.

4. harjutus

Lähteasend: toengiste (foto 10).

Täitmine: a) 1—3 — sooritada jalgadega kolm ringi vasakult üles (foto 11); 4 — jalad alla; 5—8 — korrata harjutust teises suunas.



14



15



16



17



18



19



20



Lähteasend: selili.

Täitmine: b) 1—8 — täita, nagu kirjeldatud punktis *a* (foto 12).

Harjutust sooritada aeglaselt 4—6 korda. Ringid sooritada võimalikult suured, jalad hoida koos ja sirged.

5. harjutus

Lähteasend: toengiste (foto 10).

Täitmine: a) 1 — tõsta puusad, tallad asetada maha ja, kõverdades jalad põlvist, lähendada puusad kandadele (jalapöiad ja käed ei tohi nihkuda kohalt, foto 13); 2 — lähteasend. Täita 8—10 korda.

b) 1 — täita, nagu kirjeldatud punktis *a*; 2—3 — järelvibutused; 4 — lähteasend. Harjutust sooritada keskmises tempos 4—6 korda.

6. harjutus

Lähteasend: harkseis, käed puusas.

Täitmine: a) 1 — kere painutus vasakule (foto 14); 2 — järelvibutus; 3—4 — korrata taktid 1—2 teisele poole; 5 — kere pööre vasakule (foto 15); 6 — järelvibutus; 7—8 — korrata taktid 5—6 teisele poole.

b) 1 — kere painutus vasakule, parem jalg kõverdada põlvest (foto 16); 2 — järelvibutus; 3—4 — korrata taktid 1—2 teisele poole; 5 — kere pööre vasakule, vasaku käega vibutus kõrvale-taha (foto 17); 6 — järelvibutus; 7—8 — korrata taktid 5—6 teisele poole.

Harjutust sooritada keskmises tempos 4—6 korda.

7. harjutus

Lähteasend: tõkkeiste, parem jalg ees, käed ülal (foto 18).

Täitmine: a) 1 — kere painutus ette, käte puutega vastu jalapöida (foto 19); 2 — lähteasend; 3 — kere painutus vasakule, käed ülal (foto 20); 4 — lähteasend.

b) 1 — kere painutus ette, käte puutega vastu jalga; 2 — järelvibutus; 3 — kere painutus vasakule, käed ülal; 4 — järelvibutus.

Harjutust sooritada keskmises tempos 4—6 korda. Vahe-
tada jalg lähteasendis ja sooritada harjutust teisele poole
sama arv kordi.

8. harjutus

Lähteasend: algseis, käed kergelt kõverdatud.

Täitmine: a) 1—4 — neli sammu põlvetõstejooksu, alates vasakuga; 5—8 — neli sammu sääretõstejooksu. Põlved ja sääred tõsta kõrgele.

b) 1—4 — neli sammu jalatõstejooksu ette, alates vasakuga; 5—8 — neli sammu jalatõstejooksu taha. Täita sirgete jalgadega.

Joosta kergelt päkkadel. Harjutust täita 6—8 korda.

KOMPLEKS 25

1. harjutus

Lähteasend: sulgseis, käed kergelt kõverdatud.

Täitmine: jooks 30 sek. — 1 min. Pärast jooksu rahustav kõnd.

2. harjutus

Lähteasend: harkseis, käed õlgadel.

Täitmine: a) 1 — tõsta küünarliigesed õlavöö kõrgusele, rindkere ja pea painutus taha (foto 1); 2 — küünarliigesed suruda vastu külgi, pea langetada.

b) 1 — täita, nagu kirjeldatud punktis a (foto 1); 2 — sirutada käed üles-kõrvale, vaade üles; 3—4 — võtta läh-teasend.

Harjutust täita aeglases tempos 6—8 korda.

3. harjutus

Lähteasend: harkseis, käed ees.

Täitmine: a) 1 — kere pööre ja käte ring vasakule (foto 2); 2 — lähteasend; 3 — kere painutus ette (kiirelt), kätega puudutada põrandat (foto 3); 4 — lähteasend; 5—8 — harjutust sooritada teisele poole.

b) 1 — kere pööre ja käte ring vasakule (foto 2); 2 — kere pööre ja käte ring paremale; 3 — kere painutus ette (kiirelt), kätega puudutada põrandat (foto 3); 4 — lähteasend.

Harjutust sooritada hoogsalt, ettepainutusel hoida jalad sirged. Täita 4—6 korda.

4. harjutus

Lähteasend: toengrististe, rindkere ja pea painutus ette (foto 4).

Täitmine: a) 1 — rindkere painutus taha (foto 5); 2 — lähteasend.

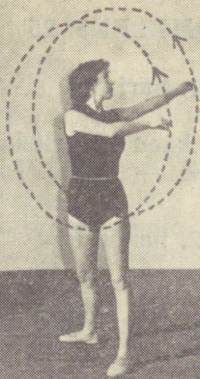
Lähteasend: põlvitusiste, sõrmed varvaste juures maas, pea langetatud (foto 6).

Täitmine: b) 1—2 — tõus põlvitusse, rindkere ja pea

1



2



3



4



5



6



7



8



9



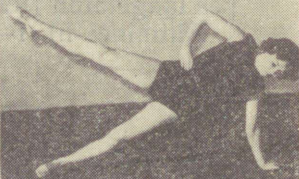
10

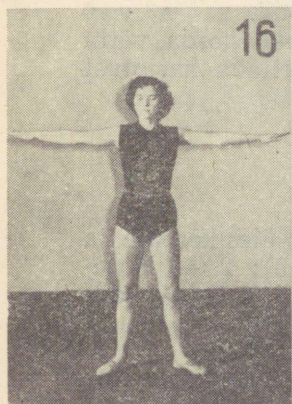
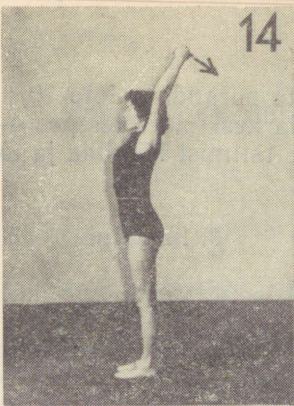
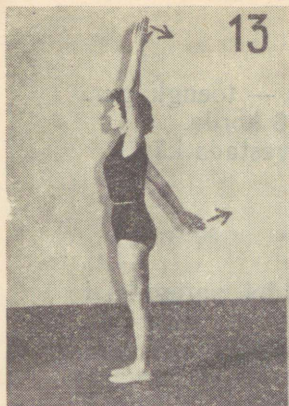


11



12





painutus taha, jätta sõrmed maha (foto 7); 3—4 — lähteasend.

Harjutust täita keskmises tempos 6—8 korda.

5. harjutus

Lähteasend: algseis.

Täitmine: a) 1 — toengkägar (foto 8); 2 — hüppega toenglamang (foto 9); 3 — hüppega toengkägar (foto 8); 4 — tõus lähteasendisse. Täita 6—8 korda.

Lähteasend: toengkägar (foto 8).

Täitmine: b) 1 — hüppega toenglamang (foto 9); 2 — hüppega toengkägar; 3 — tõusta toenguppseisu (jalad

sirutada, käed jätta põrandale, foto 10); 4 — toengkägar. Harjutust sooritada keskmises tempos 4—6 korda.

Pärast harjutuse täitmist kõndida ja lõdvestada käsi.

6. harjutus

Lähteasend: külgtoenglamang vasakul käel, parem käsi puusas.

Täitmine: a) 1—2 — tõus külgtoenglamangusse (foto 11); 3—4 — lähteasend.

b) 1—2 — tõus külgtoenglamangusse, parem jalg tõsta sirgelt kõrvale (foto 12); 3—4 — lähteasend.

Harjutust sooritada keskmises tempos 4—6 korda, võtta külgtoenglamang paremal puusal ja sooritada harjutust sama arv kordi.

7. harjutus

Lähteasend: sulgseis, käed ees.

Täitmine: a) 1 — vasaku käe vibutus üles-kõrvale ja parema käe vibutus alla-kõrvale (foto 13); 2 — lähteasend; 3 — korrata harjutust, kuid vahetada käte asendit; 4 — lähteasend.

Lähteasend: sulgseis, käed ülal sõrmseongus.

Täitmine: b) 1—3 — kolm käte vibutust taha (foto 14); 4 — viia käed selja taha sõrmseongusse; 5—7 — kolm käte vibutust üles (foto 15); 8 — viia käed üles sõrmseongusse.

8. harjutus

Lähteasend: harkseis, käed kõrval (foto 16).

Täitmine: a) 1 — hüpisega jalad kokku, käed alla (foto 17); 2 — maanduda harkseisus, käed kõrvale (foto 16).

b) 1—4 — neli hüplemist harkis, käed kõrval (foto 18); 5—8 — neli hüplemist, nagu kirjeldatud punktis a (foto 16 ja 17).

Hüpelda 16—24 korda.

KOMPLEKS 26

1. harjutus

Lähteasend: harkseis, käed puusas, pea langetatud (foto 1).

Täitmine: a) 1 — tõusta päkkadele, vasak käsi sirutada üles-taha, parem alla-taha, väike rindkere ja pea painutus taha (foto 2); 2 — lähteasend; 3—4 — korrata harjutust, vahetades käte asendit.

b) 1 — tõusta päkkadele, sirutada käed üles, väike rindkere ja pea painutus taha (foto 3); 2 — lähteasend; 3 — tõusta päkkadele, sirutada käed alla-taha, väike rindkere ja pea painutus taha (foto 4); 4 — lähteasend.

Harjutust sooritada aeglases tempos 4—6 korda.

2. harjutus

Lähteasend: algseis, käed ülal.

Täitmine: a) 1 — kere painutus vasakule (foto 5); 2 — kere painutus paremale; 3 — laskuda kükki, käed ette (foto 6); 4 — tõusta, käed üles. Täita 6—8 korda.

b) 1 — kere painutus vasakule; 2 — järelvibutus; 3 — kere painutus paremale; 4 — järelvibutus; 5 — laskuda kükki, käed ette; 6—7 — järelvetrumine; 8 — tõusta, käed eest üles. Harjutust sooritada keskmises tempos 4—6 korda.

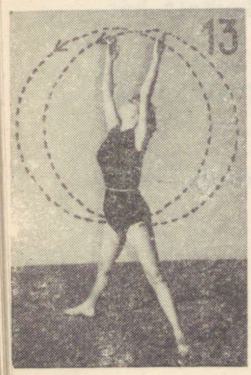
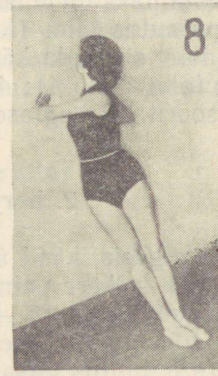
3. harjutus

Lähteasend: algseis seljati seinale, ühe sammu kaugusel seinast (foto 7).

Täitmine: a) 1—2 — kere pöördega vasakule langeda vastu seina kõverdatud kätele (foto 8); 3—4 — tõuge seinast ja pööre tagasi lähteasendisse; 5—8 — korrata harjutust teisele poole.

b) 1—2 — kere pöördega vasakule langeda vastu seina kõverdatud vasakule käele (foto 9); 3—4 — vasaku käe tõukega seinast pööre lähteasendisse; 5—8 — korrata harjutust teisele poole ja teise käega.

Harjutust sooritada aeglases tempos 4—6 korda. Keha hoida sirge.





17



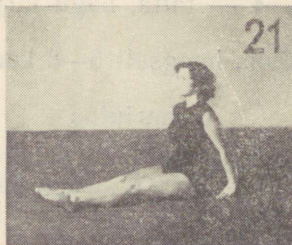
18



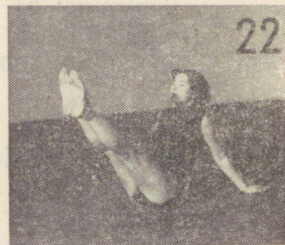
19



20



21



22



23



24



25

4. harjutus

Lähteasend: toengväljaseade vasakuga taga (foto 10).

Täitmine: a) 1—2 — tõusta rõhtseisu paremale jalale, käed kõrvale (foto 11); 3—4 — laskuda lähteasendisse. Korrata harjutust 4—6 korda. Seejärel võtta lähteasend teise jalaga ja korrata harjutust uuesti sama arv kordi.

Lähteasend: toengkükk (foto 12).

Täitmine: b) 1—4 — täita, nagu kirjeldatud punktis a (foto 11); 5—8 — korrata sama teise jalaga. Harjutust sooritada aeglases tempos 4—6 korda. Rõhtseisus säilitada tasakaalu. Jalad hoida sirged, kere sirutatud.

5. harjutus

Lähteasend: harkseis, käed ülal.

Täitmine: a) 1—2 — kaks käte hooringi suunaga eest alla (foto 13); 3 — kere painutus ette, haarata kätega jalgade põialiigestest (foto 14); 4 — järelvibutus (lõpetada tõusuga lähteasendisse).

Lähteasend: harkiste, käed ülal.

Täitmine: b) 1—4 — täita, nagu kirjeldatud punktis a (fotod 15 ja 16).

Harjutust sooritada hoogsalt 6—8 korda.

6. harjutus

Lähteasend: harkseis, käed kõrval (foto 17).

Täitmine: a) 1—2 — kere pöördpainutus taha-vasakule, põlved kergelt kõverdada, vasaku käega puudutada parema jala kanda (foto 18); 3—4 — sirutus lähteasendisse, käed kõrvale; 5—8 — korrata harjutust teisele poole.

Lähteasend: harkpõlvitus, käed kõrval (foto 19).

Täitmine: b) 1—4 — täita, nagu kirjeldatud punktis a (foto 20); 5—8 — korrata harjutust teisele poole.

Harjutust sooritada keskmises tempos 4—6 korda.

7. harjutus

Lähteasend: toengiste (foto 21).

Täitmine: a) 1 — tõsta jalad toengnurkistesse (foto 22); 2 — käte plaks jalgade all (foto 23); 3 — toengnurkiste; 4 — langetada jalad. Täita 4—6 korda.

Lähteasend: toengnurkiste (foto 22).

Täitmine: b) 1 — käte plaks jalgade all; 2 — lähteasend.

Harjutust sooritada keskmises tempos 6—8 korda.

8. harjutus

Lähteasend: algseis, käed puusas.

Täitmine: a) 1 — põlvetõstehüpis vasakuga (foto 24); 2 — põlvetõstehüpis paremaga. Hüpelda 10—12 korda.

b) 1—2 — täita, nagu kirjeldatud punktis a; 3 — hüpis paremal, vasak jalg kõrval all (foto 25); 4 — hüpis vasakul, parem jalg kõrval all. Hüpelda 6—8 korda.

Rbl. 2.20

A
22398

..1158353

TARTU ÜLIKOOI RAAMATUKOGU



1 0300 00115835 3