

E. VILDE NIM. TALLINNA PEDAGOOGILINE INSTITUUT
KEHALISE KASVATUSE JA SPORDI KATEEDER

J. Saulenp

**ABISTAMINE
JA JULGESTAMINE
METOODILISE VÖTTENA
VÕIMLEMISE ÕPETAMISEL**

TALLINN 1968

AKA

73548

A-29599

ENSV KÕRGEMA JA KESK-ERIHARIDUSE MINISTEERIUM
E.Vilde nim. Tallinna Pedagoogiline Instituut
Kehalise kasvatuse ja spordi kateeder

I. SAULEPP

ABISTAMINE JA JULGESTAMINE
METOODILISE VÕTTENA VÕIMLEMISE ÕPETAMISEL

Tallinn 1968

ARHIIVKOGU 52

Tartu Riikliku Ülikooli
Arhiivkogu

73 548

32,
14
11
6

S I S S E J U H A T U S .

Võimlemisharjutuste, eriti riistharjutuste sooritamine on seotud teatud riskiga. Võimlemisharjutuste sooritamise protsessis võivad esineda lahtirebimised riistadelt ja kukumised, mis põhjustavad mitmesuguseid vigastusi - rebendeid ja haavandeid.

Praktika näitab, et mitte kõik õpetajad ja treenerid ei pööra vajalikku tähelepanu õpilaste ohutuse kindlustamiseks võimlemistundides ja treeningutel. Eksides kehtivate nõuete vastu, soodustavad nad ise vigastuste tekkimist.

Vigastuse saanud õpilane on pahatihti sunnitud teatud ajaks kõrvale jääma õppetööst või harjutama vaid osaliselt. Peale selle jätkavad vigastused õpilase psüühikasse sügavad ja kestvad jäljed. Sageli täheldatakse õpilastel, kes on saanud isegi väikese trauma, püsivaid kaitsereflekse. Talutud valutunde tagajärjel tekib õpilasel hirmutunne elemendi sooritamisel, millel ta sai vigastada. Mõnikord aga hakkab õpilane kartma kõiki seda liiki harjutusi. Hirmutunne teatud harjutuste vastu võib saada ka takistuseks kõrgete sportlike tagajärgede saavutamisel.

Vigastuste põhjuste analüüs näitab, et kehtivate nõuete jälgimisel võiks kõiki traumasid vältida. Valdav osa vigastusi on tekkinud õpetajate, treenerite ja instruktorite ning võistlustel kohtunike eksimise tõttu kehtivate nõuete vastu.

Et edukalt võidelda traumade vastu, on õpetaja kohustatud teadma vigastuste esinemise põhjusi, ping hästi tundma vigastuste vältimise võtteid ja vahendeid.

Antud juhend on mõeldud kasutamiseks kehakultuuriosakonna õliõpilastele, kehalise kasvatuse õpetajatele, treeneritele ja võimlejatele.

Töös on toodud põhilised andmed vigastuste vältimise ning abistamise ja julgestamise võtete õige rakendamise kohta. Toodud abistamise ja julgestamise võtted ei välista üksikutel juhtudel ka teiste, antud tingimustes kohasemate võtete kasutamist.

Töös kirjeldatud abistamise ja julgestamise võtted aitavad omandada klassifikatsiooni programmi elemente ja ühendeid kuni I järguni.

Antud töö kasutamise kergendamiseks on kõik harjutused joatatud struktuurse sarnasuse järgi gruppidesse ja grupis toodud raskusastme suurenemise järjekorras.

I P E A T U K K .

V I G A S T U S T E E S I N E M I S E P Õ H J U S E D .

Vigastuste esinemise põhjusi on väga palju, kuid kõik need on kõrvaldatavad hoolsa suhtumisega oma tööülesannetes.

Peamised vigastuste esinemise põhjused on:

1. Eksimise õpetamise metoodika põhinõuete vastu: järkjärgulisuse puudumine üleminekul kergemalt raskemale, õpilaste ea ja füüsilise arengu taseme mitteamestamine (harjutust lubatakse sooritada füüsiliselt nõrgalt arenenud õpilasel), ebaõige koormuse doseerimine tunnis, spetsiaalse soojenduse puudumine, mitteküllaldase ettevalmistuse saanud õpilaste lubamine võistlustele, ülejõu käiva koormuse rakendamine peale pikemat vaheaega õppetöös või treeningus.

2. Meditsiinilise kontrolli nõuete rikkumine: õpilased lubatakse tundi või treeningule eelnevalt arstlikku kontrolli läbimata, treenerid ei suuna õpilasi arstlikule läbivaatusele ja lubavad neid harjutada enne täielikku paranemist haigusest, lubatakse treenima ja võistleva halva enesetundega ja haigena.

3. Puudulik kasvatustöö õpilastega, mille tagajärjel õpilased on distsiplineerimatud; puudub vastutustunne ja teadlik suhtumine tundidesse, esineb ebaseltsimeheliikkust õpilaste seas nii tundides kui võistlustel.

4. Tundide läbiviimiseks valitud kohtade ja võistluspaikade halb ettevalmistus, halvad meteoroloogilised tingimused tundide ja võistluste läbiviimiseks (vihm, tuul, liiga kõrge või madal õhutemperatuur).

5. Puudused spordivarustuses ja -inventaris.

6. Isikliku hügieeni nõuete rikkumine.

7. Üldise ja treeningurežiimi nõuete rikkumine.

VIGASTUSTE VÄLTIMISE VÕTTED.

Arvestades eespooltoodut võime loetleda rida meetodeid, vahendeid ja võtteid, mida tundmata pole võimalik vigastusi vältida. Need on:

- 1) organisatsioonilis-tehnilist laadi nõuded;
- 2) tundide organiseerimise ja õpetamise metodika põhiliste nõuete täitmine;
- 3) süstemaatiline teadliku distsipliini kasvatamine;
- 4) abistamise, julgendamise ja eneseabistamise võtete õige kasutamine võimlemistundides;
- 5) abistamise, julgendamise ja eneseabistamise võtete õpetamine õpilastele;
- 6) tunni läbiviimiseks valitud koha ettevalmistamine ja inventari korrasoleku kontroll;
- 7) regulaarne meditsiiniline kontroll;
- 8) isikliku hügieeni nõuete täitmine;
- 9) üldise- ja treeningurežiimi nõuete täitmine.

Vaatleme neid lähemalt.

I. Organisatsioonilis-tehnilist laadi nõuded.

1. Võimlemissaali valgustus, kütte ja ventilatsioon peavad vastama kehtivatele normidele;

2. Võimlat ei tohi koormata üle normi (4 m^2 ühe inimese kohta, kapitaalsete riistade pind välja arvatud. Võimla ülekoormuse puhul on saalis liiga kitsas ja harjutada tuleb siis rikutud õhus.

3. Tunde ei tohi läbi viia peale kella 23.00, võistlusi täiskasvanutele mitte peale kella 23.00 ja lastele mitte peale kella 21.00.

4. Võistlejad ei tohi olla seotud võistlustega mitte üle 4 tunni ööpäevas.

5. Võimlemisriistade ja varustuse korrasolekut tuleb kontrollida iga tunni eel. Vajaduse korral tuleb need kohe parandada või asendada uutega.

6. Akrobaatika rajad ja matid tuleb perioodiliselt puhas- tada, piidest mattide katted aga pesta.

7. Kui võimla põrand on libe, tuleb hüpete hoovõtutee katta kummist rajaga. Hoolaudadele tuleb hoolaua ja põranda kokkupuute kohale kinnitada kummid.

8. Võimlas peab alati olema esmaabikapp, magneesium, kam- pol, liivapaber (või smirgel) ja käterätt.

9. Eraldi hoones asuvas võimlas peaks tundide ja võist- luste ajal olema kohal valvearst või õde.

10. Matid ja akrobaatika rajad peavad vastama järgmistele nõuetele:

a) mattide täitematerjal ei tohi olla liiga paks ega kõrge, pealispind aga ei tohi olla liiga libe ja külmuline;

b) matid ei tohi olla liiga kerged põrandal libisemise vältimiseks.

11. Mattide asetus:

a) matid tuleb asetada maandumiskohale ja võimalike lah- tirebimiste ning kukkumiste kohale;

b) harjutuste sooritamisel kiiklõngastel tuleb matid asetada kogu kiiketee alla (9 - 10 m pikkuselt ja 120 - 180 cm laiuselt);

c) hooglemishobusele tuleb asetada matid ümberringi;

d) kõrge kangi alla asetatakse matid 9 m pikkuselt (4,5 m molemale poole) ja 180 cm laiuselt;

e) hüppepaigad. Hüpperiista maandumiskohast kuni lähema takistuseni peab olema vähemalt 5 m, hoovõturaja (soovitav kummist) pikkus peab olema vähemalt 15 m;

f) ronimislattide ja -kõite alla tuleb tingimata asetada matid;

g) mattide ühenduskoht peab olema sile (mattidel ei tohi olla vahet, mati sangad ei tohi olla väljas, ühe mati serv ei tohi olla teise peal).

12. Riistade paigaldamine ja koristamine:

a) riistad tuleb paigaldada ja koristada organiseeritult,

andes eelnevalt igale õpilasele konkreetsed ülesanded;

b) kangi paigaldamisel ja koristamisel tuleb kangi hoida postidest;

c) rööbaste kõrguse muutmisel tuleb tingimata kinni hoida rööpast, aga mitte seda toetavast tugipostist;

d) hüpperiista kõrguse muutmine toimub hüpperiista kaldasendi puhul.

13. Tundides vähemkasutatav inventar peab asuma alati selleks ettenähtud kohal.

II. Tundide organiseerimise ja õpetamise metoodika põhinõuete tähtsaine.

Esmajoones tuleb arvestada, et õpetamisprotsess peab olema süstemaatiline, s.t. peab toimuma teatud kindlas järjekorras. Lihtsatelt ja kergematelt liikumistelt tuleb omandamise korras üle minna keerulisematele ja raskematele. Õppeprotsessi foreseerimine ei avalda negatiivset mõju mitte ainult õppetöö tulemustele, vaid soodustab ka traumade tekkimist (kuna õpilane püüab sooritada liiga rasket harjutust, mis tavaliselt ebaõnnestub).

Õpetamisel peab arvestama õpilaste füüsilist ettevalmistust ja koordineerimisvõimeid. Õpitavad harjutused peavad vastama õpilaste liigutuslikele võimetele. Näiteks ei või õpilastel, kes ei püsi hästi toengus, lasta sooritada sirutõusu. Samuti ei või füüsiliselt hästi arenenud õpilast, kellel pole küllaldaselt arenenud koordineerimist, lubada sooritada koordineerimist keerulisi harjutusi. Nende nõuete mittetäitmisel võib esineda õnnetusjuhtumeid.

Keerulisema harjutuse õppimisele võib asuda alles siis, kui on eelnevalt omandatud lihtsamad elemendid ja juurdeviivad harjutused.

Tundides tuleb jälgida, et õpilastel ei tekiks üleväsimust, kuna see on vigastuste üks sagedasemaid põhjusi. Peab arvestama, et koormuse suurus ei sõltu mitte ainult harjutuse sooritamise korduste arvust, vaid ka nende sooritamise kestusest, pingest, tempest, rütmist, võistlusmomentide sissetoo-

misest tundi jne. Seetõttu tuleb reguleerida koormust vastavalt õpilaste võimetele. Õpetaja peab tähelepanelikult jälgima õpilaste käitumist ja esimeste ülevõtsimuse tundemärkide ilmnemisel võtma kohe tarvitusele vastavad abinõud.

Ülevõtsimuse tunnused.

1. Nõo kahvatumine.
2. Harjutuste sooritamise kvaliteedi langus.
3. Koordinatsioonihäirete ilmumine.
4. Tähelepanu hajuvus.
5. Jäsemete värisemine.
6. Erutuvuse seisundi mõningane tõus, mis avaldub mitmesugustes älistsümplooniirikkumistes.

Uue harjutuse seletamisel tuleb peatuda ka harjutuses esinevatel ohtlikel momentidel ja eneseabistamise võtetel. Loomulikult ei tohi õpilast hirmutada, küll aga tuleb anda juhendeid, millistele harjutuse osadele pöörata sooritamisel erilist tähelepanu. Näiteks tuleb algajatele kangil käärhõõri õpetamisel rõhutada, et käärhõõr ette sooritatakse althoides kätega ja käärhõõr taha pealthoides kätega. Nende nõuete rikkumise vältimatu tulemus on lahtirebimine kangist.

Vähem tähtis pole ka tunni õige organiseerimine. Õpilastel ei tohi lubada sooritada harjutusi järelvalveta. On ju teada, et lapsed armastavad üksteisele näidata, et nad suudavad sooritada keerulist harjutust abistamiseta. Sellistel puhkudel on võimalik õpilase kukkumine või mõni muu vigastus. Seepärast ei tohi õpetaja lubada õpilastel saali minna ilma korralduseta.

Peale selle tuleb silmas pidada veel järgmist:

1. Riistad tuleb saali paigutada selliselt, et ühel riistal harjutajad ei takistaks teisel riistal;
2. Liikumine võimlas peab olema organiseeritud;
3. Riistad tuleb valguse suhtes asetada selliselt, et valgus ei langeks harjutuse sooritajale silma, kuid võimaldaks hästi näha riista ja maandumiskohta;
4. Õpetaja peab hoolikalt kontrollima riistade paigutuse ja kinnituse õigsust;
5. Õpetaja peab kontrollima mattide asetust, et ei oleks

vahesid mattide vahel ja matid oleksid siledad. Maanduda ei tohi mattide liitekohale. Selleks tuleb kahe mati liitekohale asetada kolmas matt;

6. Õpetaja peab kontrollima õpilaste riietust ja jalatõukaid;

7. Tundi tuleb alustada hästi läbimõeldud ettevalmistava osaga. Ettevalmistav osa peab vastama antud tunni põhiosa eesmärgile.

8. Tähelepanu tuleb pöörata spetsiaalsele soojendusele riietadel. Näiteks enne toenghüpete sooritamisele asumist tuleb eelnevalt teha harjutusi põia- ja randmeliigestele, sooritada maandumisharjutusi; enne harjutuste sooritamisele asumist rõngastel tuleb teha harjutusi õlavõle.

III. Teadliku distsipliini ja tähelepaneliku suhtumise kasvatamine õpilastes.

On pikematagi selge, et distsiplineerimatu suhtumine õppetöösse mitte ainult ei takista õpitavate liigutuste omandamist, vaid on ka vigastuste põhjuseks.

Õpilased peavad mõistma, et distsipliinirikumised, soovõpetaja korraldusele mitte kohe reageerida, ilma spetsiaalse ettevalmistuseta keeruliste harjutuste järelemõtlematu sooritamise enne tunni algust ja pärast selle lõppu, püüd julgusega välja paista jne., on kõik vigastuste põhjusteks.

Õpetaja on kohustatud läbi viima selgitustööd õpilaste seas ja rangelt nõudma oma korralduste täitmist, õpetaja peab reageerima igale distsipliinirikumisele.

IV. Abistamise ja julgustamise võtete õige kasutamine võimlemistundides.

Tõhusamateks vigastuste vältimise vahenditeks võimlemises on abistamine ja julgustamine. Vaatleme, mida kujutavad endast abistamine ja julgustamine.

Julgustamine on õpetaja (treeneri) valmisolek hoida õpilast harjutuse ebaõnnestunud sooritamisel võimalike vigastuste eest. Selle võtte puhul ei puuduta õpetaja õpilast. Ta sei-

sab vaid õpilase juures ja jälgib tähelepanelikult harjutuse sooritamist.

Julgestamisel tuleb erilist tähelepanu osutada mahahüpete ja maandumiste sooritamisele, kuna suur osa vigastusi esineb just siin.

Abistamine on võtte, mille puhul abistaja osutab õpilasele vahetut (füüsilist) abi harjutuse sooritamisel. Peamine pole siin mitte niivõrd vigastuste vältimine, kui võrd harjutuse kiiremale omandamisele kaasaaitamine. Loomulikult hoiab õpetaja harjutuse ebaõnnestunud sooritamisel õpilast kukkumise eest.

Abistamisel soodsama asendi saamiseks võib kasutada mitmesuguseid vahendeid (spetsiaalsed pukid ja platvormid, kits hobune jne.), kusjuures peab jälgima, et need vahendid ei seagaks õpilast harjutuse sooritamisel riistal. Näiteks rea harjutuste sooritamisel kõrgel kangil on alt abistada raske. Kergem on abistada kõrgemalt pinnalt (kits, platvorm). Sellisel juhul soodustab õpetaja õige liikumisvilumuse kiiremat kujunemist, peale selle on see viis ohutum. Sellist moodust kasutatakse ka teistel riistadel: rõngastel, rööbaspuudel jt.

Et õpilane tajuks kohe alguses harjutuse õiget sooritamiskiisi, suunab õpetaja õpilast vahetu abistamise teel. Sellisel juhul soodustab abistamine liigutusvilumuse õiget kujunemist ja väldib kukkumise võimalust. Kuid abistamisega ei tohi liialdada. Õpilasel peab olema võimalus rakendada tegevusse oma tahte- ja lihaspingutusi. Abistada tuleb oskuslikult. Osuslik abistamine võimaldab õpilasel sisendada usku oma võimetesse.

Keeruliste ja ohtlike elementide (saltod, mahahüpped riistadelt jne.) õppimiseks kasutatakse spetsiaalseid võõsid. Harjutuse sooritamine võõga on mugav ja ohutu.

Praktikas kasutatakse kolme tüüpi võõsid - 1) käsivõõ, 2) kahel trossil kinnituv rippevõõ (kinnitused külgedel), 3) ühel trossil kinnituv rippevõõ (kinnitus selja taga). Viimasega on soovitatav abistada pööretega seotud harjutusi, hüppeid ja mahahüppeid kõrvale. Rippevõõsid kasutatakse põhiliselt mahahüpete õppimisel. Käsivõõd käsitleb põhiliselt kaks abistajat: üks ühel, teine teisel pool sooritajat.

Vööd valmistatakse nahast või presendist laiusega 5 - 10 cm. Vöö külge kinnitatakse kaks metallrõngast 25 - 30 cm kaugusele üksteisest nii, et nad jääksid küljjoonest veidi tahapoolle. Rõngaste külge kinnitatakse 1,5 - 2 m pikkused nõõrid, mille küljest hoiavad kinni abistajad.

Rippevöö asub tugevate nõõride või trosside (lõhimõõt trossil 4,2 - 4,8 mm) otsas, mis liiguvad blokkide süsteemil. Rippevööga abistab üks abistaja.

Et õigesti julgestada ja abistada, peab õpetaja juhendama järgmisest:

a) teadma iga harjutuse abistamise ja julgestamise võtteid ning oskama täiuslikult neid kasutada;

b) eeskujulikult tundma harjutuste tehnikat. Kui õpetaja ei tunne ühe või teise harjutuse tehnikat, ei saa ta õigesti õpilast abistada, vaid hoopis segab teda, ja võib ise põhjustada vigastusi. Kui aga õpetaja tunneb hästi harjutuse tehnikat, oskab ta abistamiseks valida õige koha ja aja;

c) oskama õpilast veenda selles, et õpitava harjutuse sooritamine on ohutu;

d) omama küllaldaselt jõudu, kiirust ja osayust, et ebaõnnestunud harjutuse sooritamisel hoida õpilast.

V. Abistamise, julgestamise ja eneseabistamise võtete õpetamine õpilastele.

Kõik, kes on seotud võimlemisharjutuste õppimisega, peavad omendama ka julgestamise, abistamise ja eneseabistamise võtted. Nende võtete tundmine soodustab tehnika õppimist. Teisest küljest võimaldab tehnika tundmine kiiremini omendada vajalikke liigutusvilumusid. Kaasõpilaste abistamine tõstab aga õpilaste aktiivsust ja huvi tunnis. Üksteise abistamine tunnis aitab õpilastes kasvatada seltsimehelikkust ja kollektiivsuse tunnet, sõprust ja vastutustunnet usaldatud ülesande ees. Peale selle, kui õpilased oskavad abistada, kergendab see ka õpetaja tööd, võimaldab suurendada tunni koormust ja tihedust.

Juhul, kui pole võimalik abistada ja julgestada, tuleb

Õpilasel kasutada eneseabistamise võtteid. See tähendab oskust väljuda ohtlikust asendist harjutuse katkestamise, riistalt mahahüppamise, harjutuse muutmise, lisaliigutuste sooritamise või õigeaegse lisatoengu kasutamise teel. See võimaldab vähendada liikumise kiirust, aitab kaotada kiike või hoo inertsi. Näiteks õlgadelseisust ülekukkumise puhul tuleb kiiresti painutada puusaliigesest ja sooritada tیره ette käsivarstoengusse.

Eneseabistamise võtete juurde kuulub ka oskus kukkuda. Kukkumisel taha tuleb kiiresti käharduda, kukkumisel ette sooritada tیره ette või langeda toenglamangusse kõverdatud kätel. Kukkudes küljele tuleb maksimaalselt pingutada lihaseid, sest kukkunud lõtvade lihastega, võivad tagajärjeks olla raskekujulised vigastused. Eneseabistamise võtete hulka võib lugeda ka distsipliini ja korda tundides ning õpetaja käskluste ja korralduste vastuvaidlematut täitmist.

Enne kui lubada õpilasel sooritada uut harjutust, tuleb kontrollida, kas ta sai aru, kuidas ja mis ta peab tegema.

Õpilasel on keelatud:

- 1) sooritada harjutust enne, kui ta ei ole sellest aru saanud;
- 2) sooritada abistamiseta halvasti omandatud harjutusi;
- 3) sooritada riistharjutusi ilma spetsiaalse soojenduseta;
- 4) sooritada väsinult keerulisi harjutusi.

VI. Tunni läbiviimiseks valitud koha ettevalmistamine ja riistade ning inventari korrasoleku kontroll.

Võimlemistundide läbiviimiseks ettenähtud paigad peavad vastama kindlaksmääratud nõuetele. On oluline, et võimlas oleks normile vastav valgustus, õhutemperatuur, niiskus, ventilatsioon jne.

NSV Liidu Tervishoiuministeeriumi poolt on kinnitatud kehalise kasvatus (võimlemise) tundide läbiviimiseks sanitaar-eeskirjad. Tähtsamad neist on:

I. Võimlas ei tohi olla üheaegselt mitte rohkem kui üks inimene 4 m^2 põranda pinna kohta. Maha tuleb arvestada kapi-

taalsete riistade all olev pind.

Vastava tabeli alusel võib kindlaks määrata võimlemis-
saali mahutavuse (vt. lk.16).

Selline arvestusmeetod on kehtiv saali kohta, millel on eraldi asuv inventariruum. Kui inventar asub pidevalt võimlas, on kasulik pind inventari all oleva pinna võrra väiksem.

2. Põrand peab olema laudadest, sile, oksteta, pindudeta ja pragudeta, peab olema elastne, soojus- ja helikindel, peab võimaldama riistade tugevat kinnitamist.

3. Seinad peavad olema siledad, värvitud heledatooniliste õlivärvidega. Koolides soovitatakse seina alumine osa katta 1,2 - 2 m kõrguselt puupaneelidega ja värvida see õlivärviga.

4. Võimlas on ette nähtud hea loomulik ja kunstlik valgustus. Loomuliku valgustuse puhul ei tohi valguskoefitsient (akende pindala suhe põranda pindalasse) olla mitte alla 1:3 - 1:5, kiirte langemisnurk mitte alla 27°. Siinjuures peab meeles pidama, et aknad ja valgustid oleksid puhtad, kuna tolmu ja mustuse toimel võib klaasi valguskiirte läbilaske võime väheneda 50% ja enamgi.

Kunstlik valgustus peab kindlustama üldise valgustuse 100 - 120 luksi (hügieeniliselt soovitatav norm) või 50 luksi (lubatud minimaalne norm). Valgustuse tugevust mõõdetakse põranda pinnal. Valgustid peavad olema jaotatud ühtlaselt ja nad ei tohi pimestada silmi.

5. Õhu kvaliteet võimlates peab vastama järgmistele nõuetele: õhu temperatuur, 14°C (lubatud kõikumisega 13 - 15°C piires), õhu niiskus 35 - 65%, õhu liikumiskiirus 0,1 - 0,2 m/sek., jahutusvõime 8 - 10 millikalorit. Õhk ei tohi sisaldada CO₂ rohkem kui 1 %.

6. Kohaliku kütte puhul peavad ahjud olema seinaga ühel tasapinnal, küttekehad aga vastavates nišside, mis on kaetud kergesti eemaldatavate võrkude või restidega.

7. Võimlas peab olema vaid antud tunnis kasutatav varustus - kõik muu peab olema selleks kohandatud ruumides.

8. Võimlemisriistad ja inventar tuleb hoida puhtana ja täiesti korras. Iga tunni eel tuleb kindlasti kontrollida kasutatavaid riistu.

TABEL VÕIMLEMISSAALI MAHUTA VUSE KINDLAKSTEGEMISEKS.

Saali tüüp	Mõõtmed		Pindala m ²	Maht m ³	Kasulik pindala	Pinna norm ühela inimesele	Saali mahtu- vus	
	Pikkus	Laius						Kõrgus
Väike	18	9	5	162	810	90(15/6)	4	23 - 25 in.
Keskmine	28	16	6,5	448	2912	325(25/13)	4	75 - 80 in.
Suur	36	18	7	648	4536	-	-	-

Kang:

- a) kontrollida kettide ja pingutajate kõlblikkust;
- b) kontrollida kangi ja selle tugipostide kinnituste (poldid, mutrid) korrasolekut;

c) kangi pind peab olema puhas, kuiv ja sile.

Rööbaspuud:

a) rööbaste pind peab olema sile, pragudeta;

b) kontrollida rööbaste ja nende tugipestide ühenduskohta;

c) kontrollida tugipostide pöörimist pesades - see võimaldab reguleerida rööbaste laiust;

d) kontrollida rööbaspuude püsivust põrandal.

Rõngad ja rippevöö:

a) kontrollida trosse ja rõngaste rihm;

b) kontrollida laealuste kinnituste ja blokkide püsivust;

c) kontrollida rõngaid: kas pole tekkinud pragusid, pindusid ega puukilde;

d) kontrollida abistamisvööd.

Hüpperiistad (hõvune, kits, laud):

a) kontrollida pesades liikuvate jalgade korrasolekut;

b) kontrollida riista püsivust peale kõrguse reguleerimist;

c) kontrollida sangade korrasolekut ja kinnitust;

d) kontrollida riistade katete korrasolekut.

Ronimiskõied ja -latid:

a) kontrollida kõite vastupidavust;

b) kontrollida latide pinda: kas pole tekkinud pragusid ega pinde;

c) kontrollida laealuste kinnituste ja konksude püsivust.

VII. Reguleerne meditsiiniline kontroll.

Kehaliste harjutustega tegelevate inimeste meditsiiniline järelevalvega tegelevad vastavad organisatsioonid ja rayiprofülaktilised asutused - arstlik-kehakultuuri dispanserid.

Nende asutuste põhilisteks ülesanneteks on kehaliste harjutustega tegelejate tervisliku seisundi kontrollimine ja füüsilistele koormustele organismi kohanemise kindlaksmäära-

mine. Meditsiinilist järelvaatust teostatakse mitte harvem kui üks kord aastas. See koosneb terapeudi ja teiste spetsialistide vaatlustest. Peale selle tehakse antropomeetriliste mõõtmistega kindlaks vaatlusaluste füüsiline areng, tehakse vere ning uriinianalüüs, teostatakse rindkere röntgenoloogilist uurimist, uuritakse rahuolukorras ja peale standardset koormust (3 min. jooks paigal) tehtud elektrokardiogramme. Arst jälgib sportlasi ka treeningutel ja võistlustel.

Kõik see võimaldab õigeaegselt avastada kõrvalekaldumisi normaalsest tervislikust seisundist ja ennetada vigastusi.

Kehalise kasvatuse õpetaja peab töötama arstiga tihedas kontaktis. Ta peab teadma ka arsti kohustusi vigastuste puhul. Peale esmaabi andmise on arst kohustatud:

1) pidama pidevat arveldust tundides ja võistlustel esinenud traumade kohta vastava vormi kohaselt;

2) analüüsima detailselt vigastuste põhjusi ning tegema analüüsi tulemused teatavaks õpetajatele, treeneritele ja õpilastele.

Õpilasi, kes pole läbinud meditsiinilist kontrolli, ei tohi lubada treeningtundi. Õpetaja on kohustatud jälgima õpilaste tervislikku seisundit. Ei tohi lubada õpilast treeningule haiglasena, palavikuga ega väsinuna.

Õpilastele tuleb tutvustada isikliku hügieeni nõudeid, tuleb pidada otsustavat võistlust suitsetamise ja alkoholi tarvitamise vastu.

VIII. Isiklik hügieen.

R i e t u s j a j a l a n õ u d.

Võimleja riietusele esitatakse järgmised nõuded:

1. Riietus peab olema kerge ja hästi võimleja järgi kohandatud. See ei tohi teda takistada harjutuste sooritamisel (eriti õlavööst).

2. Võimleja riietus peab olema hea õhu- ja sooja juhtivusega.

3. Riietuse juures ei tohi olla metallesemeid (pandlad, haaknõelad jne.), mis võiksid põhjustada vigastusi. Ei tohi kanda ka laiu treeningpükse.

4. Algajatel on kõige parem kasutada retuusidest ja käs-

tega särgist koosnevat riietust naha pealispinna vigastuste vältimiseks (jalad saavad vigastada põhiliselt kangil, rõõbaspuudel ja hooglemisel, käsivarred aga rõõbaspuudel). Võimlejate riietuse kohustuslik koostisosa on meestel kolmnurgad ja naistel rinnahoidja.

Võimlemistundides ja treeningutel tuleb kasutada ainult selleks otstarbeks määratud riietust, mis on seljas vaid treeningu ajal. Seda riietust ei tohi kasutada teisel otstarbel. Treeningriietust tuleb pesta iga 2 - 3 treeningu järel.

Sussidest on kõige otstarbekam kasutada põdranahast taldadega nahksusse (nn. tšehhi susse). Pole soovitatav kasutada paelte või nõõridega susse ega ka kummsusse, mis takistavad higi auramist. Libeda põranda puhul võib kukkumise vältimiseks kasutada kummsusse.

H o o l i t s u s n a h a e e s t .

Naha puhtus on võimleja töö efektiivsuse hädavajalik tingimus. Seepärast tuleb peale treeningut käia tingimata duši all. Samuti tuleb regulaarselt käia saunas.

Võimlemisriistadel (kang, rõngad, rõõbaspuud, hooglemise hobune) harjutamise tulemusena tekib võimlejate peopesade nahale sarvkiht; selle tulemusena kahjustub peopesade nahk: tekiavad villid, rebendid ja praod. Magneesiumi liigne tarvitamine kuivatab ja kahjustab peopesa nahka.

Peale iga treeningut tuleb käed hoolikalt pesta sooja vee ja seebiga ning seejärel loputada külma veega, sarvestunud nahakiht ja rakud hõõruda siledaks peeneteralise pimsskiviga. Mingil juhul ei tohi kühme ega rakke ära lõigata žiletiga või mõne muu terariistaga. See võib tekitada põletikku. Käte ja keha pesemisel tuleks kasutada nahka toitvaid seepe: lanoliin-, glütseriin- ja spermatsetseepe ning seepe "Jantarnõi" või "Ljubimoje".

Peale käte pesemist ja hõõrumist (ka masseerimist) on soovitatav käsi määrida laste vitaminiseeritud kreemiga, kreemidega "Vostorg" või "Ideal". Käte määrimiseks pole soovitatav kasutada streptotsiid- või teisi nahka kuivatavaid salve. Samuti pole kasulik tarvitada briljantgrüüni.

Peab teadma, mida ette võtta rebendite või pragude tekkimisel.

Kuiva rebendi puhul (rebenenud kohale ei ilmu verd ega lümfi) tuleb ettevaatlikult eemaldada rebenenud nahaosad ning siduda rebenenud koht, et läbi õrna naha ei tungiks mustust ega nakkust. Tundi võib jätkata. Vere ilmumisel tuleb rebenenud koht desinfitseerida vesinikülhlapendiga ning raputada peale valget streptotsiidi. Kui rebend on kuivanud, tuleb seda määrada levomütsetiin-, biomütsetiin- või rivanoolsalviga. Oksikord- ja penitsilliinsalvi kasutatakse ainult sügavate nahapragude ning suurte ja sügavate rebendite puhul. Suurte ja sügavate rebendite tekkimisel pole kasulik tundi jätkata. Tekkinud vesi- ja verevõlle treeningul purustada ei tohi. Õige on, kui arst või õde need eemaldab peale treeningut. Kui see pole võimalik, siis tuleb lasta villist vesi välja, kuid nahka mitte ära rebida. Pisikesi nahaaluseid verevalumeid pole kasulik avada. Mõne päeva jooksul nad kuivavad ja kantakse organismis laiali.

Seni, kui vigastatud kohale pole kasvanud uus tugev nahk, tuleb harjutada põhiliselt toenguriistadel. Sellisel juhul tuleb vigastatud koht määrada vaseliiniga, kinni siduda ja peale asetada peopesa kaitse.

Kui peopesa naha sarvkiht muutub väga paksuks ja pealispind on kuiv, võib see praguneda. Pragusid ravitakse spetsiaalsete füsioteraapiliste protseduuridega (D'Arsenvali meetodil). Prao servad tuleb lõigata täiesti siledaks. Eespool nimetatud salvidega sissemääratud ja kinniseotud peopesa tuleb hoida sirutatud asendis. Mustuse sattumisel vigastatud kohale võib tekkida põletik.

Tundides saadud kriimustused ja muud naha kahjustused tuleb kohe desinfitseerida ning siduda. Esmaabikapis peavad selleks olema kõik vajalikud vahendid.

Liigeste vigastused ning lihaste ja sidemete venitused. Seda tüüpi traumade puhul tuleb vigastatud kohale kohe anda külma. Kui käepärast pole klooretüüli või teisi spetsiaalseid vahendeid, tuleb vigastatud koht hoida külma vee all. Tundi võib jätkata vaid peale valutunde kadumist. Ülekoormuse (ületreeningu) tagajärjel tekkinud lihaste, sidemete ja liigeste krooniliste

valude puhul teha massaaži, sooje vanne, anda puhkust. Konsul-
teerinud eelnevalt arstiga, võib enne tunni või 30seks hõõra-
ia vigastatud kohta soojendavate segudega.

Kralõõdud kohtadele tuleb paistetuse vähendamiseks ase-
tada külm kompress kohe peale vigastuse saamist. Piparmündi
tilkadega läbiimmutatud side aitab alandada paistetust.

Kahekümne nelja tunni möödudes tuleb vigastatud kohale
anda sooje vanne (yesi, parafiin, päike, solluks, kuum liiv,
leilivõtmine jne.). Peale selle tuleb teha massaaži, mis soo-
dustab lihaste ning sidemete venituse paranemist ja kõrvaldab
ülekooormuse tagajärjel tekkinud lihaste valu.

Suuremate vigastuste puhul tuleb otsekohe pöörduda arsti
poole.

Traumade profülaktika. Võimleja sport-
lik iga sõltub peamiselt liigatusaparaadi seisundist. Sportli-
ku pikaalisuse saavutamiseks ja traumade vältimiseks tuleb
kinni pidada järgmistest põhinõuetest:

1. Tunni algul tuleb teha tugev soojendus. Hoolikas ja
mitmekülgne soojendus muudab lihased ja sidemed elastseks.

2. Külmade ilmade (või külma saali) puhul tuleb riietu-
da soojalt. See võetakse ära ainult harjutuse sooritamise
ajaks.

3. Traumeeritud kohad (põlved, põiad, randmed) tuleb
treeningtunni ajaks kinni siduda elastse sidemega või peale
panna spetsiaalne kaitse. Kasutatakse järgmisi kaitsevahan-
deid: põlvekaitseid (põlvesukk) - kaitsevad põveliigeseid vi-
gastuste eest, randmesidemeid või elastsed sidet randmetel kasu-
tatakse harjutuste sooritamisel toengus: rööbaspundel, hobusel
hooglemisel, toenghüpetes ja akrobaatikas. Põlvasidemeid kasu-
tatakse vabaharjutuste, akrobaatika ja toenghüpete soorita-
misel. Toodud vahendid kaitsevad liigeseid venituste eest.

4. Toenghüpete ja akrobaatikaharjutuste sooritamisel on
soovitav kasutada villaseid sokke.

5. Peopesade kaitseid kasutatakse harjutuste sooritamisel
kangil, rõngastel ja rööbaspundel. Nad aitavad vältida valu-
tunnet ja rebendite tekkimist peopesas. Peopesade kaitseid
tehakse mitmesuguseid (vt.lk.26 pt. "Võimleja, hoiä oma käsi!").

6. Harjutada tuleb süstemaatiliselt ja regulaarselt, episoodilised treeningud toovad vaid kahju. Peale pikemat vahe- aega treeningus ei tohi sooritada keerulisi, kuigi tuttavaid elemente. Esimestel treeningutel sooritatakse vaid lihtsatest elementidest koosnevaid harjutuskombinatsioone. Alles peale seda, kui on tugevdatud lihaseid ja sidemeid, võib asuda rasket elementide sooritamisele.

7. Traumade vältimiseks ei tohi raskeid elemente õppida väsinuna või treeningu lõpul. Võisteldes halvasti omandatud harjutustega, võivad tekkida traumad. Võisteldes väsinuna, tekib sageli palju vigu, kuna õpilane püüab sooritada harjutuse "iga hinna eest".

Keelatud on harjutada halva enesetundega, samuti nõrkuse, üleväsimuse ja palaviku puhul.

IX. Üldine- ja treeningrežiim.

Õppetreening töö annab vaid siis soovitud tulemusi, kui õpilased jälgivad ranget režiimi, s.t. igapäevane töö vahelduks korrapäraselt treeningute ja puhkusega. Kindlat režiimi peab pidama igatüüpi. Eriti vajalik on jälgida režiimi neil, kes peale töö või õpingute tegelevad veel võimlemisega.

Eristatult tähelepanu tuleb osutada toitumisrežiimile. Parem on süüa tihedamini, kuid vähe, kui harva ja palju. Vastavalt individuaalsetele iseärasustele süüakse enne treeningut mitte hiljem kui 2 - 4 tundi. Kohe peale treeningut pole kasulik süüa. Mitmekesise toidu üldine kalorsus ööpäevas peaks olema keskmiselt 4600 - 4800 suurt kalorit. Selle jaotamine sõltub treeningu aegadest. Öhtuse treeningu puhul võiks see olla: hommik 35 - 40% ööpäevasest kalorsuse normist, lõuna 30 - 35% ja õhtusöök 25 - 30%. Toiduratsiooni püütakse viia suure kalorsusega, kuid väikese mahuga toiduaineid (juust, hapukoor, koorevõi, kohupiim, magustoidud, šokolaad jt.) Toidu mahtu suurendatakse puu- ja juurviljade arvel. Talvel ja kevadel tuleb vastavalt arsti soovitustele täiendavalt kasutada vitamiine. Suurte treeningkoormuste ja võistluste ajal on soovitatav kasutada glükooksi. Mao töö reguleerimiseks on kasulik tarvitada hapupiima, kuivatatud ploome jm.

Peaks meeles pidama, et organism omandab paremini valke ja rasvu hommikupoolikul (kuni kella 15.00), süsivesikuid aga paremini peale kella 15.00.

Hommikueine peab olema hea, maitsev ja tugev. Lõuna peaks, koosnema 3 - 4 roost. Õhtueine peaks koosnema kergesti seeditavatest toiduainetest (kohupiim, piim või kefiir, kuivatatud ploomid jne.).

Võistluste ajal peab end sundima hoidma ranget toidurežiimi. 4,5 - 5 tundi enne võistlust tuleks süüa liha, puljongit, suhkrut mineraalveega. Ärritavaid jooke ei tohi tarvitada, samuti pole kasulik ärritada enne võistlust. 1 - 1,5 tundi enne võistlust tuleks süüa umbes 25 g šokolaadi, sidrunit, askorbiini või glükoosi. Mingil juhul ei tohi tarvitada kunstlikke ergutusvahendeid (fenomeen jt.).

Kõrgema järgu võimlejate uneaeg peaks olema 8,5 - 9 tundi, kuna võimlemistreening kutsub esile närvisüsteemi märgatava väsimuse. Selle kõige paremaks taastajaks on uni. Parim aeg magamiseks on kl. 23.00 - 8.00. Magama tuleb heita alati ühel ja samal kellaajal. Kui treening või võistlus on hommikul, siis tuleb üles tõusta 2 - 3 tundi enne treeningut või võistlust, kuna parimad tingimused lihaste jõu rakendamiseks on 4 - 5 tundi peale ärkamist. Õhtul peale võistlust või tugevat treeningut on soovitatav kähia sooja duši all.

O r g a n i s m i k a r a s t a m i s e a l l m e m o i s t a m e organismi kohandamist looduslikele mõjutustele.

Looduslikud tegurid võivad organismile avaldada nii kasulikku kui ka kahjulikku mõju. See sõltub sellest, kuidas neid kasutatakse. Näiteks päikese radiatsioon avaldab kasulikku toimet ainevahetusele, südame-veresoonte- ja hingamisüsteemile ning vereringvoolule. Ülemäärane päikese käes viibimine võib tekitada põletusi, põhjustada päikesepestet või raskeid südamehäireid.

Karastamisel on võimlejatele suur tähtsus. See aitab tõsta võimleja töövõimet ja võidelda edukalt külmetushaiguste vastu. Võimlejad viibivad väga palju ruumis (tööl, koolis, võimlas, kodus), kus nad hingavad sisse süsihappegaasirikast õhku, tolmuga ja haigusttekitavaid mikroobe. Seetõttu on häda-

vajalik viibimine värskes õhus.

Vajalikud on ka veeprotseduurid.

Päev peab algama hommikvõimlemisega värskes õhus. Enne magamaminekut tuleks sooritada 30 - 40 min. jalutuskäik. Tuba tuleb enne magamaminekut hoolikalt tuulutada.

2 - 3 korda nädalas tuleb sooritada pikemaid jalutuskäike, talvel aga suusatada ja uisutada.

E n e s e k o n t r o l l .

Enesekontroll on võimleja treeningu hädavajalik koostisosa. Selle lihtsad võtted võimaldavad enesekontrolli teostada igasugustes tingimustes.

Kõrvuti treeningut kirjeldavate andmetega peaks võimleja märkima veel järgmist: enesetunne, uni, isu (süü kuulub ka janu), pulss, kehakaal, soov harjutada, valutunde tekkimine lihastes, liigestes, maksa piirkonnas jne. Selliste andmete süstemaatiline ülesmärkimine võimaldab teha õnnestunud või ebaõnnestunud esinemise põhjuste analüüsi.

Enesetunne - sellesse lahtrisse märgitakse soov harjutada, töövõime, väsimuse aste. Soov mitte harjutada on üks üleväsimuse või ületreeningu esimesi tundemärke. Töövõime vähenemine võib olla seotud õppe- või tootmistöö suure koormusega, režiimi rikkumisega, puuduliku puhkusega jne. Suur väsimus (eriti järgmisel hommikul peale treeningut) on liigse treeningkoormuse tulemus. Normaalse treeningrežiimi puhul on organism selleks ajaks peaaegu täielikult välja puhanud.

U n e kvaliteet sõltub kesknärvisüsteemi seisundist: režiimi rikkumine, ületreening või üleväsimus avaldavad kohe mõju kesknärvisüsteemile, mis omakorda põhjustab halva une. Uni peab olema sügav, ilma unenägudeta. Hommikul peale ärkamist peab olema reibas enesetunne.

Normaalse treeningrežiimi puhul on tavaliselt hea i s u ega ole ülemäärast janu. Söögiisu vähenemine ja samaaegne januõunde suurenemine on tavalisteks üleväsimuse tundemärkideks. Kuid ei tohi unustada, et samasugused nähted on ka haiguse tundemärkideks.

Valud lihastes ja liigestes tekivad tavaliselt siis, kui

organism pole antud momendil kohanenud treeningkoormusele. Valud maksa piirkonnas (vastupidavuse harjutuste puhul) on aga südame-veresoonte süsteemi kohanematuse tundemärkideks (kui see pole haiguslik). Valutunde esinemisel tuleb pöörduda arsti poole.

Suur tähtsus võimleja treeningus on kehakaalul. Koos teiste funktsionaalsete tunnustega on kehakaal antud sportlasel sportliku vormi perioodil enamvähem ühtlane. Seega on kehakaal üks sportliku vormi tunnuseid. Liigne kaal põhjustab sageli krooniliste traumade süvenemist. Peale selle mõjutab kehakaal ka mõningate elementide sooritamise tehnikat. Treeningtunni jooksul on kaalu kaotus 300 - 2500 g, keskmiselt 1200 g. Kaalutakse hommikul peale tualetti.

On täheldatud, et hästi treenitud võimlejal on pulsi sagedus suhteliselt aeglane: meestel 38 - 60 lööki minutis, naistel 48 - 66 lööki minutis. Pulsi sagedus sõltub sportlase treenitusest: mida vähem treenitud on sportlane, seda suurem on pulsi sagedus ja vastupidi.

Analoogilised muutused toimuvad ka arteriaalses vererõhuga. Meesvõimlejail on puhkeolukorras maksimaalne arteriaalne rõhk 85 - 100 mm ja minimaalne 50 - 70 mm; naistel on see vastavalt 80 - 95 ja 45 - 65 mm.

Peale harjutuse sooritamist teatud riistadel (eriti vabaharjutus) tõuseb pulsi sagedus 150 - 192 löögini minutis. Hingamis sagedus tõuseb peale vabaharjutuste sooritamist 40 korrani minutis. Samal ajal hingamissagedus puhkeolukorras on meestel 8 - 12 korda minutis, naistel 10 - 14 korda minutis. Suurt tähtsust omab pulsi langemine lähtenormini. Lähtenormiks võetakse pulsi sagedus minutis kohe peale ärkamist. Suure treeningkoormuse järel peab organism taastuma ööpäeva jooksul. Pulsi andmed võimaldavad seda taastumist kontrollida. Niiviisi saab arste, treenereid ja õpilasi huvitavaid andmeid.

Tähtis koht enesekontrollis on ka antropomeetria l. Antropomeetrilisi mõõtmisi teostatakse üks kord 6 kuu jooksul (vahel ka sagedamini). Need andmed märgitakse samuti treeningpäevikusse.

Enesekontrolli andmed võimaldavad arstil ja treeneril paremini planeerida õpilase treeningkoormusi ja seega vältida ka vigastusi.

Kui iga võimlemistundi või treeningtundi läbiviiv õpetaja või treener peab rangelt kinni loetletud ettevaatusabinõudest, aitab see vältida kõiki vigastusi tundides ja lähendada edukalt nõukogude inimeste kehalise kasvatuses ülesandeid.

VÕIMLEJA, HOIA OMA KÄSI !

Kõik võimlemisega tegelevad inimesed on tuttavad riistadel (kang, rõngad, rööbaspuud, erikõrgusega rööbaspuud, hooglemine) harjutamisel esinevate hõõrdumistega, millest tekivad sageli villid ja rakud. Kui need purunevad või kui käsi hooldatakse halvasti, võivad tekkida ka mädanikud. Peopesade üksikute osade naha liigne paksenemise tõttu võivad tekkida ka praod ja rebendid.

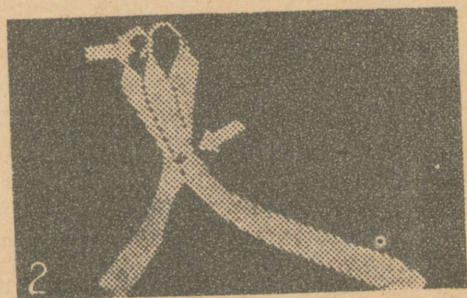
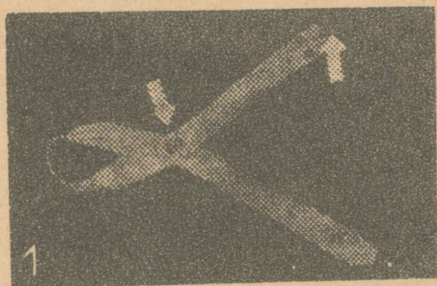
Haigete kätega pole aga võimalik enam sooritada harjutusi riistadel. Sellised häired segavad treeningu plaanipärasest kulgu, mõjuvad treeningu intensiivsusele ja loomulikult ka sportlikule vormile.

Treeningtöö tulemusena on aastakümnete jooksul välja kujunenud profülaktilised vahendid, mis aitavad vältida taolisi vigastusi: magneesium (spetsiaalne) ja peopesade kaitseid ("nakladki").

Järgnevalt antakse lühike ülevaade peopesade kaitsetest.

Peopesade kaitseid hakati kasutama khesoleva sajandi 30-ndate aastate alguses (esialgu vaid kangil). Esimesed kaitseid olid valmistatud kitsast rihmast (joon.1). Rihm oli määratud ühe sõrme jaoks, kattes vaid kitsa osa peopesast. Selliseid kaitseid kasutati kuni viimase ajani. Hiljem hakkasid võimlejad kasutama kolmest osast kokkuõrmeldud rihmu (joon.2). Neid kasutatakse osaliselt praegugi.

Naiste võimlemisharjutuste raskemaks muutumisega ja treeningu intensiivistumisega hakkasid peopesade kaitseid kasutama ka naised.



Kuna meil kaitsete tööstuslikku tootmist pole organiseeritud, peab iga võimleja need valmistama ise.

Joonisel 3 on näha, kus tekivad hõõrumised, mis põhjustavad peopesade kahjustusi. Sellest lähtudes tuleks valmistada peopesade kaitseid. Käte kaitseid valmistatakse pehimest, painduvast ja libisemist takistavast materjalist (nahk, petrooleumlambi taht ja mitmekihiline marli). Marlist käte kaitseid kasutavad põhiliselt naised. Ei tohi kasutada liiga karmi ja tugevat nahka, mis oma karmusega võib ise vigastusi tekitada. Sobivaim naha paksus on 1 - 1,5 mm. Ühe paari kaitsete jaoks on vaja nahka suurusega 15 x 15 cm, või kaks nahariba laiusga 1,5 - 2,5 cm ja pikkusega 25 - 35 cm. Kõigepealt valmistatakse riidest või paberist lõiked ja sobitatakse need kätele vastavalt joonistele 4 ja 5, et vältida naha kortsustumist peopesas. Lõike järgi lõigatakse välja kaitseid. Kaitseid võib valmistada ka ühest tükist (vt. joon. 6 ja 7). Rõngastel harjutamiseks kasutatakse laiemaid kaitseid (vt. joon. 8, 9, 10). Rapme kinnitus käe siseküljel võib suure pinge tagajärjel tekitada vigastusi. Seepärast tuleb kinnitus paigutada käe välimisele küljele. Sõrme väljalõiked tuleb jätta kaitse ülemisest servast kinni (joon. 9 ja 11).

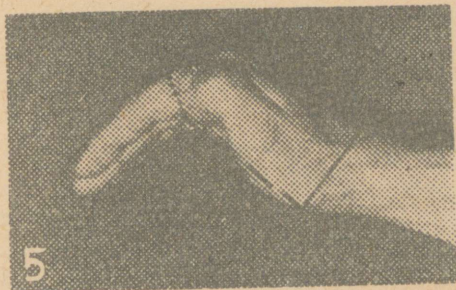
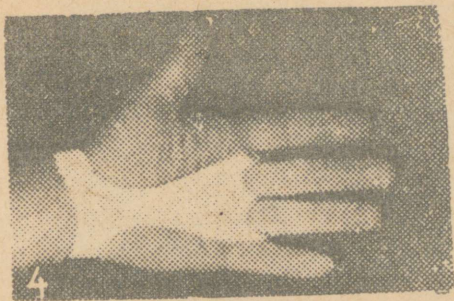
Naised valmistavad käte kaitseid mitmekihilisest ristlõikega asetatud marlist, mis on tihedasti läbi õmmeldud või tepitud.

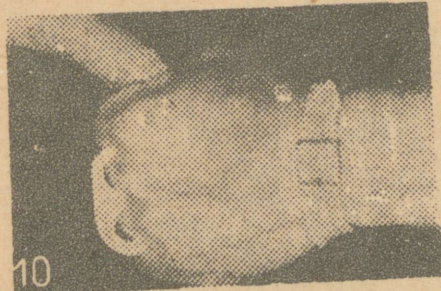
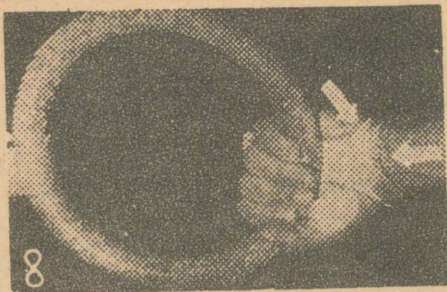
Kaitsetega harjunud võimleja suudab sooritada pikki ja raskeid harjutusi isegi pikema aja jooksul.

Maailmameistrivõistlustel Prahis kasutasid korea võimlejad kaitseid, millega oli kaetud ka kogu ranne (nagu kinnas). Seetõttu suutsid nad kaua sooritada harjutusi rippes.

Kaasagedes treeningkoormused nõuavad eeskujulikku hoolitsust käte eest. Vastasel korral võib tekkida suuri häireid treeningus.

Hoidke oma käsi, võimlejad!





I I P E A T U K K .

A B I S T A M I S E J A J U L G E S T A M I S E T Ä H T S U S .

Harjutused riistadel, akrobaatilised harjutused ning vabaharjutuste ja kunstilise võimlemise elemendid kujutavad endast keha ja selle osade mitmesuguseid ümberasetumisi ebatavalistes toengutingimustes. Kehaosade ümberasetumiste all mõistetakse teatud kindlas järjekorras sooritatud liigete painutus- ja sirutusliigutusi.

Sellel põhimõttel on struktuurilt sarnased harjutused jaotatud gruppidesse. Igal sellisel grupil on ühine tehniline alus, mida iseloomustavad ühised tunnused. Iga struktuurigrupi iseloomustavad teatud liigutuste teatud suunad, järjestikulisus, üheaegsus, kiirus ja õpilase poolt rakendatud pingutuse suurus. Arvestades kõiki neid üksikasju, võib õigesti jaotada õpitavat materjali õppetreeningtöös ja kiiremini omandada harjutusi.

Võimlemises kasutatavate harjutuste mitmekesisus ja keha ebaharilikud asendid esitavad suuri nõudeid paljude analüsaatorite funktsionaalsele seisundile. Näiteks liigutusanalüsaator võimaldab kindlaks määrata keha asendit ja liikumist ruumis ning ajas, rakendatavaid lihaspingeid ja nende järjekorda; nägemisanalüsaator aitab kontrollida liikumise suunda ja luua teatud ettekujutus õpitavast harjutusest; vestibulaaranalüsaator informeerib keha asendi muutustest ja aitab säilitada tasakaalu jne. Teades, millist tähtsust omab üks või teine analüsaator teatud võimlemisharjutuste sooritamisel, võib valitud meetodiliste võtetega soodustada analüsaatorite tegevust. See aga võimaldab võimlejate kiiremat tehnilist arengut.

Sportlikus võimlemises on paljude harjutuste sooritamine seotud teatud riskiga. Riski olemasolu kasvatab õpilastes tabetejõudu ja püüdu võita. Kuid risk ei tohi olla vigastuste tekke põhjuseks.

Võimlemisharjutuste kiiremal omandamisel on tähtis koht ühel metoodilisel võttel - a b i s t a m i s e l. Abistamine koos selgituse ja õpitava harjutuse või elemendi ettenäitamisega aitab võimlejal kiiremini saada õiget ettekujutust õpitavast liigutusest ja füüsiliselt õigesti tunnetada selle tehnikat. Seejuures tekivad soodsad tingimused püsivate ajutiste sidemete kiiremaks moodustamiseks.

Kui täiuslik ka ei oleks eelnev kujutus harjutustest, mis on loodud õpilases harjutuse nimetamise, selgituse, ettenäitamise jne. teel, pole see siiski absoluutselt täpne. Õpitava harjutuse iseseisva sooritamise esimestel katsedel saadud aistingute tulemusena täpsustub võimleja ettekujutus liigutusest. Abistamise ülesanne seisneb selles, et muuta need aistingud võimalikult õigeteks ja täpseteks. Abistamine ei seisne mitte ainult selles, et spetsiaalsete võtetega aidata saada õigeid aistinguid (kuigi õpetamise esimesel etapil on see kõige olulisem), vaid ka selles, et aidata tajuda rakendatavate pingete õigeaegsust ja intensiivsust, mõista kogu harjutuste rütmi. Abistamine peab täiendama seda, mida õpilane pole veel jõudnud tajuda ega tunnetada ühes või teises õpitavas harjutuses.

Seepärast tuleb julgestamist ja abistamist vaadelda kui üht metoodilist võtet, mis aitab kiiremini lahendada õpetamise ja treeningu küsimusi. Peale selle on see üks vigastuste vältimise vahendeid.

Abistada ja julgestada oskab vaid see, kes tunneb hästi õpitava harjutuse tehnikat, selle iseärasusi ja otstarbekaid abistamise võtteid. Jälgides tähelepanelikult harjutuse sooritamist, võib õigeaegselt märgata kõrvalekaldumisi õigest sooritamisviisist ja valmistada abistamiseks või harjutuse katkestamiseks (sõltuvalt konkreetsest olukorrast).

Väga tähtis on valida abistamiseks õige koht. Abistaja peab seisma seal, kus võib oodata lahtirebimist või kukkumist. Ta peab muutma oma kohta vastavalt harjutuse käigule. Kindla abistamise puhul mobiliseerib võimleja end kergemini harjutuse tehnika õigeks omandamiseks.

Varem ei olnud abistamise ja julgestamise osatähtsus nii suur, kui käesoleval ajal. Seoses spordimeisterlikkuse kasvuga

ning õpetamise ja treeningu meetodite täiustamisega, on abistamise ja julgestamise osatähtsus tundides märgatavalt kasvanud. Kõrscleval ajal vaadeldakse seda eelkõige kui õpetamise metoodika lahutamatu osa ja peale selle kui vigastuste vältimise üht vahendit.

JULGESTAMISE JA ABISTAMISE VIISID.

1. Julgestamine on õpetaja või treeneri valmisolek aidata õpilast harjutuse ebaõnnestunud sooritamisel võimalike vigastuste vältimiseks. Selle võtte puhul julgestaja ei puuduta õpilast, kuid seisab tema juures ja jälgib tähelepanelikult harjutuse sooritamist.

2. Abistamine on võtte, mille puhul abistaja vahetult (füüsiliselt) aitab sooritada harjutust. Peamine siinjuures on mitte niivõrd vigastuse vältimine, kui võrd harjutuse kiiremale omandamisele kaasaaitamine. Harjutuse ebaõnnestunud sooritamise puhul õpetaja loomulikult hoiab õpilast kukkumise eest.

Abistamine peab olema oskuslik. Õpilase eest ei tohi sooritada tervet elementi. Vastavalt harjutuse omandamise astmele tuleb abistamist vähehaaval vähendada. Sõltuvalt elemendi struktuurist peab abistamine kujunema liikumise üksikute detailide ja elemendi õppimiseks tervikuna. Peab arvestama, et abistamise kasutamine sõltub õpitava liikumise iseärasustest, samuti õpilase individuaalsetest iseärasustest.

Osuslik abistamine loob õpilastes usu oma võimetusse. Harjutuse edukas sooritamine omakorda tiivustab õpilast, teeb ta enesekindlaks, julgemaks ja otsustusvõimelisemaks.

Abistamine võimaldab täpsemalt selgitada kõik aistinguid, mis tekivad harjutuse sooritamisel ning võimaldab kiiremini omandada harjutuse struktuuri.

Õpetaja selgituse tulemusena tekib õpilasel mõttes kujutus liikumisest. Vahetu abistamine harjutuse sooritamisel aitab aga kiiremini luua õigeid liigutuslikke aistinguid, mis

on aluseks õige kujutluse loomisel antud liikumisest.

3. P u u d u t a m i n e on julgestamise ja abistamise võtte, mille puhul õpetaja puudutab harjutuse sooritamisel õpilast, osutamata seejuures füüsilist abi. Seejuures õpetaja ei tohi segada õpilase liigutusi. Õpetaja mõjutab niiviisi õpilast psühholoogiliselt: õpetaja puudutuse mõjul tekib õpilases usk oma võimetesse. Eriline tähtsus sellel võttel on töös laste ja naiste gruppidega.

4. E n e s e a b i s t a m i n e on õpilase oskus väljuda iseseisvalt ohtlikust olukorrast harjutuse ebaõnnestunud sooritamisel: õigeaegselt kõverdada käed või jalad, hüpata riistalt maha või katkestada, sooritada keha painutus, sirutus või pööre, kasutada lisatoengut jne., et sel teel vältida vigastusi. Õpetaja peab tundides õpilasele õpetama eesabistamise võtteid.

Kui kukumine on vältimatu, tuleb seda teha oskuslikult. Kukkumise oskus omandatakse spetsiaalsete akrobaatiliste harjutuste abil (veered ja tiredid mitmesugustest lähteasenditest erinevatesse lõppasenditesse).

A B I S T A M I S E J A J U L G E S T A M I S E K A S U T A M I N E.

Kõrge spordimesiterliikkuse saavutamisel omab otsustavat tähtsust õige õpetamise ja treeningu meetodika. Liigutusvilumuse omandamise protsessis tuleb peale teiste meetodiliste võtete (selgitus, ettenäitamine jne.) kasutada ka abistamist ja julgendamist. Abistamise iseärasuseks on see, et õpetaja (treener) aitab vahetult kaasa liigutuse sooritamisele, millega soodustab liigutuse õiget sooritamist ja omandamist. Vahetu abistamine aitab õpilasel t õ p s e l t tunnetada vajalikku tegevust, võimaldab omandada õiget tehnikat, kergendada harjutuse sooritamist ja tugevdab õpilases usku oma võimetesse.

Uheltpoolt abistamine kiirendab õpitava harjutuse tehnikat omandada, teiseltpoolt täiendab võimleja pingutusi ja suunab tema liigutusi vajaliku tugevusega ning õiges suunas.

Õpilase ja õpetaja koostöö tulemusena omandatakse kiiresti õige tehnika ning formeeruvad vajalikud liikumisvõimused.

Eriline tähtsus abistamisel on töös noorte- ja naisterühmadega. Oluline on see ka töötamisel algajatega, kel pole liigutuslike kogemuste pagas ega koordinatsioonilised võimed vajalikul tasemel. Peale selle on väga tähtis abistada maksimaalset pingutust nõudvaid harjutusi, et kaasa aidata ühtede või teiste füüsiliste omaduste kiiremale arenemisele. Lõpuks osutub abistamine kasulikuks õpilaste juures, kellel puudub küllaldane otsustavus. Abistamine ergutab õpilast sooritama aktiivseid liigutusi keerulise võimlemisharjutuse tehnika omandamisel.

Pikematagi on selge, et eriline tähtsus on abistamisel õpetamise algstaadiumis.

Õpetamise ja treeningu protsessis kasutatakse mitmesuguseid julgestamise võtteid sõltuvalt õpilaste ettevalmistustasemest, treeningperioodist ja reast teistest tingimustest.

Julgestamine on vajalik kõikidel õpetamise ja treeningu perioodidel. See on vajalik isegi siis, kui harjutus on juba omandatud ja sooritatakse kindlalt.

Abistamist kasutatakse ainult treeningu ülemineku- ja ettevalmistusperioodil. Kui liikumine on omandatud ja õpilane on suuteline harjutust sooritama iseseisvalt, tuleb abistamine ära jätta.

Õpetamisel on puudutamine vajalik siis, kui õpilane (algaja) ei julge iseseisvalt alustada harjutust, kuigi ta füüsilise ettevalmistus on küllaldane antud harjutuse sooritamiseks. Vastavalt harjutuse omandamisele tuleb puudutamist vähendada.

Eneseabistamist kasutatakse harjutuse sooritamisel iseseisvalt ja õpetaja julgestamisel. Iseseisvalt õpitud harjutus kinnistub paremini ja pakub õpilasele suuremat rahuldust.

Enne uue harjutuse sooritamisele asumist peab õpetaja selgitama, kus võib toimuda lahtirebimine ja mida sel juhul ette võtta.

Lähtudes kõigest eelpool mainitust, võib loetleda rida abistamisele ja julgestamisele esitatavaid põhinõudeid:

1. Lihtsate harjutuste sooritamisel pole vaja hoida õpilast kohe algusest peale, kuid peab olema iga hetk valmis harjutuse ebaõnnestumisel teda hoidma.

2. Kui õnnestunud maandumisel õpilane kaotab tasakaalu, pole teda alati vaja hoida, kuna õpilane peab õppima maanduma püsivalt. Julgestamine on vajalik vaid selleks, et vältida viigastusi, kuid mitte selleks, et hoida õpilast jalgedel. Seepärast võib mõningatel juhtudel lasta kukkuda, kui see on kindlalt ohutu.

3. Õpilase toetamisel pole seda vaja teha alati kogu jõuga. Vahel on küllalt isegi väikesest tõukest või kergest hoidmisest, et vältida kukkumist ebaõnnestunud maandumisel.

4. Ilmse ebakindluse või kartuse korral tuleb õpilast tugevasti toetada. Sageli aitab harjutuse sooritamiseks vaid õpetaja puudutusest.

5. Iga uue harjutuse sooritamise eel tuleb õpilasele ära näidata kõige ohtlikumad kohad harjutuses.

6. Tundes harjutuses esinevaid raskeid ja ohtlikke momente, peab abistaja asetuma sellisele kohale, et oleks võimalik iga hetk abistada. Koht abistamiseks tuleb valida nii, et see ei segaks harjutuse sooritamist. Harjutuse sooritamise käigus peab abistaja muutma oma kohta vastavalt harjutusele.

7. Töötades naisrühmadega, tuleb hoolikalt jälgida, et võimlejad ei lööks vastu riista ära rinda ega kõhu alaosa, et ei esineks põrutusi mahahüpete, toenghüpete ja akrobaatiliste harjutuste sooritamisel.

8. Kui on näha, et harjutuse jätkamine on ohtlik, tuleb see kohe katkestada. Seda tuleb teha aga nii, et ootamatusel ei esineks lahtirebimist.

9. Ei ole soovitatav paljude abistamispunktide ja -alus- tega üle koormata võimleja liikumisteed, see on ohtlik ja raske abistaja liikumist.

10. Mitme abistaja korral on oluline, et igal abistajal oleks kindel ülesanne. Kui puuduvad konkreetsed ülesanded, loodavad abistajad üksteisele, tekib vastutustundetud ja abistamise asemel võidakse võimlejat vaid segada.

ÕPETAJA OSA ABISTAMISEL JA JULGESTAMISEL.

On selge, et kehalised harjutused ise ei saa olla vigastuste põhjuseks. Vigastused esinevad tavaliselt õppe-treening-protsessi ebaõige organiseerimise, õige õpetamismetoodika mitte-tundmise ning julgestamise ja abistamise võtete oskamatul kasutamisel, samuti õpilaste distsiplineerimatuse tõttu, mille tagajärjeks on harjutuse ebatäpne sooritamine.

Kõige rohkem vigastusi esineb treenerite ja õpetajate poolt tehtud vigade tõttu õppe-treeningtöö organiseerimisel, samuti kohtunike vigade tõttu võistluste organiseerimisel ja läbiviimisel. Õpetaja peab kontrollima iga tunni eel võimla või võimlemisväljaku seisukorda, riistade ja inventari korrasolekut, eriti aga trosside, laeluste plokkide, abistamise rippevõõde ja kangi pingutajate korrasolekut. Süstemaatiline ja tähelepanelik saalide, võimlemisväljakute, riistade ja inventari kontrollimine aitab vältida õnnetusjuhtumeid.

Õpetaja peab täiuslikult valdama kõiki julgestamise võtteid, olema väga tähelepanelik, omama kiiret reageerimisvõimet ja küllaldaselt jõudu, et igas olukorras abistada.

Treener peab alati teadma, millist harjutust sooritatakse ja millise mahahüppega see lõpeb.

Keeruliste riist- ja akrovaatiliste harjutuste, eriti aga mahahüpete sooritamisel, mis on seotud teatud ohuga, on sagegi vajalik rohkem kui ühe inimese abistamine. Siis abistavad tavaliselt kaks inimest. Sel juhul peab õpetaja näitama teisele abistajale kätte koha ja täpsustama tema ülesandeid.

Mitmesuguste keeruliste elementide sooritamisel kasutatakse abistamiseks spetsiaalseid abistamise käsi- ja rippevõõsid. Võõga abistamine on mugav, efektiivne ja ohutu.

Grupiga, eriti laste gruppidega tegelev võimlemise õpetaja on kohustatud:

1. Tundma kõiki õpilasi ja oskama individuaalselt neile läheneda.

2. Harjutuste õpetamisel arvestama õpilaste tervislikku seisundit.

3. Harjutuste õpetamisel arvestama õpilaste ettevalmistuse taset, koordinatsioonilisi võimeid ja õpetamise tingimusi.

4. Organiseerima ja läbi viima tunnid metoodiliselt õigesti.

5. Hoidma ranget distsipliini kogu tunni vältel.

6. Kasvatama võimlejais teadlikku suhtumist tundidesse, et vältida liigset uljust harjutuste sooritamisel.

7. Jälgima, et riistad paigutataks ja asetataks saali õigesti ja et need koristataks organiseeritult; et ei jääks iseseisvalt harjutajaid pärast käsklust "Koristada riistad!".

8. Mitte lubama enne tundi (abistamiseta ja elementaar-seid nõudeid ~~ühendada~~, mattideta, riistade vale asetus jne.) sooritada harjutusi võimlemisriistadel.

9. Mitte lubama mõtlematult (kaaslaste õhutusel) sooritada riskantseid elemente.

10. Keelama tunni ajal liikumine ühe rühma juurest teise juurde, mis sageli on kokkupõrgete, kukkumiste ja teiste vigastuste põhjuseks.

11. Jälgima, et ei rikutaks sisekorra eeskirju ega sooritataks harjutusi abistamiseta.

Eriti hoolikalt tuleb julgestada ja abistada töötamisel laste, noorte ja naiste gruppidega. Tähtis on ka jälgida, et riistad asetataks ja koristataks õigesti.

Õppe-treeningtundides tuleb õpilastes kasvatada iseseisvust harjutamisel, et õpilased oleks suutelised sooritama ilma julgestamise ja abistamiseta kohustuslikku ja valikharjutusi kindlalt, vabalt ning kergelt.

I I I P E A T U K K .

A B I S T A M I S E J A J U L G E S T A M I S E P R A K T I K A .

Asudes riistharjutuste tehnika õpetamisele ei tohi jätta tähelepanuta selliseid tegevusi nagu haare riistast, pea, jalgade, keha ja käte asendid riista suhtes. Loetletud asendid omandatakse konkreetsete harjutuste õppimisel riistadel. Kui õpetaja ei pööra vajalikku tähelepanu õpilase keha asendile riistal, omandab õpilane riistal tavaliselt väärast asendi. See aga soodustab lahtirebimisi riistadelt, rühivigade tekkimist ja järgnevate elementide tehniliselt ebaõiget omandamist.

Keha õige asendi iga detaili riistal tuleb viimistleda ja kinnistada mitmesuguste harjutuste õppimisel. Näiteks haarde tehnikat õpitakse mitmesuguste segaripete sooritamisel. Hästi kinnistunud õige haarde vilumus väldib lahtirebimisi riistadelt.

Võrreldes toenguga iseloomustab ripet väiksem lihaspinge. Seetõttu omandatakse enne keha rippasend. Toengut on kõige mugavam omandada rööbaspuudel. Õpetamist on kasulik alustada üleminekutega ühest isteasendist teise. Õige kehaasendi omandamist toengus alustatakse lihtsatest staatilistest harjutustest. Järgmisena antakse algajale kehaasendi vilumuste süvendamiseks harjutusi väikese hooga. Hästi omandatud õige kehaasendi säilitamise vilumus soodustab iga raskusastmega harjutuste eeskujulikku sooritamist ja vigastuste vältimist.

H A R J U T U S E D K A N G I L .

Valdav enamuse harjutusi kangil kuulub hooharjutuste hulka. Hooharjutuste puhul esineb aga lahtirebimisi ja kukkumisi

sagedamini kui jõuharjutuste puhul. Seetõttu on ka vigastused kangil suuremad. Mitmesuguste vigastuste vältimine sõltub paljus kangil õigest paigaldamisest ja mattide asetusest. Mõlemale poole kangil tuleb asetada 3 - 4 matti tihedalt üksteise vastu. Seejärel on kasulik need katta vildi või võimlemisvaiba rajaga.

Enne uute keeruliste harjutuste õppimist tuleb sooritada rida juurdeviivaid harjutusi madalal ja keskmisel kangil, kus abistamine on märksa kergem ja efektiivsem kui kõrgel kangil. Nii tekib kiiremini ka ettekujutus õpitavast liikumisest. Seejärel omandatakse vastav element ka kõrgel kangil ohutumalt.

Keeruliste mahahüpete ja harjutuste sooritamisel kõrgel kangil tuleb kasutada käsi- või rippevööd. Sellinne abistamine võimaldab harjutust sooritada julgelt.

Järgnevalt kirjeldatakse üksikute harjutuste julgestamise ja abistamise võtteid kangil.

I. Jõuharjutused ja staatilised asendid.

Segaripped.

1. R i p p s e i s. Seista õpilase kõrval ja aidata tal võtta õige kehaasend.

2. T a g a r i p p s e i s. Seista õpilase kõrval. Ühe käega hoida õpilast käsivarrest, teiseaga aidata võtta õige asend.

3. R i p p l a m a n g. Seista õpilase kõrval kangil ees. Ühe käega hoida randmest, teiseaga selja alt.

4. R i p p l a m a n g kõverdatud kätel. Abistamine ja julgestamine sama mis eelmise harjutuse puhul.

5. T a g a r i p p l a m a n g. Seista õpilase kõrval kangil ees. Ühe käega hoida käsivarrest, teiseaga kõhu või reie alt.

6. R i p p l a m a n g jalad taga. Seista hästi kangil lähedal õpilase kõrval. Ühe käega hoida randmest, teiseaga kõhu või reie alt.

7. K ü l g r i p p l a m a n g. Seista õpilase selja taga. Ühe käega hoida teda randmest, teiseaga kõhu või reie alt.
Lihtripped.

1. U p p r i p e. Madal kang. Seista kangil ees õpilase

kõrval. Ühe käega hoida teda jalgadest, teisega puusade või selja alt (joon. 1).

2. T a g a u p p r i p e. Madal kang. Seista kangi ees õpilase kõrval. Ühe käega hoida tal randmest, teisega hoida puusade alt.



Joonis 1

3. K ä s r u p p r i p e. Madal kang. Seista kangi taga õpilase kõrval. Ühe käega hoida õpilast randmest, teisega puusade alt.

4. T a g a t i r i r i p e. Madal kang. Seista kangi ees õpilase kõrval. Ühe käega hoida randmest, teisega jalgadest (joon. 2).

Harjutuste nr. nr. 1,2,3,4, sooritamisel kõrgel kangel seista kangi all õpilase kõrval. Ühe käega hoida teda puusast, teisega selja või turja alt.



Joonis 2

5. K i n n e r r i p e. Madal kang. Seista kangi ees õpilase kõrval. Ühe käega hoida õpilast puusavööst, teise käega, jalgu teiselt poolt kangi (joon. 3).

Harjutuse sooritamisel kõrgel kangel seista kangi all õpilase kõrval. Ühe käega hoida õla alt, teisega käest.



Joonis 3.

6. T a g a r i p e. Seista kangi all õpilase kõrval. Ühe käega hoida õla alt, teisega rinna või kõhu alt.

Hooglemine ja kaarhood.

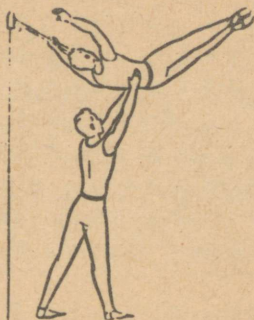
1. H o o g l e m i s e d igal viisil. Seista kangi all õpilase kõrval. Õpilase keha liikumisel ette-üles aidata teda ühe käega puusa, teisega õla alt.

Tahahool võib esineda lahtirebimisi, mistõttu tuleb tahahool õpilast hoida ühe käega käsivarrest, teisega rinna või selja alt.

2. Toengust k a a r h o o g. Seista kangi all õpilase kõrval. Liikumise algul hoida teda ühe käega kaela juurest selja alt, teisega puusa alt, aidates sellega suunata jalgede liikumist.

Kuna tahahool võib esineda lahtirebimisi, siis tuleb õpilast hoida ühe käega käsivarrest, teisega kehast,

3. K a a r h o o g p ö ö r d e g a. Seista kangi ees õpilase kõrval (lahtilastava käe poolsel küljel). Pöörde



Joonis 4.

sooritamise ning käe lahtilaskmise momendil hoida õpilast kehast (joon.4). Seda elementi on alguses soovitatav õpetada madalal kangil.

4. Tagatoengust k a a r h o o g t a h a t a g a r i p p e s s e. Keskmise kang. Seista kangi all õpilase kõrval. Keha liikumisel alla-taha hoida teda ühe käega puusast, teisega rinna või kõhu alt.

5. Hooglemiselt rippes sega- või althoides k a a r h o o g t a h a t a g a r i p e s s e. Abistamine ja julgustamine üldiselt sama, mis eelmise harjutuse puhul, kuid alguses tuleb hoida õpilast jalgadest, et aidata õpilasel õigesti suunata jalgu üles-taha.

P ö ö r d e d .

Pöördel rippes.

1. P ö ö r d e d r i p p e s . Seista kangi all lahtilastava käe poolisel küljel ja hoida õpilast kogu pöörde jooksul.

2. Hooglemiselt rippes h o o g a e t t e p ö ö r e v a s a k u l e ü m b e r (lastes lahti parema käe). Seista kangi all õpilasest paremal. Käe lahtilaskmise momendil hoida teda kehast, aidates sooritada pööret.

3. Hooglemiselt rippes t a h a h o o l ü m b e r h a a r e p a r e m a g a r i s t i ü l e v a s a k u j a h o o g a e t t e p ö ö r e ü m b e r k ä t e j ä r g s e ü m b e r h a a r d e g a p e a l t h o i d e s s e . Seista kangi all õpilasest vasakul. Tahahool ümberhaarde momendil hoida õpilast vasakust käsivar-

rest, ettehool, käte ümberhaarde momendil, hoida õpilast kehast.

4. Hooglemiselt rippest a h a h o o l ü m b e r h a a -
r e p a r e m a g a r i s t i v a s a k u a l t (a l t -
h o i d e s s e) j a h o o g a e t t e p ö ö r e v a s a k u -
l e ü m b e r p e a l t h o i d e s s e. S e i s t a k a n g i a l l
õ p i l a s e s t p a r e m a l e. H o i d a õ p i l a s t k e h a s t k o g u p ö ö r d e j o o k s u l.

5. Hooglemiselt rippest p a r e m a l t h o i d e s h o o g a e t t e
p ö ö r e v a s a k u l e ü m b e r (l a s t e s l a h t i v a s a k u
k ä e) p e a l t h o i d e s s e. S e i s t a k a n g i a l l õ p i l a s e s t v a s a k u l. P ö ö r -
d e s o o r i t a m i s e l h o i d a õ p i l a s t k e h a s t.

6. Hooglemiselt rippest p a r e m a l t h o i d e s t a h a h o o l
p ö ö r e v a s a k u l e ü m b e r (l a s t e s l a h t i v a -
s a k u k ä e) p e a l t h o i d e s s e. J u l g e s t a m i n e j a a b i s t a m i n e s a m a m i s
e e l m i s e h a r j u t u s e p u h u l, k u i d t a h a h o o l.

7. Hooglemiselt althoidega tagarippes h o o g a t a h a
(l a s t e s l a h t i p a r e m a k ä e) p ö ö r e v a s a k u l e ü m -
b e r p e a l t h o i d e s s e. S e i s t a k a n g i a l l õ p i l a s e s t p a r e m a l.
K ä e l a h t i l a s k m i s e m o m e n d i l, v e i d i k ü k k i d e s (e t õ p i l a n e e i
l õ ö k s a b i s t a j a t), h o i d a t e d a k a h e k ä e g a s e l j a a l t (j o o n. 5).



Joonis 5.

8. Hooglemiselt althoidega
tagarippes h o o g a e t -
t e (l a s t e s l a h t i v a s a k u
k ä e) p ö ö r e p a r e -
m a l e ü m b e r p e a l t -
h o i d e s s e. A b i s t a m i n e j a j u l -
g e s t a m i n e s a m a, m i s e e l m i s e
h a r j u t u s e p u h u l, k u i d e t t e -
h o o l.

Pöörded toengus.

1. K ä ä r t o e n g u s t (a l t - v õ i s e g a h o i d e s) p ö ö -
r e ü m b e r t o e n g u s s e. M a d a l k a n g. S e i s t a k a n g i

ees õpilase kõrval (kui pööre sooritatakse vasakule, siis seista vasakul pool). Ühe käega hoida õpilast käsivarrest, teiseга külje või selja alt ja aidata tal pööret sooritada.

Antud elemendi sooritamisel kõrgel kangil seista kangi all ees-kõrval ja hoida õpilast jalast, aidates niiviisi sooritada pööret. Kukkumisel hoida kehast.

2. Taga toengust pööre ümber toengusse. Abistamine sama; mis eelmise elemendi puhul.

T õ u s u d .

Liikumised hooga ette.

1. T i r e l t õ u s. Madal kang. Seista kangi ees õpilase kõrval. Algul hoida ühe käega randmest, teiseга selja alt, aidates tal viia jalad kangi juurde (joon. 6). Kui jalad jõuavad kangi kohale, hoida õpilast ühe käega jalgadest, teiseга õlast, aidates tal niiviisi toengusse jõuda.

Tireltõusude sooritamisel kõrgel kangil on abistamine sama mis madalal kangi. Seista tuleb kangi all.



Joonis 6.

2. K i n n e r t õ u s ü h e g a. Madal kang. Seista kangi taga õpilase hoojala poolisel küljel. Ühe käega hoida selja alt, teiseга hoojala põlvest ja aidata jõuda khar-toengusse (joon. 7).

Sama elemendi sooritami-



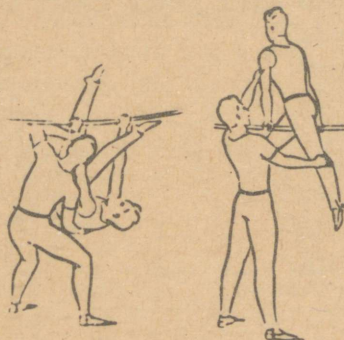
Joonis 7.

sel kõrgel kangil on abistamine sama, mis madalal kangil.

Kinnertõusu sooritamisel hoojooksult seista kangi taga õpilase kõrval. Ühe käega hoida randmest (hoojooksu ajal), teisega puusa alt (jalgade kangi juurde toomise momendil). Tõusu sooritamisel hoida ühe käega selja alt, teisega hoojala põlvest ja aidata jõuda käartoengusse.

Kinnertõusu sooritamisel taha seista kangi ees õpilase kõrval (sirge jala poolisel küljel). Ühe käega hoida randmest, teisega õlast ja aidata käartoengusse jõuda.

3. K ä ä r t õ u s h o o j o o k s u l t. Madal kang. Seista kangi taga õpilasest vasakul. Ühe käega hoida randmest, teisega ülehoo ja tõusu sooritamisel selja alt (joon. 8a). Kui toengusse jõudmisel jätkub hoog ette, siis tuleb hoida vasaku käega õlast või rinnast, paremaga aga jalast (joon. 8b).



a Joonis 8. b

Nimetatud elemendi sooritamisel kõrgel kangil seista kangi all õpilase kõrval. Ühe käega aidata teda puusa, teisega selja alt.

• 4. S i r u t õ u s t a g a t o e n g u s s e. Madal kang. Seista kangi taga õpilase kõrval. Tõusu sooritamisel aidata ühe käega puusast, teisega seljast. Toengusse jõudmisel peab olema valmis abistama õlast (joon. 9).

Kirjeldatud tõusu sooritamisel peale langemist tagatoengust on abistamine ja julgestamine sama, ainult alguses tuleb õpilast toetada selja alt.

Sama tõusu sooritamisel pöör-
dega ümber (toengusse) hoida ühe
käega selja, teisega rinna või jal-
gade alt.

Antud tõusu sooritamisel kõr-
gel kangil seista veidi tagapool
kangi õpilase kõrval. Ühe käega
aidata puusa, teisega selja alt.
Ette kukkumisel hoida ühe käega
rinna alt, teisega käest või mõ-
lemaga kehast.

5. Tõus ette hark-
ülehooga rippesse
(pealthoidesse). Keskmise kang.

Seista umbes sammu kaugusel kan-
gist õpilase taga. Ebaõnnestunud harkülehooga sooritamisel hoi-
da mõlema käega selja alt.

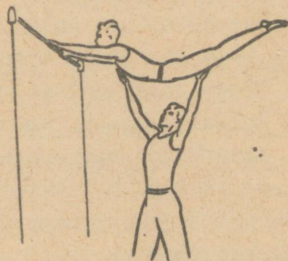
6. Suure hooga tireltõus. Seista
kangi all õpilase kõrval. Vertikaalasendi läbimisel hoida
ühe käega käsivarrest, teisega sama kätte õlast.

Liikumised hooga taha.

1. Hoogtõus taha. Seista kangist veidi ta-
gapool õpilase kõrval. Ühe käega hoida teda rinna alt, teise-
ga reiest ja aidata tal jõuda
toengusse (joon.10). Kui õpilane
ei suutnud minna toengusse ja
langeb tagasi rippesse, peab
teda aitama riistalt maha hü-
pata. Kui hoovõtul hoog jäi
poolikuks ja õpilane ei siru-
tanud käsi, tuleb ta kangil all
kinni haarata. Vastasel korral
võib tahahool toimuda lahtire-
bimine kangist. Hoida ühe käega
õpilase käsivarrest, teisega



Joonis 9.



Joonis 10.

selja alt.

Hoogtõusu taha sooritamisel kägarülehooga (tagatoengusse) seista kangist veidi tagapool õpilase kõrval. Ülehoosooritamisel hoida õpilast ühe käega puusast, ebaõnnestunud sooritamisel teisega selja alt. Õlgade liiga tugeva ette liikumise tagajärjel võib esineda kukkumine ette kätele. Sellisel juhul tuleb hoida rinna alt või kehast.

Hoogtõusu taha sooritamisel uppilehooga on abistamine ja julgustamine sama, mis eelmise elemendi puhul.

2. Hoogtõus taha ülehooga kahega paremalt (tagatoengusse). Seista kangi all õpilasest vasakul. Ebaõnnestunud sooritamisel hoida teda jalgadest ja kehast.

3. Tirelkaar ette ja hoogtõus taha käte ümberhaardega pealt hoides. Õpetamise algul abistada kahekesi - üks seisab kangi all sellest veidi tagapool, teine aga teisel pool õpilast kangist kahe sammu kaugusel. Tahahool lahtirebimise puhul haarab kaugem abistaja õpilast kehast. Kätega möödahaaramise puhul haarab lähem abistaja õpilast kehast.

Siruliikumised.

1. Sirutõus hoojooksult. Madal kang. Seista kangi taga õpilase kõrval. Jalgade tõstmisel kangi juurde hoida ühe käega jalgadest ja teisega selja alt.

Sirutõusu sooritamisel peale toengust langemist taha uppriperse seista kangi taga õpilase kõrval. Langemisel taha hoida teda ühe käega selja, teisega kangi lähedalt jalgadest alt. Tõusu sooritamisel käte asendit mitte vahetada ja aidata õpilasel tõusta toengusse.

Sirutõusu sooritamisel kõrgel kangi seista kangi all õpilase kõrval. Ühe käega hoida jalgadest ja suunata nende liikumist õiges suunas, teisega aga selja alt ja aidata tal toengusse tõusta.

2. Sirutõus pöördega ümber tagatoengusse (althoides). Madal kang. Seista kangi ta-

ga õpilase kõrval (toengukke poolisel küljel). Põrde momendil hoida ühe käega toengukke käsivarrest, teisega kaugemast küljest, aidates tal sooritada pööret ja võtta kangist kinni. Antud elemendi sooritamisel kõrgel kangil seista kangi all õpilase kõrval. Ebaõnnestunud sooritamise puhul hoida teda ühe käega rinna alt, teisega jalgadest.

3. T a g a r i p e s t s i r u t õ u s t a h a. Keskmine kang. Seista kangist veidi eespool õpilase kõrval. Ühe käega hoida kõhu alt ja aidata puusad üles tõsta, teisega hoida rinna või õla alt ning aidata tõusta toengusse (tagatoengusse).

4. S i r u t õ u s t a h a t a g a t o e n g u s s e. Madal kang. Seista kangi ees õpilase kõrval. Ühe käega hoida randmest, teisega rinna või õla alt ja aidata tõusta toengusse.

Elemendi sooritamisel kõrgel kangil seista kangist veidi eespool õpilase kõrval. Harjutuse ebaõnnestumise korral hoida ühe käega selja alt, teisega rinna alt või käest.

H õ ö r i d.

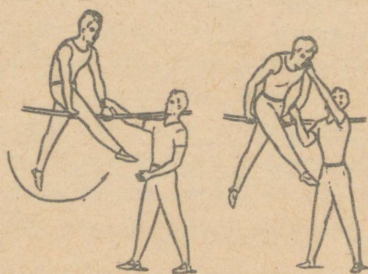
1. K i n n e r h õ ö r t a h a. Madal kang. Seista õpilase kõrval sirge jala poolisel küljel. Ühe käega (kangi alt, peopesaga taha) hoida randmest, teisega aidata õlast käärtoengusse jõuda.

2. K i n n e r h õ ö r e t t e. Abistamine ja julgestamine sama, mis eelmise harjutuse puhul.

3. K ä ä r h õ ö r t a h a. Madal kang. Seista kangist eespool õpilase kõrval (tagaoleva jala poolisel küljel). Ühe käega (kangi alt, peopesaga taha) hoida randmest, teisega (hõõri teisel poolel) õla alt ja aidata toengusse jõuda. (joon.11).

Kui kirjeldatud hõõrid sooritatakse ebatäpselt ja jätkub liikumine ette, siis tuleb hoida ühe käega rinna alt, teisega käsivarrest.

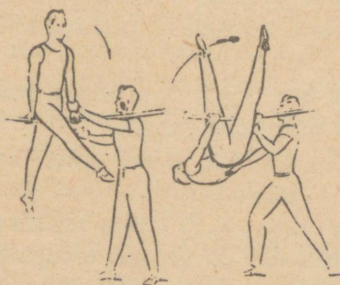
Antud hõõri sooritamisel kõrgel kangil seista kangi all õpilase kõrval. Ühe käega hoida seljast, teisega õlast ja



Joonis 11.

aidata käärtõngusse jõuda. Kui liikumine taha jätkub, siis tuleb vasaku käega haarata paremast jalast ja peatada liikumine.

4. K ä ä r h ö ö r e t t e. Madal kang. Seista kangi taga õpilase kõrval. Ühe käega (kangi alt, peopesaga ette) hoida randmest, teisega hõõri teisel poolel toetada selja alt, aidates niiviisi käärtõngusse jõuda (joon.12).



Joonis 12.

Kui liikumine ette jätkub, haarata randmest hoidnud käega õlast, teisega jalast ja peatada liikumine.

Antud elemendi sooritamisel kõrgel kangil seista kangi

all õpilase kõrval. Hööri esimesel poolel hoida ühe käega õlast, teise käega hööri teisel poolel vabast jalast ja aidata käärtoengusse jõuda.

5. T o e n g h ö ö r t a h a. Madal kang. Seista kangi ees õpilase kõrval. Ühe käega (kangi alt, peopesaga taha) hoida randmest, teisega hööri teisel poolel õlast ja aidata toengusse jõuda.

6. L a h t i n e h ö ö r t a h a (toengust). Madal kang. Abistamine ja julgestamine sama, mis eelmise harjutuse juures.

Kui antud elementi sooritatakse kõrgel kangil, tuleb seista kangi all õpilase kõrval. Ebaõnnestunud sooritamise puhul hoida ühe käega jalgadest.

7. H ö ö r t a h a k ä t e l s e i s u (toengust). Madal kang. Seista kangi ees õpilase kõrval. Ühe käega (kangilt) hoida randmest, teisega (hööri teisel poolel) toetades õla alt aidata jõuda kätelseisu.

Kirjeldatud elemendi sooritamisel kõrgel kangil seista kangi all õpilase kõrval. Kui õpilane sirutas liiga vara, s.t. ei läinud kätelseisu ja kukub tagasi, siis tuleb ühe käega hoida õla, teisega selja alt. Ülemääraselt varajase õlgade tahaviimise tõttu kukub keha järsult alla, mis võib põhjustada lahtirebimise kangist. Sellisel juhul tuleb kahe käega hoida kehast.

Eneseabistamine: kätelseisu mittejõudmisel sooritada ühele käele toetudes mahahüpe vasakule või paremale (toetudes vasakule käele mahahüpe paremale).

8. T o e n g h ö ö r e t t e. Madal kang. Seista kangi taga õpilase kõrval. Ühe käega hoida tema jalgu, teisega aidata hööri teisel poolel õla või selja alt, aidates toengusse jõuda.

9. U p p h ö ö r e t t e. Madal kang. Seista kangi taga õpilase kõrval. Ühe käega (kangi alt, peopesaga ette) hoida randmest, teisega hööri teisel poolel toetada puusa või selja alt.

Elemendi sooritamisel kõrgel kangil seista kangi all õpilase kõrval. Hööri esimesel poolel peab olema valmis toetama

õlast, hõõri teisel poolel aga püüa ja selja alt.

10. U p p h ö ö r t a h a. Madal kang. Seista kangi ees õpilase kõrval. Ühe käega (kangi alt, peopesaga tahapool) hoida randmest, teisega hoida hõõri teisel poolel õlast ja aidata toengusse jõuda.

Elemendi sooritamisel kõrgel kangel tuleb seista kangi all õpilase kõrval. Ühe käega hoida jalgadest, teisega õlast. Ette kukkumisel haarata mõlema käega kehast.

11. T a l d h ö ö r t a h a. Madal kang. Seista kangi ees õpilase kõrval. Ühe käega hoida (kangi alt, peopesaga tahapool) randmest, teisega hoida hõõri teisel poolel õla või rinna alt ja aidata toengusse jõuda.

Elemendi sooritamisel kõrgel kangel seista kangi all õpilase kõrval. Kui hõõri esimesel poolel jalad libisevad kangel, tuleb õpilast hoida selja alt. Hõõri viimase osa sooritamisei võib esineda kukumine ette kätele või pea peale. Sellisel juhul hoida ühe käega rinna alt, teisega käsivarrest.

12. S u u r h ö ö r e t t e. Õpetamise algetapil abistada kahekesi või rippevõõga, et õpilane sooritaks õpitava harjutuse julgesti. Tahahool võib esineda lahtirebimisi, mistõttu üks abistaja seisab kangi all õpilasest paremal, teine aga õpilasest vasakul kahe-kolme sammu kaugusel kangelst; lahtirebimise korral hoida õpilast kehast.

Eneseabistamine: kui õpilane ei jõua kätelseisu, tuleb maha hüpata. Tahahool lahtirebimise korral tuleb kagarduda ja sooritada salto ette.

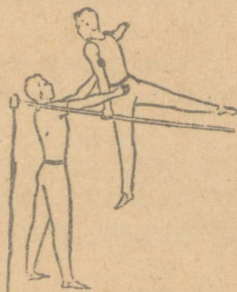
13. S u u r h ö ö r t a h a. Õpetamise algul abistada kahekesi. Üks seisab õpilasest vasakul umbes kahe sammu kaugusel kangelst, et õpilasest kinni haarata ettehoole lahtirebimise korral. Teine seisab kangi all õpilasest paremal. Kui õpilane ei jõua kätelseisu ja kukub tagasi, hoiab teine abistaja teda ühe käega õla ja teisega selja alt või haarab kehast.

M a h a h ü p e d.

Liikumised hooga ette.

1. Tagatoengust hooga ette mahahüpe. Seista maandusmiskoha juures õpilase kõrval. Kui õpilane kukub ette, hoida rinna alt, kui taha, siis selja alt.

2. Käertoengust vasakuga (vasak althoides) parema jala üle hooga mahahüpe pöördega vasakule. Madal kang. Seista kangi ees õpilase kõrval (toengukäe poolsel küljel). Ühe käega hoida toengukäe käsivarrest, teisega aga külje või puusa alt, aidates sooritada mahahüpet (joon. 13).



Joonis 13.

Elemendi sooritamisel pöördega 270° on harjutuse esimesel poolal abistamine sama. Harjutuse teisel poolal tuleb aga hoida kahe käega tagant selja alt.

3. Hooglemiselt rippes hooga taha mahahüpe. Seista umbes sammu kaugusel kangi ees õpilase kõrval. Momendist, kui keha läheb kangi alt läbi kuni maandumiseni hoida ühe käega selja, teisega rinna alt.

Antud mahahüppe sooritamisel pöördega vasakule või paremale (seisu küljelt riistale) seista kangi all sellest veidi eespool õpilase kõrval. Harjutuse esimesel poolal abistamine sama, teisel poolal hoida mõlema käega kahast.

Hooga ette n u r k m a h a h ü p p e sooritamisel seista kangi umbes 1 - 2 sammu kaugusel ees õpilase kõrval. Abistamisel hoida ühe käega selja alt, teisega rinna alt või õlast.

4. Käartoengust vasakuga m a h a h ü p e v a s a k u j a l a ü l e h o o g a t a g a s i p ö ö r d e g a v a s a k u l e, Seista kangi taga õpilase kõrval (toengukäe poolsel küljel). Ülehoo sooritamisel hoida mõlema käega selja alt.

5. Käartoengust vasakuga m a h a h ü p e v a s a k u j a l a ü l e h o o g a p a r e m a l e - t a g a s i. Ülehoo sooritamise ajal hoida selja tagant kahe käega.

6. T a g a t o e n g u s t n u r k m a h a h ü p e t a h a, Seista kangi taga õpilase kõrval (toengukäe poolsel küljel). Ülehoo sooritamisel hoida selja alt.

Liikumised hooga taha.

1. Toengust h o o g a t a h a m a h a h ü p e. Madal kang. Seista kangi taga õpilase kõrval. Ühe käega hoida käsivarrest, teisega puusast.

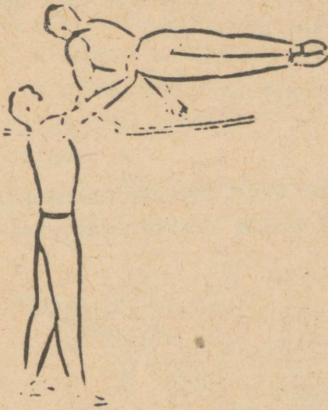
Hooga taha mahahüppe sooritamisel rippest seista kangist veidi tagapool. Käte lahtilaskmise momendil hoida ühe käega rinna alt, teisega selja tagant.

Sama mahahüppe sooritamisel pöördega ümber seista umbes sammu kaugusel kangi taga õpilasest vasakul. Pöörde lõpul hoida ühe käega selja, teisega rinna alt. Kukkumisel taha hoida kahe käega selja alt.

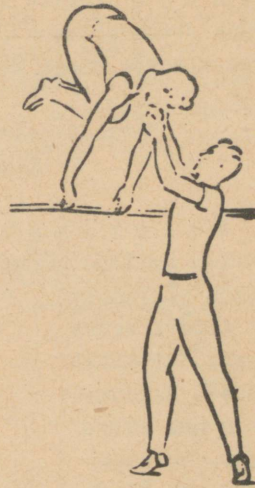
2. Hooglemiselt h o o g a t a h a u p p m a h a h ü p e. Seista kangi taga (umbes sammu kaugusel sellest) õpilase kõrval. Tahahool ja maandumisel hoida õpilast ühe käega rinna või kõhu, teisega selja alt.

3. K ü l g m a h a h ü p e. Madal kang. Seista kangi ees õpilase kõrval (toengukäe pool). Ühe käega hoida käsivarrest, teisega külje või puusa alt ja aidata kangi ületada (joon. 14.).

Kirjeldatud mahahüppe sooritamisel kõrgel kangil seista kangi all õpilase kõrval (toengukäe pool) nii, et kukkumisel oleks võimalik ühe käega hoida rinna alt, teisega käest või mõlemaga kehast.



Joonis 14.



Joonis 15.

4. K ä g a r m a h a h ü p e. Madal kang. Seista kangi ees õpilase kõrval. Ühe käega hoida käsivarrest ja teisega rinna alt või mõlemaga käsivarrest (joon. 15).

Antud mahahüppe sooritamisel kõrgel kangil seista riistast veidi ees-kõrval. Kukkumisel hoida õpilast kahe käega rinna alt. Kukkumisel taha hoida ühe käega selja alt, teisega õlast.

5. Üppmahahüppe. Abistamine ja julgustamine sama, mis eelmise elemendi puhul nii madalal kui ka kõrgel kangil.

6. H a r k m a h a h ü p e. Madal kang. Õpetamise algetalpil abistada kahekesi. Abistajad seisavad kangi ees mõlemal pool õpilast ning hoivad mõlemad ühe käega õpilase käsivarrest. Mahahüppe sooritamisel liiguvad abistajad koos õpilasega tagasi. Üksinda abistamisel seista kangi ees ja hoida mõlemast käsivarrest. Mahahüppe sooritamisel aga liikuda veidi tagasi.

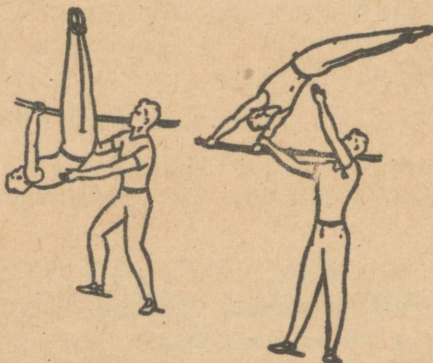
Harkmahahüppe sooritamisel kõrgel kangil seista umbes sammu kaugusel kangi ees. Mahahüppe ebaõnnestunud sooritamise puhul hoida mõlema käega rinna alt või haarata kehast.

7. Tivelkaar ette, hoogtõus taha ja ü l e s i r u t u s

a a h a h ü p e. Seista kangi all (toengukke poolsel küljel). Mahahüppe ebaõnnestunud sooritamisel hoida õpilast mõlema käega rinna alt või ühega käest ja teisega külje alt.

Siruliikumised ja hõõritaolised liikumised.

1. K a a r m a h a h ü p e. Madal kang. Seista maandumiskoha juures õpilase kõrval. Ühe käega hoida käsivarrest, teisega selja või puusa alt (et aidata suunata jalgade liikumist üles-ette). Maandumisel hoida ühe käega selja alt, teisega rinna alt või õlast (joon. 16).



Joonis 16.

Kaarmahahüppe sooritamisel pöördega ümber abistada alguses kahe käsi. Üks seisab kangi juures pöördele vastaspoolsel küljel, teine aga teisel pool õpilast, maandumiskohal. Kangi juures seisja hoiab ühe käega puusa alt, aidates suunata jalgade liikumist ja sooritada pöört, teisega aga turja alt. Maandusmispäiga juures seisev abistaja hoiab vajaduse korral ühe käega rinna, teisega selja alt.

Kaarmahahüppe sooritamisel kõrgelt kangilt seista umbes kahe sammu kaugusel kangi ees. Kukkumisel ette hoida rinna alt või õlast, kukkumisel taha aga hoida selja alt.

2. Toenguppseisust hõõriga taha kaarmahahüppe (joon. 17). Abistamine ja julgustamine sama, mis kaarmahahüppe puhul.

3. Upphõõriga ette mahahüpete. Madal kang. Seista kangi ees õpilase kõrval. Kangi üle-

tamisel hoida ühe käega jalgade alt, aidates suunata nende liikumist üles-ette, teise käega hoida aga selja alt. Maandumisel hoida ühe käega selja alt, teisega rinna alt.

Antud mahahüppe sooritamisel kõrgelt kangilt seista kangi all veidi sellest eespool. Kukkumisel taha hoida mõlema käega selja alt. Kukkumisel ette hoida ühe käega rinna, teisega selja alt.

4. Uppripest h a r k m a h a h ü p e e t t e (joon.18).



Joonis 18.



Joonis 17.

Keskmine kang. Seista umbes sammu kaugusel õpilase taga tervast. Harjutuse ebaõnnestumisel hoida mõlema käega selja alt või ühe käega kaelast ja teisega selja alt.

5. Harkupptoengust h a r k h õ õ r i g a t a h a m a h a h ü p e e t t e. Madal kang. Alguses abistada kahekesi. Seista kangi üks ühel, teine teisel pool õpilast. Ühe käega võtta (kangi alt, peopesaga tahapoole) õpilase küünarvarrest peale jalgade asetamist harkupptoengusse, teise käega õla alt (hõõri teisel poolel) ja aidata jõuda kangi kohale.

Mahahüppe sooritamisel kõrgelt kangilt seista kangi ees mõlega kangi poole. Mahahüppe ebaõnnestunud sooritamise puhul hoida mõlema käega kehast.

Ohutum ja mugavam on seda mahahüpet sooritada rippevõrguga.

S a l t o d.

1. S a l t o t a h a (kõrgardatult). Õpetamise algetapil tuleb abistada rippe- või käsivööga. Hiljem abistada kahekesi: üks seisab kangil all, teine teisel pool õpilast umbes kaks sammu kangist. Varajase käte lahtilaskmise puhul hoiab kaugem abistaja rinna alt või kehast. Hilise käte lahtilaskmise ja tugeva pöörlemise puhul taha, võib võimleja kukkuda pea või selja peale. Kangi all seisja peab hoidma selja alt või haarama kehast.

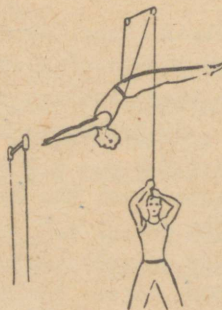
2. S a l t o t a h a ü l e s i r u t a t u l t (peale suurt hõõri taha). Abistada kahekesi. Üks seisab vasakule poole umbes kolme sammu kaugusele kangist, et käte varajase lahtilaskmise puhul hoida õpilast selja või rinna alt. Teine seisab kangil alla, õpilasest paremale ja haarab õpilast kehast, kui jalad jäävad kangil taha kinni või kui pöörlemine taha on kiire ja on oht kukkuda selja peale.

Eneseabistamine: kõverdada jalad, et jalgadega mitte kangile kukkuda. Saltot hakatakse õppima hooglemisel rippes, seejärel sooritatakse seda peale hoogu taha rippesse ja lõpuks peale suuri hõõre taha. Abistada tuleb kindlasti käsi- või rippevööga (joon. 19).

HARJUTUSED MADALATEL JA KESKMISTEL RÖÖBASPUUDEL.

Praktikas on kasutusel madalad, keskmised ja eri kõrgusega rööbaspuud. Mehed sooritavad harjutusi tavaliselt madalatel ja keskmistel rööbaspuudel, naised aga

eri kõrgusega rööbaspuudel. Vaatamata sellele, et harjutusvara rööbaspuudel on erakordselt mitmekülgne ja et harjutused on küllaltki keerulised, esineb siin raskete tagajärgedega vigas-



Joonis 19.

tusi vähem kui kangil. Rohkem esineb jalgade äralöömisi vastu rööbaspuude rööpaid ja tugiposte, sõrmede vigastusi, õlavarre ja kaenlaaluse naha vigastusi.

Peab püüdma jõuda selleni, et vigastuste esinemine oleks viidud miinimumini.

Algajatega ja nõrga füüsilise ettevalmistusega õpilastega ei ole soovitatav sooritada raskeid (nende ettevalmistuse tasemele mittevastavaid) harjutusi. See võib olla halva rühi (lülisamba teatava deformatsiooni) ja kehaasendi formeerumise põhjuseks, samuti ka vigastuste põhjuseks.

Erilist tähelepanu tuleb osutada pealehüpete sooritamisele riistale. Pealehüpete sooritamisel peab abistaja seisama üsna riista juures ja olema valmis toetama või aitama.

Mahahüpete sooritamisel peab abistaja olema eriti tähelepanelik, kuna ebaõige maandumise tagajärjel võivad tekkida põlveliigese vigastused.

Järgnevalt on esitatud abistamise ja julgestamise võtted üksikute harjutuste sooritamisel rööbaspuudel.

Toengud ja ripped.

1. Toeng omandatakse madalatel rööbaspuudel. Seista nõoga rööbaspuudele. Vajaduse korral aidata õpilasel võtta sisse õige asend, hoides õpilast ühe käega rinna, teisega selja alt.

2. Toeng küünarvartel. Madalad rööbaspuud. Seista nõoga rööbaspuudele. Ühe käega hoida õpilast käest, et see ei libiseks toengust, teisega aidata võtta õige asend.

3. Toeng käsivartel. Keskmised rööbaspuud. Seista nõoga rööbaspuude poole ja õlgade läbivajumisel hoida õpilast mõlema käega kehast (rööbaste alt). Seda toengut tuleb õpetada järk-järgult, kuna esimesed katsed kutsuvad esile valutunde käsivarre sisepinnal. Süstemaatilise harjutamise tulemusena see kaob.

4. Tagatoeng käsivartel. Keskmised rööbaspuud. Seista nõoga rööbaspuudele ja hoida ühe käega rinna, teisega selja alt (rööbaste alt).

5. U p p t o e n g k ä s i v a r t e i. Madalad rööbaspuud. Seista nõoga rööbaspuudele ja hoida õpilast ühe käega selja, teisega puusa alt (hoida rööbaspuude alt).

6. N u r k t o e n g. Madalad rööbaspuud. Seista nõoga rööbaspuudele ja hoida ühe käega õlavarrest ja teisega jalgade alt, aidates murka hoida.

7. U p p r i p e (rööbaspuude otstel). Madalad rööbaspuud. Seista õpilase kõrval ja hoida ühe käega randmest, teisega selja alt.

8. T i r i r i p e (rööbaspuude otstel). Madalad rööbaspuud. Seista õpilase kõrval ja hoida ühe käega randmest, teisega selja alt või jalgadest.

Hooglemine toengus.

1. H o o g l e m i n e k ü ü n a r v a r s t o e n g u s. Madalad rööbaspuud. Seista nõoga rööbaspuudele ja hoida ühe käega õlavarrest, teisega selja alt.

2. H o o g l e m i n e t o e n g u s. Madalad rööbaspuud. Seista nõoga rööbaspuudele ja hoida õpilast mõlema käega õlavarrest. Õpetamise alguses pole soovitatav lasta teha suurt hoogu, kuna nõrkuse tõttu võib õpilane kukkuda ette või taha. Rööbaspuude alla tuleb asetada matt, et oleks võimalus maha hüpata, kui õpilane ei püsi toengus.

3. H o o g l e m i n e k ä s i v a r s t o e n g u s. Keskmised rööbaspuud. Seista nõoga rööbaspuudele ja hoida ühe käega rinna, teisega selja alt (hoida rööbastest alt).

4. E d a s i l i i k u m i n e t o e n g u s. Madalad rööbaspuud. Käte nõrkuse tõttu võib õpilane kukkuda ette (harvemini taha). Seista nõoga rööbaspuudele ja hoida ühe käega rinna, teisega selja alt või mõlemaga õlavarrest.

T õ u s u d.

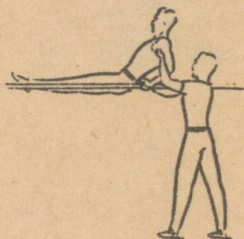
Liikumised hooga ette.

1. K ü ü n a r v a r s t o e n g u s t h o o g t õ u s e t t e. Madalad rööbaspuud. Seista nõoga rööbaspuudele ja hoida õpilast ühe

käega õlavarrest, teisega rööbaste alt seljast (joon. 20).

2. Käšivarstoengust h o o g t õ u s e t t e. Keskmised rööbaspuud. Seista näoga rööbaspuudele ja üleminekul toengusse hoida õpilast ühe käega õlavarrest, teiseaga aga rööbaspuude alt seljast. Vajaduse korral lükata õpilast selja alt ja aidata tõusta toengusse.

3. Rööbaspuude otstel seljati rööbaspuudele t i r e l - t õ u s t o e n g u s s e. Keskmised rööbaspuud. Seista õpilase kõrval. Ühe käega hoida randmest, teiseaga õla alt. Toengusse minekul võib esineda lahtirebimine ette. Siis tuleb hoida ühe käega rinna alt, teiseaga jalgadest. Kukkumisel taha hoida selja alt.



Joonis 20.

Liikumised hooga taha.

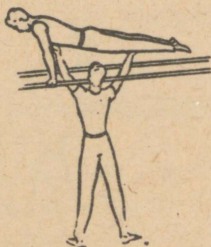
1. Kõünaryarstoengust h o o g t õ u s t a h a. Madalad rööbaspuud. Seista näoga rööbaspuudele ja hoida ühe käega õlavarrest, teiseaga reie alt.

2. Käšivarstoengust h o o g t õ u s t a h a. Keskmised rööbaspuud. Seista näoga rööbaspuudele ja aidata ühe käega rinna, teiseaga reie alt (rööbaste alt). (Joon. 21)

3. H o o g t õ u s t a h a k ä t e l s e i s u. Keskmised rööbaspuud. Seista näoga rööbaspuudele. Tahahool aidata õpilasel minna kätelseisu hoides ühe käega õla alt, teiseaga kõhu või rinna alt. Abistada tuleb rööbaste alt.

Siruliikumised.

1. S i r u t õ u s rööbaspuude otstel. Seista õpilase kõrval. Ühe käega hoida teda selja, teisega puusa alt või jalgadest (joon. 22).



Joonis 21.



Joonis 22.

2. S i r u t õ u s käsivarstoengust. Keskmised rööbaspuud. Seista näoga rööbaspuudele. Ühe käega hoida õpilase õlavarest, teisega selja või puusa alt ja aidata tal tõusta toengusse. Nõrkade käte tõttu võib õpilane toengusse jõudmisel kukkuda rööbaspuude vahele. Sellisel juhul tuleb hoida ühe käega rinna alt, teisega puusade või selja alt. Hoida tuleb mõlema käega rööbaste alt.

3. Upprikest sirutõus käsivarstoengusse. Seista näoga rööbaspuudele. Ühe käega hoida selja alt kaela juurest, et vältida kukkumist pea peale, teiseaga aga aidata puusadest. Abistada tuleb rööbaste alt.

4. S i r u t õ u s p ö ö r d e g a ü m b e r käsivarstoengusse. Keskmised rööbaspuud. Seista näoga rööbaspuude poole õpilasest vasakule (kui pööre sooritatakse vasakule

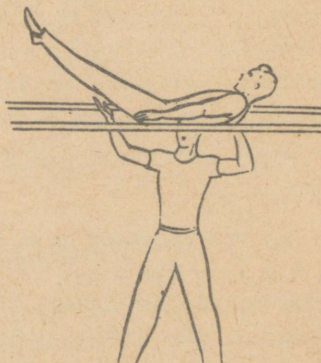
poole). Põrde sooritamisel hoida ühe käega rinna, teisega reite alt. Abistada tuleb rööbaste alt.

Sirutõusu sooritamisel toengusse tuleb julgestada ja abistada samuti.

6. Kaartõus käsivarstoengusse.

Keskised rööbaspuud. Seista näoga rööbaspuude poole. Ühe, käega hoida selja alt, teise- ga jalgade või puusa alt. Abistada tuleb rööbaste alt (joon. 23).

Kaartõusu sooritamisel toengusse julgestada ja abis- tada samuti.



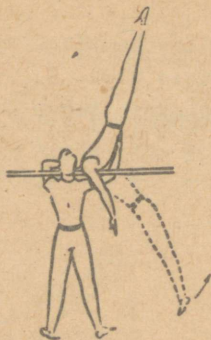
Joonis 23.

Tirelid.

1. Harkistest harktirel ette. Madalad rööbaspuud. Seista näoga rööbaspuude poole. Ühe käega hoida selja alt (rööpa alt), teisega, kui vaja, aidata tirelit sooritada.

2. Õlgadelseisust tirel ette ülesiruta tult käsivarstoengusse. Keskised rööbaspuud. Seista näoga rööbaspuude poole. Ühe käega hoida selja, teisega rinna alt. Abistada rööbaste alt.

3. Käsivarstoengus hõõr ette ülesiruta tult. Keskised rööbaspuud. Seista näoga rööbaspuude poole. Nõrga hoo puhul taha hoida ühe käega kõhu või reie alt ja aidata jõuda õlgadelseisu (joon. 24), teise käega aga hoida õla alt, et käte lahtilaskmise momendil ei tekiks vajumist rööbaste vahele. Hõõri lõpposas hoida ühe käega selja, teisega rinna alt.



Joonis 24.

4. Käsi-varstoengus hõõr taha ülesirutatult. Keskmised rööbaspuud. Seista näoga rööbaspuude poole. Liikumise alguses hoida ühe käega õpilase õla alt, teisega rinna või reie alt. Kui hoog oli puudulik ja õpilane kukub tagasi, siis tuleb hoida selja alt. Abistada rööbaste alt.

Eneseabistamine: hargitada tugevasti jalad ja jääda rööbaspuude peale.

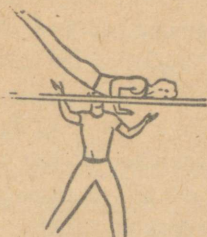
Saltod.

1. Hõõr taha, rööbaste all käsi-varstoengusse. Keskmised rööbaspuud. Seista näoga rööbaspuude poole. Sirutuse ajal hoida õpilast ühe käega rinna alt, teisega jalgadest. Abistada rööbaste alt (joon. 25).

Sama elemendi sooritamisel toengusse rööbaspuudel on abistamine sama.

2. Salto ette käsi-varstoengusse. Keskmised rööbaspuud. Seista näoga rööbaspuude poole. Hoida õpilast ühe käega puusa alt, teisega selja alt. Abistada rööbaste alt. Õpetamise alguses asetada matt rööbaste alla.

Sama elemendi sooritamisel toengusse on abistamine ja



Joonis. 25.

Abistada tuleb rööbaste alt.

Julgestamine sama.

3. Salto taha rööbaspuude kohal käsivars- toengusse. Keskmised, rööbaspuud. Seista nööga rööbaspuude poole. Varajase käte lahtilaskmise ja halva pöörlemise tulemusena võib õpilane kukkuda õlgadele. Sellisel juhul hoida ühe käega õla alt, teisega jalgade või selja alt.

Staatilised asendid ja pöörded.

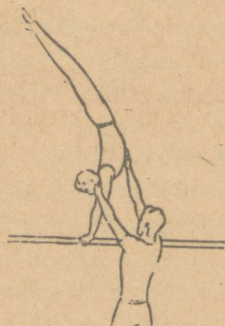
1. Õlgadel seis harkistest. Madalad rööbaspuud. Seista nööga rööbaspuude poole. Õlgadelseisu jõudmisel hoida õpilast rööbaste alt ühe käega õlast, teisega jalgalt (joon. 26). Kukkumisel üle hoida selja alt.

Eneseabistamine: kukkumisel ette sooritada tširel ette harkistesse. Tagasi kukkumisel tulla harkistesse.

Õlgadelseisu sooritamisel murktoengust jõuga on abistamine sama.



Joonis 26.



Joonis 27.

2. Nurktoengust jõuga kätel-
seis. Madalad rööbaspuud. Ühe käega hoida õpilast õlast,
teisega rinna alt. Abistada rinna alt.

Eneseabistamine: õlgade liigse ettevajumise korral las-
kuda õlgadele ja sooritada tirel ette. Tagasi vajumisel või
kukkumisel rööpale hargitada jalad ja tulla harkistesse.

3. Hooglemiselt kätelseis. Õpeta-
mist on soovitatav alustada madalate rööbaspuude otstel näoga
välja. Kui kätelseis rööbaspuude otstel on hästi omandatud,
võib asuda harjutuse sooritamisele rööbaspuude keskel. Seis-
ta õpilase kõrval ja hoida ühe käega õlavarrest, teisega rin-
na alt (joon. 27).

Eneseabistamine: kätelseisust ülevajumisel hüpata kõr-
vale maha (vasakule või paremale).

4. Rõhttoeng, paremal küünarnu-
kil. Madalad rööbaspuud. Seista õpilasest paremale, näoga
rööbaspuude poole ja hoida ühe käega jalgade ning teisega
rinna või õla alt. Abistada rööbaste kohalt.

Rõhttoengu sooritamisel sirgetel ja kõverdatud kätel on
julgestamine ja abistamine sama.

Liikumised hooga ette.

1. Hooga ette pööre ümber (röö-
baspuude kohal) käsivarstoengusse. Keskmis-
sed rööbaspuud. Seista näoga rööbaspuude poole (kui pööre
sooritatakse vasakule, siis vasakul pool). Pöördet soorita-
misel hoida ühe käega rinna, teisega reie alt. Seista hästi
rööbaspuude lähedal ja abistada rööbaste alt.

2. Hooga ette pööre ümber (röö-
baspuude kohal) toengusse. Madalad rööbaspuud. Seis-
ta pingil või pukil näoga rööbaspuude poole (kui pööre soo-
ritatakse vasakule poole, siis õpilasest vasakule poole).
Hoida ühe käega jalgade, teisega puusa alt, aidates suunata
jalgade liikumist. Abistada rööbaspuude kohal.

Sama elemendi sooritamisel keskmistel rööbaspuudel hoi-
da ühe käega rinna või kõhu alt (õpilane võib rööpast mööda

haarata), teiseaga aga jalgadest (et vältida jalgade äralöömist). Abistada rööbaste alt.

Liikumised hooga taha.

1. Hooga taha pööre ümber (toengus). Madalad rööbaspuud. Seista õpilasest vasakule (kui pööre sooritatakse paremale). Hoo lõppemisel taha hoida ühe käega puusa, teiseaga selja alt. Abistada rööbaste alt.

2. Kätseliseisust pööre ühele rööbale pikki. Madalad rööbaspuud. Seista nõoga rööbaspuude poole (toengukäe poolsel küljel). Ühe käega hoida õpilast õlavarrest, teiseaga rinna alt, aidates niiviisi pööret sooritada.

Eneseabistamine: ülevajumisel hüpata kõrvale maha, et jalgu vastu rööpaid mitte ära lüüa.

Pöörete õppimisel tuleb need omandada esmalt väikestel käsirööbaspuudel.

3. Kätseliseisus risti pööre ümber (õlaga ette). Madalad rööbaspuud. Seista nõoga rööbaspuude poole. Pöörde esimesel poolel hoida õpilase vasaku käe õlavarrest, paremaga aga rinna alt. Pöörde teisel poolel haarata parema käega õpilase paremast käest, vasakuga aga rinna alt. Esineb kukkumisi tagasi ja kõrvale rööbaste peale.

Eneseabistamine: kätseliseisust üle või kõrvale vajumisel toetudes ühele käele hüpata kõrvale maha.

Jalgade hood.

1. Samanimelised ülehood ette. Madalad rööbaspuud. Seista nõoga rööbaspuude poole (toengukäe poolsel küljel). Ühe käega hoida õpilase õlavarrest, teiseaga aga aidata rööbaste vahelt puusa alt või vaba jala reiest.

2. Hooga ette ring paremaga üle vasaku rööpa pöördega ümber. Madalad rööbaspuud. Seista nõoga rööbaspuudele (ülehoole vastaspoolel küljel). Ebaõnnestunud sooritamisel hoida ühe käega rinna alt või õlast, teiseaga selja alt.

3. Rõõbaspuude otstel hüppega h a r k ü l e h o o g e t t e t o e n g u s s e. Alguses tuleb õppida madalatel rõõbaspuudel. Seista õpilase taga. Ebaõnnestunud sooritamisel hoida mõlema käega selja alt (et vältida kukkumist taha.)

4. H a r k ü l e h o o g n u r k t o e n g u s s e. Madalad rõõbaspuud. Seista näoga rõõbaspuude poole. Ebaõnnestunud sooritamise puhul hoida ühe käega selja või puusa alt, teisega kõhu või jalgade alt. Abistada rõõbaste alt.

5. Toengseisust piki vasak althoides hüppega ü l e h o o g k a h e g a p a r e m a l e p ö ö r d e g a v a s a k u l e t o e n g u s s e. Seista taga-kõrval, õpilasest vasakul. Vasaku käega hoida õpilast õlavarrest, paremaga puusa alt ja aidata sooritada element.

M A H A H Ü P P E D.

Liikumised hooga ette.

1. H o o g a e t t e m a h a h ü p e. Madalad rõõbaspuud. Seista küljega rõõbaspuudele maandumiskoha juures. Ühe käega hoida õpilase käsivarrest, teisega selja alt (rõõpa pealt),

2. H o o g a e t t e m a h a h ü p e e r i n i m e l i s e p ö ö r d e g a. Madalad rõõbaspuud. Seista küljega rõõbaspuude poole, maandumiskoha juures. Mahahüppe alguses hoida ühe käega õlavarrest, teisega selja või puusa alt. Pöörde lõpul teha sama tagasi pöördega ja hoida õpilast selja alt.

3. K ü l g m a h a h ü p e (hooglemiselt toengus). Madalad rõõbaspuud. Seista näoga rõõbaspuude poole maandumiskoha juures. Ühe käega hoida õpilast õlavarrest, teisega puusa või reie alt (vt. joon. 14).

K ü l g m a h a h ü p p e sooritamisel t o e n g l a m a n g u s t p i k i seista õpilase kõrval maandumiskoha juures (jalgade liikumisele vastaspoolisel küljel) ja hoida ühe käega õlavarrest, teisega reiest.

4. H o o g a e t t e n u r k m a h a h ü p e. Abistamine ja julgestamine sama, mis l. harjutuse puhul.

5. N u r k m a h a h ü p e r i n g i g a t a h a . Madalad rööbaspuud. Seista parema küljega (mahahüppel vasakule) maandumiskoha juures. Peale ümberhaaret parema käega hoida vasaku käega õpilase paremast õlavarrest, paremaga selja alt või puusast.

Liikumised hooga taba.

1. H o o g a t a h a m a h a h ü p p e d . Madalad rööbaspuud. Seista õpilase kõrval maandumiskoha juures. Ühe käega hoida õpilast õlavarrest, teisega aga rinna alt.

Sama mahahüppe sooritamisel pöördega ümber seista küljega rööbaspuudele (kui mahahüppe sooritatakse paremale, siis paremal pool) ja hoida ühe käega õpilase käest, teisega aga pöörde sooritamisel selja alt (joon. 28).

2. T o e n g l a m a n g u s t p i k i k ä g a r m a h a h ü p e . Madalad rööbaspuud. Seista küljega rööbaspuude poole. Ühe käega hoida õpilase õlavarrest, teisega puusa alt. Võib hoida ka mõlema käega õlavarrest (vt. joon. 15). Kui jalad jäävad rööpa taha kinni, võib õpilane kukkuda ette kätte. Siis tuleb hoida rinna alt. Kui mahahüpet sooritatakse keskmistel rööbaspuudel, peab abistaja seisma n kõga rööbaspuude poole (umbes sammu kaugusele sellest) ja harjutuse ebaõnnestunud sooritamise puhul hoidma kahe käega rinna alt.

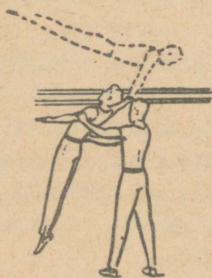
T o e n g l a m a n g u s t p i k i h a r k m a h a h ü p p e s o o r i t a m i s e l t u l e b j u l g e s t a d a j a a b i s t a d a s a m u t i . Seista tuleb õpilasest veidi eespool, et mitte segada jalgade liikumist.

3. H a r k m a h a h ü p e ü l e r ö ö b a s t e o t s t e . Madalad rööbaspuud. Seista ees, õpilasest veidi kõrval. Hoida õpilast ühe käega õlavarrest, teisega aga (kui vaja) rinna alt või õlast. Mahahüppe sooritamisel liikuda koos õpilasega veidi tagasi (joon. 29).

4. N u r k m a h a h ü p e (ü l e k o l m e r ö ö p a) . Seista mahahüppepoolisel küljel. Ühe käega hoida õpilast õlavarrest, teisega reiest. Antud elementi tuleb alguses õppida madalatel rööbaspuudel, kus abistada ja julgendada on kergem.

5. Ü l e s i r u t u s m a h a h ü p e (ü l e k o l m e r ö ö p a) . Madalad rööbaspuud. Seista hästi rööbaspuude juures n kõga

rööbaspuude poole. Ühe käega hoida õpilast õlavarrast, teisega aga reie või külje alt (joon. 30). Sama mahahüppe sooritamisel pöördega ümber on abistamine ja julgestamine sama.



Joonis 28.



Joonis 29.

Mahahüpped kätelseisust.

1. Mahahüpe tirelringiga kõrvale (kätelseisust risti). Õppida tuleb alguses madalatel rööbaspuudel. Seista küljega rööbaspuude poole (mahahüppepoolsel küljel), näoga õpilase selja poole. Ühe käega hoida teda toengukäe õlavarrast, teisega aga selja alt (joon. 31).



Joonis 30.



Joonis 31.

2. Kä t e l s e i s u s t p i k i h a r k m a h a -
h ü p e. Madalad rööbaspuud. Seista õpilase ees-kõrval ja
hoida mõlema käega õlavarrest. Mahahüppe sooritamisel liigub
abistaja veidi tagasi.

3. Kä t e l s e i s u s t p i k i k ä g a r m a h a -
h ü p e. Madalad rööbaspuud. Seista küljega rööbaspuude poo-
le maandumiskohal. Ühe käega hoida õpilast õlavarrest, teise-
ga (kui jalad jäävad rööpa taha) hoida rinna alt. Õpetamise
alguses on soovitatav abistada kahekesi.

4. Kä t e l s e i s u s t p i k i t i r e l r i n g
e t t e. Õpetamist alustatakse madalatel rööbaspuudel. Seista
küljega rööbaspuude poole ja hoida õpilast ühe käega õlavar-
rest, teisega selja alt.

HARJUTUSED ERI KÕRGUSEGA RÖÖBASPUUDEL.

Eri kõrgusega rööbaspuude konstruktiivsed iseärasused
teevad harjutuste sooritamise lihtsamaks ja vähendavad füüsi-
list koormust. Paljud harjutused eri kõrgusega rööbaspuudel
sarnanevad harjutustega kangil ja madalatel rööbaspuudel. See-
tõttu on ka abistamine ja julgustamine sarnane ja siin neid ei
kirjeldata.

R i p p e d j a t o e n g u d .

1. T a g a t i r i r i p e a l u m i s e l j a l g a -
d e t o e n g u g a ü l e m i s e s t. Seista küljega
alumise rööpa poole. Ühe käega hoida õpilase randmest, teise-
ga jalgadest, et aidata sirutada üles-taha ülemise rööpa puu-
dutamiseni põidadega.

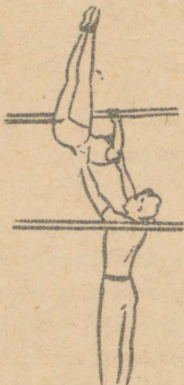
2. T a g a r i p p l a m a n g a l u m i s e l
h a a r d e g a ü l e m i s e s t. Seista rööbaspuude va-
hel küljega alumise poole. Taha sirutamisel hoida ühe käega
õlavarrest, teisega reie alt (aidata sirutada taha ja aseta-
da jalad alumisele rööpale).

3. T o e n g k ü k k ü h e l (k ä e t a g a), t e i n e
e e s. Seista näoga alumise rööpa poole. Ühe käega hoida

toengukse õlavarrest, teisega vabast jalast.

Tõusud.

1. Ripplamangust alumisel hoidega ülemisest hooga ette tirel-tõus ülemiselle. Seista rööbaspuude vahel õpilase kõrval. Ühe käega hoida selja, teiseaga õla alt (joon. 32).



Joonis 32.

2. Nurkriipest käärtõus paremaga (vasakuga). Seista väljas küljega alumise rööpa peale. Vasaku käega hoida õpilase jalast, paremaga aga ülehoo ja tõusu sooritamisel selja alt. Algukses tuleb aidata ka jalga jaurde tuua.

Antud elemendi sooritamisel pöördega ümber käte ümberhaardega ülemisest seista rööbaste vahel küljega alumise rööpa poole (tahajätkva jala pool). Tõusu sooritamisel hoida ühe käega selja alt, teiseaga vaba jala põlvest. Pöörde

sooritamisel hoida mõlemaga kehast või ühega õla alt ja teiseaga jalast.

Sirutõusud ja sirutõusud tagatõengusse. Abistamine ja julgestamine sama mis kangil.

Hõõrid.

1. Toenghõõr taha. Hõõri sooritamisel alumisel rööpal näoga välja seista väljas küljega rööpa poole. Ühe käega (rööpa alt peopesaga taha) hoida randmest, teiseaga hõõri teisel poolel hoida õla alt ja aidata toengusse jõuda.

Sama elemendi sooritamisel näoga teisele poole seista

rööbaste vahel.

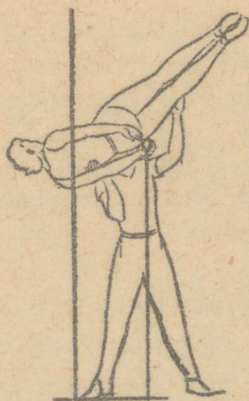
Toenghööri sooritamisel ülemisel rööpal seista selle all õpilase kõrval. Ebaõnnestunud sooritamise puhul hoida ühe käega õla, teisega reie või puusa alt.

2. U p p h ö ö r e t t e (althoides) alumisel. Selle elemendi sooritamisel alumisel rööpal näoga välja seista rööbaste vahel küljega alumise rööpa poole. Ühe käega (rööpa alt, peopesaga ettepoole) hoida randmest, teisega hööri teisel poolel hoida selja või õla alt.

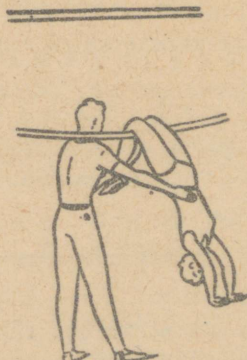
Antud elemendi sooritamisel ümberhaardega tuleb eriti tähelepanelik olla käte ümberharde momendil ja hoida õpilast selja alt niikaua, kui õpilane on saanud kätega rööpast kinni.

Sama elemendi sooritamisel pöördega ümber seista taga küljega alumise rööpa poole, pöördetele vastaspoolisel küljel. Pöörde sooritamisel hoida ühe käega õpilast põlvede kohalt, teisega külje alt ja aidata pöört sooritada (joon. 33).

3. K i n n e r h ö ö r t a h a p ö ö r d e g a ü m b e r t o e n g u s s e (tagatoengust). Seista alumise rööpa ees õpilase kõrval (pöördetele vastaspoolisel küljel). Hööri esimesel poolel hoida ühe käega kõhu alt (aidates suurendada pöörlemise kiirust), teisega aga suruda põlved vasturööbast (et ei esineks lahtirebimist) (joon. 34). Hööri teisel poolel hoida õpilast kehast, aidates tal pöörata ja toengusse jõuda.



Joonis 33.



Joonis 34.

4. Tagatoengust näoga ülemisele hõõr taha ümberhaardega ülemise s e s t. Seista rööbaste vahel õpilase kõrval. Ühe käega hoida rööpa alt õpilase käest, teisega olla valmis abistama alt seljast. Ümberhaarde momendil hoida mõlemaga jalgadest (joon. 35).



Joonis 35.

Hooharjutused.

1. Hooga taha riipe (toengust ülemisel). Seista küljega ülemise rööpa poole, umbes samm kaugusel sellest ja olla valmis hoidma ühe käega kõhu, teisega jalgade alt.

2. Tirel taha õlalseisu. Seista ülemise rööpa all, näoga õpilase poole. Hoida ühe käega õlavarrest või õla alt, teisega aga kehast või jalgadest.

Ülehood ja pöörded.

1. Toengust ülehoog ühega käärt oengusse. Seista kõrval õpilase taga (tahajäva jala poolisel küljel). Ühe käega hoida teda õlavarrest, teisega külje või reie alt ja aidata sooritada ülehoogu.

2. Rippest ülemisel harkülehoog ripplamangusse alumisel. Seista ülemise rööpa all õpilase taga ja hoida teda külgedelt kehast.

3. Rippest ülemisel ring paremaga üle alumise.

4. Rippest ülemisel käärlemine vasakule ja paremale alumise kohal.

5. Rippest ülemisel kägarülehoog ühega käärriplamangusse alumisel.

6. Ripplamangust alumisel harkülehoog taha rippesse ülemisel.

Harjutustel 3 - 6 on abistamine ja julgestamine sama, mis harjutusel 2.

7. Toengust alumisel kägarülehoog tagatoengusse. Seista õpilase ees-kõrval ja hoida mõlema käega õlavarrest.

Kägarülehoos sooritamisel ülemisel rööpal nõoga alumise poole seista rööbaste vahel nõoga alumise poole. Ebaõnnestunud sooritamise puhul hoida õpilast kehast.

Toengust üppülehoos sooritamisel on abistamine ja julgestamine sama.

Kätelseisud.

1. Toengust ülemisel kätelseis piki (üks käsi alumisel, teine ülemisel rööpal). Seista alumise rööpa ees, õpilasest paremal (kui parem käsi on alumisel rööpal). Ühe käega hoida teda parema käe õlavarrest, teisega õla alt või puusadest.

2. Kätelseis alumisel. Seista alumise rööpa ees küljega sellele. Ühe käega hoida õpilast käsivarrest, teisega õla või selja alt.

Kätelseisu sooritamisel seljati ülemisele (ka jala toenguga ülemisele) seista rööbaste vahel. Ühe käega hoida õpilast käsivarrest, teisega õla alt.

M a h a h ü p p e d.

Liikumised hooga ette.

1. Hooglemiselt segatoengus n u r k m a h a h ü p e. Seista küljega alumise rööpa poole. Ühe käega hoida toengukäest, teisega puusa alt.

Liikumised hooga taha.

1. Toengust ülemisel nōoga välja ü h e j a l a h o o g a k ō r v a l e m a h a h ü p e t a h a p ö ö r d e g a 90°. Seista küljega alumise rööpa poole, õpilasest veidi tagapool. Maandumisel hoida mõlema käega kehast.

2. Seisust ühel jalal alumisel rööpal ü l e s i r u t u s m a h a h ü p e. Seista nōoga alumise rööpa poole. Ühe käega hoida õpilase toengukäest, teisega külje alt ja aidata maha-hüpet sooritada.

3. Tagatoengust alumisel nōoga ülemise poole n u r k m a h a h ü p e t a h a. Seista küljega alumise rööpa poole, ülehoole vastaspoolisel küljel. Ühe käega hoida õpilast toengukäe õlavarrest, teisega selja või külje alt (joon. 36).



Joonis 36.

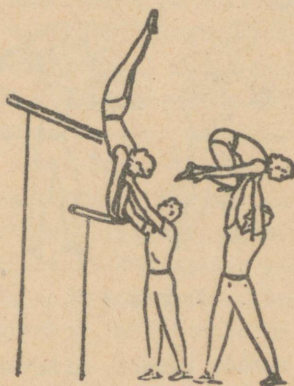
4. Toengust ülemisel ü h e k ä e t o e n g u g a a l u m i s e l e ü l e s i r u t u s m a h a h ü p e. Seista küljega alumise rööpa poole. Ühe käega hoida õpilast õlavarrest, teisega kõhu või külje alt.

Selle maha-hüppe sooritamisel läbi kätelseisu, võib õpilane kukkuda üle selja. Siis tuleb hoida ühe käega toengukäest, teisega selja alt.

5. Toengseisust alumisel k ü l g m a h a h ü p e ü l e ü l e m i s e. Seista ülemise rööpa all, küljega rööbastele (toengukäepoolisel küljel). Hoida õpilast ühe käega selja, teisega õla alt. Seda maha-hüpet

tuleb alguses õppida alumisel rööpal. Abistamine sama, mis madalal kangil.

6. Toengust ülemisel käte toenguga alumisele k ä g a r - m a h a h ü p e. Õpetamise alguses abistada kahekesi. Abistajad seisavad üks ühel, teine teisel pool õpilast ja hoiavad teda mõlema käega õlavarrest (joon. 37). Kui õpilane ei tõu-



Joonis 37.

ka kätega küllalt tugevas- ti, võib ta kukkuda ette kätele ja lüüa jalad vastu alumist rööbast. Selle vältimiseks peab abistaja tõmbama õpilase rööpast eemale (rõhutama käte tõu- get).

7. Toengseisust alu- misel k ä g a r m a h a - h ü p e ü l e ü l e - m i s e. Seista nõoga üle- mise rööpa poole, õpila- sest veidi kõrvale. Riis- ta riivamisel jalgadega võib õpilane kukkuda ette.

Siis tuleb hoida mõlema käega külgedest. Õpetamise alguses on kasulik abistada rippevõega.

Mahahüpped kaarhooga ja hõõriga.

1. Toengust ülemisel k a a r m a h a h ü p e (üle alu- mise). Seista ees küljega alumise rööpa poole ja olla valmis abistama õpilast ühe käega selja, teisega puusa alt. (joon. 38). Ebaõnnestunud maandumisel võib õpilane kukkuda ette. Siis tuleb puusa alt hoidnud käega hoida õla alt.

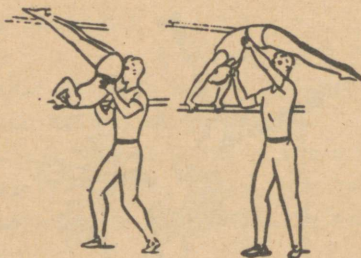
2. Ülemisel rööpal u p p t u r j a l t m a h a h ü p e s i r u t õ u s u g a. Abistamine sama, mis kaarmahahüppe puhul. Õppida tuleb mahahüpet alumiselt rööpalt. Abistaja seisab ees-kõrval küljega alumise rööpa poole ja hoiab õpilast ühe käega puusa, teisega õla või selja alt (joon. 39).

3. Ripplamangust alumisel hoidega ülemisest m a h a h ü -

pe k i n n e r h ö ö r i g a t a h a . Seista ees küljega alumise rööpa poole.



Joonis 38.



Joonis 39.

Ühe käega hoida säärtest, teisega suruda kõhule, aidates suurendada pöörlemist. Hõõri lõpposas hoida ühe käega selja alt, teisega kõhu alt või ühega käest ja teisega selja alt.

Antud mahahüppe sooritamisel pöördega ümber seista alumise rööpa ees. Hõõri lõpposas hoida ühe käega käest, teisega selja alt.

4. Rõhtlamangust ülemisel näoga välja mahahüpe trelringiga ette (käte toenguga alumisest rööpast). Seista ülemise rööpa all, küljega selle poole ja hoida ühe käega kõhu, teisega selja alt (joon. 40).

HOOJLEMISHARJUTUSED SANGADEGA HOBUSEL.

Valdav enamuse harjutusi sangadega hobusel on hooharjutused ja nad on koordinatsioonilt keerulised. Staatilisi harjutusi kasutatakse vaid õpetamise algastmel. Peab teadma, et kestev viibimine toengus, eriti nooremas vanuses, võib halvasti mõjuda rühile ja õpilaste tervisele. Seetõttu tuleb harjutuste valikule pöörata erilist tähelepanu. Abistamist ja julgustamist hobusel kasutatakse siis, kui esineb tasakaalukatust või kukkumine. Kahe jala ringide ja mahahtüpete puhul on abistamine peaaegu võimatu. Seepärast peab õpetaja jälgima, et matid oleks õigesti asetatud (neljast küljest). Seisma peab maandumiskohal või arvataval kukkumiskohal ja jälgima tähelepanelikult õpilast. Kukkumisel hoida õpilast.

Riistalt kukkumisel peab õpilane suruma käed vastu keha, kägarduma ja pingutama lihased. Allpool on kirjeldatud mõningad hoidmise, abistamise ja julgustamise võtted.

K ä g a r ü l e h o o d.

1. Hoojooksult hüpe toengusse sangadel. Seista õpilase taga-kõrval ja vajadusel hoida mõlema käega külgedelt.

2. Hoojooksult hüppega kägarülehoog käartoengusse. Ülehoosooritamisel parema jalaga seista õpilasest taga-paremal. Ühe käega hoida teda lähema käe õlavarrest, teisega aga vasakust jalast, et aidata tõsta selga ja sooritada ülehoogu.

3. Hoojooksult hüppega kägarülehoog kahega istesse või tagatoengusse. Seista õpilase ees-kõrval. Ühe käega hoida õlavarrest, teisega puusast ja aidata sooritada ülehoogu ning võtta õige asend.

4. Käartoengust kägarülehood ühega ette ja taha (toengusse ja toengseisu põrandal). Seista õpilase taga, küljega hobuse poole. Ühe käega hoida õlavarrest, teisega puusa alt või aidata jalast.

5. Toengust või tagatoengust kägarülehoog kahega ette või taha (tagatoengusse, toengusse või toengseisu). Seista

Õpilase taga küljega hobuse poole. Ühe käega hoida õlavarrest, teisega vajaduse korral aidata kaasa.

6. Käärtoengust käärlemine. Abistamine ja julgestamine sama, mis eelmise harjutuse puhul.

S a m a - j a e r i n i m e l i s e d h o o d .

1. Hüppega ja toengust samanimelised ülehood välja. Seista õpilase taga ja kerge tõukega reie välisküljele aidata sooritada ülehoogu ette ja taha.

2. Käärtoengust samanimelised ülehood toengusse, tagatoengusse ja toengseisu. Seista küljelt õpilase taga (jala liikumisele vastaspoolisel küljel). Ühe käega hoida reiest, teisega ülehoogu sooritava jala siseküljest.

3. Hüppelt või toengust (peale samanimelist ülehoogu välja) erinimeline ülehoog käärtoengusse. Seista õpilase taga. Alguses aidata kerge tõukega liikumist mitteteostava jala välisküljest, seejärel aidata samast sooritada erinimeline ülehoog.

4. Hüppelt või toengust samanimeline ring (toengusse või toengseisu). Seista õpilase taga. Alguses kerge tõukega tagaoleva jala välisküljele aidata sooritada ülehoogu ette, seejärel kerge tõukega sama jala siseküljele aidata sooritada ülehoogu tagasi.

5. Hüppelt samanimeline ülehoog ja käärlemine. Seista õpilase taga. Ühe käega aidata puusa alt, et viia puusad kõrgemale, teisega aga hoojala siseküljest.

Käärlemiste sooritamisel paremale ja vasakule seista õpilase taga. Käärlemisel paremale toetada vasaku käega parema jala alt, käärlemisel vasakule toetada parema käega vasaku jala alt.

6. Käärtoengust käärlemine taha. Seista õpilase taga. Käärlemisel vasakule hoida parema käega parema jala alt.

7. Tagatoengust erinimeline ring. Seista hobuse ees nõoga õpilase poole ja kerge tõukega aidata ringi sooritavat jalga. Sanga tugeval riivamisel hoida õpilast ettekukkumise vältimiseks kehast.

8. Tagatoengust samanimeline ring tagasi. Seista hobuse ees nãoga õpilase poole. Alguses kerge tõukega eesolevale ja-
lale aidata sooritada jalgade hoogu kõrvale. Jalgade liikumi-
sel teisele poole hoida samast ja aidata sooritada ringi tei-
ne pool.

9. Kõarlemine põrdega. Seista hobusele võimalikult lähed-
dal ilma harjutajat segamata. Ebaõnnestunud sooritamise või
kukkumise puhul hoida kehast.

Ülehood kahe jalaga, ülehood ja ringid
põrdega ning üleminekuga.

1. Tagatoengust ülehoog ühega põrdega (õlaga ette, üm-
ber samanimelise kõe). Seista hobuse ees nãoga õpilase poole.
Alguses toetades ülehooga mittesooritavat jalga, aidata soo-
ritada hoogu kõrvale. Põrde ja ümberhaarde ajal hoida selja
alt.

2. Tagatoengust samanimeline ring põrdega 270° (õlaga
ette) seisu põrandal. Seista hobuse ees nãoga õpilase poole.
Alguses, toetades ringi mittesooritavat jalga, aidata soori-
tada hoogu liikumise suunas kõrvale. Põrdemomendil hoida sel-
ja alt.

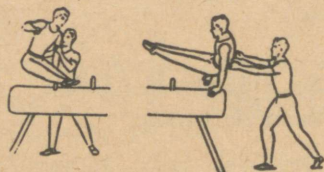
3. Tagatoengust sama- või erinimeline ring põrdega üm-
ber. Abistamine ja julgestamine sama, mis eelmise harjutuse
puhul.

4. Ees- või tagatoengust ülehood kahega. Seista õpilase
taga ja vajadust mööda toetada kergelt jalgadest, et soorita-
da ülehoogu.

5. Toengseisust vasak sangal, parem hobuse kehal hüppelt
ülehoog kahega põrdega tagatoengusse sangadel. Seista õpila-
se taga-kõrval. Ühe kõega hoida teda toengukõe õlavarrest,
teisega aga puusa või selja alt ja aidata sooritada ülehoogu
põrdega (joon. 41). Eelmise elemendi sooritamisel ühe jalaga
on abistamine ja julgestamine sama.

6. Ring kahega hobuse otsal risti. Seista õpilase taga.
Õpetamise algetapil hoida külgedelt. Abistaja peab seisma nii
kaugel, et õpilane teda jalgadega ei puudutaks. Jalgade lii-

kumisel ette peab ka abistaja liikuma veidi ettepoole, jal-
gade liikumisel taha tuleb astuda veidi tahapoole. Julgesta-
misel seista samuti. Kukkumisel taha hoida mõlema käega sel-
ja alt (joon. 42). Kukkumisel kõrvale hoida õpilast õla alt
või kehast.

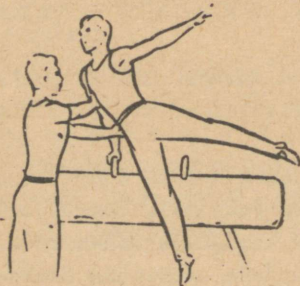


Joonis 41. Joonis 42.

M a h a h ü p p e d .

1. Käärtoengust (paremaga) vasaku jala ülehooga mahahtü-
pe pöördega paremale (joon. 43). Seista maandumise kohal va-
saku küljega hobusele. Parema käega hoida õpilase paremast

õlavarrest, vasakuga aga
külje alt ja aidata mahahtü-
pel.



Joonis 43.

2. Käärtoengust vasaku-
ga ülehoog paremaga ja nurk-
mahahüpe vasakule taha. Seis-
ta õpilase taga-kõrval (õpi-
lasest paremal) ja hoida pa-
rema käega õpilase parema
käte õlavarrest ning vasakuga
selja alt või küljest.

3. Käärtoengust parema-
ga väljas ülehoog paremaga
tagasi ja külj- või nurkmahahüpe vasakule. Seista maandumis-
kohal vasaku küljega hobusele ja hoida parema käega õpilase
parema käe õlavarrest ning vasakuga puusa alt või küljest.

4. Käärtoengust vasakuga ülehoog vasakuga tagasi ja nurkmahahüpe. Seista maandumise pool küljega riistale (õpilasest vasakule) ja mahahüpe sooritamisel hoida vasaku käega õpilase vasaku käe küünarvarrest ning paremaga selja alt või küljest.

5. Toengust ring kahega paremale pöördega vasakule ümber tagatoengusse vasak sangal, parem hobuse kehal ja nurkmahahüpe vasakule-taha. Seista maandumiskohal nõoga riista poole ja vajaduse korral hoida õpilast selja alt.

6. Tagatoengust vasak sangal, parem hobuse kehal ülehoog kahega vasakule pöördega vasakule 90° toengusse risti ja külj-, nurk- või ülesirutusmahahüpe. Seista nõoga hobuse poole ja vajaduse korral hoida õpilast külje alt.

H A R J U T U S E D P A I G A L R Õ N G A S T E L.

Harjutusi sooritatakse ja kiikel rõngastel. Harjutuste sooritamisel paigal rõngastel asetada matid risti selliselt, et rõngaste all ei oleks liitekohta.

Paigal rõngastel sooritatakse põhiliselt jõu- ja hooharjutusi, millised nõuavad õpilastelt suhteliselt suurt füüsilist pinget. Seetõttu esineb siin lahtirebimisi suhteliselt vähem kui teistel riistadel. Sagedamini esinevateks vigastusteks rõngastel on aga õla- ja küünarliigeste vigastused, mille põhjuseks on tavaliselt mitteküllaldane füüsiline ettevalmistus või lohakas soojendus.

Harjutused kiikel rõngastel sooritatakse teatud kindlas tempos. Iga kiikega kooskõlas mitteolev liigutus võib olla lahtirebimise põhjuseks. See käib esmajoones mahahüpete kohta, kus väikseimgi ebatäpsus põhjustab ebaõige lennu õhus ja kukkumise. Kukkumised kiikel rõngastelt võivad olla raskete vigastuste põhjuseks.

Jälgides õpilast, peab õpetaja valima sellise koha, kus abistamine ja julgustamine on kõige enam vajalik.

Järjekindlalt tuleb jälgida tresside ja rihmade korrasolekut, mis samuti võivad olla raskete vigastuste põhjuseks. Jälgida pidevalt mattide asetust, kus vaja, kasutada mitut

abistajat.

S e g a r i p p e d .

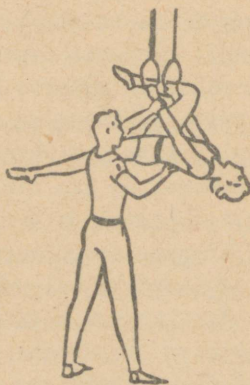
1. R i p p l a m a n g madalatel rõngastel. Seista õpilase kõrval. Ühe käega hoida õlavarrest, teisega selja alt ja abistada õige asendi võtmisel.

2. T a g a r i p p l a m a n g j a r i p p l a m a n g j a l a d t a g a. Seista õpilase kõrval. Ühe käega hoida randmest, teisega rinna või kõhu alt ja aidata võtta õige asend.

3. K i n n e r r i p e r õ n g a l v õ i k ä e l. Madalad rõngad. Seista õpilase kõrval (sirge jala pool). Alguses toetades õpilast kahe käega selja alt aidata toetada rõngale, seejärel hoida ühe käega randmest, teisega selja või puusa alt. Elemendi sooritamisel käel on abistamine sama (joon. 44).



Joonis 44.



Joonis 45.

4. " P e s a ". Madalad rõngad. Seista õpilase kõrval. Alguses aidatamtoetuda pöidadega rõngastele, seejärel hoida ühe käega õlavarrest, teisega kõhu või reie alt (joon. 45).

L i h t r i p p e d .

1. U p p r i p e. Madalad rõngad. Seista õpilase kõrval. Ühe käega hoida turja alt, teisega puusa alt.

2. T i r i r i p e. Madalad rõngad. Seista õpilase kõrval. Ühe käega hoida õlavarrest, teisega selja alt või jalga-dest, sõltuvalt sellest, kuhu poole keha vertikaaltasapinnast kaldub.

3. K ä ä r t i r i r i p e. Seista õpilase kõrval. Ühe käega hoida teada õlavarrest, teisega eesoleva jala põlvest.,

4. K ä t e k õ v e r d a m i n e. Seista õpilase kõrval. Ühe käega hoida teada selja alt, teisega reite alt ja aidata võtta õige asend.

5. T a g a r i p e. Seista rõngaste all, õpilase kõrval. Alguses hoida ühe käega õlavarrest, teisega kõhu või jalgade alt. Tagarippes õlgade väljapööramise (väänamise) vältimiseks (algajatel) hoida õpilast ühe käega rinna alt, teisega jalga-dest, vähendades seega koormust õlgadele.

6. R õ h t r i p e e e s k õ v e r d a t u d j a - l a g a. Seista õpilase kõrval (sirge jala pool). Ühe käega hoida selja alt, teisega puusa või sirge jala alt.

7. R õ h t r i p e t a g a ü k s j a l g k õ - v e r d a t u d. Seista õpilase kõrval (sirge jala pool). Ühe käega hoida rinna, teisega sirge jala reie alt.

Ees- ja tagarõhtrippe sooritamisel on abistamine ja julgestamine sama.

H o o g l e m i n e j a k a a r h o o d .

1. H o o g l e m i n e r i p p e s (sirgetel kätel). Seista õpilase kõrval. Ühe käega hoida teada õlavarrest, teisega aga olla valmis hoidma rinna alt, kuna tahahool võib esi-neda lahtirebimisi.

Hooglemise sooritamisel k õ v e r d a t u d k ä t e l seista samuti õpilase kõrval ja hoida ühe käega selja alt, teisega reiest.

2. Uppripest kaarhoog sirgetele kättele. Seista õpilase kõrval. Ühe käega hoida teda õlavarrest, teisega olla valmis hoidma rinna alt, kuna tahahool võib käte kõverduse tõttu esineda lahtirebimine.

3. Hooga ette käte kõverdamine. Seista õpilase kõrval ja hoida teda ühe käega õlavarrest, teisega aga selja alt.

4. Hooga taha käte kõverdamine. Seista õpilase kõrval. Ühe käega hoida rinna alt, aidates kõverdada käsi.

5. Uppripest kaarhoog kõverdatud kättele. Seista õpilase kõrval. Ühe käega hoida õpilast puusa alt, aidates sooritada jalgade hoogu ette üles. Hoo teisel poolel teise käe kerge survega seljale aidata kõverdada käsi.

6. Hooga ette riipe (toengust). Seista õpilase kõrval ja üleminekul rippesse hoida ühe käega selja, teisega puusade alt (joon. 46).

Pöörded.

1. Hooga ette pööre ümber. Seista õpilase kõrval-ees (pöördele vastaspoolisel küljel). Ettehoo härmises punktis hoida kehast ja aidata sooritada pööre.

2. Hooga taha pööre ümber. Seista õpilase kõrval, pöördele vastaspoolisel küljel. Tahahoo härmises punktis hoida kehast ja aidata sooritada pööre. Ebaõnnestumisel võib peatada liikumise varem.

Tõusud.

Liikumised hooga ette.

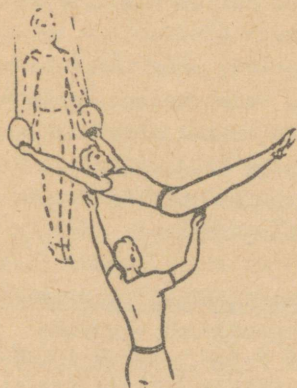
1. Jõutõus. Seista õpilase kõrval. Ühe käega hoida teda selja alt, teisega reiest ja aidata tõusta toengusse. Õpetamise alguses tuleb jälgida, et õpilased hoiaksid korralikult sügav t hoiat, kuna käte nõrkuse tõttu võivad õlad langeda ette või käed libiseda rõngastesse ja tekitada õla- või küünarliigeste kahjustusi. Jõutõusu õppimist alustatakse mada-

latel rôngastel.

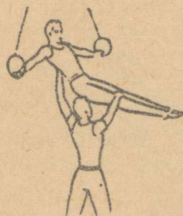
2. H o o g t ô u s e t t e. Seista rôngaste all õpilase kõrval. Ühe käega aidata kerge tõukega selja alt (tõusta toengusse), teisega pidurdada jalgade liikumist ette (joon.47).

Hoogtõusu ette sooritamisel n u r k t o e n g u s s e aidata ühe käega selja alt, teisega hoida jalgade alt.

3. T i r e l t ô u s. Seista õpilase kõrval. Ühe kãe kerge tõukega õlast aidata tõusta toengusse, teisega aga hoida jalgadest.



Joonis 46.



Joonis 47.

Liikumised hooga taha.

1. K i n n e r t ô u s r ô n g a l. Madalad rôngad. Seista õpilase kõrval. Ühe käega aidata selja alt, teisega sirge jala põlvest.

Kinnertõusu sooritamisel käel on abistamine ja julgestamine sama.

2. H o o g t ô u s t a h a. Seista rôngaste all õpilase kõrval. Ühe käega hoida rinna või kõhu alt, teisega reitest. Õpetamise alguses tuleb ka toengusse jõudmisel hoida jalgadest, kuna käed pole veel küllalt tugevad ja õpilane võib kukkuda ette või libisevad käed rôngastesse.

3. T õ u s t a h a. Madalad rõngad. Seista õpilase kõrval. Ühe käega hoida teda õla alt, teisega põlve juurest reie alt ja aidata tõusta toengusse.

Siruliikumised.

1. S i r u t õ u s. Seista õpilase kõrval. Ühe käega hoida puusa või jalgade alt, aidates suunata nende liikumist, teisega kerge tõukega selja alt aidata tõusta toengusse (joon. 48). Toengusse jõudmisel võib õpilane kukkuda õlgadega ette.

Siis tuleb hoida rinna alt ja jalgadest.

Sirutõusu sooritamisel nurktoengusse tuleb seista õpilase kõrval. Ühe käega aidata jalgade alt, teisega selja alt.

Õpetamist tuleb alustada madalatel rõngastel.



Joonis 48.

Höörid, laskumised, väänakud.

1. H ö ö r e t t e u p - s e l t. Seista õpilase kõrval. Ühe käega hoida selja alt, teisega reie alt ja aidata sooritada hööri ning tõusta toengusse.

Sama elemendi sooritamisel hooga abistada samuti.

2. H ö ö r t a h a. Seista õpilase kõrval. Alguses hoida teda selja alt, takistades eemaldumist rõngaste teljest. Liikumise teisel poolel hoida ühe käega rinna või õla alt, teisega jalgade alt.

Elemendi sooritamisel hooga on abistamine sama.

3. T o e n g u s t l a s k u m i n e e t t e u p - p r i p p e s s e. Seista õpilase kõrval. Ühe käega hoida selja, teisega turja alt.

4. R i p p e s t j õ u g a ü l e s i r u t a t u l t t i r i r i p e (kõverdatud ja sirgete kätega). Seista õpila-

se kõrval ja hoida ühe käega puusa alt, teisega õlast.

5. Toengust laskumine taha uppri p p e s s e. Seista õpilase kõrval. Ühe käega hoida selja, teisega puusa alt.

6. Toengust jõuga kätelseisu. Õppimist on soovitatav alustada madalatel rõngastel. Seista õpilase kõrval. Ühe käega hoida õla alt, teisega rinna või jalgade alt ja aidata jõuda kätelseisu. Kätelseisust kukkumisel ette hoida selja alt. Jalgade vajumisel tagasi hoida ühe käega jalgadest, teisega rinna alt.

7. Hooga taha väänak ette. Seista rõngaste all õpilase kõrval. Ühe käega hoida õlavarrest, teisega reie või kõhu alt. Abistamise põhiline osa toimub käte väänamise momendil (kui jalad on taga).

Väänaku sooritamisel ülesirutatult vajutada ühe käega pealt õlale, teisega aidata reie alt (joon. 49).

8. Väänak taha. Madalad rõngad. Seista õpilase kõrval. Ühe käega hoida õla alt, teisega jalgade alt, aidates suunata nende liikumist (joon. 50). Õpetamise algetapil on soovitatav abistada kahekesi.

Väänakute sooritamisel peab alati jälgima, et õpilased, ei kõverdaks käsi. Siis on välditud ka siin esinevad põhilised vigastused.



Joonis 49.



Joonis 50.

M a h a h ü p p e d.

1. Hooga taha mahahüpe. Seista rõngaste all õpilase kõr-

val ja hoida ühe käega rinna, teisega selja alt.

2. Hooga ette mahahüpe. Seista rõngaste all õpilase kõrval. Ühe käega hoida selja alt, teisega õla või rinna alt.

Hooga ette ja taha mahahüpete sooritamisel kõverdatud kätelt, on abistamise ja julgustamise võtted samad.

3. Tiririppest langemisega taha ülesirutusmahahüpe. Seista õpilase kõrval. Ühe käega hoida õlavarrest, teisega rinna alt.

4. Kaarmahahüpe. Õpetamise alguses on seda kasulik sooritada madalatel rõngastel. Seista õpilase kõrval. Ühe käega hoida õlavarrest, teisega puusa alt, aidates suunata jalgade liikumist. Maandumisel võib õpilane kukkuda ette. Siis tuleb hoida ühe käega selja, teisega rinnalt.

5. Mahahüpped tირეირიგა. Seista rõngaste all õpilase kõrval. Ühe käega hoida õlavarrest, teisega puusa alt, abistades pöörlemist. Maandumisel hoida selja alt. Hark-tīrelringi puhul abistada samal viisil (joon. 51). Käte varase lahtilaskmise ja nõrga rinnaga rebimise puhul võib õpilane kukkuda pea peale ja kätele. Siis tuleb hoida rinna alt.



Joonis 51.

6. Mahahüpe väänakuga taha. Maandumisel hoida ühe käega selja, teisega õla või rinna alt.

7. Harkmahahüpe ette. Seista õpilase taga-kõrval. Jalgade hargitamise ja käte lahtilaskmise momendil hoida ühe käega kaelast, teisega selja

alt, või õlema käega selja alt.

8. Mahahüpe harkhõõriga taha. Seista õpilase kõrval, maandumiskohast veidi eespool ja olla valmis hoidma rinna alt, tahakukkumisel aga selja alt.

9. S a l t o t a h a. Seista rõngaste all õpilase kõrval. Ühe käega hoida õlavarrest, teisega kerge tõukega selja alt kergendada liikumist üles. Kui õpilane laseb käed liiga vara lahti, siis tuleb hoida rinna alt, kui aga jalad liikusid liiga kiiresti ette, tuleb selili kukkumise vältimiseks hoida selja alt. Kui õpilane satub jalgadega rõngastesse, tuleb hoida mõlema käega kehast.

10. S a l t o e t t e. Seista rõngaste all õpilase kõrval. Liikumise esimesel poolel aidata tõukega kõhu või reie alt suurendada pöörlemist, ebaõnnestunud sooritamisel aga hoida selja alt. Harjutuse teisel poolel maandumisel hoida ühe käega selja, teisega rinna alt.

HARJUTUSED KIIKEL RÕNGASTEL.

Harjutuste sooritamisel kiikel rõngastel tuleb matid asetada kiike maksimaalse amplituudi ulatuses. Maandumiskohale asetada matid kahekordselt.

1. K i i k u m i n e j a l g a d e v a h e l d u v a t õ u k e g a. Seista rõngaste all õpilase kõrval. Kiike suurenemisel liikuda õpilasega kaasa, et olla pidevalt õpilase kõrval ning käte lahtirebimise puhul hoida ühe käega käest, teisega selja alt. Kiikumisel külg ees on julgustamine ja abistamine sama.

2. K i i k u m i n e u p p r i p p e s. Õpetamise alguses abistada kahekesi. Seista kiike härmistes punktides ja olla valmis hoidma õpilast selja alt.

3. K i i k e l e e s j a t a g a 180, 270 ja 360°. Soovitav abistada kahekesi. Seista kiike härmistes punktides mõlemal pool õpilast ning kerge tõukega selja alla aidata sooritada pöört. Käte lahtirebimise korral hoida kehast.

4. K i i k e l e t t e h o o g a e t t e k ä t e k õ v e r d a m i n e. Seista kiike härmistes punktis õpilase kõrval. Käte kõverdamisel aidata kerge tõukega seljast, teisega hoida aga põlvest. Käte ootamatu sirutamise puhul hoida mõlema käega kehast.

5. Kiikel ette tiriripe (hooga ette). Seista kiike äärmises punktis õpilase kõrval. Ühe käega tõugata puusa või reite alt, teisega hoida õlast.

6. Kaarhoog kõverdatud kätele (kiikel ees ja taga). Seista kiike äärmises punktis õpilase kõrval ja vajadusel hoida ühe käega jalgadest, teisega selja alt.

7. Kiikel taha hooga ette uppripe. Seista kiike taga äärmises punktis. Jalgade tõstmise momendil aidata ühe käega puusa alt, ülekukkumisel hoida teisega jalgadest.

Tõusud.

1. Hoogtõus ette. Abistada kahekesi. Üks seisab õpilase kõrval tõusu sooritamise kohal ja kerge tõukega seljast aitab jõuda toengusse; teine seisab teisel pool õpilast kiike keskpunkti lähedal ja juhul kui õpilane ei jõua toengusse või kukub, hoiab ühe käega puusa, teisega selja alt või mõlema käega kehast.

2. Hoogtõus taha. Abistada kahekesi. Üks seisab õpilase kõrval tõusu sooritamise kohal, aidates ühe käega reie, teisega rinna alt tõusta toengusse; teine seisab teisel pool õpilast kiike keskkoha lähedal ja ebaõnnestunud sooritamisel hoiab õpilast jalgadest või kehast.

3. Sirutõus. Antud elementi on soovitatav õppida madalatel rõngastel väikesel kiikel. Abistada kahekesi. Üks seisab kiike äärmises punktis õpilase kõrval ja aitab ühe käega puusa, teisega selja alt. Teine seisab teisel pool õpilast ja vajadusel hoiab jalgadest või kehast.

4. Tireltõus. Õppimist on soovitatav alustada madalatel rõngastel väikesel kiikel. Abistada kahekesi. Üks seisab kiike äärmises punktis õpilase kõrval ja hoiab ühe käega rinna või õla alt, teisega jalgadest; teine seisab kiike keskkoha lähedal teisel pool õpilast ja vajadusel hoiab jalgadest või selja alt.

5. Tõus taha. Abistamine ja julgestamine sama, mis eelmise harjutuse puhul.

Laskumised ja langemised.

1. Laskumine ette upprippesse (kiikel ette ja taha). Seista kiike äärmises punktis õpilase kõrval ja vajadusel hoida ühe käega selja, teisega puusa alt.

2. Laskumine taha upprippesse. Seista laskumise kohal õpilase kõrval ja hoida mõlema käega selja alt.

3. Hooga ette riipe (kiikel ees). Seista rippesse ülemineku kohal õpilase kõrval ja hoida ühe käega reie, teisega selja alt.

4. Hooga taha riipe (kiikel taha). Seista kiike äärmises punktis õpilase kõrval ja ebaõnnestunud sooritamisel hoida ühe käega jalgade, teisega rinna alt või ühe käega rinna, teisega selja alt.

Väänakud.

1. Väänak ette (kiikel ette). Seista väänaku sooritamise kohal õpilase kõrval. Ühe käega hoida reie alt, et aidata sooritada väänakut, teisega hoida selja alt. Ebaõnnestunud sooritamisel või lahtirebimisel hoida kehast.

2. Kiikel taha väänak ette. Abistamine ja julgestamine sama, mis eelmise harjutuse puhul, kuid seista tuleb kiike taga äärmises punktis.

3. Kiikel taha väänak taha. Õppimist alustada väikese kiikega madalatel rõngastel. Seista kiike taga äärmises punktis (väänaku sooritamise puhul). Sirutuse ajal hoida õpilast reiest. Liiga varase või liiga hilise sirutuse puhul võib õpilane kukkuda. Selle vältimiseks haarata kehast.

Mahahüpped.

1. Hooga ette mahahüpe (peale jalgade tõuget). Seista maandumiskohal õpilase kõrval. Maandumisel

hoida ühe käega selja, teisega kõhu või rinna alt. Jalgade liiga tugeva hoo puhul ette võib õpilane kukkuda selili. Selle vältimiseks hoida kahe käega selja alt.

2. H o o g a t a h a m a h a h ü p e (peale jalgade tõuget). Seista maandumiskohal õpilase kõrval. Käte varase lahtilaskmise korral võib õpilane kukkuda ette kätele, sel juhul hoida mõlema käega eest, kehast.

3. U p p r i p p e s t h o o g a t a h a m a h a h ü p e (kiikel ette ja taha). Seista maandumiskohal õpilase kõrval ja hoida ühe käega selja alt, teisega õlavarrest. Lah-tirebimise puhul hoida kehast.

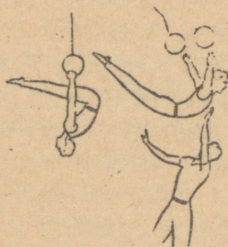
4. T i r i r i p p e s t k i i k e l e t t e ü l e s i r u t u s m a h a h ü p e. Seista maandumiskohal õpilase kõrval. Ühe käega olla valmis hoidma selja, teisega rinna alt.

5. V ä ä n a k u g a t a h a m a h a h ü p e. Seista kiike äärmises punktis õpilase kõrval. Maandumisel hoida ühe käega rinna, teisega selja alt (joon. 52).

6. K i i k e l e t t e k a a r m a h a h ü p e. Seis-ta maandumiskohal õpilase kõrval (arvataval maandumisko-hal). Kukkumisel ette hoida rinna alt, kukkumisel taha seljalt.

Kaarmahahüppe sooritami-selkiikel taha on abistamine ja julgestamine sama. Käte liiga varase lahtire-bimise puhul ja liigse ülesiru-tuse puhul võib esineda üle-keeramine ette. Siis tuleb hoi-da rinna alt või kehast.

7. U p p r i p p e s t h a r k m a h a h ü p e e t t e. Abistada kahekesi. Üks seisab maandumise kohal õpilase taga-kõrval ja hoiab õpilast



Joonis 52.

selja alt; teine seisab teisel pool õpilast kiike keskkoha lähedal ja hoiab kukkumisel ette õla või rinna alt.

T O E N G H Ü P P E D .

Toenghüpete sooritamisel esineb valdav enamus vigastusi ebasüsteemilise omandamise, abistamise võtete mittetundmise, hüpperiista mittekorrasoleku ja mattide halva asetuse tõttu.

Hüpperiista juurde asetatakse matid risti, tihedasti üksteise vastu. Peale asetatakse üks või kaks matti, et katta alumiste mattide ühenduskoht.

Töötades algajatega ei tohi hüpperiista kõrgust liiga kiiresti tõsta (et õpilastel ei tekiks kartust).

Peab jälgima, et õpilased ei asetaks hoolauda hüpperiistale liiga lähedale, kuna siis võib õpilane riivata kõhu või jalgadega hüpperiista ja selle tagajärjel kukkuda.

Maanduda tuleb kergelt kõverdatud jalgadele pehmelt ja kindlalt. Maanduda ei tohi sirgetele jalgadele ega kandadele. Maandumised kõvale pinnale võivad põhjustada siseorganite ja jalaliigeste vigastusi. Maandumisel tuleb vältida järske painutusi taha, kuna see võib kahjustada lülisammast.

Eriti hoolikalt tuleb suhtuda nendesse hüpetesse, mille puhul maandumisel võib esineda põrutusi.

Hoolikalt tuleb suhtuda ka hoojooksu sooritamisse, kuna ebaühtlane jooks, hüpped jooksul jne. ei võimalda sooritada korralikku tõuget hoolauvalt.

Enne hüpete sooritamist tuleb teha hoolikas soojendus, eriti põia- ja randmeliigestele. Soovitav kanda ka villaseid sokke.

Hüpped üle kitse.

1. Hüpe toengpõlvitusse ja käte hooga mahahüpe ette. Seista maandumiskoha juures, küljega hüpperiistale. Pealehüppel riistale hoida ühe käega õpilase õlavarrest, teisega õla või rinna alt. Mahahüpe sooritamisel liikuda veidi edasi,

hoides õpilast ühe käega selja, teisega rinna või õla alt.

Kui sooritatakse pealehüpe toengkükki ja sealt mahahüpe, abistatakse ja julgustatakse samuti.

2. H a r k h ü p e. Seista maandumiskoha juures, sellest veidi kõrval. Kui õpilane kukub, hoida mõlema käega rinna alt või ühe käega õlavarrest, teisega õla alt. Hüppe õnnestunud sooritamise puhul astuda veidi tagasi, et mitte ette jääda. Abistaja peab valmis olema hoidma ühe käega selja, teisega õla alt. Hüppe sooritamisel ühe käe toenguga on abistamine ja julgustamine sama, kuid seista tuleb toengukäepoolisel küljel.

Harkhüppe sooritamisel p ö ö r d e g a 90° seista maandumiskoha juures, väikese nurga all küljega riistale (kui mahahüpe sooritatakse paremale, siis seista vasakul pool) ja hoida õpilast mõlema käega selja alt külgedelt. Sama hüppe sooritamisel p ö ö r d e g a ü m b e r seista nāoga riista poole ja hoida õpilast mõlema käega selja alt.

Harkhüpete sooritamisel üle madala hüpperiista peab abistaja seisma riista lähedal. Mida kõrgem on riist, seda kaugemal tuleb seista.

3. K ä g a r h ü p e. Seista küljega riista poole maandumiskoha lähedal. Ühe käega hoida õpilase õlavarrest, teisega vajaduse korral puusa alt. Hüppe iseseisva sooritamise puhul seista maandumiskoha juures ja hoida ühe käega selja, teisega rinna alt.

Kägarhüppe sooritamisel pöördega 90° seista küljega riistale maandumiskoha juures ja maandumisel hoida ühe käega selja, teisega rinna alt.

4. S ä ä r e t õ s t e h ü p e. Seista küljega riistale maandumiskoha juures (ühe-kahe sammu kaugusel riistast) ja hoida mõlema käega eest rinna alt.

5. U p p h ü p e. Seista küljega riistale maandumiskoha juures ja hoida ühe käega õpilase õlavarrest ning teisega õla alt või mõlemaga õlavarrest.

6. H a r k h ü p e t a h a. Seista maandumiskoha juures nāoga riista poole. Pöördel vasakule poole hoida tõukemomendil vasaku käega väljastpoolt õla alt, teisega aga olla

valmis hoidma kui jalg jääb kitse taha kinni ja õpilane kukub seljale.

Hüpped üle risti hobuse,

(Sangadega ja ilma)

1. N u r k h ü p e e t t e. Seista maandumiskohal, küljega riistale. Ühe käega hoida õpilase õlavarrest, teisega jalgade alt.

2. N u r k h ü p e. Seista maandumiskohal, küljega riistale (jalgade liikumisele vastaspoolsel küljel). Ühe käega hoida õpilase käest õla juurest, teisega puusa alt.

3. K ü l g h ü p e. Seista maandumiskoha juures, küljega riistale (toengukäepoolsel küljel). Hüppe sooritamisel vasakult hoida parema käega õpilase toengukäe õlavarrest, teisega aga toetada külje alt.

Külghüppe sooritamisel p ö ö r d e g a on abistamine ja julgustamine sama, kuid pöörde sooritamisel tuleb liikuda veidi tagasi ja hoida õpilast käte alt.

4. Ü l e s i r u t u s h ü p e. Seista hoojooksupoolisel küljel, küljega riistale (jalgade liikumisele vastaspoolsel). Ühe käega hoida õlavarrest, teiseaga aga külje alt.

5. H a r k h ü p e. Seista maandumiskohal, näoga riista poole ja hoida mõlema käe õlavarrest või rinna alt.

6. T i r e l r i n g e t t e. Seista maandumiskohal, küljega riistale. Ühe käega hoida õlavarrest, teiseaga turja alt.

Õpetamise alguses on soovitatav abistada kahekesi, kusjuures teine abistaja seisab hoojooksupoolisel küljel, küljega riistale ja hoiab ühe käega õlavarrest, teiseaga toetab kõhu alt.

7. K ä g a r h ü p e t e, s ä ä r e t õ s t e h ü p e t e ja u p p h ü p e t e abistamine ja julgustamine on sama, mis vastavate hüpete puhul üle kitse.

8. T i r e l r i n g k õ r v a l e. Õpetamise alguses abistada kahekesi. Üks seisab maandumiskohal, küljega riistale, näoga õpilase selja poole, ühe käega hoida lähema käe õlavarrest, teiseaga selja alt. Teine seisab hoojooksupoolisel küljel, küljega riista poole, näoga õpilase rinna poole ja

toetades puusadest aitab jõuda kätelseisu.

Hüpped üle piki hobuse.

1. Ühe jala hoo ja teise tõukega n u r k h ü p e v a - s a k u l e. Hoolaud hobuse kõrval. Seista maandumiskohal, parema küljega riistale. Vasaku käega hoida õpilast õlavarrest, paremaga puusa alt (et aidata jalgu üle viia).

2. H a r k h ü p e tõukega hobuse lähemalt kolmandikult. Seista maandumiskohast eespool näoga riista poole ja hoida ühe käega rinna, teiseaga selja alt.

3. S ä ä r e t õ s t e h ü p e j a k ä g a r h ü p e j ä r g n e y a s i r u t u s e g a tõukega hobuse esimeselt kolmandikult. Abistamine ja julgestamine sama, mis eelmise hüppe puhul.

4. L e n d h ü p e. Seista maandumiskohal, näoga riista poole (umbes paari sammu kaugusel sellest) ja hoida mõlema käega rinna alt.

5. H a r k h ü p p e d, h a r k h ü p p e d p ö ö r - d e g a, k ä g a r h ü p p e d j a t i r e l r i n g - h ü p p e d. Abistamise ja julgestamise võtted samad, mis samadel hüpetel üle kitse ja üle risti hobuse.

HARJUTUSED POOMIL.

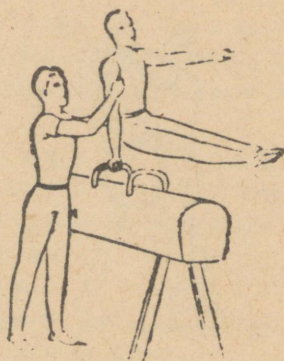
Enne spetsiifiliste poomiharjutuste õpetamisele asumist on vaja sooritada lihtsamaid harjutusi ja pöördeid väikesel kõrgusel ja toengupinnal. Sel eesmärgil kasutatakse tavaliselt ümberpööratud asendis võimlemispinki. Seejärel sooritatakse harjutusi madalal poomil. Kui õpilane liigub ebakindlalt, tuleb abistada käest hoidmisega.

Tasakaaluharjutusi pole soovitatav anda vahetult peale harjutusi, mil nõuavad suurt vaimset ja füüsilist pinget.

Enne kui asutakse poomiharjutuste sooritamisele, tuleb kontrollida, kas võimlemisriist ja matid on õigesti asetatud.

Keeruliste harjutuste või mahahüpete sooritamisel on soovitatav kasutada käsi või rippevööd.

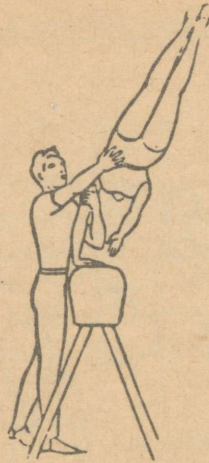
Abistamisvöttes toenghüpetes.



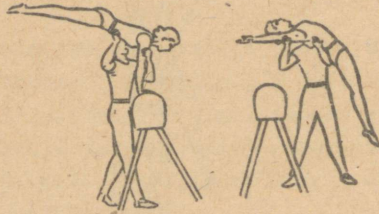
Nurkhüpe



Upphüpe



Ulesirutushüpe.



Tirelring ette.

Alguses omandatakse liikumised põrandal, siis madalal ja keskmisel poomil ning lõpuks normaalse kõrgusega poomil.

Paljude harjutuste abistamine madalal ja keskmisel poomil toimub samuti kui põrandal.

1. A l g s e i s u s t r i s t i r e i s i s t e p a r e m a l. Seista õpilasest vasakul, näoga poomi poole ja hoida parema käega vasaku käe õlavarrest, vasakuga aga vasaku puusa alt.

2. A l g s e i s u s t t o e n g p õ l v i t u s p a r e m a l. Seista õpilasest vasakul, näoga poomi poole ja laskumisel põlvele hoida vasaku käega vasaku käe õlavarrest, paremaga aga vasakust jalast.

3. A l g s e i s u s t s e l i l i l a m a n g (käte abita). Seista näoga poomi poole ja laskumisel seljale hoida ühe käega turja alt, teisega käest.

4. A l g s e i s u s t p i k i v ä l j a a s t e p a r e m a g a k õ r v a l e. Seista näoga õpilase poole ja hoida parema käega vasakust randmest, vasakuga paremast küljest.

5. T o e n g k ü k i s t v a s a k u l, p a r e m k õ r v a l, p ö ö r e v a s a k u l e ü m b e r. Seista parema küljega poomile (õpilasele seljati). Vasaku käega hoida vasaku käe õlavarrest, paremaga hoida selja alt kogu pöörde jooksul.

Hüpped ja pöörded.

1. H ü p p e d p a i g a l k a h e l j a l a l (risti ja piiki). Madal poom. Seista näoga õpilase poole ja hoida kätest.

Jalavahetushüpete abistamine toimub samuti.

2. P õ l v e t õ s t e h ü p p e d p a i g a l. Madal poom. Seista õpilase taga ja hoida mõlema käega külgedest või kätest.

3. H a r k h ü p p e d p a i g a l. Abistatakse ja julgustatakse samuti kui eelmise harjutuse korral.

Kirjeldataud elemendi sooritamisel kõrgel poomil on soovitatav abistada kahekesi. Seista mõlemal pool poomi, näoga poomi poole ja kukkumisel hoida õpilast mõlema käega kehast.

Kindlam on abistada rippevõga.

4. H ü p p e d l i i k u m i s e g a ü h e l j a l a l: sammhüpped, põialöökhüpped, jalavahetushüpped ees ja taga ning kõrval jne.

Abistamisel seista nõoga poomi poole ja kogu aeg liikuda õpilase taga-kõrval. Üks käsi hoida ees (et õpilane võiks vajadusel sellele toetuda), teisega toetada õpilast käest või seljast.

5. H ü p p e d k a h e l p ö ö r d e g a ja pöörded ühel 270°, 360°, 540°.

Abistatakse kahekesi. Seista mõlemal pool poomi, nõoga poomi poole ja vajadusel hoida õpilast oma poole peal iseseisvalt.

Pealehüpped poomile.

1. Paigalt ja risti hoojooksult sooritatud pealehüpped:

1. Hüppelt t o e n g k ü k k m õ l e m a l. Seista küljega poomile, pealehüppele vastaspoolsel küljel. Ühe käega hoida õlavarrest, teisega puusa või külje alt.

2. Hüppelt t o e n g k ü k k v a s a k u l, p a r e m k õ r v a l. Seista parema küljega poomile, pealehüppele vastaspoolsel küljel (vasaku jala pool). Vasaku käega hoida õpilase vasaku käe õlavarrest, paremaga aga puusa või külje alt (joon. 53).

3. Hüppelt t o e n g p õ l v i t u s v a s a k u l, p a r e m k õ r v a l. Abistamine ja julgustamine sama, mis eelmise harjutuse puhul.

4. Hüppelt t o e n g k ü k k v a s a k u l, p a r e m e e s. Seista vastaspoolsel küljel parema küljega poomile. Vasaku käega hoida õpilase vasakust õlavarrest, paremaga aga vasaku külje alt.

5. Hüppelt t o e n g k ü k k v a s a k u l, p a r e m k õ r v a l. P ö ö r d e g a v a s a k u l e ü m b e r k ü k k. Pöörde sooritatakse käte abita. Seista teisel pool, parema küljega poomile. Alguses hoida vasaku käega õpilase vasakust õlavarrest ja, toetades paremaga külje alt, sooritada pealehüpe. Pöörde ajal haarata õpilase vasakust käest ja

hoida pöörde esimesel poolel; pöörde teisel poolel hoida õpilase paremast käest ja aidata lõpetada pööre.

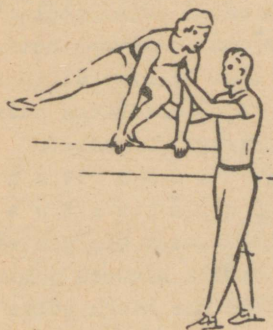
6. Hüpeltkägarülehoog paremaga (käartoengusse). Seista vastaspool, parema küljega poomile, õpilasest vasakul. Vasaku käega hoida teda vasaku käe õlavarrest, paremaga aga vasaku puusa või külje alt (aidates niivisi sooritada ülehoogu).

7. Kägarülehoog kahega (tagatoengusse). Seista teisel pool poomi, küljega poomile. Ühe käega hoida õpilase õlavarrest, teisega aga külje või puusa alt, aidates sooritada ülehoogu.

8. Hüppega harktoengseis. Seista teisel pool poomi, nāoga poomi poole. Jalgade tõstmise momendil hoida õpilase mõlema käe õlavarrest (joon. 54).

9. Hüppega upptoeng. Seista teisel pool poomi küljega sellele ja hoida mõlema käega õpilase õlavarrest.

10. Hüppeltnurkülehoog ette (tagatoengusse). Seista teisel pool poomi, küljega poomile. Ühe käega hoida õpilase õlavarrest, teisega puusa või külje alt ja aidata sooritada ülehoogu.



Joonis 53.



Joonis 54.

11. Hüpelt-rinnalseis piki-püsi. Seista teisel pool poomi, küljega poomile. Ühe käega hoida õla

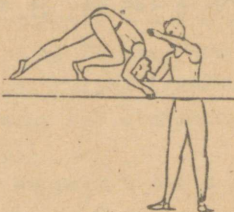
alt, teisega reiest ja aidata jõuda seisu.

12. H ü p e k ü k k i ü h e l e (poomi otsal). Õppi-
misel seista poomi otsa juures õpilase kõrval (vaba jala pool).
Ühe käega hoida jala, teiseaga selja alt.

Tirelid ja tirelringid.

Õpetamise algetapil tuleb kõigi tirelite sooritamisel
abistada kahekesi, kuna üle pea veeremisel võivad õpilased kergesti
kaotada orienteerumise ja kukkuda nii ühele kui teisele poole.
Seepärast üks abistaja hoiab õpilast, teine aga seisab teisel
pool poomi ja on valmis abistama.

1. T i r e l e t t e upplamangusse turjal. Seista näo-
ga poomi poole. Ühe käega hoida õla alt, teiseaga puusade alt
(joon. 55).



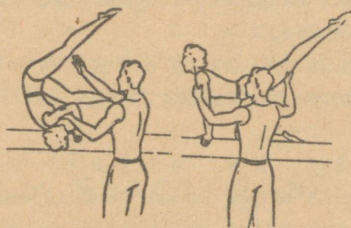
Joonis 55.

Sama tireli sooritami-
sel kükki on abistamine sama,
kuid üleminekul kükki tuleb
käega, mis hoidis jalga-
de alt, hoida nüüd selja alt.

2. T i r e l e t t e
t u r i s e i s u (püsi).
Seista näoga poomi poole, õpi-
lase kõrval. Alguses hoida
turja alt. Üleminekul turi-
seisu hoida ühe käega puusa
alt, teiseaga jalgadest.

3. T i r e l t a h a
t o e n g p õ l v i t u s -
s e (harkistest üle pea või
õla). Tireli alguses hoida
selja alt. Jala viimisel üle pea aga hoida ühe käega põlve
alt, teiseaga õlavarrest, aidates sooritada tirelit ja jõuda
toengpõlvitusse (joon. 56).

4. S i l d r i n g t a h a. Seista näoga poomi poole.
Laskumisel taha hoida ühe käega selja alt. Üleminekul üle kä-
te hoida ühe käega õlavarrest, teiseaga selja alt.

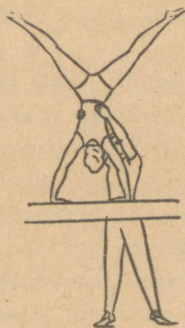


Joonis 56.

5. S i l d r i n g e t t e. Seista näoga poomi poole. Ühe käega hoida õlast, teisega selja alt.

6. R a t a s e t t e. Abistamine ja julgustamine sama, mis eelmise elemendi puhul.

7. R a t a s k õ r v a l e. Õpetamise alguses abistatakse kahekesi. Üks seisab õpilase selja poolisel küljel, näoga tema poole, teine seisab teisel pool poomi (kui õpilane kukub sinnapoole!). Abistamisel hoiab üks abistaja õpilast külgedelt (joon. 57).



Joonis 57.

Seisud, sillad, spagaadid ja rõhtseisud.

Käesoleva peatüki elementide õpetamise algetapil on otsustavaks abistada kahekesi.

1. Selililamangust t u r i s e i s. Seista nāoga poomi poole ja seisu jõudmisel hoida ühe käega õpilase selja alt, teisega jalgaedest.

2. Ü h e j a l a j a t e i s e t õ u k e g a t i r i t a m m. Seista nāoga poomi poole (hoojala pool) ja seisu minekul hoida ühe käega selja alt, teisega aidata hoojalast.

3. Ü h e j a l a h o o j a t e i s e t õ u k e g a õ l a l s e i s. Seista nāoga poomile (vaba õla pool). Ühe käega hoida vaba õla vōi puusa alt, teisega aga hoojalast.

4. Ü h e j a l a h o o j a t e i s e t õ u k e g a k ä t e l s e i s (risti). Abistada kahekesi. Seista nāoga poomi poole mõlemal pool õpilast. Ühe käega hoida õlast, teisega kehast vōi jalast ja aidata minna kätelseisu. Tugeva ülesirutuse vōi ette kukkumise korral hoida selja alt.

5. Painutusega t a h a s i l d. Seista nāoga poomi poole. Ühe käega hoida õpilast puusa alt, teisega õlavarrest, et aidata käed õigesti poomile asetada.

6. Kätelseisust tirelringiga e t t e s i l d. Seista nāoga poomile. Ühe käega hoida õpilase õlavarrest, teisega selja alt. Vajadusel peab abistaja aitama jalad (vōi jala) asetada poomile õigesti.

7. S p a g a a t (toengus risti), käte abiga vōi ilma. Seista nāoga poomi poole ja hoida mõlema käega kehast.

8. Algseisust libistamisega h a r k s p a g a a t (käte toengust). Seista nāoga poomi poole ja hoida õpilast kätest kuni tasakaalu täieliku saavutamiseni spagaadis.

9. R õ h t s e i s ü h e l. Seista õpilase kõrval, nāoga tema poole. Ühe käega hoida õpilase toengujala põlve juurest, teisega aidata (teise jala põlve alt) vōtta sisse õige asend. Õlgade liigsel ette vajumisel ja tasakaalu kaotamisel hoida õla alt vōi käest.

10. K u l g r ô h t s e i s. Seista nâoga õpilase poole. Ühe käega hoida toengujala põlve juurest, teisega aidata võtta õige asend.

11. R ô h t s e i s h a a r d e g a j a l a s t v ô i p ö i a s t (vertikaalrõhtseis). Seista nâoga õpilase poole. Ühe käega hoida alt õlast, teisega jalast.

M a h a h ü p p e d.

1. Seisust piki, risti ja poomi otsalt ü l e s i r u - t u s m a h a h ü p e, Seista maandumiskohal, küljega poomile. Vajadusel hoida ühe käega selja alt, teisega õla või rinna alt.

2. H a r k m a h a h ü p e. Seista maandumiskohal, küljega poomile, nâoga õpilase poole. Ühe käega hoida selja alt, teisega rinna alt või õlavarrest.

3. S ä ä r e t ô s t e m a h a h ü p e. Seista maandumiskoha juures, nâoga poomi poole (ees) ja hoida õpilast mõlema käega kehast.

4. Toengpõlvitusest paremal m a h a h ü p e v a s a - k u l e. Seista vasaku küljega poomile, õpilasest vasakul. Parema käega hoida paremast käest, vasakuga parema külje alt.

5. P o o l s p a g a a t m a h a h ü p e. Seista maandumiskoha juures, nâoga poomi poole. Vajadusel hoida ühe käega selja alt, teisega õlavarrest.

6. T i r e l r i n g v a s a k u l e p ö ö r d e - g a v a s a k u l e. Seista parema küljega poomi otsale. Vasaku käega hoida vasakust õlavarrest, paremaga külje või reie alt.

7. M a h a h ü p e t i r e l r i n g i g a t a h a (algseisust või sillast poomi otsalt). Abistatakse kahekesi. Seista õpilasest vasakule ja paremale poole. Ühe käega hoida õlavarrest, teisega selja alt.

8. M a h a h ü p p e d k ä t e l s e i s u d e s t (piki ja poomi otsalt):

a) tirelring ette poomi otsalt. Seista õpilase kõrval maandumiskohal. Ühe käega hoida õlavarrest, teisega selja alt.

Maandumisel ette kukkumise vältimiseks hoida õla alt. Sama mahahüppe sooritamisel poomi keskelt (sealhulgas ka käte vahelduva toenguga) seista maandumiskohal, nõoga poomi poole. Ühe käega hoida õla alt, teisega puusa alt. Ette kukkumisel hoida õla alt või kehast;

b) ülesirutus-, kägar- ja uppmahahüpped. Seista maandumiskohal, õpilase kõrval. Käetelseisu jõudmisel hoida mõlema käega õlavarrest. Mahahüppe momendil astuda veidi tagasi, et mitte ette jääda.

Õpetamise alguses on soovitav abistada kahekesi;

c) harkmahahüpe. Seista maandumiskohal, nõoga poomi poole. Mahahüppe sooritamisel hoida vajadusel käte alt või kehast.

9. T i r e l r i n g e t t e - k õ r v a l e (poomi keskelt). Seista maandumiskoha juures, nõoga poomi poole ja hoida ühe käega selja, teisega õla alt.

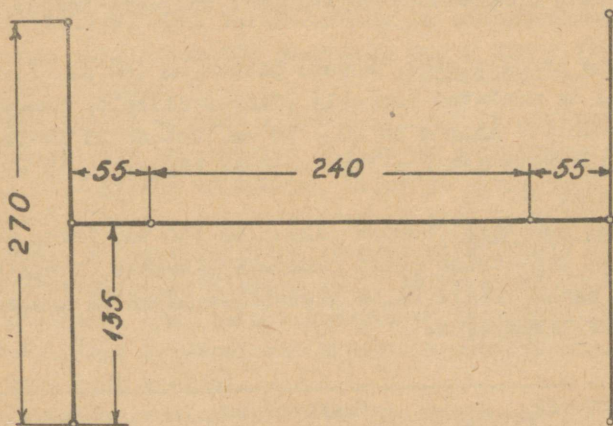
Kirjeldataud mahahüppe sooritamisel käte vahelduva toenguga, on abistamise ja julgustamise võtted samad.

10. T i r e l r i n g k õ r v a l e poomi keskelt seljati poomile. Abistada kahekesi. Üks seisab mahahüppele vastaspoolisel küljel, nõoga poomi poole ja hoiab ühe käega toengukäepoolse külje alt, teise käe kerge survega puusale sunnab keha liikumist kõrvale mahahüppesse. Teine seisab maandumisepoolisel küljel, küljega poomile, nõoga õpilase poole ja hoiab külgedelt.

RIISTADE JA INVENTARI
MÕÕTMED.

Vabaharjutuse väljaku suurus on 12 x 12 m. Väljak peab olema kaetud vildi või vaibaga ja ääred märgistatud valge joonega. Kui väljak on ettenähtust väiksem, siis joonega ei märgistata.

Kang. Kangi pikkus on 240 cm, kõrgus 110 - 250 cm. Kõrge kangi läbimõõt on 28 mm, madala kangi läbimõõt aga 27 mm.



Rööbaspuud. Rööbaspuud valmistatakse põhiliselt kolme tüüpi: madalad, keskmised ja eri kõrgusega rööbaspuud. Madalate rööbaspuude kõrgus on 100 - 160 cm, rööbaste vahe 34 - 58 cm. Keskmiste rööbaspuude kõrgus 160 - 250 cm, vahe 40 - 64 cm. Eri kõrgusega rööbaspuude alumise rööpa kõrgus on 130 - 150 cm, ülemise rööpa kõrgus 190 - 240 cm, rööbaste vahe 42 - 66 cm.

Võistlustel kasutatakse rööbaspuud piiratud mõõtmetega: eri kõrgusega rööbaspuude alumise rööpa kõrgus on 150 cm, ülemise - 230 cm; keskmiste rööbaspuude kõrgus 160 - 170 cm, madalate rööbaspuude kõrgus 130 cm (kõrgust arvestatakse põrandast

kuni rööpa ülemise pinnani. Rööbaste sisepindade vaheline kaugus (laius) on 42 - 55 sm. Tütarlastele võib rööbaspuude kõrgust muuta klassifikatsiooni programmis ettenähtu piires.

Rõngad. Rõngad riputatakse 70 sm pikkuste rihmadega trosside külge, mis liiguvad plokkide süstsemil. Rõngaste sisse-
semiste pindade vaheline läbimõõt on 178 - 180 mm, väline 230 - 233 mm. Trossid peavad asuma seinast või tugipostidest vähemalt 115 sm kaugusel. Rõngaste kaugus teineteisest on 50 sm. Konstruksioon asub põrandast 550 sm kõrgusel. Rõngaste kõrgust peab olema võimalik reguleerida vähemalt 120 - 250 sm kõrguseni maast.

Määruste kohaselt on võistlustel rõngaste kõrgus meestele 20 sm.

Hobune hooglemiseks. Hobuse pikkus on 160 sm, laius 36 sm. Sangad on asetatud hobusele sümmeetriliselt. Sangade sisepindade vaheline kaugus on 40 - 50 sm. Hobune on kaetud naha või seda asendava materjaliga. Sangade kõrgus on 12 sm ja kõrgus põrandast 120 sm.

Hobune hüpeteks. Hobuse pikkus on 160 sm, laius 36 sm. Hobune piki jaotatakse põiki joontega lähemaks, keskmiseks ja kaugemaks osaks. Peale selle jaotatakse lähem ja kaugem osa tsoonidesse järgmiselt:

Lähem osa		Keskmine osa	Kaugem osa	
Tsoon "A"	Tsoon "B"		Tsoon "A"	Tsoon "B"
40 sm	20 sm	40 sm	20 sm	40 sm

Poom. Poomi pikkus on 4 m, paksus 12 sm, ülemise ja alumise pinna laius 10 sm, poomi kõrgus 120 sm.

Kits. Vormilt sarnaneb hüpete hobusega, kuid mõõtmetelt väiksem. Kitse pikkus on 60 sm, laius 40 sm, kõrgus 90 - 160 sm, korpuse kõrgus 33 sm.

Võimlemislauad. Võimlemislauad valmistatakse mitmesuguse konstruksiooniga. Võimlemislaua pealispinna suurus on 180 x 100 sm, laua kõrgus 120 - 160 sm. Pealispind on kaetud nahaga. Laua pealispind ja servad on pehmed.

Painduvhoolaud. Painduvhoolaau aluse pikkus on 125 sm, laius 50 sm, paksus 2,5 sm. Hoolaud valmistatakse lehtpuust. Libisemise vältimiseks tuleb hoolaua alla kinnitada kummist ribad.

Toenghüpete hoolaua kõrgus on 10 - 12 sm.

Matid. Mattide katterideks kasutatakse kalinguri või presentii. Mattide täitematerjaliks kasutatakse hobusejõhvi, mererohu, villaseid või puuvillaseid kraasmeid ning sünteetilisi materjale. Mati mõõtmed: pikkus 180 sm, laius 120 sm, paksus 8 sm.

Matile asetatakse veel kate, mis valmistatakse kunstnahaast või selle asemeterjalist. Mati sangad valmistatakse pressendist. Käesoleval ajal valmistatakse ka spetsiaalseid poroloonitüüpidega võimlemismatte suurusega 100 x 200 x 15, mis on kaetud tiheda riidega.

Võimlemispink koosneb alusest, laiast ja paksust lauast ning jalgadest, mis on omavahel ühendatud põikpuudega. Võimlemispingi laua pikkus on 400 sm, laius 24 sm ja paksus 4,5 sm. Pingi kõrgus on 30 sm. Jalgu ühendav põikpuu asub põrandast 1 sm kõrgusel. Et pink pööratud asendis oleks püsiv, lüüakse jalgade kinnituskohale väikesed 2-2,5 sm kõrgused ja 3-4 sm paksused põikpuud. Iga põikpuu keskosa on kaarekujuliselt väljajõigatud. Pingi kasutamiseks kaldpinnana kinnitatakse pingi laua ühe otsa alla konksud.

Varbsein. Varbseinu valmistatakse kõrgusega 300 ja 320 sm. Varbseinu valmistatakse ühe- ja kaheseksioonilisi. Iga seksioon koosneb männipuust tugilattidest (2) ja kasest või tammest ovaalsetest (35 x 45 mm) varbadest. 320 sm kõrguse varbseina laius on 93 sm, 300 sm kõrgusel 73 sm. Tugilattidesse tehtud varbade avad kaetakse pealt 1,5 - 2 sm paksuse liisuga. Alt esimene varb asetatakse põrandast 15 sm kõrgusele. Varbade vahe on 24 sm. Viimane ülemine varb asub teistest eespool.

Varbseinte kinnitamiseks seinale asetatakse 250 - 280 sm kõrgusele rõhtne 4 x 6 sm suurune pruss, mille külge kinnitatakse metallnurkade abil varbsein. Põranda külge kinnitatakse varbsein samuti metallnurkade abil.

Ronimislatid. Ronimislatid valmistatakse tugevast puust

või metallist (duuralumiinium) pikkusega 5 m ja läbimõõduga 5 sm (naistele 4 sm).

Ronimisköied. Ronimiseks kasutatakse puuvillaseid ja kaanepist köisi. Läbimõõt võib olla 3,5, 4 ja 5 sm, pikkus 5 - 6 m (sõltuvalt vajadusest ja tingimustest). Köie ülemisse otsa pleisitakse aas. Selle abil kinnitatakse köis vinditaolise konksu otsa laes.

Topispallid. Topispall on voodriga nahkest, mis võib olla täidetud mitmesuguse materjaliga. Täitematerjaliks võib olla mererohi, vill, jõhv, leotatud niin jne. Kasutatakse mitmesuguste mõõtmega topispalle:

Jrk. nr.	Kaal g	Läbimõõt sm
1	1000	31
2	2000	33
3	3000	35
4	4000	37
5	5000	39
6	6000	41
7	7000	43

Hüpitsad. Hüpitsad on lühikesed ja pikad (nimetatakse hoonõõriks). Hüpitsaid valmistatakse kahte liiki:

1. 8,mm läbimõõduga nõör puust käepidemetega. Hüpitsa pikkus 2 - 2,55 m.

2. 5 mm läbimõõduga kumm puust käepidemetega. Hüpitsa pikkus 2,65 m.

Pikad hüpitsad (hoonõõrid) pikkusega 4 - 5 m valmistatakse nõõrist.

Võimlemiskepid. Kasutatakse kahesuguseid võimlemiskeppe:

1. Pikkus 100 sm, läbimõõt 27 mm.

2. Pikkus 110 sm, läbimõõt 30 mm.

Materjaliks võib olla saar, pöök, kaak jt., samuti duuralumiinium. Kepid peavad olema hästi treitud ja poleeritud.

Käsikud valmistatakse metallist mitmesuguses suuruses: alates 0,5 kg kuni 8 kg-ni (0,5 kg erinevusega).

Kurikad. Kurikad koosnevad kerest, kaelast ja peast. Mõõt-

med ja kaal on erinev:

Nr. 1 r pikkus 40 sm, kaal 400 g

Nr. 2 r " 45 sm, " 450 g

Nr. 3 r " 50 sm, " 500 g

Nr. 4 - " 55 sm, " 550 g

Materjaliks kasutatakse kaske, pööki, saart, tamme jm.

Pallid.

Väike pall - diameeter 8 - 12, sm.

Keskmine pall - diameeter 15 - 18 sm.

Suur pall - diameeter üle 20 sm.

Linik. Valmistatakse kergest materjalist (gaas või siidkangas) suurusega 2 x 0,75 m.

Lint. Lindi laius 2,5 sm. II järgule on lindi pikkus 10 m, kepi pikkus 50 sm; I järgule on lindi pikkus 7 m, kepi pikkus mitte üle 60 sm. Harjutustes kahe lindiga vastab lintide suurus II järgu lindile.

Rõngas. Valmistatakse puust või metallist paksusega 1,2 - 1,5 sm ja sisemise diameetriga kuni 95 sm.

S I S U K O R D.

	Lk.
1. Sissejuhatus	3
2. I peatükk	5
a) Vigastuste esinemise põhjused	6
b) Vigastuste vältimise võtted	7
c) Võimleja, hoiu oma käsi!	26
3. II peatükk	31
a) Abistamise ja julgestamise tähtsus	31
b) Julgestamise ja abistamise viisid	33
c) Abistamise ja julgestamise kasutamine	34
d) Õpetaja osa abistamisel ja julgestamisel	37
4. III peatükk	39
a) Harjutused kangil	39
b) Harjutused madalatel ja keskmistel rööbaspuudel	58
c) Harjutused erikõrgusega rööbaspuudel	71
d) Hooglemisharjutused sangadega hobusel	79
e) Harjutused paigal rõngastel	84
f) Harjutused kiikel rõngastel	91
g) Toengtõpped	95
h) Harjutused poomil	98
5. Lisa	109
6. Kirjanduse loetelu	114

Kirjanduse loetelu.

- Гимнастика. Под общ. ред. Л.П. Орлова, 2-е испр.
и доп. изд. М., ФИС, 1958
- Шлеми н, А. Спортивная гимнастика. М., ФИС, 1961
- Брыки н, А. и Кильзев, В. Страховка в спор-
тивной гимнастике, 1961
- Украи н, Л.М. и Попов, М.К. Спортивная гимнас-
тика. М., ФИС, 1962
- Спортивная гимнастика. Правила соревнований. М.,
ФИС, 1963
- Богданов, И.М. и Краковяк, Г.М. Гигиена.
М., ФИС, 1956
- Belšan - Dlane - alfa i omega gymnasty. - Sportovni
gymnastika, 1964, N. 9
- Е В Е R T, H. Eine Longe für Kinder und Jugendliche. -
Gymnastik und Turnen, 1961, N. 1.

ТАЛЛИНСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ ИМ. Э.ВИЛЬДЕ
Таллин, Нарвское шоссе 41
Кафедра физкультуры и спорта

И. САУЛЕИ

ПОМОЩЬ И СТРАХОВКА
КАК МЕТОДИЧЕСКИЙ ПРИЕМ ПРИ ПРЕПОДАВАНИИ ГИМ-
НАСТИКИ

На эстонском языке

Vastutav toimetaja R. Isok
Kaanekujundus R. Isok
Korrektor E. Kaal

Trükkimisele antud 20.06.1968 Paber 60x84/16. Trükipg. 7,25
Tingtrükipg. 6,74 Trükiarv 500 MB-05358
Tell. nr.105 Eesti Maaviljeluse ja Maaparanduse TU
Instituudi rotaprint, Saku

Hind 22 kop.

22 kop.

A-29599

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00344822 4