

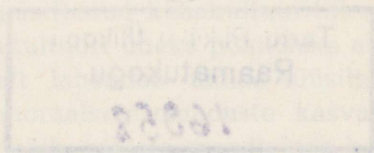
DAGMAR NORMET
HILDA PREIKOCH

•
KUNSTILISE
VÕIMLEMISE
ESINEMISKAVU



11 1026
DAGMAR NORMET · HILDA PREIKOCH

KUNSTILISE VÕIMLEMISE ESINEMISKAVU



EESTI RIIKLIK KIRJASTUS · TALLINN 1951

Vastutav toimetaja N. Vanaselja.

Tehniline toimetaja A. Sepp.

Ladumisele antud 30. IX 1950.
Trükkimisele antud 15. II 1951.
Trükiarv 2000. Paber 67×95, 1/16.
Trükipoognaid 19. Formaadile
60×92 kohaldatud trükipoognaid
21,85. Arvutuspoognaid 17,3.
MB-01412. Trükikoda „Punane
Täht“, Tallinn, Pikk tän. 54/58.
Tellimise nr. 1884.

Rbl. 7.30.

На эстонском языке.

Д. Нормет и Х. Прейкох.

Сборник программ выступлений
художественной гимнастики.

2

Tartu Riikliku Ülikooli
Raamatukogu

16958

EESSÕNA.

Nõukogude kehalise kasvatusesüsteem on kogu oma ulatuses rakendatud töötajate kommunistliku kasvatusesüsteemi teenistusse. Kasutades mitmesuguseid teaduslikult põhjendatud vorme ja meetodeid, peavad kehakultuur ja sport aitama kasvatada mitmekülgset arenenud inimesi, kes edukalt suudavad lahendada nõukogude rahva ees olevaid suuri ülesandeid sotsialismi ning kommunismi ülesehitamisel ja kaitsmisel. Sellest lähtudes on Nõukogudemaal laialdastele rahvahulkadele loodud kõik võimalused tegelemiseks kehakultuuri ja spordiga, on ellu rakendatud „Valmis tööks ja NSVL kaitseks“ kompleks kui põhialus süstemaatiliseks kehakultuuri harrastamiseks. Järjekindla tööga kehakultuurikollektiivides arendavad nõukogude noored oma füüsilisi omadusi. Peale selle omandavad nad sealjuures ühiskondlik-poliitilise elu kogemusi, neis süveneb nõukogude patriotismi ja kollektivismi tunne, arenevad algatusvõime ja seltsimehelikkus, nad õpivad võitlema uute, paremate saavutuste eest. Töö korraldamisega kehakultuurikollektiivides ja spordi erialade sektsioonides suudame edukalt täita neid suuri ülesandeid, mis bolševike partei on püstitanud kehakultuuriliikumisele.

Nõukogude kehakultuuri üheks põhiliseks alaks on võimlemine, mis kõige ratsionaalsemalt lahendab üldise füüsilise arendamise, psühho-füüsiliste ja tahtelis-moraalsete omaduste kasvatamise ülesandeid ning loob üldise baasi ükskõik milliste spordialade harrastamiseks.

Kunstiline võimlemine kujutab endast sportliku võimlemise eriliiki, mis peab lahendama kehalisele kasvatusesüsteemile püstitatud ülesandeid emotsiooniküllase, muusikaga orgaaniliselt seotud liikumise kaudu. Kunstilise võimlemise harjutuste spetsiifika ja kasvatuslik väärtus seisab selles, et nad aitavad kaasa ja arendavad mitte ainult füüsilisi omadusi, vaid on abiks kunstilise tajumise, kujutlusvõime ja liigutuste väljendusrikkuse arenemisel.

Kunstiline võimlemine, mis arendab painduvust ja sujuvust, aitab välja töötada tugevaid, energilisi ja tahtelisi liigutusi, mis omakorda

kahtlemata aitavad kaasa inimese iseloomu väärtuslikemate omaduste väljakujundamisele, mis on omased nõukogude naisele: julgus, tahted, enesekindlus, energilisus.

Nõukogude noorsoo ideeline kasvatamine, tema isiksuse ja iseloomu kujundamine kommunistliku moraali vaimus on iga treeneri, kehalise kasvatusõpetaja ja ühiskondliku instruktori tähtsaim ülesanne. Ei tohi unustada, et nõukogude kunstiline võimlemine nagu kogu meie kehakultuuriline liikumine, kehalise kasvatusüsteemi tervikuna, peab aitama ellu viia neid praktilisi ja ideoloogilisi ülesandeid, mis seisavad meie riigi ja rahva ees, nõukogude noorsoo ees. Kunstiline võimlemine peab vastama nõukogude pedagoogika nõudeile, et kasvatada füüsiliselt ja vaimselt terveid, harmooniliselt arenenud inimesi, kommunistliku ühiskonna ehitajaid.

Need nõuded kunstilisele võimlemisele nõukogude ühiskonnas näitavad tema põhilist erinevust kapitalistliku Lääne nn. kunstilisest võimlemisest. Millise nimetuse all ka sealne „naiste võimlemine“ esineb, igal juhul on see sisuliselt kodanliku kehalise kasvatusüsteemi reaktsiooniliste ideede teenistuses, formalistlik, kalduvusega subjektivismi või müstitsismi, alandab inimese tahteliste omaduste väljaarendamist.

Eriti iseloomustav selles mõttes on nn. „väljendusvõimlemise“ süsteemi looja R. Bode seisukoht, mis kõige selgemini näitab kogu selle võimlemise reaktsioonilist olemust. Lähtudes põhimõttest, et „hing“ on alateadlik ja et vaid „alateadlik hing on loov“, tuleb ta järeldusele, et „mõistus ja tahe on loovale elule vaenulikud“ (!?) ja et need tuleb naise kunstilisest võimlemisest (mis olevat „alateadlik“ tegevus!) välja lülitada.

Niisugune teooria teenib kapitalistlikus maailmas oma kindlat eesmärki. Mitte asjata ei nimeta sealsed kehalise kasvatuseriteadlased Bode „väljendusvõimlemist“ „kehalise kasvatusetehniliseks ja sügavasisuliseks parandamiseks“ ja autorit ennast „tervikuna haarava võimlemise“ eestvõitlejaks. Meetod, mis aitab kasvatada kapitalistidele kuulekaid, iseseisva tahteta inimesi, on loomulikult teretulnud valitseva vähemuse võimu kindlustamiseks. Naiste kõrvaesurumine ühiskondlik-politilisest elust, nende alavääristamine, asetamine väljapoole tegelikkuse elu müstikamaailma ongi selle „tervikliku“ kasvatusüsteemi ülesandeks. Seepärast on arusaadav, miks kodanlikud spetsialistid just seda meetodit nimetavad seniste võimlemisviiside „sügavaks parandamiseks“ ja miks seda tegelikkuses ruttasid rakendama ka kodanliku Eesti spordijuhid, kes teenisid truualamlikult oma sise- kui ka välismaiste peremeeste huve.

See näide on küllaltki veenvaks faktiks selle kohta, kuidas erinev on kodanliku kunstilise võimlemise eesmärkidest nõukogude kunstilise

võimlemise süsteem, kasvatades tõeliselt harmoonilisi, elurõõmsaid, tahtejõulisi ja energilisi inimesi, kes rajavad uut ühiskonda. Loomulikult on kunstilise võimlemise sektsiooni (grupi) juhtijail oma praktilises töös vajalik nõukogude kunstilise võimlemise olemust selgitada ka võimlejaile, milleks on soovitatav peale töö õige korraldamise kasutada enne või pärast treeningutunde 10—15-minutiliste lühivestluste korraldamist vastavalt teemadel. Peab pidama meeles, et töötulemused kunstilises võimlemises saavad ainult siis olla täisväärtuslikud, kui kindlustatakse kõrge ideelisus praktilises töös ning täielikult likvideeritakse kodanliku ideoloogia sugemed meie kehakultuurlaste teadvuses. See nõuab omakorda suurt püsivat tööd selle tööõlõigu juhtijail oma poliitiliste teadmiste täiendamisel, nõuab valvsust ja pidevat võitlust kodanlike mõjutuste sissetungimise vastu.

Käesolevas kogumikus avaldatud materjal on mõeldud kasutamiseks esinemiskavadena kunstilise võimlemise sektsioonidele (gruppidele) ja abimaterjalina esinemiskavade koostamiseks, mille tõttu siin ei käsitata meetodilisi küsimusi üksikute elementide õpetamiseks või tundide läbiviimiseks. Võttes aluseks toodud esinemiskavu, ei piira need millegagi initsiatiivi kunstilise võimlemise sektsioonide (gruppide) juhtide poolt uute loomiseks või paremate võimlejate improvisatsiooniesinemisteks.

Tuleb arvestada, et kunstilises võimlemises sisseseatud ja peatselt trüki avaldatavad järgunormide sooritamise harjutuste kavad nõuavad igalt selle spordiala harrastajalt püsivat ja pingelist treeningut oma võimete arendamiseks järgusportlase tasemele.

Rohke pildimaterjaliga ja väärtusliku saatemuusika lisaga peaks käesolev raamat kujunema tõhusaks abiks meie kunstilise võimlemise viljelejaile kätiste, kolhooside, sovhooside, koolide jt. kehakultuurikollektiivides, seda enam, et käesoleva ajani vastav kirjandus meil puudus.

N. Vanaselja.

SISSEJUHATUS.

Kunstilise võimlemise propageerimise üheks tähtsaks vahendiks on võistlused ja demonstratsioonid. Mida paremini ja oskuslikumalt need üritused on organiseeritud, seda suurem on nende agitatsiooniline mõju pealtvaatajaisse, ergutades neid omakorda aktiivselt tegutsema sel alal.

Võistlustel ja demonstratsioonidel on ka suur kasvatuslik tähtsus, arendades osavõtjais julgust, enesevalitsemist, tahtejõudu, seltsimehelikkust ja kollektiivsuse tunnet. Võimlemise võistlustelt ja esinemistelt nõuame, et need ei kujutaks mingit juhuslikult koostatud harjutuste kogumikku, vaid näitaksid kollektiivides tehtud sihikindla, süstemaatilise töö tulemusi kompositsiooniliselt terviklikus vormis.

Kunstilise võimlemise töö suunamise aluseks on järgukavad. Järgusportlaste ettevalmistamisel ei tohi aga piirduda ainult järguharjutuste õppimisega, vaid tuleb kasutada palju laiemat harjutusvara ja lülitada juba algajate võimlejate õppeprotsessi esinemisi ja võistlusi lihtsamate kavadega.

Et õpetajail ja rühmajuhtidel on sageli raskusi sobiva esinemismaterjali leidmisel, avaldame käesoleva valimiku. Valimik sisaldab harjutuste kombinatsioone eri vanuse ja ettevalmistustasemega võimlejaile, mida on võimalik kasutada nii lasteaedades, koolides kui ka töötajate kehakultuurikollektiivides.

Valides esinemiskava peab rühmajuht arvestama eelkõige oma rühma võimlejate vanust ja ettevalmistustaset. Kui vastav esinemiskava oma kompositsioonilt ei nõua kindlaksmääratud esinejate arvu, võib rühmajuht vastavalt esinemiskohale võimlejate arvu suurendada (kavades on antud esinejate minimaalarv).

Et võimlemisesinemised ei ole kollektiivi töö peamiseks eesmärgiks, siis esinemisteks ettevalmistamine peab olema orgaaniliselt sulatatud üldisse tööplaani. Kui kõiki rühmaliikmeid ei ole võimalik rakendada esinemiseks, ei tohi esinemise ettevalmistuse käigus kannatada töö rühma ülejäänud liikmetega.

Harjutussarju tuleb õpetada üksikute harjutuste kaupa. Alles siis, kui need on omandatud, võib alata kava järjekorra õpetamisega. Harjutusi tuleb tunnis läbi võtta sellises järjekorras, et see vastaks tunni koormuse füsioloogilisele kõverikule.

Vahenditega esinemiskava valimine eeldab, et võimlejad on selle vahendi käsitamise juba omandanud eelnenud õppetöös.

Võimlemise saatemuusika on tähtsaks esteetilise kasvatuse teguriks, arendades võimlejais üldist musikaalsust, rütmitunnet ja rikastades neid emotsioonidega, millest tuleb esile tõsta elujaatavust ja nooruslikku tarmu. Saatemuusika peab vastama harjutuste iseloomule ja soodustama harjutuste ilmekat täitmist. Et võimlemisharjutuste saatemuusika koostamine eeldab erialast ettevalmistust ja võimlemise tundmist, mida ei saa nõuda igalt isetegevuskollektiivi klaverimängijalt, siis on käesolevas valimikus igale esinemiskavale lisatud sellele vastav saatemuusika. Saatemuusika on mõeldud klaverile, mille puudumist võivad asendada ka akordion, viiul jne.

Võimlemisesinemiste välise ilme kujundamisel on tähtsaks teguriks esinejate riietus, taust ja valgustus. Riietus peab vastama võimlejate vanusele, kava iseloomule, olema otstarbekohane, sportlik, tagasihoidlik ja maitsekas. Võimaluse korral tuleb valida selline riietus, mis värvuselt ei sulaks ühte taustaga. Taust olgu ühevärviline ja rahulik. Mõnede harjutuskombinatsioonide ettekandmisel on soovitatav kasutada projektoreid, kuid tuleb hoiduda värviliste valgustusefektidega liialdamisest.

Harjutused on kirjestatud „Võimlemise oskussõnade“ (Tallinn 1945, RK „Pedagoogiline Kirjandus“) alusel, täiendades seda kunstilise võimlemise oskussõnadega. Viimaste seletus on antud valimiku lõpus.

Harjutuste kirjestamisel on lähtutud saatemuusika taktimõõdust. Taktid on märgitud rooma numbritega (I, II jne.) ja taktiosad arabia numbritega (1, 2 jne.).

Sooritatavad liigutused on märgitud taktiosadele, kusjuures samale taktiosale märgitud liigutused toimuvad samaaegselt, näit.:

- I 1. 45° pööre vasakule, põiasirutussamm vasakuga ette; kepp rõhtsalt ette.
2. Põiasirutussamm paremaga ette; kepp rõhtsalt rinnale.

Kui liigutus on voolav ja toimub kogu takti vältel, siis ei ole takt jaotatud eri osadesse, näit.:

- I Keha sirutusega visata kepp üles.
- II Püüda kepp.

Kui liigutus langeb kahele või enam taktiosadele, siis ühendatakse taktiosad sidejoonega, näit.:

I 1.—2. Aeglane sirutus; tõus põlvitusse.

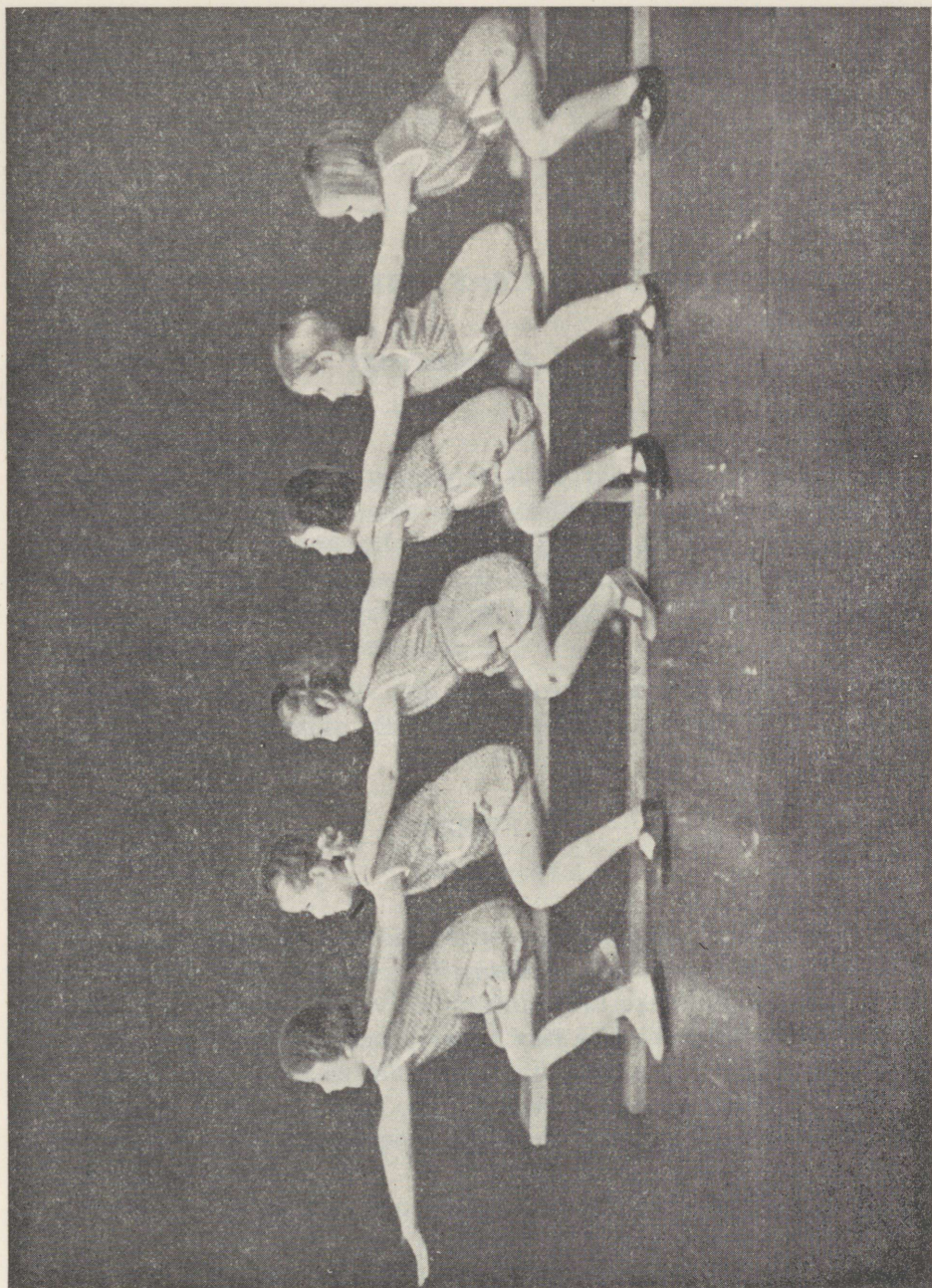
3.—4. Kerekallutus taha.

Harjutuste sooritamist selgitavad tekstile lisatud fotod ja ümberrivis- tumisi skemaatilised joonised.

Valimikku paigutatud esinemiskavad on tekkinud tihedas koostöös oma õpilastega, keda siinkohal täname selle raamatu koostamisel osuta- tud kaasabi eest.

Loodame, et see raamat on abiks võimlemisesinemiste sisukamaks muutmisel ja ühtlasi tundide harjutusvara rikastamisel.

AUTORID



Kõik neli pikka-aegset, ühest põlvist, kahel põlvil ja kolmel põlvil (joon 1).

HARJUTUSTE KOMBINATSIOON VÕIMLEMISPINGIL.

Tütarlastele (6—7 a.)

Raskusaste: algajaile.

Esinejate arv: 6—8 võimlejat ühel pingil, olenevalt pingi pikusest. Igal võimlejal peab olema küllaldaselt ruumi harjutuste sooritamiseks. Istudes pingil ratsaistes peab iga võimleja istuma eelmisest võimlejast ettetõstetud käe kaugusel. Võib esineda ka kahel pingil, kusjuures esinejate arv on vastavalt kahekordne ja kummalgi pingil on paarisarv võimlejaid.

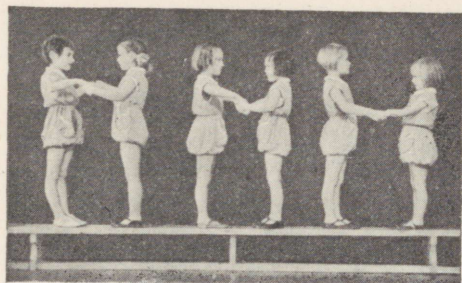
Riietus: kirjust puuvill- või sitsriidest võimlemisdress või mängupüksid avara käisteta pihaosaga, võimlemiskingad.

SISSETULEK.

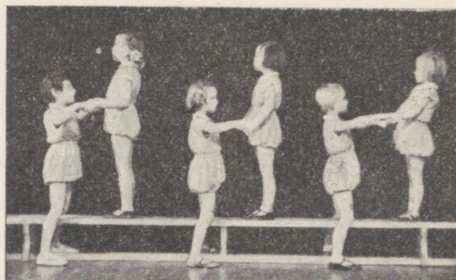
Taktimõõt 2/4.

Pink on asetatud enne esinemise algust lavale, rööbiti lava esiküljega. Võimlejad on sisenemise järjekorras loetud kaheks ja pärast kolmandat akordi jooksevad lavale vasakult (või paremalt) lavaküljelt ahelkolonnis, pihkseongus, parem (vasak) käsi ette sirutatud eelmisele võimlejale, vasak (parem) käsi taha sirutatud järgmisele võimlejale. Esimese võimleja parem (vasak) käsi ees, viimase võimleja vasak (parem) käsi taga. Jooksnud eest ümber pingi, jäävad võimlejad pingi taha seisma (näoga liikumissuunas).

1. a k o r d Käed pihkseongust lahti; pööre pealtvaatajate poole.
2. " Astuda paremaga pingile, vasak jalg juurde.
3. " „Uhtede“ ja „kahtede“ pööre rinnati.
4. " Käed ette pihkseongusse, „ühed“ pihud all, „kahed“ pihud ülal (joon. 1).



Joonis 1.



Joonis 2.

1. HARJUTUS.

Taktimõõt 2/4.

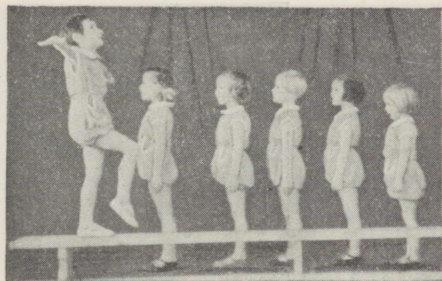
- I 1. „Ühed“ — sulghüpis pingilt üles.
 2. Põlvist ja pöidadest vetrudes maanduda harki, vasak jalg vasakul pool, parem jalg paremal pool pinki (joon. 2).
 - II 1. „Ühed“ — hüpis maast üles.
 2. Põlvist ja pöidadest vetrudes maanduda pingile sulgseisu.
 - III—IV Korrata I—II.
 - V—VIII Vahetades kätevõtet („ühed“ — pihud üles ja „kahed“ — pihud alla) sooritavad „kahed“ I—IV taktidel toimunud hüplemist.
 - IX—XVI Korrata I—VIII.
- Märkus: Hüplemist sooritav võimleja toetub oma paarilise kätele, kes teda hüppemomendil tõstab.
1. akord „Kahed“ — 180° pööre vasakule, kusjuures kogu rühm moodustab ühe kolonni. (Kui pingil on ühes otsas konks, peab pink olema asetatud nii, et konks jääks võimlejate selja taha.)

2. HARJUTUS.

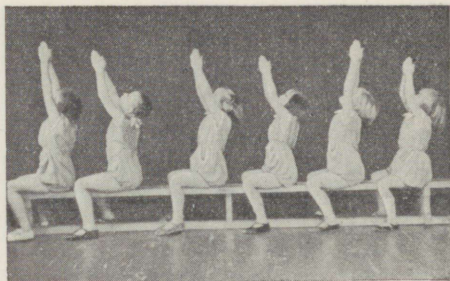
Taktimõõt 2/4.

„ja“ Käed kõrvale pihkudega alla.

- I 1. Puudutada parema sirutatud põiaga „tippivalt“ maad ja põlvetõste ette (joon. 3).
2. Samm paremaga ette.
- II 1. Puudutada vasaku sirutatud põiaga „tippivalt“ maad ja põlvetõste ette.



Joonis 3.



Joonis 4.

2. Samm vasakuga ette.

Järgneval neljateistkümmel taktil jätkata I—II kirjeldatud harjutust.

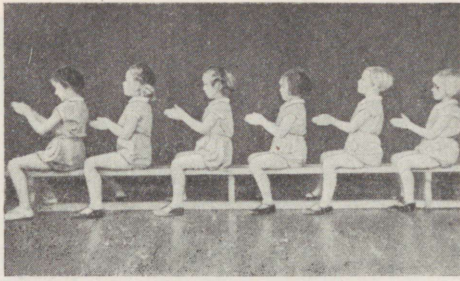
Iga võimleja, jõudnud pingi otsani, hüppab pingilt ette maha sulgkükki, tõuseb püsti ja marsib pingi tagant pingi teise otsa juurde, astub uuesti pingile ja jätkab kirjeldatud harjutust. Jõudnud oma esialgsele kohale pingil, viib käed alla ja ootab seal viimase võimleja saabumist kohale.

1. akord Käed ette pihkudega alla asetudes käte ulatuse kaugusele eelmisest võimlejast.
2. akord Ratsaistesse pingile (põlv ja reis moodustavad täisnurga), põlved suruvad vastu pinki; käed põlvedele.

3. HARJUTUS.

Taktimõõt 2/4.

- I 1. Käteplaks põlvedele.
2. Käed eest üles plaksuga pea kohal kokku; vaade kätele (joon. 4).
- II 1. Käed eest alla plaksuga põlvedele.
2. Käed eest üles plaksuga pea kohal kokku.
- III—VIII Korrata I—II takti 3 korda.
- IX 1. Käteplaks ees (joon. 5).
- „ja“ Käteplaks ees.
- 2 „ja“ Kerepainutus vasakule; käed kõrvale pihkudega alla, püüda vasaku käe sirutatud sõrmedega puudutada põrandat (joon. 6).
- X 1. Keresirutus; käed kõrvalt ette plaksuga kokku.
- „ja“ Käteplaks ees.



Joonis 5.



Joonis 6.

2. „ja“ Kerepainutus paremale; käed kõrvale pihkudega alla, püüda parema käe sirutatud sõrmedega puudutada põrandat.

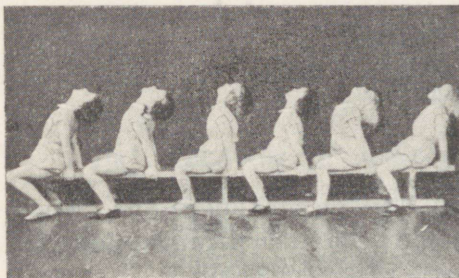
XI—XVI Korrata IX—X takt 3 korda.

1. akord Käed taha-alla haarates vasaku käega pingi vasakust ja parema käega pingi paremast servast.

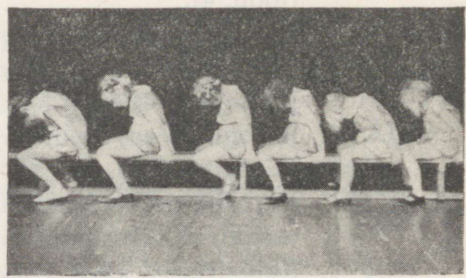
4. HARJUTUS.

Taktimõõt 2/4.

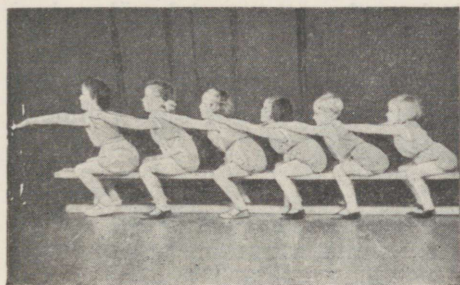
- I Pea- ja kerepainutus taha (käed sirutatud) (joon. 7).
- II Pea- ja kerepainutus ette (joon. 8).
- III Korrata I.
- IV Keresirutus; käed eelmise võimleja õlgadele pihkudega alla (esimene võimleja — käed ette).
- V 1. Kerekallutus ette (joon. 9).
- 2. Kere järelvibutus.



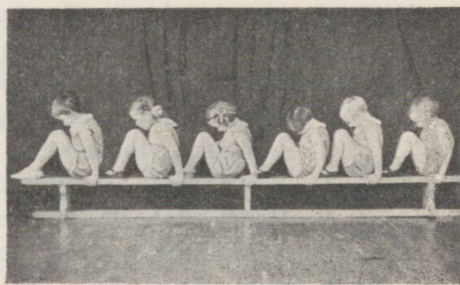
Joonis 7.



Joonis 8.



Joonis 9.



Joonis 10.

VI 1. Kerekallutus taha.

2. Kere järelvibutus.

VII—VIII Korrata V—VI.

IX Kere- ja peapainutus taha; käed taha-alla haarates vasaku käega pingi vasakust ja parema käega pingi paremast servast.

X—XVI Korrata II—VIII.

5. HARJUTUS.

Taktimõõt 2/4.

I Kägardada jalad pingile (kägariste); haarata kätega pingiservadest (joon. 10).

II Sirutada jalad vasakule maha (joon. 11).

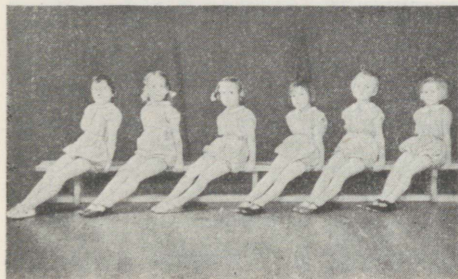
III Kägardada jalad pingile.

IV Sirutada jalad paremale maha.

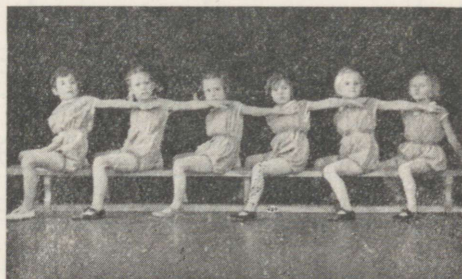
V Korrata III.

VI Korrata II.

VII Korrata III.



Joonis 11.



Joonis 12.

- VIII Vasak jalg üle pingi vasakule maha, parem jalg üle pingi paremale maha (ratsaiste).
- IX 1. Kere- ja peapööre vasakule; vibutada vasak käsi kõrvalt taha, puudutades järgmise võimleja vasakut õlga (viimane võimleja vibutab kätte taha-alla (joon. 12).
2. Kere ja käe järelvibutus.
- X Pööre otse; vasak käsi alla, haarates pingi servast.
- XI 1. Kere- ja peapööre paremale; vibutada parem käsi kõrvalt taha, puudutades järgmise võimleja paremat õlga.
2. Kere ja käe järelvibutus.
- XII Pööre otse; parem käsi alla, haarates pingi servast.
- XIII—XVI Korrata IX—XII.
1. akord Tõusta pingile püsti; käed alla.
2. akord Astuda pingilt maha paremale (vasakule) nii, et pink jääks võimlejate ja pealtvaatajate vahele.

6. HARJUTUS.

Taktimõõt 2/4.

Esimene võimleja astub pingi otsa juurde, haarab parema käega paremast, vasaku käega vasakust pingiservast; kerepainutus ette.

- I 1. Toengkägarhüpe üle pingi (joon. 13).
2. Põlvist ja põidadest vetrudes maanduda pingist paremale.
- II 1. Haarates pingist, veidi eestpoolt, toengkägarhüpe üle pingi.
2. Põlvist ja põidadest vetrudes maanduda pingist vasakule. Iga nelja takti järele alustab järgmine võimleja hüpet, pidades silmas, et tema ja eelmise võimleja vahel oleks vajalik kaugus. Võimleja, jõudnud pingi teise otsa, marsib oma esialgsele kohale pingi taha ja pöörab pealtvaatajate poole.
1. akord Pööre paremale (vasakule).

Võimlejad marsivad ühekaupa kolonnis pingi eest lavalt ära.



Joonis 13.

1. Harjutuste kombinatsioon võimlemis- pingil

H. Preikoch

Seadnud A. Garšnek

Sissetulek

Märkus: Kui on vaja vähem muusikat, võib välja jätta taktid, mis on ⊠⊠
märkide vahel

First system of a musical score in G major (one sharp). The right hand features a melodic line with eighth and sixteenth notes, while the left hand provides a bass accompaniment. A dynamic marking of *f* (forte) is present in the right hand.

Second system of the musical score, continuing the melodic and harmonic development in G major.

Third system of the musical score, featuring a dynamic marking of *mf* (mezzo-forte) in the left hand and *f* in the right hand.

1. harjutus

Fourth system of the musical score, marked as the first ending (*1. harjutus*). It includes a dynamic marking of *mf* and repeat signs.

Fifth system of the musical score, showing two endings: *1.* and *2.* The first ending leads back to the beginning of the section, while the second ending concludes the piece.

2. harjutus

The first system of music for '2. harjutus' consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a common time signature. It begins with a quarter rest followed by a melodic line of eighth notes: G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4. This is followed by a repeat sign and another melodic line: G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4. The lower staff is in bass clef with the same key signature and time signature. It starts with a quarter rest followed by a bass line of eighth notes: G3, A3, B3, C4, B3, A3, G3. This is followed by a repeat sign and another bass line: G3, A3, B3, C4, B3, A3, G3. A dynamic marking 'mf' is placed in the first measure of the upper staff.

The second system of music for '2. harjutus' consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a common time signature. It begins with a quarter rest followed by a melodic line of eighth notes: G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4. This is followed by a repeat sign and another melodic line: G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4. The lower staff is in bass clef with the same key signature and time signature. It starts with a quarter rest followed by a bass line of eighth notes: G3, A3, B3, C4, B3, A3, G3. This is followed by a repeat sign and another bass line: G3, A3, B3, C4, B3, A3, G3.

The third system of music for '2. harjutus' consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a common time signature. It begins with a quarter rest followed by a melodic line of eighth notes: G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4. This is followed by a repeat sign and another melodic line: G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4. The lower staff is in bass clef with the same key signature and time signature. It starts with a quarter rest followed by a bass line of eighth notes: G3, A3, B3, C4, B3, A3, G3. This is followed by a repeat sign and another bass line: G3, A3, B3, C4, B3, A3, G3.

3. harjutus

The first system of music for '3. harjutus' consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of two sharps (F# and C#) and a common time signature. It begins with a quarter rest followed by a melodic line of eighth notes: G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4. This is followed by a repeat sign and another melodic line: G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4. The lower staff is in bass clef with the same key signature and time signature. It starts with a quarter rest followed by a bass line of eighth notes: G3, A3, B3, C4, B3, A3, G3. This is followed by a repeat sign and another bass line: G3, A3, B3, C4, B3, A3, G3.

The second system of music for '3. harjutus' consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of two sharps (F# and C#) and a common time signature. It begins with a quarter rest followed by a melodic line of eighth notes: G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4. This is followed by a repeat sign and another melodic line: G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4. The lower staff is in bass clef with the same key signature and time signature. It starts with a quarter rest followed by a bass line of eighth notes: G3, A3, B3, C4, B3, A3, G3. This is followed by a repeat sign and another bass line: G3, A3, B3, C4, B3, A3, G3.

4. harjutus

The first system of music for '4. harjutus' consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of two sharps (F# and C#). It begins with a double bar line and repeat dots. The melody features eighth and sixteenth notes, with a slur over a group of notes in the second measure. The lower staff is in bass clef with the same key signature, providing a harmonic accompaniment with eighth and sixteenth notes.

The second system continues the piece. The upper staff shows a continuation of the melody, ending with a first ending bracket labeled '1.' and a second ending bracket labeled '2.'. The lower staff continues the accompaniment. The key signature remains two sharps.

5. harjutus

The first system of music for '5. harjutus' consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of two sharps. It begins with a double bar line and repeat dots. The melody features eighth notes with accents (>) and a key signature change to one sharp (F#) in the third measure. The lower staff is in bass clef with the same key signature, providing a harmonic accompaniment with eighth notes.

The second system continues the piece. The upper staff shows a continuation of the melody with eighth notes and a key signature change to two sharps (F# and C#) in the third measure. The lower staff continues the accompaniment with eighth notes and chords.

The third system continues the piece. The upper staff shows a continuation of the melody with eighth notes and a key signature change to two sharps. The lower staff continues the accompaniment with eighth notes and chords. The piece concludes with a final chord in the upper staff and a double bar line.

6. harjutus

The first system of music for '6. harjutus' consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower in bass clef. The key signature has three sharps (F#, C#, G#). The time signature is 3/4. The music features a rhythmic pattern of eighth notes and chords, with accents (>) and slurs over the notes. The first four measures show a consistent rhythmic structure.

The second system of music continues the piece. It follows the same two-staff format and key signature as the first system. The rhythmic pattern of eighth notes and chords is maintained, with accents and slurs. The first four measures of this system are similar to the first system.

The third system of music continues the piece. It follows the same two-staff format and key signature. The rhythmic pattern of eighth notes and chords is maintained, with accents and slurs. The first four measures of this system are similar to the first system.

The fourth system of music concludes the piece. It follows the same two-staff format and key signature. The rhythmic pattern of eighth notes and chords is maintained, with accents and slurs. The first four measures of this system are similar to the first system.

Marss

The piece 'Marss' consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower in bass clef. The key signature has three sharps (F#, C#, G#). The time signature is 3/4. The music features a rhythmic pattern of eighth notes and chords, with a forte dynamic marking (f) in the first measure. The first four measures show a consistent rhythmic structure.

First system of musical notation. The treble clef staff contains a melodic line with a half note followed by eighth notes. The bass clef staff contains a bass line with eighth notes and chords. The key signature has three sharps (F#, C#, G#).

Second system of musical notation. The treble clef staff continues the melody with eighth notes and a quarter note. The bass clef staff features a half note chord followed by quarter notes. The key signature remains three sharps.

Third system of musical notation. The treble clef staff has a series of eighth notes. The bass clef staff has a bass line with eighth notes and chords. The key signature remains three sharps.

Fourth system of musical notation. The treble clef staff has chords and eighth notes. The bass clef staff has a bass line with eighth notes and chords. The key signature remains three sharps.

Fifth system of musical notation. The treble clef staff has a long note with a fermata. The bass clef staff has a bass line with eighth notes and chords. The key signature remains three sharps.



HARJUTUSTE KOMBINATSIOON HERNEKOTIKESTEGA.

Tütarlastele (6—8 a.)

Esinejate arv: 8 tütarlast.

Riietus: lõbusavärviline kirjust sitsriidest kleidike kahara seelikuga ja samast materjalist püksikestega, või pluus ja mängupüksid. Jalas valged sokid ja võimlemiskingad.

Hernekotike on valmistatud tugevast eredavärvilisest puuvillasest riidest, suurusega 15×10 sm, täidetud kolmveerandini kuivatatud herne-
neste-
gaga, nii et see sarnaneks nelinurkse padjakesega (umbes 200 g).

SISSETULEK.

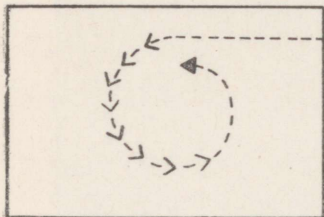
Taktimõõt 2/4.

Tütarlapsed sisenevad ühekaupa ahelkolonnis kiirete põlvetõste hüpissammudega 1 ja 2 ja 3 ja 4 ja 5 ja 6 ja 7 ja 8. (Punkt = samm, „ja“ = põlvetõstehüpis edasiliikumisega). Esimese tütarlapse parem käsi on sirutatult ees, hoides rippuvat hernekotikest ühest nurgast kahe sõrme-
mega. Tütarlapse vasak käsi on taha sirutatud ja hoiab järgmise tütarlapse poolt parema käega ettesirutatud kotikest selle vastaspoolsest nurgast. Niiviisi, hoides kotikeste nurkadest kinni, tütarlapsed moodustavad aheliku. Viimane tütarlaps paneb vasaku käe puusale (joon. 14).

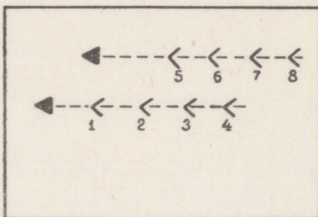
Tütarlapsed liiguvad ahelikus XVI takti jook-
sul põlvetõste-hüpissammudega ringjoonel vastu-
päeva (joon. 15). Kui esimene tütarlaps hakkab lõpetama teist ringi, laseb neljas tütarlaps viienda tütarlapse kotikese lahti ja paneb vasaku käe puusale. Viies tütarlaps hoiab kotikest käes nii nagu esimene ja liigub, juhtides temale järgne-



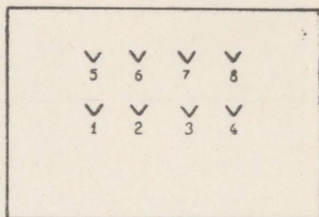
Joonis 14.



Joonis 15.



Joonis 16.



Joonis 17.

vaid tütarlapsi, esimese viiru taha, esimese tütarlapse kõrvale, moodustades kaks kolonni (joon. 16). Sissetuleku viimse, s. o. XVI takti 1. osal võtta parem jalg juurde ja 2. osal pöörata vasakule, s. o. näoga pealtvaatajate poole (joon. 17). Tütarlapsed seisavad nüüd kahes viirus, hoides endiselt kotikesest kinni. Esimene ja viies tütarlaps hoiavad koti-kest sirutatud pingevabas paremas käes kõrval, neljanda ja kaheksanda tütarlapse vasak käsi puusal.

1. HARJUTUSSARI.

„Kanna-varbapolka“.

Taktimõõt 2/4.

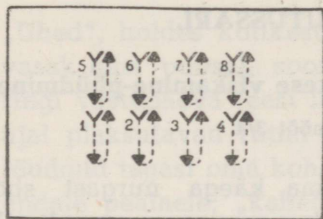
- I 1. Vasak jalg ette-vasakule kannale; kerge kerepainutus ette-vasakule.
(Jalg on sirge ja toetub kannaga maha, põid on võimalikult üles painutatud.) (Joon. 18.)
2. Vasak jalg põlvest painutatult parema jala juurde varbaile.
(Põid hästi sirutada, põlv veidi väljapoole pöörata.) (Joon. 19.)



Joonis 18.



Joonis 19.



Joonis 20.



Joonis 21.

- II 1. Vasak jalg rõhuga tallale parema jala juurde; keresirutus.
 „ja“ 2. Vasakuga rõhksamm paigal.
- III 1. Parem jalg ette-paremale kannale; kerge kerepainutus ette-paremale. (Jalg on sirge ja toetub kannaga maha, põid on võimalikult üles painutatud.)
 2. Parem jalg põlvest painutatult vasaku jala juurde varbaile. (Pöid hästi sirutada, põlv veidi väljapoole pöörata.)
- IV 1. Parem jalg rõhuga tallale parema jala juurde; keresirutus.
 „ja“ 2. Vasakuga rõhksamm paigal.
 2. Paremaga rõhksamm paigal.
- V—VI Alates vasakuga 4 põlvetõste-hüpissammu edasi.
- VII—VIII Alates vasakuga 4 põlvetõste-hüpissammu tagasi (selg ees) (joon. 20).
- IX—XV Korrata I—VII.
- XVI 1—„ja“ Parem jalg juurde.
 2—„ja“ Käed ahelikust lahti ja ette, haarates kotikese mõlema käega. (Käed kergelt painutatud.)

2. HARJUTUSSARI.

Kotikese ülesviskamine ja püüdmine.

Taktimõõt 4/4.

- I 1. Visata kotike kahe käega üles (joon. 21).
 2. Püüda kotike; põlvist vetruda.
 3. Põlvist kergelt alla vetruda.
 4. Põlvist sirutada.
- II—IV Korrata I takt 3 korda.

3. HARJUTUSSARI.

Käte hooringid ja kotikese viskamine-püüdmine.



Taktimõõt 3/4.

- I Hoides kotikest parema käega nurgast sooritada sirge parema käega eeshooring suunaga paremalt alla, vasak käst pingevabalt kõrvale.
- II Eeshooring parema käega suunaga paremalt alla.
- III Visata kotike parema käega eest üles.
- IV Püüda kotike mõlema käega; põlvist vetruda.
- V Hoides kotikest vasaku käega nurgast sooritada sirge vasaku käega eeshooring suunaga vasakult alla, parem käsi pingevabalt kõrvale.
- VI Eeshooring vasaku käega suunaga vasakult alla.
- VII Visata kotike eest vasaku käega üles.
- VIII Püüda kotike mõlema käega; põlvist vetruda.
- IX—XVI Korrata I—VIII. XVI taktil püüda kotike ja pöörata paari-kaupa rinnati, kusjuures keskmised, s. o. nr. 2, 3, 6 ja 7 seisavad üksteise suhtes seljati (joon. 22).
Nr. 2, 4, 6 ja 8 asetavad oma kotikese endile pähe.

4. HARJUTUSSARI

Hüplemine ümber paarilise ja rütmi plaksutamine.

Taktimõõt 2/4.

- I 1. „Ühed“ (s. o. 1., 3., 5. ja 7.) viskavad kotikese oma paarilistele „kahtedele“ (s. o. 2., 4., 6. ja 8.).
2. „Kahed“ püüavad kotikese mõlema käega; põlvist vetruda.
- II 1. „ja“ 2. „Ühed“ plaksutavad rütmis 3 korda käsi () „kahed“ sooritavad samas rütmis alates vasakuga 3 rõhksammu paigal.
- III 1. „Kahed“ viskavad püütud kotikese „ühtedele“ (oma paarilistele) tagasi (oma kotike jääb pealaele).
2. „Ühed“ püüavad kotikese; põlvist vetruda.
- IV 1. „ja“ 2. „Kahed“ plaksutavad rütmis 3 korda käsi () „ühed“ sooritavad samas rütmis alates vasakuga 3 rõhksammu paigal.

V—VIII „Uhed“, hoides kotikest kõrvale sirutatud parema käega, vasak käsi puusal, sooritavad 8 põlvetõste-hüpissammuga ringi vastupäeva (eest läbi) ümber oma paariliste, kes sel ajal plaksutavad rütmi (joon. 23). Viimasel sammul, olles jõudnud tagasi oma kohale, asetavad „ühed“ oma kotikesed endale pealaele, „kahed“ võtavad oma kotikesed pealaelt kätte.

IX 1. „Kahed“ viskavad oma kotikese „ühtedele“.

2. „Uhed“ püüavad kotikese mõlema käega; põlvist vetruda.

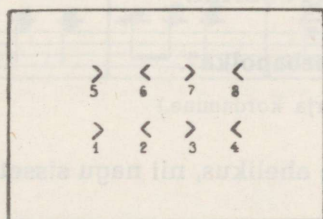
X 1. „ja“ 2. „Kahed“ plaksutavad rütmis 3 korda käsi, „ühed“ sooritavad 3 rõhksammu paigal.

XI 1. „Uhed“ viskavad kotikese „kahtedele“ tagasi.

2. „Kahed“ püüavad kotikese mõlema käega; põlvist vetruda.

XII 1. „ja“ 2. „Uhed“ plaksutavad rütmis 3 korda käsi, „kahed“ sooritavad 3 rõhksammu paigal.

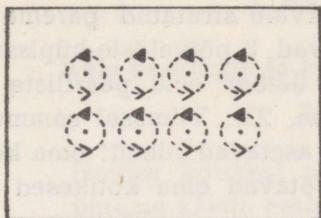
XIII—XVI „Uhed“, hoides kotikest kõrvale sirutatud vasaku käega, parem käsi puusal, sooritavad 8 põlvetõste-hüpissammuga ringi päripäeva (eest läbi) ümber oma paariliste, kes sel ajal plaksutavad rütmi. Viimase takti viimasel osal pööravad paarilised näoga pealtvaatajate poole, hoides kotikest mõlema käega ees rinna kõrgusel.



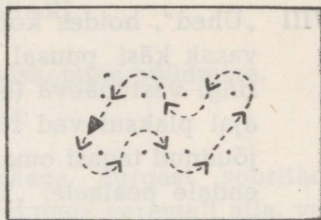
Joonis 22.



Joonis 23.



Joonis 24.



Joonis 25.

5. HARJUTUSSARI.

Jooks ümber kotikese.

Taktimõõt 2/4.

- I 1. Visata kotike kahe käega üles.
2. Püüda kotike kahe käega; põlvist vetruda.
- II 1. Visata kotike üles.
2. Lasta kotike otse enda ette maha kukkuda.
- III—IV Joosta 8 sammuga ringi vastupäeva ümber kotikese, püüdes kogu aeg näoga pealtvaatajate poole; käed vabalt kõrval. Kohale jõudnud, tõsta kotike maast üles (joon. 24).
- V—VIII Korrata I—IV takt, kuid VIII takti lõpus jätta kotike maha.
- IX—XVI Joosta ussikuljusel üksteise järel ümber kotikeste; käed vabalt kõrval. Kohale jõudnud, tõsta kotike maast üles (joon. 25).

6. HARJUTUSSARI.

„Kanna-varbapolka“.

(1. harjutussarja kordamine.)

Ärajooks lavalt toimub ahelikus, nii nagu sissetulekul.

2. Harjūtuste kombinatsioon hernekotikestega

D. Normet

Sissetulek

L. Normet

The first system of the musical score is in G major and 2/4 time. The right hand features a melodic line with eighth-note patterns, while the left hand provides a rhythmic accompaniment with chords and eighth notes. The dynamic marking is *mf*.

The second system continues the piece, maintaining the same melodic and harmonic structure as the first system.

1. osa

The first part of the first section begins with a dynamic marking of *f*. The right hand has a series of chords with accents, and the left hand has a steady eighth-note accompaniment. The section concludes with a dynamic marking of *p*.

The second part of the first section features two first endings. The first ending leads back to the beginning of the section, while the second ending concludes the piece. The time signature changes to 4/4 at the end.

2. osa

The first system of the second section consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a 4/4 time signature. It contains a melodic line with eighth and quarter notes, including a half note with a fermata. The lower staff is in bass clef with the same key signature and time signature, providing a harmonic accompaniment of chords and single notes. A dynamic marking of *mf* is placed above the first measure of the lower staff.

The second system continues the piece. The upper staff features a melodic line with eighth and quarter notes, ending with a double bar line and a repeat sign. The lower staff continues the harmonic accompaniment. The system concludes with a double bar line and a repeat sign, and the time signature changes to 3/4.

3. osa

The first system of the third section consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a 3/4 time signature. It contains a melodic line with eighth and quarter notes, including a half note with a fermata. The lower staff is in bass clef with the same key signature and time signature, providing a harmonic accompaniment of chords and single notes.

The second system continues the piece. The upper staff features a melodic line with eighth and quarter notes, including a half note with a fermata. The lower staff continues the harmonic accompaniment. The system concludes with a double bar line and a repeat sign.

The third system continues the piece. The upper staff features a melodic line with eighth and quarter notes, including a half note with a fermata. The lower staff continues the harmonic accompaniment. The system concludes with a double bar line and a repeat sign.

Musical score for the first system, featuring a treble and bass clef with a key signature of one sharp and a 2/4 time signature. The melody in the treble clef consists of eighth and quarter notes, while the bass clef provides a steady accompaniment of quarter notes.

4. osa

Musical score for the second system, marked with dynamics *f* and *p*. The treble clef features chords with accents, and the bass clef has a rhythmic accompaniment of eighth notes.

Musical score for the third system, including first and second endings. The treble clef has a melodic line with slurs, and the bass clef has a steady accompaniment. The first ending leads to the second ending.

5. osa

Musical score for the fourth system, marked with dynamics *f* and *mp*. The treble clef features a melodic line with slurs, and the bass clef has a steady accompaniment of eighth notes.

Musical score for the fifth system, marked with dynamic *f*. The treble clef features a melodic line with slurs, and the bass clef has a steady accompaniment of eighth notes.

First system of musical notation. The treble clef staff contains a melodic line with eighth notes and quarter notes, some beamed together. The bass clef staff provides a harmonic accompaniment with quarter notes. A piano (*p*) dynamic marking is present in the first measure.

Second system of musical notation, continuing the melodic and harmonic lines from the first system.

Third system of musical notation, continuing the melodic and harmonic lines.

Fourth system of musical notation. The treble clef staff features a melodic line with a slur over the final two measures. The bass clef staff has a slur over the final two measures with the marking *molto* underneath. The system concludes with a double bar line.

6. osa

Section titled "6. osa". The treble clef staff contains a series of chords with accents (>) above them. The bass clef staff contains a rhythmic accompaniment of eighth notes. A forte (*f*) dynamic marking is present in the first measure.

First system of a musical score in G major. The right hand features a melodic line with eighth-note patterns and slurs. The left hand provides a steady accompaniment of eighth notes. The dynamic marking is *mp*.

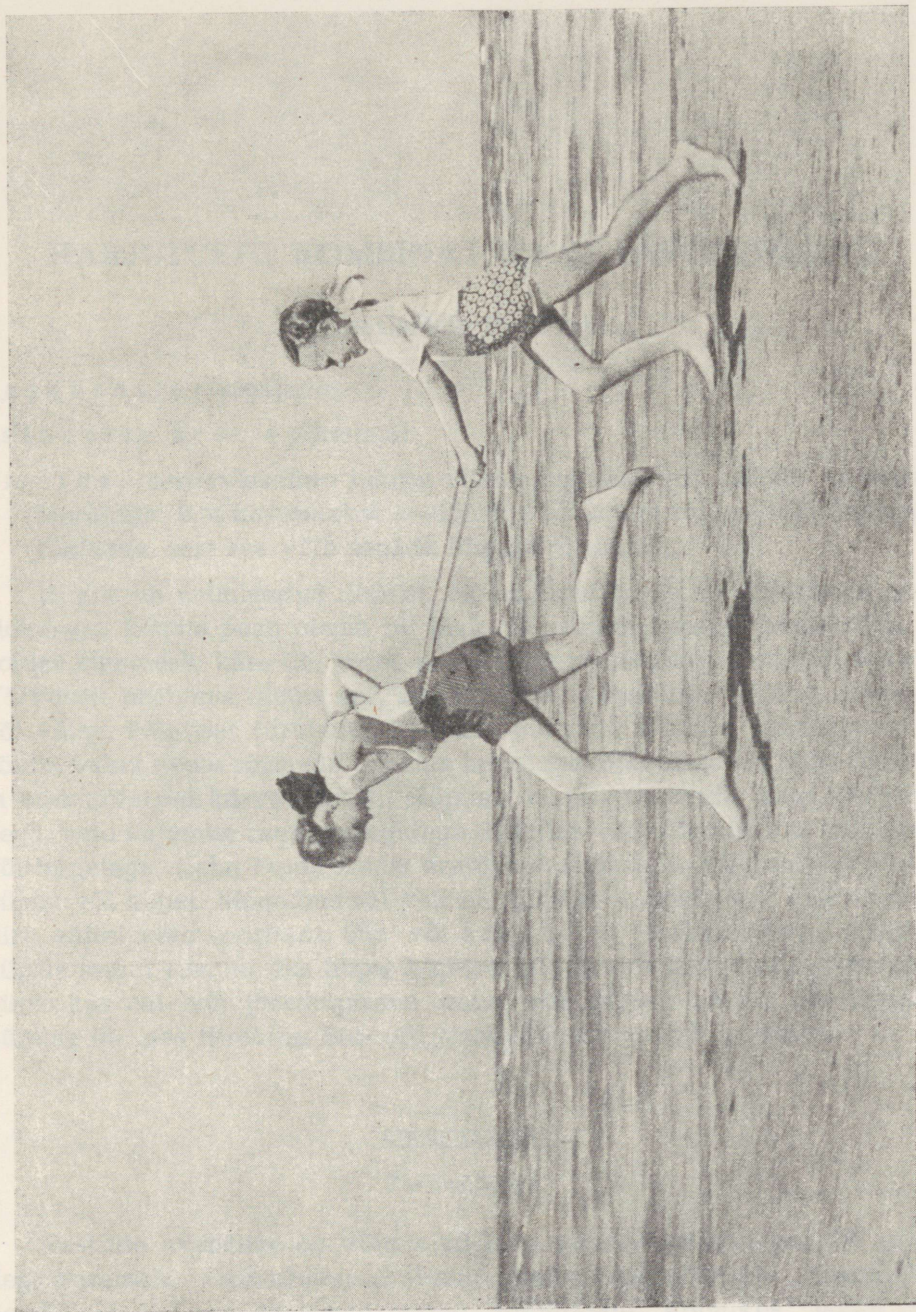
Second system of the musical score. The right hand consists of chords with accents (>) above them. The left hand continues with eighth-note accompaniment. The dynamic marking is *f*.

väljajooks

Third system of the musical score, labeled "väljajooks". The right hand has a melodic line with eighth notes and slurs. The left hand has eighth-note accompaniment. The dynamic marking is *mp*.

Fourth system of the musical score. The right hand features a melodic line with eighth notes and slurs. The left hand has eighth-note accompaniment. The dynamic marking is *f*.

Fifth system of the musical score. The right hand has a melodic line with eighth notes and slurs. The left hand has eighth-note accompaniment. The dynamic marking is *f*. The system concludes with a double bar line.



Two boys playing on the beach. One is pulling the other by a rope.

HARJUTUSTE KOMBINATSIOON HUPITSATEGA.

Tütarlastele (7—9 a.).

Raskusaste: algajaile.

Esinejate arv: 4 võimlejat.

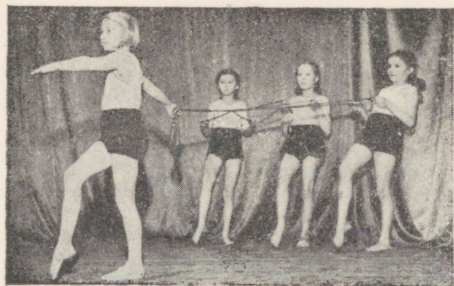
Riietus: eredavärviline lühike võimlemisdress või püksid ja võimlemissärk. Kui kasutatakse seelikut ja pluusi, ei tohi seeliku laiusega liialdada, sest see võib segada hüpitsa tiirlemist.

Hüpits on valmistatud nõõrist. Nõõri kumbki ots on varustatud puupidemega. Hüpits peab olema nii pikk, et astudes hüpitsa keskkohale ja hoides kummaski käes üht pidet, see ulatuks puusavööst veidi kõrgemale. Värvuselt peab see olema ere, kas punane, helesinine, kollane, roheline või valge. Hüpitsat tiirutades hoitakse pidemed kindlalt osutissõrme ja põidla vahel teiste sõrmede vabama haardega, õlavarred on keha lähedal ja küünarvarred kõrval-ees-all. Hüpitsat ei tule tiirutada käte hooringidega, vaid sujuvate randmeringidega. Hüpitsa võib ületada kas hüpistega või hüpetega. Keha hoida maast äratõukel sirutatult, kergendades seega hüpist või hüpet. Maandumisel vetruda põlvist ja põidadest. Ühe hüpitsa tiiru vältel võib sooritada ühe või kaks hüpist (kaksikhüpis). Kaksikhüpise puhul toimub üks hüpis hüpitsa jalgade alt läbi tiireldes ja teine hüpis kas eel- või järelhüpisena enne või pärast hüpist üle hüpitsa hüpitsa üle pea tiireldes. Eel- või järelhüpis on madal ja rõhuta.

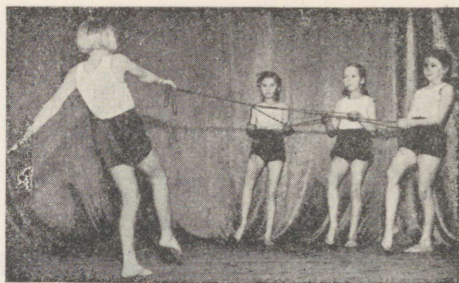
SISSETULEK.

Taktimõõt 2/4.

Eesriide avanedes on võimlejad lava vasakus taganurgas 45° pöördega paremale — võimlejate „kolmik“ kaares taga, võimleja „rühmajuh“ nende ees (seljaga kaaslaste poole). Võimlejate „kolmikus“ hoiab igaüks oma kaheks kokkupandud hüpitsa üht pidet vasakus, teist pidet pare-



Joonis 26.



Joonis 27.

mas käes. „Rühmajuht“ on pannud oma hüpitsa teiste hüpitsate kaheks kokkupanekul moodustunud asadest läbi ja hoiab oma hüpitsa otsad tahasuunatud paremas käes, vasak käsi ees.

- I 1. Hüpissamm (järelhüpisega) vasakuga ette, parem madalasse põlvetõstesse ette (joon. 26).
 2. Hüpissamm (järelhüpisega) paremaga ette, vasak madalasse põlvetõstesse ette.

II—IV Korrata I takt 3 korda.

Märkus: I—IV taktil „kolmik“ kallutab kere taha, tekitades mulje, nagu „rühmajuht“ veaks neid.

- V 1. „Rühmajuht“ — 180° pööre paremale (näoga kaaslaste poole), hüpissamm (järelhüpisega) vasakuga ette, parem madalasse põlvetõstesse ette.

„Kolmik“ hüpissamm (järelhüpisega) vasakuga taha, parem madalasse põlvetõstesse ette (joon. 27).

2. „Rühmajuht“ — hüpissamm (järelhüpisega) paremaga ette, vasak madalasse põlvetõstesse ette.

„Kolmik“ — hüpissamm (järelhüpisega) paremaga taha, vasak madalasse põlvetõstesse ette.

- VI 1. „Rühmajuht“ — hüpissamm (järelhüpisega) vasakuga ette, parem madalasse põlvetõstesse ette.

„Kolmik“ — hüpissamm (järelhüpisega) vasakuga taha, parem madalasse põlvetõstesse ette.

2. „Rühmajuht“ — hüpissamm (järelhüpisega) paremaga ette, vasak madalasse põlvetõstesse ette.

„Kolmik“ — hüpissamm (järelhüpisega) paremaga taha, vasak madalasse põlvetõstesse ette.

VII—VIII Korrata VI takt 2 korda.

- IX 1. „Rühmajuht“ 180° pööre vasakule (seljaga kaaslaste poole) ja kogu rühm hüpissamm (järelhüpisega) vasakuga ette, parem madalasse põlvetõstesse ette.
2. Hüpissamm (järelhüpisega) paremaga ette, vasak madalasse põlvetõstesse ette.
- X—XII Korrata II—IV.
- XIII Vasak jalg juurde, „rühmajuht“ laseb hüpitsa ühe otsa käest lahti, tõmmates selle teiste hüpitsate aasadest läbi.
- XIV—XV „Rühmajuht“ haarab vasaku käega hüpitsa vaba otsa ja võimlejad jooksevad 8 sammuga maleasetusse neile määratud kohtadele, alustades jooksu vasaku jalaga.
- XVI 45° pööre vasakule, vasak jalg juurde; hüpits viia ülalt taha maha.

1. HARJUTUSSARI.

Taktimõõt 2/4.

- I Hüpis (järelhüpisega) paremaga üle eest alla tiirleva hüpitsa, vasak jalg paremale ette-alla.
- II Hüpis (järelhüpisega) vasakuga üle eest alla tiirleva hüpitsa, parem jalg vasakule ette-alla.
- III—IV Korrata I—II.
- V 1. Sulghüpis paremale üle eest alla tiirleva hüpitsa.
2. Sulghüpis paremale üle eest alla tiirleva hüpitsa.
- VI Korrata V.
- VII 1. Sulghüpis vasakule üle eest alla tiirleva hüpitsa.
2. Sulghüpis vasakule üle eest alla tiirleva hüpitsa.
- VIII Korrata VII.
- IX—XVI Korrata I—VIII.

2. HARJUTUSSARI.

Taktimõõt 2/4.

- I 1. Hüpis paremaga üle eest alla tiirleva hüpitsa, vasak kergele sääretõstesse taha. (Vaata „Liikumisetüüd hüpitsatega“, joon. 81.)
- „ja“ Vasak jalg maha; hüpitsa hoog üles.
2. Hüpis paremaga üle eest alla silmusena (käed risti) tiirleva hüpitsa. (Vaata „Liikumisetüüd hüpitsatega“, joon. 88, 89.)



Joonis 28.



Joonis 29.

- „ja“ Vasak jalg maha; käed lahku, hüpitsa hoog üles.
- II—IV Korrata I takt 3 korda.
- V 1. Hüpissamm (järelhüpisega) paremaga ette üle eest alla tiirleva hüpitsa, vasak põlvetõstesse ette.
2. Hüpissamm (järelhüpisega) vasakuga ette üle eest alla tiirleva hüpitsa, parem põlvetõstesse ette.
- VI Korrata V.
- VII 1. Hüpissamm (järelhüpisega) paremaga taha üle eest alla tiirleva hüpitsa, vasak põlvetõstesse ette.
2. Hüpissamm (järelhüpisega) vasakuga taha üle eest alla tiirleva hüpitsa, parem põlvetõstesse ette.
- VIII Korrata VII.

3. HARJUTUSSARI.

Taktimõõt 2/4.

- I 1. Künarvarred ette, randmed 10 sm kaugusele üksteisest ja pikliku aasana hoitud hüpitsaga hoog eespinnal altkaarega paremalt üles (hoog hüpitsaga sooritada künarvarte ja randmete hooga); kere- ja peapööre paremale (joon. 28).
2. Hoog hüpitsaga eespinnal altkaarega vasakult üles; kere- ja peapööre vasakule (joon. 29).

- II 1. Hoog hüpitsaga eespinnal altkaarega paremalt üles; kere- ja peapööre paremale.
 2. Hoog hüpitsaga eespinnal altkaarega vasakult üles; kere- ja peapööre vasakule.
- III. 1. 90° pööre paremale, küünarvarred ette-kõrvale-alla; hüpis vasakuga üle vasakult ette alla tiirleva hüpitsa, parem kergesse sääretõstesse taha.
 „ja“ Parem jalg maha; hüpitsa hoog üles.
 2. 90° pööre paremale, hüpis vasakuga üle eest alla tiirleva hüpitsa, parem kergesse sääretõstesse taha.
 „ja“ Parem jalg maha; hüpitsa hoog üles.
- IV 1. 90° pööre paremale, hüpis vasakuga üle eest alla tiirleva hüpitsa, parem kergesse sääretõstesse taha.
 „ja“ Parem jalg maha; hüpitsa hoog üles.
 2. 90° pööre paremale, hüpis vasakuga üle eest alla tiirleva hüpitsa, parem kergesse sääretõstesse taha.
 „ja“ Parem jalg maha; hüpitsa hoog üles.
- M ä r k u s : III—IV takti kestel on sooritatud paigal 360° pööre.
- V 1. Küünarvarred ette, randmed 10 sm kaugusele üksteisest ja pikliku aasana hoitud hüpitsaga hoog eespinnal altkaarega vasakult üles; kere- ja peapööre vasakule.
 2. Hoog hüpitsaga eespinnal altkaarega paremalt üles; kere- ja peapööre paremale.
- VI 1. Hoog hüpitsaga eespinnal altkaarega vasakult üles; kere- ja peapööre vasakule.
 2. Hoog hüpitsaga eespinnal altkaarega paremalt üles; kere- ja peapööre paremale.
- VII 1. 90° pööre vasakule, küünarvarred ette-kõrvale-alla; hüpis paremaga üle paremalt ette alla tiirleva hüpitsa, vasak kergesse sääretõstesse taha.
 „ja“ Vasak jalg maha; hüpitsa hoog üles.
 2. 90° pööre vasakule, hüpis paremaga üle eest alla tiirleva hüpitsa, vasak kergesse sääretõstesse taha.
 „ja“ Vasak jalg maha; hüpitsa hoog üles.
- VIII 1. 90° pööre vasakule, hüpis paremaga üle eest alla tiirleva hüpitsa, vasak kergesse sääretõstesse taha.
 „ja“ Vasak jalg maha; hüpitsa hoog üles.
 2. 90° pööre vasakule, hüpis paremaga üle eest alla tiirleva hüpitsa, vasak kergesse sääretõstesse taha.
 „ja“ Vasak jalg maha; hüpitsa hoog üles.



Joonis 30.



Joonis 31.

- IX 1. Hüpits panna kaheks kokku.
 2. Hüpits panna neljaks kokku; võtta hüpitsa üks ots paremasse kätte, vasak käsi hüpitsast lahti.

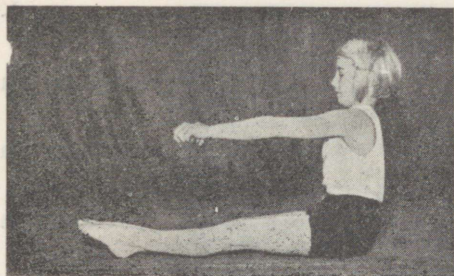
X—XI Parem käsi hüpitsaga kõrvale (joon. 30).

4. HARJUTUSSARI

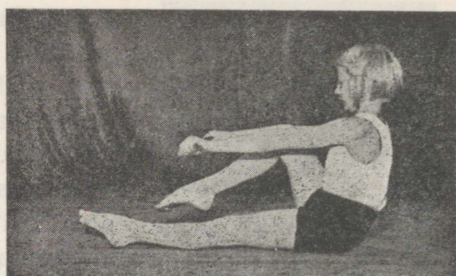
Taktimõõt 2/4.

- I 1. Eeshooring parema käega (hüpitsaga) suunaga alla.
 2. Eeshooring parema käega suunaga alla.
- II 1. Parem käsi kõrval, ring parema randmega (hüpitsaga) suunaga taha.
 „ja“ Ring parema randmega suunaga taha.
 2. Ring parema randmega suunaga taha.
 „ja“ Ring parema randmega suunaga taha.
- III—IV Korrata I—II.
- V 1. 90° pööre vasakule, tõusta päkkadele, laskudes sulgkükki sulghüpis ette; painutatud parem käsi hüpitsaga kõrvale ja külghooring parema küünarvarrega ja randmega (hüpitsaga) suunaga taha, vasak käsi kõrvale-ette (joon. 31).
 2. Sulghüpis ette; külghooring parema küünarvarrega ja randmega suunaga taha.

- VI 1. Sulghüpis ette; külghooriing parema küünarvarrega ja randmega suunaga taha.
2. Sulghüpis ette; külghooriing parema küünarvarrega ja randmega suunaga taha.
- VII 1. Sulghüpis taha; külghooriing parema küünarvarrega ja randmega suunaga taha.
2. Sulghüpis taha; külghooriing parema küünarvarrega ja randmega suunaga taha.
- VIII 1. Tõusta püsti, laskuda taldadele, 90° pööre paremale.
2. Haarata vasaku käega neljaks kokkupandud hüpitsa üks ots, parem käsi hüpitsast lahti ja vasak käsi hüpitsaga kõrvale.
- IX 1. Eeshooriing vasaku käega (hüpitsaga) suunaga alla.
2. Eeshooriing vasaku käega suunaga alla.
- X 1. Vasak käsi kõrval, ring vasaku randmega (hüpitsaga) suunaga taha.
„ja“ Ring vasaku randmega suunaga taha.
2. Ring vasaku randmega suunaga taha.
„ja“ Ring vasaku randmega suunaga taha.
- XI—XII Korrata IX—X.
- XIII 1. 90° pööre paremale, tõusta päkkadele, laskudes sulgkükki sulghüpis ette; painutatud vasak käsi hüpitsaga kõrvale ja külghooriing vasaku küünarvarrega ja randmega (hüpitsaga) suunaga taha, parem käsi kõrvale.
2. Sulghüpis ette; külghooriing vasaku küünarvarrega ja randmega suunaga taha.
- XIV 1. Sulghüpis ette; külghooriing vasaku küünarvarrega ja randmega suunaga taha.
2. Sulghüpis ette; külghooriing vasaku küünarvarrega ja randmega suunaga taha.
- XV 1. Sulghüpis taha; külghooriing vasaku küünarvarrega ja randmega suunaga taha.
2. Sulghüpis taha; külghooriing vasaku küünarvarrega ja randmega suunaga taha.
- XVI Korrata XV.
- XVII 1. Toengkägar.
2. Kägariste; vasak käsi hüpitsaga ette.
- XVIII Iste; haarata hüpitsa vaba ots parema käega ja käed pingulitõmmatud (neljaks kokkupandud) hüpitsaga ette (joon. 32).



Joonis 32.



Joonis 33.

5. HARJUTUSSARI.

Taktimõõt 4/4.

- I 1. Parem põlvetõstesse ette (joon. 33).
 2. Parema jala sirutus üle hüpitsa (joon. 34).
 3. Parem põlvetõstesse ette.
 4. Parema jala sirutus hüpitsa alt maha.

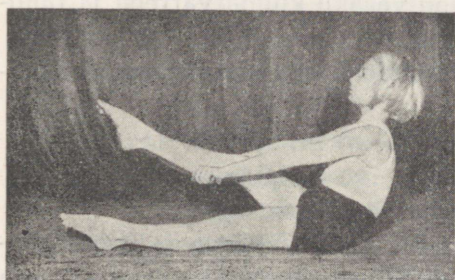
- II 1. Vasak põlvetõstesse ette.
 2. Vasaku jala sirutus üle hüpitsa.
 3. Vasak põlvetõstesse ette.
 4. Vasaku jala sirutus hüpitsa alt maha.

III—IV Korrata I—II.

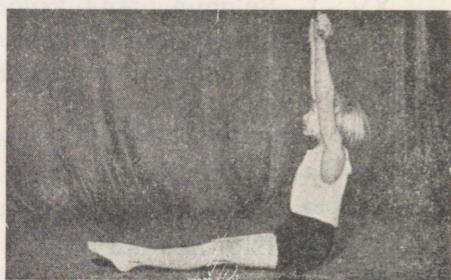
- V 1.—2. Kätevibutus (hüpitsaga) eest üles (joon. 35).
 3.—4. Käte järelvibutus.

- VI 1.—2. Kerepainutus-vibutus ette (pea vastu põlvi) (joon. 36).
 3.—4. Kere järelvibutus.

- VII 1.—2. Keresirutus; kätevibutus eest üles.
 3.—4. Käte järelvibutus.



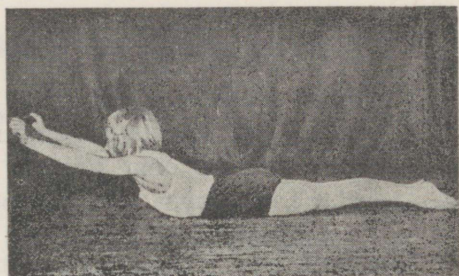
Joonis 34.



Joonis 35.



Joonis 36.



Joonis 37.

- VIII
1. Hüpata toengkägarasse (laskmata lahti kätehaaret hüpitsast).
 2. Hüpata toengpõlvitusse.
 - 3.—4. Kõhuli; käed hüpitsaga üles.

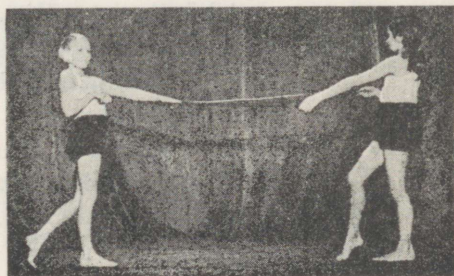
6. HARJUTUSSARI.

Taktimõõt 2/4.

- I
 1. Tõsta kere ja käed (hüpitsaga) maast (joon. 37).
 2. Langetada kere ja käed maha.
 - II Korrata I
 - III
 1. Käed hüpitsast lahti õlgade kõrvale, pihud maha, sõrmed suunatud ette; kätesirutus; kerepainutus taha; säärete tõste taha (joon. 38).
 2. Painutada käed; langetada kere ja jalad maha.
 - IV Korrata III.
 - V
 1. Käed üles; haarates hüpitsa otstest tõsta kere ja käed maast.
 2. Langetada kere ja käed maha.
- VI—VIII Korrata II—IV.



Joonis 38.



Joonis 39.

IX 1. Toengkägar.

2. Tõusta püsti.

X Võimlejad pööravad paarikaupa rinna, harutavad hüpitsa ühekordseks, hoides oma hüpitsa üht otsa paremas käes võtavad paarilise hüpitsa vaba otsa vasakusse kätte.

7. HARJUTUSSARI.

Taktimõõt 2/4.

I—IV 4 hüplevat polkasammu lava külgede poole (üks paar lava vasaku, teine paar lava parema külje poole). Lava külgede poolsed paarilised alustavad polkasammu vasaku jalaga taha (selg liikumissuunas), lava keskme poolsed paarilised alustavad polkasammu parema jalaga ette (nägu liikumissuunas). Igal polkasammul sooritada üks kerepööre (alustada kerepööret vasakule (joon. 39).

V—VIII 4 hüplevat polkasammu lava keskme poole. (Paarilised, kes liikusid I—IV taktil selg ees, liiguvad nüüd näoga liikumissuunas, alustades polkasammu vasaku jalaga; teised liiguvad selg ees, alustades polkasammu parema jalaga. Sooritada polkahüplemistel kerepööreid nagu I—IV taktil.)

IX—X Kahe hüpleva polkasammuga „kerivad“ lava külgede poolsed paarilised end hüpitsaisse, teised hüpeldes 2 polkasammu kohal (joon. 40).

XI—XII Kahe hüpleva polkasammuga „kerivad“ hüpitsaisse „keritud“ end hüpitsaist välja, teised hüpeldes 2 polkasammu kohal.

XIII—XIV Kahe hüpleva polkasammuga „kerivad“ lava keskme poolsed paarilised end hüpitsaisse, teised hüpeldes 2 polkasammu kohal.

XV—XVI Kahe hüpleva polkasammuga „kerivad“ hüpitsaisse „keritud“ end hüpitsaist välja, teised hüpeldes 2 polkasammu kohal.

XVII—XX Korrata I—IV.

XXI—XXXII Paarid liiguvad polkasammudega lavalt ära (üks paar lava vasakult küljelt, teine paar lava paremalt küljelt).



Joonis 40.

3. Harjutuste kombinatsioon hüpitsatega

H. Preikoch

Sissetulek (käies)

J. Koha

The first system of music is in G major and 2/4 time. The right hand plays a melody of eighth notes: G4-A4-B4-C5, D5-E5-F5-G5, A5-B5-C6, D6-E6-F6-G6. The left hand plays a bass line of eighth notes: G3-A3-B3-C4, D4-E4-F4-G4, A4-B4-C5, D5-E5-F5-G5. The dynamic marking *mf* is present.

The second system continues the melody. The right hand plays: G5-A5-B5-C6, D6-E6-F6-G6, A6-B6-C7, D7-E7-F7-G7. The left hand plays: G4-A4-B4-C5, D5-E5-F5-G5, A5-B5-C6, D6-E6-F6-G6.

The third system continues the melody. The right hand plays: G6-A6-B6-C7, D7-E7-F7-G7, A7-B7-C8, D8-E8-F8-G8. The left hand plays: G5-A5-B5-C6, D6-E6-F6-G6, A6-B6-C7, D7-E7-F7-G7.

The fourth system concludes the piece. The right hand plays: G7-A7-B7-C8, D8-E8-F8-G8, A8-B8-C9, D9-E9-F9-G9. The left hand plays: G6-A6-B6-C7, D7-E7-F7-G7, A7-B7-C8, D8-E8-F8-G8. The piece ends with a double bar line and repeat sign.

1. harjutussari
Parajalt

The first exercise is in G major and 2/4 time. The right hand plays a melody of eighth notes with slurs: G4-A4-B4-C5, D5-E5-F5-G5, A5-B5-C6, D6-E6-F6-G6. The left hand plays a bass line of eighth notes: G3-A3-B3-C4, D4-E4-F4-G4, A4-B4-C5, D5-E5-F5-G5. The dynamic marking *mp* is present.

1. 2.

2. harjutussari
Rahulikult

mp

3. harjutussari

mf

4. harjutussari
Rahulikult

mp

Musical score for exercise 4, 'Rahulikult'. It consists of two systems of piano accompaniment. The first system is in 2/4 time, marked *mp*. The second system is in 4/4 time, with a key signature change to one sharp (F#) and a dynamic marking of *mf*. The piece concludes with a double bar line and a final chord.

5. harjutussari
Pikalt

mp

Musical score for exercise 5, 'Pikalt'. It consists of three systems of piano accompaniment. The first system is in 4/4 time, marked *mp*. The second system continues in 4/4 time. The third system is in 2/4 time, with a key signature change to one sharp (F#). The piece concludes with a double bar line and a final chord.

6. harjutussari

Rahulikult

mf

First system of musical notation for exercise 6. It consists of a grand staff with a treble clef on the upper staff and a bass clef on the lower staff. The key signature has two sharps (F# and C#), and the time signature is 2/4. The music features a steady eighth-note pattern in both hands, with a dynamic marking of *mf* in the first measure.

Second system of musical notation for exercise 6. It continues the eighth-note pattern from the first system. The final measure of the system shows a change in the bass line, with notes marked with accents and a dynamic marking of *f*.

7. harjutussari

Elavalt

f

First system of musical notation for exercise 7. It consists of a grand staff with a treble clef on the upper staff and a bass clef on the lower staff. The key signature has two sharps (F# and C#), and the time signature is 2/4. The music features a steady eighth-note pattern in both hands, with a dynamic marking of *f* in the first measure. The notes in the treble staff have accents.

Second system of musical notation for exercise 7. It continues the eighth-note pattern from the first system. The notes in the treble staff have accents.

mf

Third system of musical notation for exercise 7. It continues the eighth-note pattern from the first system. The notes in the treble staff have accents. A dynamic marking of *mf* is present in the first measure.

sempre staccato

First system of musical notation, consisting of a treble and bass clef staff. The treble staff contains a melodic line with eighth and sixteenth notes, including accents and slurs. The bass staff contains a supporting line with eighth notes and chords.

Second system of musical notation, consisting of a treble and bass clef staff. The treble staff contains a melodic line with eighth and sixteenth notes, including accents and slurs. The bass staff contains a supporting line with eighth notes and chords. A dynamic marking *f* is present in the bass staff.

Third system of musical notation, consisting of a treble and bass clef staff. The treble staff contains a melodic line with eighth and sixteenth notes, including accents and slurs. The bass staff contains a supporting line with eighth notes and chords.

Fourth system of musical notation, consisting of a treble and bass clef staff. The treble staff contains a melodic line with eighth and sixteenth notes, including accents and slurs. The bass staff contains a supporting line with eighth notes and chords.

Fifth system of musical notation, consisting of a treble and bass clef staff. The treble staff contains a melodic line with eighth and sixteenth notes, including accents and slurs. The bass staff contains a supporting line with eighth notes and chords. A dynamic marking *sfz* is present in the bass staff.



LIKUMISETUUD LIPPUDEGA.

Tütarlastele (10—12 a.)

Raskusaste: algajaile.

Esinejate arv: 8—16 võimlejat.

Riietus: lühike sportlik dress tuunikata.

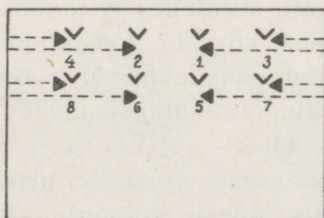
Lipu varre pikkus 45 sm, sellele kinnitatud punane siidist või puuvillasest 20×35 sm suurusega lipuriie.

Igal võimlejal on kaks lippu.

SISSETULEK.

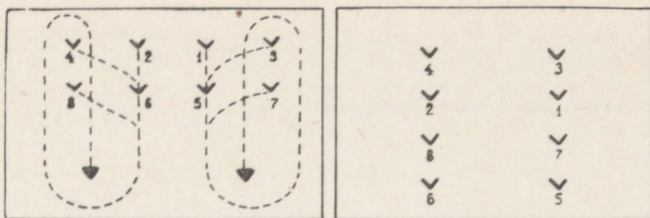
Eelmängu vältel jooksevad võimlejad ühekaupa kiiresti oma kohtadele, pöörates näoga pealtvaatajate poole. Sissejooks toimub järgmiselt:

Igal taktiosal — 1, 2, 3, 4 (s. o. veerandnoodil) — jookseb sisse üks võimleja. Sissejooks toimub sellises järjekorras, nagu joonisel 41 on numbritega näidatud. Võimlejad moodustavad lava sügavuses 4 kolonni. Kui sissepääs on olemas lava mõlemal küljel, tuleb pool võimlejate arvust vasakult, pool paremalt, joostes vaheldumisi vasakult ja paremalt sisse. Võimlejad, kes moodustavad kaks parempoolset



Joonis 41.





Joonis 43.

Joonis 44.

kolonni, hoiavad lippe vasakus käes, parem käsi puusal. Võimlejad, kes moodustavad kaks vasakpoolset kolonni, hoiavad lippe paremas käes, vasak käsi puusal. Lipud hoitakse sirge käega ülal nii, et eemalt näib, nagu oleks käes vaid üks lipp (joon. 42).

1. OSA.

I—VIII

Mõlemad parempoolsed kolonnid ühinevad ühte kolonni ja liiguvad kolonnis ette, kaares paremale, taha ja uuesti ette, joonistades lava paremal poolel ellipsi. Mõlemad vasakpoolsed kolonnid ühinevad ühte kolonni ja liiguvad kolonnis ette, kaares vasakule, taha ja uuesti ette, joonistades lava vasakul poolel ellipsi (joon. 43).

VIII takti lõpuks asuvad võimlejad lava keskel kahes kolonnis, mille vahemaa teineteisest on umbes 3 m (joon. 44).

Liikumine toimub kiirete, teravate põlvetõste-hüppissammudega, kusjuures igale taktile langeb 4 põlvetõstet ja takti 1. osal toimub vasakuga samm ning parem tõuseb põlvetõstesse ette. Käsi lippudega on sirgelt ülal, teine puusal. Keha- ja peahoiak on sirge ja uljas.

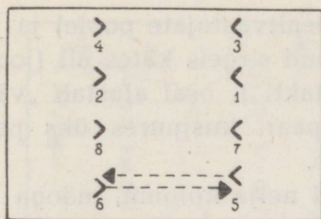
2. OSA.

I—II

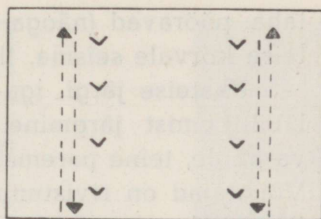
Kolonnid pööravad rinnati, muutudes viirgudeks. (Võimlejad seisavad nüüd üksteise kõrval.) Vasakpoolne viirg liigub 8 kiire põlvetõste-hüppissammuga üle lava, paremale, parempoolne viirg vasakule. Võimlejad mööduvad üksteisest paremat kätt (joon. 45).

III

Jõudnud lava äärtele, pööravad võimlejad näoga pealtvaatajate poole (moodustades uuesti kolonni). Viies tõstetud käe lippudega hooga alla ja taha ning painutades rindkeret



Joonis 45.



Joonis 46.

ette, pea rinnale, liiguvad võimlejad kolonnis 4 kiire põlvetõste-hüpissammuga tahta (selg ees).

IV. Viies käe lippudega hooga eest üles ja sirutudes kogu kehast, liiguvad võimlejad kolonnides 4 kiire põlvetõste-hüpissammuga ette (joon. 46).

V—VI Korrata I—II.

VII 1.—2. Võimlejad pööravad näoga pealtvaatajate poole. Kolonnide vahe on umbes 3 m.

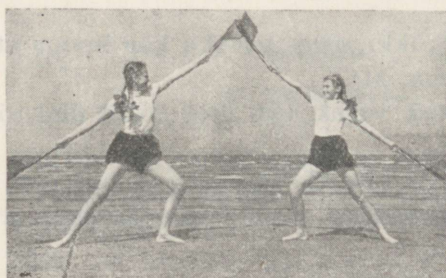
3. Püsi.

4. Väljaaste kõrvale sisejalgadega, viies sisekäe lipuga kõrvale-üles ning haarates teise käega (mida seni hoiti puusal) teise lipu ja viies selle sirgelt kõrvale-alla. Tõstetud lipud moodustavad justkui värava (joon. 47).

VIII Püsi.

3. OSA.

I—VII Kolonnide viimased võimlejad ühendavad sisekäed, sirutades need ette-üles, väliskäed taga-all ja sammuvad paarina „väravate alt läbi“ (joon. 48), pööravad siis vasakule ja liiguvad



Joonis 47.



Joonis 48.

taha, pööravad (näoga pealtvaatajate poole) ja jäävad üksteise kõrvale seisma, lipud sirgeis kätes all (joon. 49).

Üksteise järgi, iga takti 1. osal alustab „väravate“ alt läbiliikumist järgmine paar, kusjuures üks paar pöörab vasakule, teine paremale.

VIII Võimlejad on rivistunud nelja kolonni, näoga pealtvaatajate poole; sirged käed lippudega all.

4. OSA.

(1. osa muusika.)

- I 1. Käed lippudega rööbiti ette.
2. „ „ „ vasakule (joon. 50).
3. „ „ „ üles.
4. „ „ „ vasakule.

II 1.—3. Käed lippudega rööbiti ülaltkaarega paremalt alla, joonistades seega õhus $\frac{3}{4}$ ringi.

4. Püsi.

- III 1. Käed lippudega rööbiti ette.
2. „ „ „ paremale.
3. „ „ „ üles.
4. „ „ „ paremale.

IV 1.—3. Käed lippudega rööbiti ülaltkaarega vasakult alla, joonistades seega õhus $\frac{3}{4}$ ringi.

4. Püsi.

V—VIII Korrata I—IV takt, kuid VIII takti 4. osal viia käed lippudega rööbiti eest üles ja sooritada 45° pööre vasakule.

5. OSA

(2. osa muusika.)

I 1.—2. Laskuda poolkükki, viies vasaku käe lipuga ette ja parema veidi taha (joon. 51).

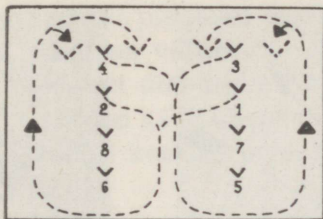
3.—4. Sirutada põlved, vasak käsi üles (käed ülal rööbiti).

II Korrata I.

III 1. Pareмага samm kõrvale (harkseisu), pöörates 45° paremale (näoga pealtvaatajate poole); rindkerepainutus vasakule (joon. 52).

2. Kerge rindkeresirutus.

3. Rindkerepainutus vasakule (järelvibutus).



Joonis 49.



Joonis 50.

4. Rindkere täielik sirutus.
1. Rindkerepainutus paremale.
2. Kerge rindkeresirutus.
3. Rindkerepainutus paremale (järelvibutus).
4. Rindkere täielik sirutus, 45° pööre paremale, vasak jalg juurde.

V 1.—2. Laskuda poolkükki, viies parema käe lipuga ette ja vasaku veidi taha.

3.—4. Sirutada põlved; parem käsi üles (käed ülal rööbiti). Korrata V.

- VI
- VII 1. Vasakuga samm kõrvale (harkseisu), pöörates 45° vasakule (näoga pealtvaatajate poole); rindkerepainutus paremale.
2. Kerge rindkeresirutus.
3. Rindkerepainutus paremale (järelvibutus).
4. Rindkere täielik sirutus.

- VIII 1. Rindkerepainutus vasakule.
2. Kerge rindkeresirutus.
3. Rindkerepainutus vasakule (järelvibutus).
4. Rindkere täielik sirutus, parem jalg juurde.

6. OSA.

(3. osa muusika.)

- I 1. Jõuline väljaaste vasakuga kõrvale; vasak käsi lipuga vasakule-üles, parem käsi paremale-alla; vaade vasakule lipule (joon. 53).
2. Püsi.
3. Vasaku jala sirutus (äratõuge).
4. Vasak jalg juurde, käed üles.



Joonis 51.



Joonis 52.



Joonis 53.

- II 4 käte eeshooringi suunaga eest risti-alla, kõrvalt üles (igal taktiosal üks ring).
- III 1. Jõuline väljaaste paremaga kõrvale; parem käsi lipuga paremale-üles, vasak käsi vasakule-alla.
2. Püsi.
3. Parema jala sirutus (äratõuge).
4. Parema jalg juurde, käed üles.
- IV 4 käte eeshooringi suunaga eest risti-alla, kõrvalt-üles.
- V—VI 8 kõnnisammu tagasi (selg ees); käed rööbiti eest alla ja taha; rindkerepainutus ette. Viimasel sammul võtavad parempoolsed kolonnid mõlemad lipud selja taga vasakusse kätte, vasakpoolsed kolonnid võtavad mõlemad lipud paremasse kätte.
- VII 4 kõnnisammu ette; keresirutus; käsi lippudega aeglaselt eest üles, vaba käsi puusale.
- VIII Püsi. (Seista sirgelt, käsi lippudega ülal, teine puusal.)

7. OSA.

(1. osa muusika.)

- I—VIII Uhinedes kahte kolonni liiguvad võimlejad kiirete põlvetõste-hüpissammudega (igal taktiosal üks samm) ühekaupa kolonni ette, kaarega väljapoole ja taha (nii nagu liikumisetüüdi 1. osal) (joon. 43), moodustades VIII takti lõpuks kaks

sõõri: paremalt tulev kolonn sisemise sõõri, vasakult tulev kolonn välise sõõri. Sisemine sõõr hoiab sirged käed ühendatult ülal-kõrval, lipud üles suunatud. Väline sõõr hoiab sirged käed ühendatult taga, lipud taga. Võimlejad on näoga sõõri keskme poole.

8. OSA.

(2. osa muusika.)

- I—IV Sisemine sõõr liigub kiirete, põlvetõste-hüpissammudega päripäeva, väline sõõr vastupäeva (igal taktiosal üks samm).
- V—VII Muuta suund, kusjuures sisemine sõõr jätkab sama liikumist nüüd vastupäeva, väline sõõr aga päripäeva.
- VIII Jalg juurde, seis ja 180° pööre (seljati sõõri keskme poole). Käsi lippudega üles, vaba käsi puusale.

Eesriie.

Eesriide puudumisel mängida veel kord 2. osa muusikat, kusjuures võimlejad väljuvad ühekaupa kolonnis kiirete põlvetõste-hüpissammudega.

Märkus: Kogu liikumisetüüdi täitmisel rõhutada elurõõmsat ja hoogsat liikumist ning ilmet.

4. Liikumis-etüüd lippudega

D. Normet

Väga elavalt

I. Dunajevski

The first system of the musical score consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. The key signature has three flats (B-flat, E-flat, A-flat) and the time signature is common time (C). The music begins with a fortissimo (*ff*) dynamic marking. The first measure features a complex chordal texture in the right hand and a single note in the left hand. The second measure continues with similar textures, including some grace notes. The third measure shows a more active right hand with eighth notes and a steady eighth-note accompaniment in the left hand.

The second system continues the piece with two staves. The right hand features a series of chords with accents (>) over the notes, while the left hand plays a rhythmic pattern of eighth notes. The key signature and time signature remain consistent with the first system.

The third system of the score shows further development of the musical themes. The right hand has a more melodic line with eighth notes and chords, while the left hand maintains a rhythmic accompaniment. The dynamic marking *f* is present. The key signature and time signature are unchanged.

The fourth system concludes the piece with two staves. The right hand features a series of chords and eighth-note patterns, while the left hand plays a steady eighth-note accompaniment. The key signature and time signature remain consistent with the previous systems.

The first system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. Both staves are in the key of B-flat major (two flats) and 3/4 time. The music features a complex texture with many beamed notes and rests, suggesting a fast or intricate piece.

The second system of musical notation continues the piece. It features a prominent melodic line in the upper staff with a slur over a group of notes, and a more rhythmic accompaniment in the lower staff. The key signature and time signature remain consistent with the first system.

The third system of musical notation shows a continuation of the melodic and rhythmic themes. The upper staff has a series of eighth notes, while the lower staff provides a steady accompaniment. The notation includes various articulation marks like accents and slurs.

The fourth system of musical notation features a more active upper staff with frequent note changes and a lower staff with block chords and moving bass lines. The overall texture is dense and rhythmic.

The fifth system of musical notation concludes the page. It maintains the complex interplay between the two staves, with the upper staff showing more melodic movement and the lower staff providing harmonic support. The piece ends with a final chord in the upper staff.

The first system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. Both staves are in a key signature of three flats (B-flat, E-flat, A-flat). The music begins with a series of chords in the right hand and single notes in the left hand. A double bar line with repeat dots is present. The system concludes with a double bar line, a repeat sign, and a dynamic marking of *f*. The word *Fine* is written below the bass staff.

The second system of musical notation consists of two staves. The upper staff features a melodic line with a slur over the first two measures. The lower staff continues with a rhythmic accompaniment of eighth notes. The system ends with a double bar line and a flat sign (B-flat) below the bass staff.

The third system of musical notation consists of two staves. The upper staff has a slur over the first two measures. The lower staff continues with eighth-note accompaniment. The system ends with a double bar line.

The fourth system of musical notation consists of two staves. The upper staff has a slur over the first two measures. The lower staff continues with eighth-note accompaniment. The system ends with a double bar line.

The fifth system of musical notation consists of two staves. The upper staff has a slur over the first two measures. The lower staff continues with eighth-note accompaniment. The system ends with a double bar line and a fermata symbol.

D. S. al Fine



HARJUTUSTE KOMBINATSIOON KEPPIDEGA.

Tütarlastele (12—16 a.)

Raskusaste: edasijõudnuile.

Esinejate arv: 4 võimlejat.

Riietus: valge trikoo (võimlemissärk) või valge lõimest kootud lühikeste varrukatega kampsun ja läikivad atlasest püksid, lühikesed, alt kummiga, kõrvalt kinnisega; pükste värvus kas valge, sinine või punane. Või võimlemisdress tuunikata.

Keppi pikkus 90—110 sm, läbimõõt 2 sm. Kepp on sileda pinnaga, kollane või loomulikku puuvärvi.

SISSETULEK.

Avamarsi saatel tulevad võimlejad ühekaupa kolonnis, väiksemad või paremad võimlejad ees, lavale, liikudes põiasirutussammuga ringjoonel vastupäeva, ja marsivad viirgude kaupa korruga vasakule, pöörates ette oma kohtadele. Kepp on sisenemisel „paremal õlal“, toetudes alumise otsaga sirge



Joonis 54.



Joonis 55.

parema käe keskmisele sõrmele (käsi on all) ja ülemise otsaga vastu paremat õlga (joon. 54).

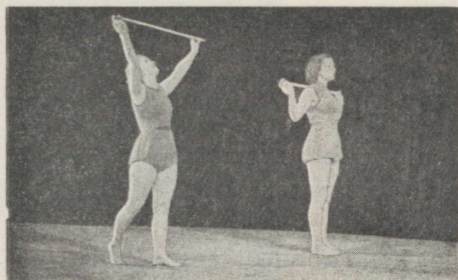
Marsi viimase takti kahel viimasel osal võtta lähteasend: sulgseis, kepp hoidega otstest rõhtsalt all.

1. HARJUTUSSARI.

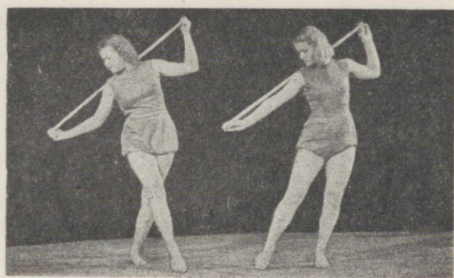
Liikumine diagonaalis, kepi viimisega ette, üles, taha ja alla.

Taktimõõt 4/4.

- I 1. 45° pööre vasakule, põiasirutussamm vasakuga ette; kepp rõhtsalt ette (joon. 55).
2. Põiasirutussamm paremaga ette; kepp rõhtsalt rinnale (joon. 55).
3. Põiasirutussamm vasakuga ette; kepp rõhtsalt üles; vaade kepile (joon. 56).
4. Parem jalg juurde; kepp rõhtsalt turjale (joon. 56).
- II 1. Kepp rõhtsalt üles; vaade üles.
2. Kepp rõhtsalt ette; vaade otse.
3. Kepp rõhtsalt rinnale.
4. Kepp rõhtsalt alla.
- III 1. Põiasirutussamm vasakuga taha; kepp rõhtsalt ette.
2. Põiasirutussamm paremaga taha; kepp rõhtsalt rinnale.
3. Põiasirutussamm vasakuga taha; kepp üles; vaade üles.
4. Parem jalg juurde; kepp rõhtsalt turjale.
- IV 1. Kepp rõhtsalt üles; vaade üles.
2. Kepp rõhtsalt ette; vaade otse.
3. Kepp rõhtsalt rinnale.
4. Kepp rõhtsalt alla, tõustes päkkadele ja pöörates 90° paremale, s. o. suunaga paremale-ette.
- V—VII Korrata I—III takt, kuid liikumist alata parema jalaga, liikumissuund paremale-ette.
- VIII 1. Kepp rõhtsalt üles; vaade üles.
2. Kepp rõhtsalt ette; vaade otse.
3. Kepp rõhtsalt üles.
4. Kepp rõhtsalt turjale; 45° pööre vasakule (näoga pealtvaatajate poole).



Joonis 56.



Joonis 57.

2. HARJUTUSSARI.

Hüplemine.

Taktimõõt 2/4.

- I 1. Hüpis vasakuga, parem jalg sirutatult kõrvale-alla; kepp hoidega otstest, kaldu turjale selliselt, et vasak käsi on kaarselt pea kohal, parem käsi sirgelt kõrval-all (kepp ja parem käsi rööbiti parema jalaga); kerge rindkerepainutus paremale; vaade kepi paremale otsale (joon. 57).

„ja“ Järelhüpis vasakuga.

2. Hüpis vasakuga, parem jalg ette vasakule, puudutades varvastega põrandat vasakul pool vasakut jalga; rindkere-sirutus (joon. 57).

„ja“ Hüpisega parem jalg juurde.

- II 1. Hüpis paremaga, vasak sirutatult kõrvale-alla; kepp, hoidega otstest, kaldu turjal selliselt, et parem käsi on kaarselt pea kohal, vasak käsi sirgelt kõrval-all (kepp ja vasak käsi rööbiti vasaku jalaga); kerge rindkerepainutus vasakule; vaade kepi vasakule otsale.

„ja“ Järelhüpis paremaga.

2. Hüpis paremaga, vasak jalg ette paremale, puudutades põrandat paremal pool paremat jalga; rindkeresirutus.

„ja“ Hüpisega vasak jalg juurde.

III—IV Korrata I—II.

V—VII Korrata I—III.

- VIII 1. Hüpis paremaga, vasak sirutatult kõrvale-alla; kepp, hoidega otstest, kaldu turjal selliselt, et parem käsi on kaarselt

pea kohal, vasak käsi sirgelt kõrval-all (kepp ja vasak käsi rööbiti vasaku jalaga); kerge rindkerepainutus vasakule; vaade kepi vasakule otsale.

„ja“ Järelhüpis paremaga.

2. Hüpis paremaga, vasak jalg ette paremale, puudutades värvastega põrandat paremal pool paremat jalga; rindkere-sirutus; kepp rõhtsalt üles.

„ja“ Hüpisega vasak jalg juurde; kepp rõhtsalt eest alla.

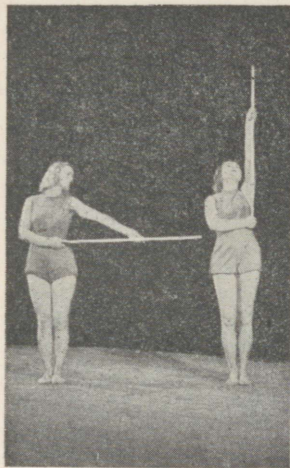
3. HARJUTUSSARI.

Kerepainutus kepiviimisega kõrvale ja üles.

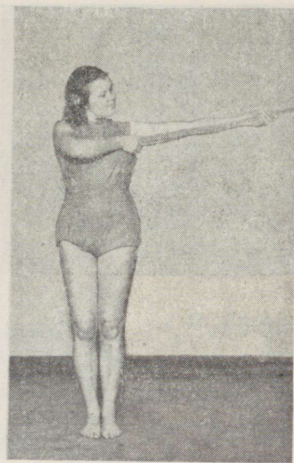
Taktimõõt 4/4.

- I 1. Libistada kepp rõhtsalt vasakule puusale, hoidega painutatud parema käega kepi paremast otsast vasakul puusal, vasak käsi sirgelt kõrvale-alla, hoidega kepi keskelt (vasak käsi libises kepi vasakust otsast keskele); peapööre ühes vaatega vasakule (joon. 58).
2. Libistades vasakut kätt mööda keppi sirgelt üles kepp püsti, vasaku otsaga üles. (Parem käsi püsib vasakul puusal, hoides keppi paremast otsast.) Vaade üles (joon. 58).
3. Kepp rõhtsalt vasakule (nii nagu I takti 1. osal); vaade kepile.
4. Kepp rõhtsalt ette-alla.
- II 1. Libistada kepp rõhtsalt paremale puusale, hoidega painutatud vasaku käega kepi vasakust otsast paremal puusal, parem käsi sirgelt kõrvale-alla, hoidega kepi keskelt (parem käsi libises kepi paremast otsast keskele); peapööre ühes vaatega paremale.
2. Libistades paremat kätt mööda keppi sirgelt üles kepp püsti, parema otsaga üles. (Vasak käsi püsib paremal puusal, hoides keppi vasakust otsast.) Vaade üles.
3. Kepp rõhtsalt paremale (nii nagu II takti 1. osal); vaade kepile.
4. Kepp rõhtsalt ette-alla.

III Korrata I.



Joonis 58.



Joonis 59.



Joonis 60.

IV 1.—3. Korrata II takti 1.—3. osa.

4. Kepp rõhtsalt rinnale.

V 1. Libistada kepp rõhtsalt vasakule, rinna kõrgusele, hoidega painutatud parema käega kepi paremast otsast, sirge vasaku käe hoidega keskelt (kepp piki vasakut käsivart); pea-pööre ühes vaatega vasakule (joon. 59).

2. Libistades vasakut kätt mööda keppi sirgelt üles kepp püsti, vastu vasakut külge vasaku otsaga üles; kerepainutus paremale. (Painutuse ajal on kepp külgjoone pikenduseks, rõhutades painutuse kaart.) Vaade üle parema õla alla kanda-dele (joon. 60).

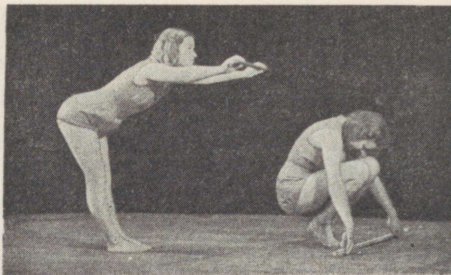
3. Kere järelvibutus.

4. Kepp rõhtsalt vasakule (nii nagu V takti 1. osal).

VI 1. Libistada kepp rõhtsalt paremale, rinna kõrgusele, hoidega painutatud vasaku käega kepi vasakust otsast, sirge parema käe hoidega keskelt (kepp piki paremat käsivart); pea-pööre ühes vaatega paremale.

2. Libistades paremat kätt mööda keppi sirgelt üles kepp püsti, parema otsaga üles, vastu paremat külge; kerepainutus vasakule. (Painutuse ajal on kepp külgjoone pikenduseks, rõhutades painutuse kaart.) Vaade üle vasaku õla alla kanda-dele.

3. Kere järelvibutus.



Joonis 61.

4. Kepp rõhtsalt paremale (nii nagu VI takti 1. osal).

VII Korrata V.

VIII 1.—3. Korrata VI takti 1.—3. osa.

4. Kepp rõhtsalt üles (parem käsi pü-sib sirgelt ülal, vasak käsi sirutub üles); 45° pööre vasakule.



Joonis 62.

4. HARJUTUSSARI.

Kerekallutus ette, kükk ja käteviitused üles-taha.

Taktimõõt 4/4.

- I Aeglane kere kallutamine ette 90° nurgani; käed kepiga sir-gelt ülal, selgjoone pikendusena; vaade kepile; põlved sir-ged (joon. 61).
- II 1. Laskuda kiiresti kägarasse; pea rinnale; kepp maha (hoidega otstest) (joon. 61).
2. Püsi.
3. Kiire tõus; kepp sirgete kätega eest viitusega rõhtsalt üles.
4. Järelviitused taha, rind ette (joon. 62).

III—IV Korrata I—II.

V—VIII Korrata I—IV.

5. HARJUTUSSARI.

Ristsammud ja rõhtseis.

Taktimõõt 3/4.

- I 1. Väike ristsamm paremaga ette, painutades põlve, vasak põiasirutusega sääretõstesse parema jala taha paremal-all,



Joonis 63.



Joonis 64.

põlv paindub ja pöörduv väljapoolle; rindkerepainutus paremale; vaade üle parema õla taha, tõstetud vasaku jala põiale (joon. 63).

2. Vasak jalg sirutades maha päkale (parema jala taha), parem jalg sirgelt ette-alla; rindkeresirutus.
3. Samm paremaga kõrvale päkale, vasaku jala sirutus kõrvale-alla.

II 1. Väike ristsamm vasakuga ette, painutades põlve, parem põiasirutusega sääretõstesse vasaku jala taha vasakule-alla, põlv paindub ja pöörduv väljapoolle; rindkerepainutus vasakule; vaade üle vasaku õla taha, tõstetud parema jala põiale.

2. Parema jalg sirutudes maha päkale (vasaku jala taha), vasak jalg sirgelt ette-alla; rindkeresirutus.
3. Vasak jalg juurde.

III Samm paremaga ette-paremale (kehapööre 45° paremale), vasak jalg taha, rõhtseis; vaade kepile (joon. 64).

IV 1.—2. Samm vasakuga taha, parem jalg sirgelt ette-alla; kepp ette.

3. Parema jalg juurde, 45° pööre vasakule.

V 1. Väike ristsamm vasakuga ette, painutades põlve, parem põiasirutusega sääretõstesse vasaku jala taha vasakule-alla, põlv paindub ja pöörduv väljapoolle; rindkerepainutus vasakule; vaade üle vasaku õla taha, tõstetud parema jala põiale.

2. Parema jalg sirutudes maha päkale (vasaku jala taha), vasak jalg sirgelt ette-alla; rindkeresirutus.

3. Samm vasakuga kõrvale päkale, parema jala sirutus paremale-alla.

- VI 1. Väike ristsamm paremaga ette, painutades põlve, vasak põiasirutusega sääretõstesse parema jala taha paremal-all, põlv paindub ja pöördub väljapoole; rindkerepainutus paremale; vaade üle parema õla taha, tõstetud vasaku jala põiale.
2. Vasak jalg sirütudes maha päkale (parema jala taga), parem jalg sirgelt ette-alla; rindkeresirutus.
3. Parem jalg juurde.
- VII Samm vasakuga ette-vasakule (kehapööre 45° vasakule), parem jalg taha rõhtseisu; vaade kepile.
- VIII 1.—2. Samm paremaga taha, vasak jalg sirgelt ette-alla; kepp ette.
3. Vasak jalg juurde, 45° pööre paremale.
- IX—XIV Korrata I—VI.
- XV 1.—2. Samm vasakuga ette-kõrvale (kehapööre 45° vasakule), parem jalg taha rõhtseisu; vaade kepile.
3. Samm paremaga taha.
- XVI 1. Samm vasakuga taha, laskudes põlvitusse vasakul; kepp rõhtsalt ette.
2. Parem põlvitusse.
3. Istuda kandadele; kerepainutus ette; pea vastu põlvi; kepp, hoidega ottest, kõverdatud kätes ees maas (joon. 65).

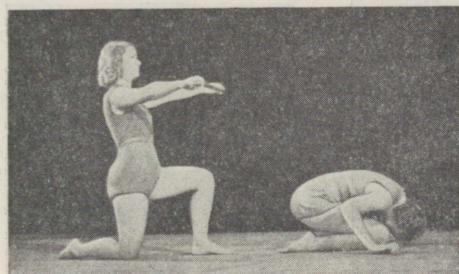
Märkus: Kogu harjutus täita voolavalt, sujuvate liigutustega.

6. HARJUTUSSARI.

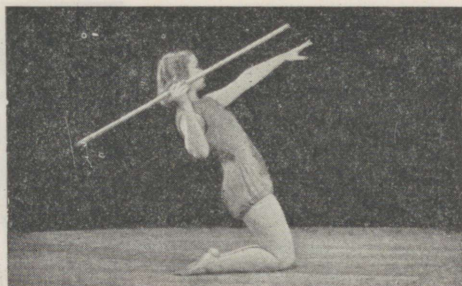
Tahakaliutus põlvituses.

Taktimõõt 6/8.

- I Aeglane keresirutus; tõus põlvitusse; kepp ette, libistades käed kepi keskele.
- II Kerekallutus taha kuni 45°; parem käsi sirutatud ette, pihuga alla; kepp, hoidega keskelt, küünarliigesest kõverdatud vasakus käes, vasakul õlal (rööbiti ettesirutatud käega); vaade ettesirutatud käele (joon. 66).
- III Tõus kallutusest.
- IV Põlvitusiste; kerepainutus ette; pea vastu põlvi; kepp maas (nii nagu 5. harjutussarja XVI takti 3. osal).
- V Aeglane keresirutus; tõus põlvitusse; kepp ette, libistades käed kepi keskele.
- VI Kerekallutus taha kuni 45°; vasak käsi ette-üles sirutatud, pihuga alla, kepp, hoidega keskelt, küünarliigesest painuta-



Joonis 65.



Joonis 66.

tud paremas käes, paremal õlal (rööbiti ettesirutatud käega);
vaade ettesirutatud käele.

VII Tõus kallutusest.

VIII Põlvituste; kerepainutus ette; pea vastu põlvi, kepp maas.

IX—XV Korrata I—VII.

XVI Toetudes päkkadele tõusta püsti, hoides keppi rõhtsalt ees.

7. HARJUTUSSARI.

Põlvetõstehüplemine kepi pendeldamisega.

Taktimõõt 2/4.

I 1—„ja“ Kaksikhüpis vasakuga, parem põlvetõstesse ette; vasak käsi vabastab kepi ja kepp pendeldub võimleja paremal külgpinnal alla ja taha (hoituna vaid ühest otsast kergelt painutatud parema käega), vasak käsi vabalt kõrval-all (joon. 67).

2—„ja“ Kaksikhüpis paremaga, vasak põlvetõstesse ette; kepp pendeldub ette (joon. 68).

II 1—„ja“ Kaksikhüpis vasakuga, parem põlvetõstesse ette; kepp pendeldub taha.

2—„ja“ Kaksikhüpis paremaga, vasak põlvetõstesse ette, kepp pendeldub hooga ette ja sõrmede tõukega püstloodi.

III ja IV 4 kaksik-põlvetõste-hüppissammu mööda tulnud teed tagasi (selg ees), hoides kepi sõrmeotstega püstloodis tasakaalus paremal käel (joon. 69).

V—VIII Korrata I—IV takt, kuid VIII takti viimase hüpisega sooritada 90° pööre paremale (suunaga paremale-ette).

IX—XVI Korrata sama harjutus, kuid liikumissuunaga paremale-ette. Kepp endiselt paremas käes. Etteliikumisel pendeldused,



Joonis 67.



Joonis 68.



Joonis 69.

tahaliikumisel kepi tasakaalustamine püstloodis. XVI takti viimase hüpisega võtta parem jalg juurde ja pöörata 45° võrra vasakule (näoga pealtvaatajate poole); kepp jääb püsti, vasak käsi vabalt kõrval.

Märkus: Kogu harjutus sooritada mängleva kergusega.

8. HARJUTUSSARI.

Keppi pendeldamine kõrvale.

Taktimõõt $3/4$.

- I Lasta kepi ülemisel otsal langeda vasakule (eest läbi) alla ja pendelduda kaarega paremale; kepi langemise hetkel põlvist kergelt alla-üles vetruda; kerge kerepainutus vasakule, peapööre ühes vaatega paremale — „kepile järele“; keppi hoidev parem käsi vabalt kõrval, vasak käsi vabalt kõrval (joon. 70).
- II Kepp pendeldub tagasi vasakule; põlvist alla-üles vetruda; kerge kerepainutus paremale; peapööre ühes vaatega vasakule (joon. 71).
- III Kepp pendeldub paremale; põlvist vetruda; kerepainutus vasakule; peapööre ühes vaatega paremale.



Joonis 70.



Joonis 71.

- IV Kepp pendeldub vasakule; põlviist vetruda; vasak käsi haarab keppi vasakust otsast.
- V—VIII Korrata I—IV takt, kuid pendeldades keppi vasaku käega, parem vabalt kõrval. VIII takti viimasel osal haarab parem käsi kepi.
- IX—XIII Korrata I—IV.
- XIII—XVI Korrata V—VIII.

Märkus: Harjutus täita sujuvalt, lastes keppi oma loomuliku raskuse mõjul pendelduda.

9. HARJUTUSSARI.

Keppi ülesviskamine.

Taktimõõt 3/4.

Lähteasend: kepp hoidega otstest, rõhtsalt ees, käed kergelt painutatud, põlved kergelt painutatud.

- I Kepp rõhtsalt üles visata, tõustes päkkadele (viske ajal sirutub kogu keha; kätes algab viskeliigutus õlast, läbides järgemööda õlavart, küünarvart ja lõpuks rannet); vaade üles kepile (joon. 72).
- II Kepp püüda ülal pealtvõttega ja vahetult langetada käed kepigä, joonistades väikese ringi (sirged käed keha ees eemal alla, painutatud käed keha juurest üles); põlviist alla-üles vetruda (joon. 73).
- III Väike randmering kepigä (eelhoog) ja visata kepp üles.
- IV Korrata II.
- V—VIII Korrata I—IV.



Joonis 72.



Joonis 73.



Joonis 74.

10. HARJUTUSSARI.

Kepi ülesviskamine ja püüdmine liikumisel.

Taktimõõt 3/4.

- I Pöörates näoga vastupäeva valsisamm vasakuga; kepp üles visata (nii nagu eelmises harjutuses).
 - II Valsisamm paremaga; kepp sujuvalt püüda (nii nagu eelmises harjutuses). Liikuda lühimat teed mööda ringjoonele.
 - III Valsisamm vasakuga; kepp üles visata.
 - IV Valsisamm paremaga; kepp püüda.
- V—VIII Korrata I—IV.

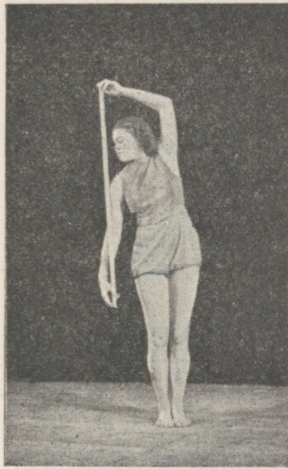
Märkus: Liikumine toimub ringjoonel vastupäeva. Liikumine hoogne, sujuv.

11. HARJUTUSSARI.

Jalatõstehüpe kõrvale.

Taktimõõt 3/4.

- I 1. Hüppesamm vasakuga kõrvale (ringi keskme poole), parem jalg sirutatult kõrvale; kepp kaldu vasakul ülal, sirge vasaku käe hoidega vasakul ülal, painutatud parema käe hoidega rinna ees; peapööre ühes vaatega kepi ülemisele otsale (joon. 74).



Joonis 75.



Joonis 76.



Joonis 77.

2. Maanduda vasakule jalale (kepp endiselt).
 3. Püsi.
- II
1. Parem jalg rõhuga juurde; kepp kiire liigutusega püstloodis paremale küljele; parem käsi, hoides kepi alumist otsa, sirgelt all, vasak käsi, hoides kepi ülemist otsa, kaarselt pea kohal; peapööre paremale, vaade üle parema õla kepi alumisele otsale (joon. 75).
 2. Rõhksamm vasakuga paigal.
 3. Püsi.
- III
1. Hüppesamm paremaga kõrvale (ringi keskmest eemale), vasak jalg sirutatult kõrvale; kepp kaldu paremal ülal; sirge parema käe hoidega paremal ülal, painutatud vasaku käe hoidega rinna ees; peapööre ühes vaatega kepi ülemisele otsale.
 2. Maanduda paremale jalale (kepp endiselt).
 3. Püsi.
- IV
1. Vasak jalg rõhuga juurde; kepp kiire liigutusega püstloodis vasakule küljele; vasak käsi, hoides kepi alumist otsa, sirgelt all, parem käsi, hoides kepi ülemist otsa, kaarselt pea kohal; peapööre vasakule, vaade üle vasaku õla kepi alumisele otsale.
 2. Rõhksamm paremaga paigal.

3. Püsi.

V—VIII Korrata I—IV.

Märkus: Hüpe toimub külgsuunas, võimlejad püsivad esiküljega endises liikumissuunas ringjoonel, s. o. vastupäeva. Hüpe sooritada hoogsalt, rõhutatult. Hästi sirutada vaba jalga ja ülemine käsi. Rõhutada peapööret.

12. HARJUTUSSARI.

Valsiliikumine põlvetõste-vahetus- ja jalavahetushüppega.

Taktimõõt 3/4.

- I Kepp hoidega otstest, kergelt painutatud kätes, rõhtsalt ees; valsisamm vasakuga edasi.
 - II Põlvetõste-vahetushüpe paremaga (joon. 76).
 - III Valsisamm vasakuga edasi.
 - IV Jalavahetushüpe ette paremaga (joon. 77).
- V—VIII Korrata I—IV. Harjutus sooritada üldse 4 korda, s. o. XVI takti.

Märkus: Valsisamm sooritada sujuvalt, hüpped teravalt, rõhutades vastavalt kas põlvetõstet või jalgade vibutust ette. Põlvetõste-vahetushüppel kerge kerepainutus ette. (Kägardumine, pea rinnale, kepp lähemale). Jalatõste-vahetushüppel ette kerekallutus ette, kepp sirgeis kätes rõhtsalt ees. Pöörata tähelepanu sujuvale maandumisele.

Lahkumine lavalt toimub valsijooksuga. Esimene võimleja avab ringi ja lahkub, teised järgnevad talle ühekaupa kolonnis nii, nagu nad liikusid ringjoonel.

5. Harjutuste kombinatsioon keppidega

D. Normet

Sissetulek

Käigu rütmis

L. Normet

First system of musical notation, measures 1-4. The piece is in G major (one sharp) and common time (C). The right hand starts with a melody of eighth notes, and the left hand provides a bass line of eighth notes. A dynamic marking of *mf* is present in the first measure.

Second system of musical notation, measures 5-8. The right hand continues the melodic line with eighth notes and quarter notes. The left hand continues with a steady eighth-note bass line.

Third system of musical notation, measures 9-12. The right hand features a more active melodic line with eighth notes and quarter notes. The left hand has a bass line with some rests. A dynamic marking of *mp* is present in the first measure.

Fourth system of musical notation, measures 13-16. The right hand has a melodic line with some rests. The left hand has a bass line with rests. A dynamic marking of *f* is present in the first measure. The system ends with a double bar line and a change to 4/4 time.

1. osa

Fifth system of musical notation, measures 17-20. The piece is in 4/4 time. The right hand has a melodic line with a triplet of eighth notes in the first measure. The left hand has a bass line with eighth notes. A dynamic marking of *mp* is present in the first measure.

First system of musical notation. The treble clef staff contains a series of chords and eighth notes, with a triplet of eighth notes marked with a '3'. The bass clef staff contains chords and eighth notes.

Second system of musical notation. The treble clef staff contains a series of chords and eighth notes, with two triplets of eighth notes marked with a '3'. The bass clef staff contains chords and eighth notes.

Third system of musical notation. The treble clef staff contains a series of chords and eighth notes, with a triplet of eighth notes marked with a '3'. The dynamic marking *mf* is present. The bass clef staff contains chords and eighth notes. The system ends with a double bar line and a 2/4 time signature.

2. osa

Fourth system of musical notation. The treble clef staff contains a series of chords and eighth notes. The dynamic marking *p* is present. The bass clef staff contains chords and eighth notes. The system starts with a 2/4 time signature.

Fifth system of musical notation. The treble clef staff contains a series of chords and eighth notes. The dynamic marking *mp* is present. The bass clef staff contains chords and eighth notes. The system ends with a double bar line and a common time signature (C).

3

mf

f

4

p

First system of a musical score. The treble clef part contains a melodic line with triplets of eighth notes. The bass clef part features a bass line with triplets of eighth notes and chords. The key signature has three flats (B-flat, E-flat, A-flat).

Second system of a musical score. It continues the melodic and bass lines from the first system. The system concludes with a double bar line and a key signature change to two flats (B-flat, E-flat), with a 3/4 time signature.

5 **Rahulikus valsi rütmis**

Third system of a musical score, marked *mp*. The treble clef part features a melody with slurs and eighth notes. The bass clef part consists of a steady accompaniment of dotted half notes. The key signature remains two flats (B-flat, E-flat).

Fourth system of a musical score, continuing the melody and accompaniment from the previous system. The treble clef part has a melodic line with slurs, and the bass clef part has a consistent dotted half note accompaniment.

Fifth system of a musical score, marked *mf*. The treble clef part continues the melodic line with slurs. The bass clef part features a more active accompaniment with chords and eighth notes. The key signature remains two flats (B-flat, E-flat).

First system of a musical score. It consists of a treble clef staff and a bass clef staff. The key signature has two flats (B-flat and E-flat). The time signature is 6/8. The first measure contains a melodic line in the treble and a bass line. The second measure features a sharp sign above the treble staff. The third measure has a fermata over the bass line. The system concludes with a double bar line and repeat dots.

6

Second system of the musical score, starting with the number 6. It features a treble clef staff and a bass clef staff. The key signature remains two flats. The time signature is 6/8. A piano (*p*) dynamic marking is present in the first measure. The system contains three measures of music.

Third system of the musical score, continuing with three measures. It features a treble clef staff and a bass clef staff. The key signature is two flats and the time signature is 6/8. The system contains three measures of music.

Fourth system of the musical score, continuing with three measures. It features a treble clef staff and a bass clef staff. The key signature is two flats and the time signature is 6/8. The system contains three measures of music.

Fifth system of the musical score, continuing with four measures. It features a treble clef staff and a bass clef staff. The key signature is two flats and the time signature is 6/8. The system contains four measures of music.

First system of a musical score. The upper staff is in treble clef with a key signature of one flat (Bb) and a 2/4 time signature. It features a melodic line with eighth-note patterns and a final measure with a key signature change to one sharp (F#) and a 2/4 time signature. The lower staff is in bass clef with the same key signature and time signature, providing harmonic support with chords and a long note in the final measure.

7

Second system of the musical score. Both staves are in a key signature of one sharp (F#) and a 2/4 time signature. The upper staff continues the melodic line with eighth-note patterns. The lower staff provides harmonic support with chords and eighth-note patterns.

Third system of the musical score. Both staves are in a key signature of one sharp (F#) and a 2/4 time signature. The upper staff continues the melodic line. The lower staff provides harmonic support with chords and eighth-note patterns.

Fourth system of the musical score. Both staves are in a key signature of one sharp (F#) and a 2/4 time signature. The upper staff continues the melodic line. The lower staff provides harmonic support with chords and eighth-note patterns.

Fifth system of the musical score. Both staves are in a key signature of one sharp (F#) and a 2/4 time signature. The upper staff continues the melodic line. The lower staff provides harmonic support with chords and eighth-note patterns. The system concludes with a double bar line and a key signature change to two sharps (F# and C#) and a 2/4 time signature.

First system of musical notation, measures 8-12. The music is in 3/4 time with a key signature of two sharps (F# and C#). The upper staff contains a melodic line with eighth and quarter notes, and the lower staff contains a bass line with chords and rests. A dynamic marking of *p* (piano) is present in the first measure.

Second system of musical notation, measures 13-17. The upper staff continues the melodic line with eighth and quarter notes. The lower staff features chords and rests. A dynamic marking of *mp* (mezzo-piano) is present in the fourth measure.

Third system of musical notation, measures 18-22. The upper staff continues the melodic line with eighth and quarter notes. The lower staff features chords and rests.

Fourth system of musical notation, measures 23-27. The upper staff features chords and rests, with a dynamic marking of *mf* (mezzo-forte) in the first measure. The lower staff continues with chords and rests.

Fifth system of musical notation, measures 28-32. The upper staff features chords and rests. The lower staff continues with chords and rests.

10

11

12



LIIKUMISETUUD HÜPITSATEGA.

Tütarlastele (12—16 a.)

Raskusaste: edasijõudnuile.

Esinejate arv: 3—7 võimlejat.

Riietus: lühike kirjust sitsriidest võimlemisdress tuunikata (tuunika takistab hüpitsa tiirlemist).

Hüpitsa kirjeldust ja käsitust vaata „Harjutuste kombinatsioon hüpitsatega tütarlastele“ (7—9 a.).

1. HARJUTUSSARI (SISSETULEK).

Võimlejad sisenevad ühekaupa kolonnis kas lava vasakult või paremalt küljelt ja liiguvad VII taktiga diagonaalselt ette, asetudes VII taktil lava esiküljel üksteise kõrvale viirgu. Nii sisenemisel kui ka viirgu rivistumisel tuleb pidada küllaldaselt vahet üksikute võimlejate vahel, umbes käte ulatuskaugusel üksteisest. Hüpits ripub sissetulekul vabalt selja taga, käed, küünarliigesest painutatud ees, hoiavad hüpitsat otstest nii, et puupidemed oleksid vabad. Puupidemetega toimub rütmi löömine. Sissetulek on järgmine:

I 1. Väike vetruv jooksusamm vasakul päkal; kerge liigutusega lüüa vasak pide vastu paremat (käed on painutatud) (joon. 78).

„ja“ Väike vetruv jooksusamm paremal päkal; vasaku pideme löök vastu paremat.

2. Hüpissamm vasakuga päkal, parem põlvetõstesse (45°); vasaku pideme löök vastu paremat, kusjuures pidemed pörkavad teineteisest ära, parem pide — liikudes painutatud parema käega parema õlani, vasak pide — sirutuva vasaku käega ette-alla; rindkere kerge pöördpainutus ette-vasakule, „pidemele järele“ (joon. 79).



Joonis 78.



Joonis 79.

„ja“ Hüpis vasakuga, parem põlvetõstes ees; parem käsi painutatult kõrval, vasak sirgelt ees-all.

II 1. Väike vetruv jooksusamm paremaga päkal; käed painutatult ette ja parema pideme löök vastu vasakut.

„ja“ Väike vetruv jooksusamm vasakuga päkal; parema pideme löök vastu vasakut.

2. Hüpissamm paremaga päkal, vasak põlvetõstesse (45°); parema pideme löök vastu vasakut, kusjuures pidemed pööravad teineteisest ära, vasak pide — liikudes painutatud vasaku käega vasaku õlani, parem pide — sirutuva parema käega ette-alla; rindkere kerge pöördpainutus ette-paremale, „pidemele järele“.

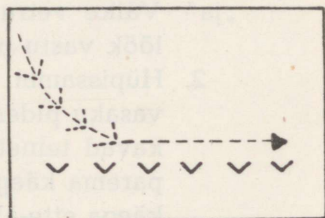
III Korrata I.

IV Korrata II.

V—VII Korrata I—III.

Märkus: Liikumine toimub kergelt hüpeldes, mängeldes.

VIII Võimlejad asetuvad lava esiküljel üksteise kõrvale viirgu, näoga pealtvaatajate poole (joon. 80); käed küünarliigesest painutatud, õlavars vastu keha, küünarvars kõrvale suunatud; hüpit, hoituna pidemeist, ripub selja taga vabalt alla.



Joonis 80.

2. HARJUTUSSARI.

Viiru püsites paigal hüpelda üle eest alla tiirleva hüpitsa.
Hüplemine toimub järgmiselt:

- I 1. Hüpis painutatud paremaga üle eest alla tiirleva hüpitsa, vasak sääretõstesse taha (joon. 81).
„ja“ Vasak jalg maha; hüpits tiirleb tagant üles.
2. Hüpis painutatud paremaga üle eest alla tiirleva hüpitsa, vasak sääretõstesse taha.
„ja“ Vasak jalg maha; hüpits tiirleb tagant üles. Seega sooritab hüpits ühe takti vältel 2 tiiru ja hüpitsast tuleb 2 korda üle hüpata.
- II 1. Sulghüpis üle eest-alla tiirleva hüpitsa.
„ja“ Järelhüpis; hüpits tiirleb tagant üles.
2. Sulghüpis üle eest alla tiirleva hüpitsa.
„ja“ Järelhüpis; hüpits tiirleb tagant üles.
- III Korrata I.
IV Korrata II.
V—VIII Korrata I—IV.

3. HARJUTUSSARI.

- I—VII Pöörates 90° võrra vasakule liikuda ühekaupa kolonnis kergete hüpiammudega kaarega mööda ringjoont vastupäeva, hüpeldes paremaga pidevalt üle eest alla tiirleva hüpitsa selliselt, nagu 2. harjutussarja I taktil, jõudes VII taktil tagasi viirgu oma kohtadele.
Märkus: Liikumine — kerge ja voolav.
- VIII Olles jõudnud ette viirgu oma endistele kohtadele pöörata 90° võrra paremale, s. o. näoga pealtvaatajate poole, ja jätta hüpits vabalt ette (hüpits peatub lüües vastu jalgu).

4. HARJUTUSSARI.

Viiru püsites paigal hüpelda üle tagant alla tiirleva hüpitsa.
Hüplemine toimub järgmiselt:

- I 1. Hüpis painutatud vasakuga üle tagant alla tiirleva hüpitsa, parem sirgelt ette.
„ja“ Parema jalg maha; hüpits tiirleb eest üles.



Joonis 81.



Joonis 82.



Joonis 83.

2. Hüpis painutatud vasakuga üle tagant alla tiirleva hüpitsa, parem sirgelt ette.

„ja“ Parema jalg maha; hüpits tiirleb eest üles.

II—1. Sulghüpis üle tagant alla tiirleva hüpitsa.

„ja“ Järelhüpis; hüpits tiirleb eest üles.

2. Sulghüpis üle tagant alla tiirleva hüpitsa.

„ja“ Järelhüpis; hüpits tiirleb eest üles.

III Korrata I.

IV Korrata II.

V—VIII Korrata I—IV, kuid VIII takti 2. osal võtta hüpitsa mõlemad pidemed paremasse kätte (hüpits kahekordselt koos), vasak käsi vabalt kõrval.

5. HARJUTUSSARI.

- I 1—„ja“ Kaksikhüpis paremaga, vasak jalg sirgelt ette-paremale; parema käega, hoides sellega kahekordselt kokkupandud hüpitsa pidemeid, hooring vasakul külgpinnal, s. o. enda vasakul küljel, suunaga eest alla, tagant üles; rindkere kerge pöördpainutus vasakule; vasak käsi kõrval-taga; hüpits lööb eest alla tiirlemisel hooga plaksu vastu põrandat (joon. 82).
- 2—„ja“ Kaksikhüpis vasakuga, parem jalg sirgelt ette-vasakule; parema käe ning hüpitsaga hooring paremal külgpinnal, s. o. enda paremal küljel, suunaga eest alla, tagant üles; rindkere

kerge pöördpainutus paremale; hüpits lööb eest alla tiirlemisel plaksu vastu põrandat (joon. 83).

Seega sooritas hüpits I taktil õhus nn. „kaheksa“.

- II 1—„ja“ Jalavahetussamm paremaga ette; hooring parema käe ning hüpitsaga vasakul külgpinnal hüpitsa plaksuga (vastu põrandat); rindkere kerge pöördpainutus vasakule.
- 2—„ja“ Kaksikhüpis paremaga, vasak jalg sirgelt ette-paremale; parema käe ning hüpitsaga hooring ühes plaksuga vasakul külgpinnal.
- III 1—„ja“ Kaksikhüpis vasakuga, parem jalg sirgelt ette-vasakule; parema käe ning hüpitsaga hooring ühes plaksuga paremal külgpinnal, suunaga eest allâ, tagant üles (nii nagu I „2“) ja rindkere kerge pöördpainutus paremale.
- 2—„ja“ Kaksikhüpis paremaga, vasak jalg sirgelt ette-paremale; parema käe ning hüpitsaga hooring ühes plaksuga vasakul külgpinnal, suunaga eest alla, tagant üles; rindkere kerge pöördpainutus vasakule.
- IV 1—„ja“ Jalavahetussamm vasakuga ette; hooring parema käe ning hüpitsaga ühes plaksuga paremal külgpinnal; rindkere kerge pöördpainutus paremale.
- 2—„ja“ Kaksikhüpis vasakuga, parem jalg sirgelt ette-vasakule; parema käe ning hüpitsaga hooring ühes plaksuga paremal külgpinnal.
- V—VIII Korrata I—IV takt, kuid liikudes sealjuures tagasi, selg ees.

6. HARJUTUSSARI.

- I 1—„ja“ Parem jalg juurde; kehasirutus; parema käe ning hüpitsaga hooring vasakul külgpinnal suunaga eest alla, tagant üles; põlvist vetruda (seista kogu tallal); kerge kere- ning peapööre vasakule; vasak käsi vabalt all.
- 2—„ja“ Parema käe ning hüpitsaga hooring paremal külgpinnal suunaga eest alla, tagant üles; põlvist vetruda; kerge kere- ning peapööre paremale.
- II Parema käe ning hüpitsaga 2 eeshooringi suunaga paremalt alla, vasakult üles, andes kehast ja paremast käest maksimumalset sirutust; vaade üles (joon. 84).
- III 1—„ja“ Parema käe ning hüpitsaga hooring vasakul külgpinnal suunaga eest alla, tagant üles; põlvist vetruda; kerge kere- ning peapööre vasakule.
- 2—„ja“ Parema käe ning hüpitsaga hooring paremal külgpinnal suu-



Joonis 84.



Joonis 85.

naga eest alla, tagant üles; põlvist vetruda; kerge kere- ning peapööre paremale.

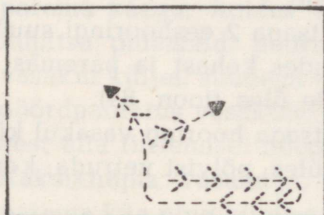
IV 1—„ja“ Parema käsi kõrval-all, hüpitsaga ring all rõhtpinnal suunaga vasakult taha, paremalt ette; hüpis paremaga üle eest taha tiirleva hüpitsa; rindkere kerge ettepainutus; vasak käsi vabalt kõrvale (joon. 85).

2—„ja“ Korrata 1—„ja“.

V—VIII Korrata I—IV takt, kuid VIII takti viimasel osal (pärast teist hüpet) haarata hüpitsa teine pide vasaku käega ja visata hüpits hooga selja taha, hoides hüpitsat ottest küünarliigesest painutatud käes ees selliselt, et pidemed oleksid vabad (nii nagu sissetulekul).

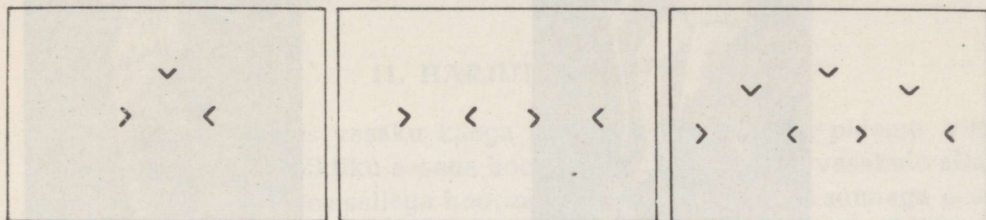
7. HARJUTUSSARI.

I—VII Võimlejad pööravad esimese sammuga 90° võrra vasakule ja liiguvad hüplemisega ühekaupa kolonnis lava vasaku külje suunas, kus toimub väikese kaarega 180° pööre paremale; siis liigutakse lava esiküljel paremale ja sealt igauks kõige lühemat teed mööda oma kohale (joon. 86).



Joonis 86.

VIII Liikumine on sama mis 1. harjutussarjas, s. o. sissetulekul: rõhutades rütmi hüpitsa pidemete löögiga. Võimlejad peavad olema jõudnud oma kohtadele, moodustades, vastavalt esinejate arvule, kas kolmikud või seistes paarikaupa rinnati, hüpits taga all (joon. 87).



Joonis 87.

8. HARJUTUSSARI.

- I Püsites paigal hüpelda üle eest alla tiirleva hüpitsa. Hüplemine toimub järgmiselt:
1. Hüpis painutatud paremaga üle eest alla tiirleva hüpitsa, vasak sääretõstesse taha.
- „ja“ Vasak jalg maha; hüpits tiirleb tagant üles (nii nagu 2. harjutussarjas I takti 1. osa).
2. Hüpis painutatud paremaga läbi „silmusena“ (käed ees risti) eest alla tiirleva hüpitsa, vasak sääretõstesse taha (joon. 88, 89).
- „ja“ Vasak jalg maha; käed lahku — hüpits tiirleb tagant üles.
- II 2 sulghüpist ühes kergete järelhüpistega üle 2 korda eest alla tiirleva hüpitsa (nii nagu 2. harjutussarjas II takt).
- III Korrata I.
- IV Korrata IV.
- V—VIII Korrata I—IV.

9. HARJUTUSSARI.

- I—VII Võimlejad pööravad 45° võrra vasakule ja liiguvad kerge hüplemisega ringjoonel päripäeva. Liikumine toimub juhul, kui esineb üle 4 võimleja, üksikute ringikeste ja rühmade kaupa; kui on 3 või 4 võimlejat, moodustavad nad lava keskel ühe ringi (joon. 90). Hüpeldes tiirutada hüpitsat eest alla nii, et igale taktile langeks 2 tiiru. Parema jalga ees hüpelda



Joonis 88.

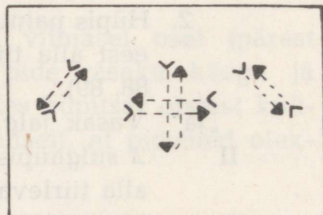
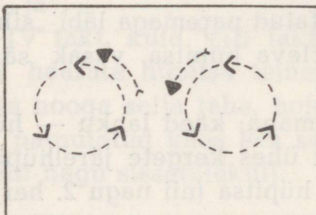
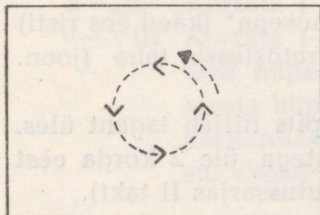


Joonis 89.

pidevalt üle eest alla tiirleva hüpitsa (nii nagu 3. harjutus-
sarja liikumine). Liikumisel sooritada 2 ringi ringjoonel.

VIII

Jõudnud oma lähtekohtadele, pöörata vastavalt asetusele
rinnati. Hüpitsa mõlemad pidemed võtta paremasse kätte —
hüpits on kahekordselt kokku pandud, vasak käsi vabalt all.



Joonis 90.

Joonis 91.

10. HARJUTUSSARI.

I 1—„ja“ Kaksikhüpis vasakuga, parem põlvetõstesse ette (45°);
parema käe ning hüpitsaga hooring paremal külgpinnal suu-
naga eest alla, tagant üles; vasak käsi all.

2—„ja“ Kaksikhüpis paremaga, vasak põlvetõstesse ette (45°);
parema käe ning hüpitsaga hooring vasakul külgpinnal suu-
naga eest alla, tagant üles.

II, III, IV Korrata I takti liikumine.

Sirgjoont mööda liikudes vahetada paarikaupa kohad, möödudes üksteisest paremat kätt. Üksik võimleja liigub ette. V—VIII Pöörates 180° vasakule liikuda sama hüplemise ning hüpitsa hooringidega tulnud teed mööda kohale tagasi, pöörates siin näoga pealtvaatajate poole; jalg juurde (joon. 91).

11. HARJUTUSSARI.

- I 1—„ja“ Haarates vasaku käega kiiresti hüpitsa teise pideme viia hüpits pikliku aasana hooga eest ülalt kaarega vasakule alla, sooritades sellega hooringi vasakul külgpinnal suunaga eest alla, tagant üles; kere- ja peapööre vasakule (joon. 92).
- 2—„ja“ Hooring paremal külgpinnal, suunaga eest alla, tagant üles; kere- ja peapööre paremale.

Märkus: Ringid sooritada peaaegu täiesti sirgete kätega, muutes randmepööretega hoo suunda. Jälgida, et käsivarred liiguksid rööbiti, umbes öla laiusel teineteisest. Et hüpits moodustaks sirge, püsiva aasa, peab hoog olema küllaldane.

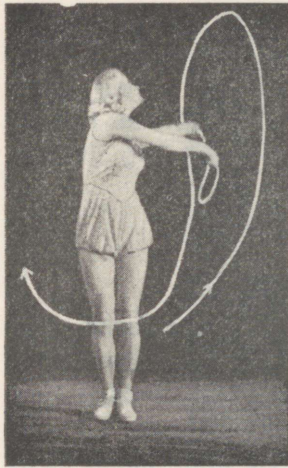
- II 2 sulghü pist järelhü pistega üle 2 korda eest alla tiirleva hü pitsa (nii nagu 2. ja 8. harjutussarjas II).
- III Korrata I.
- IV 1. Samm vasakuga kõrvale, 90° pööre vasakule; mõlema sirge käe hooga hü pits ette-alla-vasakule nii, et see lööks plaksu vastu põrandat.
- „ja“ Parem jalg juurde, 90° pööre vasakule; hü pits pörkab põrandalt ära, liikudes hooga kaares ette-üles, õlakõrguseni.
- 2—„ja“ Korrata 1—„ja“ (joon. 93).

Märkus: Pöördel hoida käed sirgelt ees nii, et hü pits joonistaks hooga lainetades hästi suure ringi.

V—VIII Korrata I—IV takt, kuid VIII takti lõpul viia hü pits hooga selja taha, hoides seda nii nagu sissetulekul.

12. HARJUTUSSARI.

- I 1. Ristsamm vasakuga ette; löök hü pitsa pidemetega (joon. 94).
- „ja“ Väike samm paremaga ette paremale; löök hü pitsa pidemetega.
2. Ristsamm vasakuga ette; parema jala kiire sirutus paremale ette-alla; löök hü pitsa pidemetega, käed pörkavad lahku, vasak — liikudes painutatult vasaku õlani, parem — sirutu-



Joonis 92.



Joonis 93.



Joonis 94.

des kõrvale-ette-alla; kere pöördpainutus paremale; vasak jalg jääb põlvest painutatuks.

„ja“ Püsi (joon. 95).

II 1. Ristsamm paremaga ette; löök hüpitsa pidemetega.

„ja“ Väike samm vasakuga ette-vasakule; löök hüpitsa pidemetega.

2. Ristsamm paremaga ette; vasaku jala kiire sirutus kõrvale-ette-alla; löök hüpitsa pidemetega, käed pörkavad lahku, parem — liikudes painutatult parema õlani, vasak — sirutudes kõrvale-ette-alla; kere pöördpainutus vasakule; parem jalg jääb põlvest painutatuks.

„ja“ Püsi (nii kui I, kuid vastupidiselt).

III 1. Ristsamm vasakuga ette ühes 180° pöördega paremale (seljaga pealtvaatajate poole); löök hüpitsa pidemetega; rindkere kerge painutus vasakule.

„ja“ Väike samm paremaga paremale-kõrvale ühes 90° pöördega paremale; löök hüpitsa pidemetega.

2. Ristsamm vasakuga ette ühes 90° pöördega paremale (uesti näoga pealtvaatajate poole), parema jala kiire sirutus kõrvale-taha-alla; löök hüpitsa pidemetega, käed pörkavad lahku, sirutudes, vasak — kõrvale-üles, parem — kõrvale-alla; rindkeresirutus.

„ja“ Järelhüpis vasakul (joon. 96).



Joonis 95.



Joonis 96.

IV 1. Ristsamm paremaga ette ühes 180° pöördega vasakule (seljaga pealtvaatajate poole); löök hüpitsa pidemetega; rindkere kerge painutus paremale.

„ja“ Väike samm vasakuga kõrvale ühes 90° pöördega vasakule; löök hüpitsa pidemetega.

2. Ristsamm paremaga ette ühes 90° pöördega vasakule (näoga pealtvaatajate poole); vasaku jala kiire sirutus kõrvale-taha-alla; löök hüpitsa pidemetega, käed põrkavad lahku, sirutudes, parem — kõrvale-üles, vasak — kõrvale-alla; rindkeresirutus.

„ja“ Järelhüpis paremaga.

V—VIII Korrata I—IV.

Väljumine lavalt toimub sama liikumisega kui sissetulekul, liikudes ühekaupa kolonnis kaarega mööda ringjoont välja. Saatemuusikana kasutada löiku „1“ ja „2“, seega XVI takti.

6. Liikumis-etüüd hübitsatega

D. Normet

S. Rahmaninov

1 7

The first system of the piece consists of two staves. The right staff is in treble clef and the left staff is in bass clef. The key signature has one flat (B-flat) and the time signature is 2/4. The music begins with a first ending bracket over the first two measures. The dynamic marking *mf* is placed between the staves. The right hand plays a melodic line with slurs and accents, while the left hand provides a harmonic accompaniment with chords and single notes.

The second system continues the piece. It features a *cresc.* (crescendo) marking in the middle and a *dim.* (diminuendo) marking towards the end. The right hand continues with its melodic line, and the left hand accompaniment becomes more active, including some sixteenth-note patterns.

2., 8

The third system begins with a *p* (piano) dynamic marking. It includes a second ending bracket over the last two measures. The dynamic marking *mf* appears in the middle of the system. The right hand has a melodic line with slurs, and the left hand accompaniment continues with chords and single notes.

The fourth system features a *cresc.* (crescendo) marking. The right hand continues with its melodic line, and the left hand accompaniment includes some sixteenth-note patterns.

The fifth system concludes the piece. It features a *S* (ritardando) marking over the final melodic phrase in the right hand. The left hand accompaniment ends with a few chords and a final note.

3.,9

pp

4.,10

mf *cresc.* *f*

5.,11

f

First system of a musical score in G major (one sharp) and 2/4 time. The right hand features a melodic line with eighth-note patterns and slurs, while the left hand provides a bass line with quarter notes and chords. The system consists of three measures.

Second system of the musical score. The right hand has a more active melodic line with sixteenth-note runs. The left hand continues with a steady bass line. A dynamic marking of *f* (forte) is present at the beginning of the system. The system consists of three measures.

Third system of the musical score. A measure rest is indicated by the number "6..12" above the staff. The right hand has a melodic line with accents. The left hand has a bass line with a dynamic marking of *f*. The system consists of three measures.

Fourth system of the musical score. The right hand features a melodic line with slurs and a sixteenth-note run. The left hand has a bass line with a dynamic marking of *f*. The system consists of three measures.

Fifth system of the musical score. The right hand has a complex melodic line with slurs and sixteenth-note patterns. The left hand has a bass line with chords and a dynamic marking of *f*. The system consists of three measures.

VIRGUTUSTUUPI HARJUTUSTE KOMBINATSIOON.

Tütarlastele (12—14 a.)

Raskusaste: edasijõudnuile.

Esinejate arv: 7 võimlejat.

Riietus: lühikesed võimlemispüksid ja võimlemissärk.

SISSETULEK.

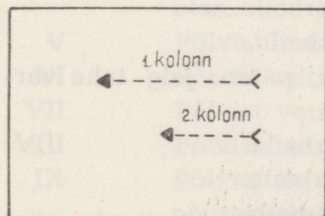
Taktimõõt 4/4.

Võimlejad marsivad kahes kolonnis (suurema arvu esinejate puhul neljas kolonnis) esinemiskoha vasakult või paremalt küljelt maleasetusse selliselt, et pealtvaatajaile lähemalseisev kolonn siseneb 2 takti hiljem kui järgmine kolonn (joon. 97). Jõudnud esinemiseks määratud kohale, marsivad võimlejad paigal muusikalise lause lõpuni ja lähevad katkestamatult üle 1. harjutussarjale.

1. HARJUTUSSARI.

Taktimõõt 4/4.

- I 1. Pööre pealtvaatajate poole; käed viirgudes pihkseongusse; viiru äärmised võimlejad käed kõrvale.
2. Hüppisamm (järelhüpisega) vasakuga ette, parem madalasse põlvetõstesse ette (joon. 98).



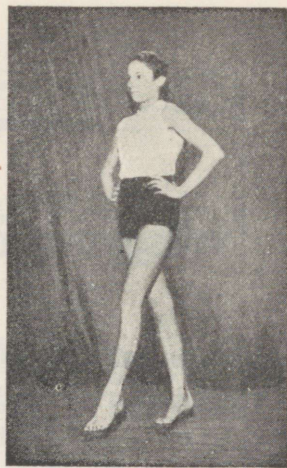
Joonis 97.



Joonis 98.



Joonis 99.



Joonis 100.

3. Hüpissamm (järelhüpisega) paremaga ette, vasak madalasse põlvetõstesse ette.
 4. Hüpissamm (järelhüpisega) vasakuga ette, parem madalasse põlvetõstesse ette.
- II
1. Hüpissamm (järelhüpisega) paremaga taha, vasak madalasse põlvetõstesse ette.
 2. Hüpissamm (järelhüpisega) vasakuga taha, parem madalasse põlvetõstesse ette.
 3. Hüpissamm (järelhüpisega) paremaga taha, vasak madalasse põlvetõstesse ette.
 4. Hüpissamm (järelhüpisega) vasakuga taha, parem madalasse põlvetõstesse ette.
- III
1. 45° pööre paremale; käed pihkseongust lahti ja puusale; hüpis paremaga, vasak jalg taha varbaile (joon. 99).
 2. Hüpis paremaga, vasak jalg ette varbaile (joon. 100).
 3. Hüpis paremaga, vasak jalg taha varbaile.
 4. Hüpis paremaga, vasak jalg ette varbaile.
- IV
1. 90° pööre vasakule, hüpis vasakuga, parem jalg taha varbaile.
 2. Hüpis vasakuga, parem jalg ette varbaile.
 3. Hüpis vasakuga, parem jalg taha varbaile.
 4. Hüpis vasakuga, parem jalg ette varbaile.
- V—VIII Korrata I—IV, pöörates V takti 1. osal 45° paremale ja ala-



Joonis 101.



Joonis 102.



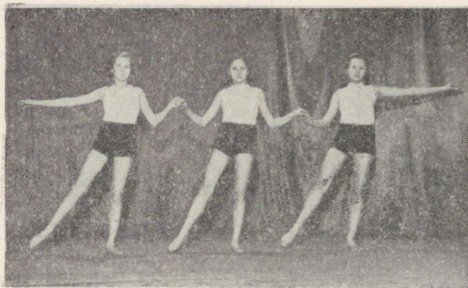
Joonis 103.

tes parema jalaga hüplemist, VII takti 1. osal 45° pööre vasakule, alates vasaku jalaga hüplemist, parem jalg taha varbaile.

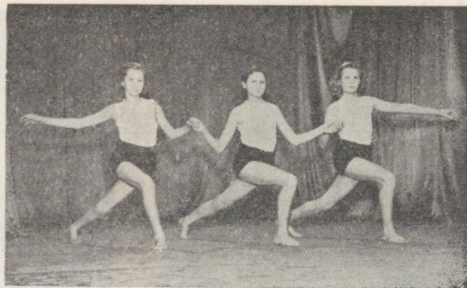
2. HARJUTUSSARI.

Taktimõõt 3/4.

- I 1. 45° pööre paremale, vasak jalg juurde; käte eelhoog ette (joon. 101).
- 2.—3. Põlvist vetrudes kätehoog altkaarega vasakule; kere- ja peapööre vasakule (joon. 102).
- II Põlvist vetrudes kätehoog altkaarega ette; kere- ja peapööre otse.
- III Põlvist vetrudes kätehoog altkaarega paremale; kere- ja peapööre paremale.
- IV Põlvist vetrudes kätehoog altkaarega ette; kere- ja peapööre otse.
- V Põlvist vetrudes käte külghooring suunaga alla.
- VI Põlvist vetrudes kätehoog altkaarega taha.
- VII Põlvist vetrudes käte külghooring suunaga alla (joon. 103).
- VIII Põlvist vetrudes kätehoog altkaarega ette.
- IX Põlvist vetrudes kätehoog altkaarega vasakule; kere- ja peapööre vasakule.
- X—XVI Korrata II—VIII.



Joonis 104.



Joonis 105.

3. HARJUTUSSARI.

Taktimõõt 3/4.

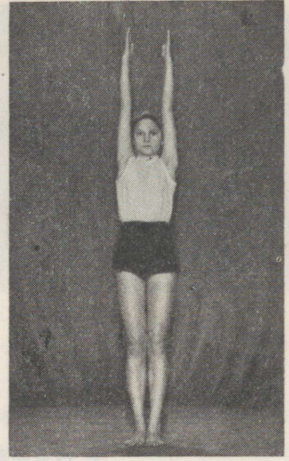
- I 90° pöördega vasakule parema jala madal tõstekaar ette; käed viirgudes pihkseongusse, viiru äärmised võimlejad käed kõrvale (joon. 104).
- II 1. Väljaaste paremaga ette-vasakule (joon. 105).
2.—3. Põlvist vetruda.
- III Sirutada parem jalg, vasaku jala madal tõstekaar ette.
- IV 1. Väljaaste vasakuga ette-paremale.
2.—3. Põlvist vetruda.
- V Sirutada vasak jalg, parema jala madal tõstekaar ette.
- VI Korrata II.
- VII Korrata III.
- VIII 1.—2. Käed pihkseongust lahti; tõustes vasakule päkale 180° pööre vasakule (seljaga pealtvaatajate poole), parema jala tõstekaar ette (joon. 106).
3. Käed viirgudes pihkseongusse.
- IX—XV Korrata II—VIII.
- XVI Korrata II.



Joonis 106.



Joonis 107.

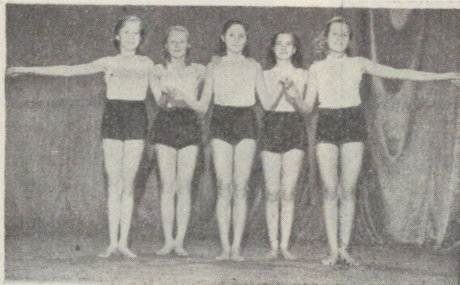


Joonis 108.

4. HARJUTUSSARI.

Taktimõõt 3/4.

- I 1. Käed pihkseongust lahti ja kõrvale; parem jalg juurde.
 2.—3. Põlvist vetrudes kätehoog ette-alla-risti.
- II Põlvist vetrudes kätehoog kõrvalt üles.
- III 1. Kerepainutus vasakule; pihud kerge plaksuga ülal kokku-
 lahku (joon. 107).
 2.—3. Kere- ja kätesirutus (joon. 108).
- IV Korrata III.
- V Kätehoog kõrvalt ette-alla-risti.
- VI Põlvist vetrudes kätehoog kõrvalt üles.
- VII 1. Kerepainutus paremale; pihud kerge plaksuga ülal kokku-
 lahku.
 2.—3. Kere- ja kätesirutus.
- VIII Korrata VII.
- IX Põlvist vetrudes kätehoog kõrvalt ette-alla-risti.
- X—XV Korrata II—VII.
- XVI 1. (ja 3.) viirus olevad võimlejad pikk samm tagasi, käed
 pihkeseongusse, viiru äärmised võimlejad — vabad käed
 kõrvale; 2. (ja 4.) viirus olevad võimlejad pikk samm edasi,
 käed 1. (ja 3.) viirus olevate võimlejate õlgadele (vasak
 käsi vasakul oleva võimleja paremale õlale ja parem käsi
 paremal oleva võimleja vasakule õlale) (joon. 109).



Joonis 109.



Joonis 110.

5. HARJUTUSSARI.

Taktimõõt 4/8.

- I
1. 2. (ja 4.) viiru võimlejad, toetudes 1. (ja 3.) viiru võimlejate õlgadele, sulghüpe (käed sirgenevad) (joon. 110).
 2. 2. (ja 4.) viiru võimlejad, maanduda põlvist ja põidadest vetrudes (käed jäävad 1. (ja 3.) viiru võimlejate õlgadele).
 3. 2. (ja 4.) viiru võimlejad, toetudes 1. (ja 3.) viiru võimlejate õlgadele, sulghüpe.
 4. 2. (ja 4.) viiru võimlejad, maanduda põlvist ja põidadest vetrudes (käed jäävad 1. (ja 3.) viiru võimlejate õlgadele).

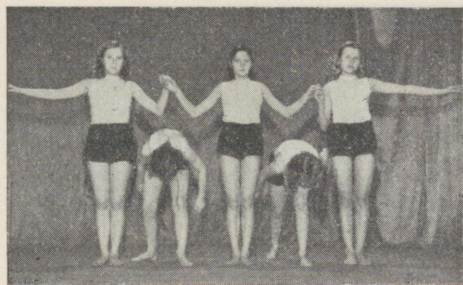
Märkus: I taktil 1. (ja 3.) viiru võimlejad paigal.

II—III Korrata I takti 2 korda.

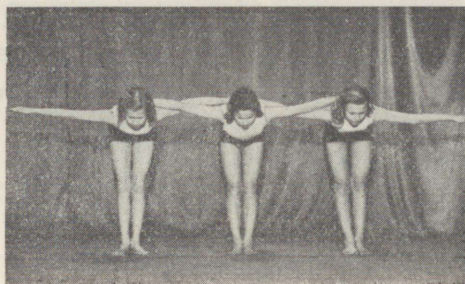
- IV 1.—2. 2. (ja 4.) viiru võimlejad „poevad“ 1. (ja 3.) viiru võimlejate käte alt läbi ette, 1. (ja 3.) viiru võimlejad — samm tagasi (joon. 111).
- 3.—4. 2. (ja 4.) viiru võimlejad käed pihkseongusse (viiru äärmised võimlejad — vabad käed kõrvale). 1. (ja 3.) viiru võimlejad — käed 2. (ja 4.) viiru võimlejate õlgadele (vasak käsi vasakul oleva võimleja paremale õlale ja parem käsi paremal oleva võimleja vasakule õlale).

V—VII Korrata I takti 3 korda. Hüppavad 1. (ja 3.) viiru võimlejad.

- VIII 1.—2. 1. (3.) viiru võimlejad „poevad“ 2. (ja 4.) viiru võimlejate käte alt läbi ette, pikk samm edasi. 2. (ja 4.) viiru võimlejad — pikk samm tagasi; käed kõrvale.



Joonis 111.



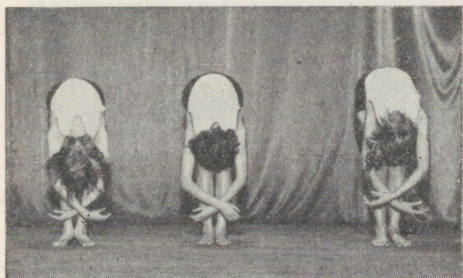
Joonis 112.

- 3.—4. Viirgudes käed naabervõimlejate õlgadele (vasak käsi vasakul seisva võimleja paremale õlale ja parem käsi paremal seisva võimleja vasakule õlale). Viiru äärmised võimlejad — vabad käed kõrval, pihud ette.

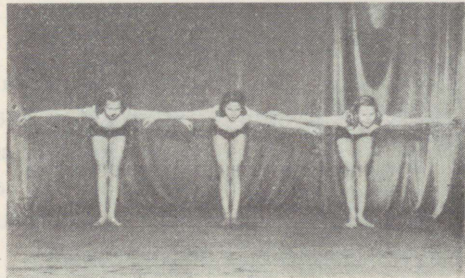
6. HARJUTUSSARI.

Taktimõõt 4/4.

- I
1. Kerekallutus ette (joon. 112).
 2. Kere järelvibutus.
 3. Kere järelvibutus.
 4. Kere järelvibutus.
- II
1. Põlvist vetrudes kere lõdvestushoog alla; kätehoog ette risti (joon. 113).
 2. Põlvist vetrudes kere lõdvestushoog alla; kätehoog kõrvale (joon. 114).
 3. Põlvist vetrudes kere lõdvestushoog alla; kätehoog ette risti.



Joonis 113.



Joonis 114.

4. Keresirutus kerekallutusse ette; käed naabervõimlejate õlgadele.
- III
1. Kerevibutus (kerekallutus ees).
 2. Kere järelvibutus.
 3. Kere järelvibutus.
 4. Kere järelvibutus.
- IV Korrata II.
- V Korrata III.
- VI—VII Korrata II—III.
- VIII 1.—2. Tõus kallutusest.
- 3.—4. Harveneda käte ulatuse kaugusele (käed kõrval).



Joonis 115.

Märkus: Võimlejate paarisarvu puhul ühendada käed (sisekäed) paari-kaupa pihkseongusse.

7. HARJUTUSSARI.

Taktimõõt 4/4.

- I
1. Parema jala hoog altkaarega ette-vasakule (joon. 115).
 2. Parema jala hoog altkaarega kõrvale (joon. 116).
 - 3.—4. 180° pööre paremale (seljaga pealtvaatajate poole), parem jalg altkaarega ette, eest tõstekaarega kõrvale ja alla vasaku jala juurde.
- Märkus: Kui võimlejad olid paarikaupa pihkseongus, siis pöörde ajal käed pihkseongust lahti ja pöörde lõpul käed uuesti pihkseongusse.
- II
1. Vasaku jala hoog altkaarega ette-paremale.
 2. Vasaku jala hoog altkaarega kõrvale.
 - 3.—4. 180° pööre vasakule (näoga pealtvaatajate poole), vasak jalg altkaarega ette, eest tõstekaarega kõrvale ja alla parema jala juurde.
- III
1. Põlvist vetrudes ristsamm vasakuga ette.
 - „ja“ Samm paremaga kõrvale, vasak jalg kõrvale-alla.
 2. Põlvist vetrudes ristsamm vasakuga taha.
 - „ja“ Samm paremaga kõrvale, vasak jalg kõrvale-alla.
 3. Vasak jalg juurde, tõusta päkkadele.
 4. Püsi.
- IV
1. Põlvist vetrudes ristsamm paremaga ette.
 - „ja“ Samm vasakuga kõrvale, parem jalg kõrvale-alla.



Joonis 116.



Joonis 117.

2. Põlvist vetrudes ristsamm paremaga taha.
- „ja“ Samm vasakuga kõrvale, parem jalg kõrvale-alla.
3. Parem jalg juurde, tõusta päkkadele.
4. Püsi.

V—VII Korrata I—III.

- VIII
1. 90° pööre paremale.
 2. Parem jalg põlvitusse.
 - 3.—4. Põlvitusiste; kerge kerepainutus ette; käed alla pihkudega maha (sõrmed suunatud ette) (joon. 117).

8. HARJUTUSSARI.

Taktimõõt 3/4.

- I Tõus põlvitusest; kerepainutus taha; kätesirutus (joon. 118).
- II Põlvitusiste; kerge kerepainutus ette; käed pihkudega maha.
- III—IV Korrata I—II.



Joonis 118.



Joonis 119.

- V 1. Toengkägar (joon. 119).
 2. Põlvist vetruda (käed kergelt kõverdatud).
 3. Sirutada jalad; toenguppseis (joon. 120).
- VI—VII Korrata V takt 2 korda.
- VIII Põlvitusiste.
- IX—XV Korrata I—VII.
- XVI Kägariste; käed toetuvad maha, sõrmed suunatud ette.



9. HARJUTUSSARI.

Taktimõõt 4/8.

Joonis 120.

- I 1. Sirutada jalad ette-paremale; kerekallutus taha kerepöördega vasakule; käed puudutavad põrandat vasakul (joon. 121).
 2. Kägariste; käed põlvedele.
 3. Sirutada jalad ette-vasakule; kerekallutus taha kerepöördega paremale; käed puudutavad põrandat paremal.
 4. Kägariste; käed põlvedele.
- II—III Korrata I takt 2 korda.
- IV 1. Sirutada jalad ette-paremale; kerekallutus taha kerepöördega vasakule; käed puudutavad põrandat vasakul.
 2. Kägariste; käed kõrvale-alla.
 3.—4. Jalad põlvetõstesse ette (sääred rööbiti maaga); vasaku käe tõukega maast hoogne 360° pööre vasakule (nurkistes) (joon. 122).
- V—VII Korrata I—III.
- VIII 1.—2. Rististe; käed kõrvale.
 3.—4. Tõusta püsti.



Joonis 121.

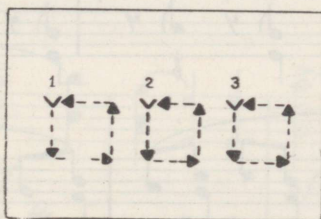


Joonis 122.

10. HARJUTUŠSARI.

Taktimõõt 2/4 ja 4/8.

- I 1. Harkhüpe.
 „ja„ Põlvist ja põidadest vetrudes maanduda.
2. Harkhüpe.
 „ja„ Põlvist ja põidadest vetrudes maanduda.
- II—IV Korrata I takt kolm korda.
- V Alates vasaku jalaga 4 sammu edasi; käed alla.
- VI 90° pööre (takti 1. osal) vasakule, alates vasaku jalaga 4 sammu edasi.
- VII 90° pööre (takti 1. osal) vasakule, alates vasaku jalaga 4 sammu edasi.
- VIII 1.—3. 90° pööre (takti 1. osal) vasakule, alates vasaku jalaga 3 sammu edasi (joon. 123).
4. 90° pööre vasakule, parem jalg juurde; käed kõrvale.
- IX—XVI Korrata I—VIII. XVI takti viimasel osal käed alla.
- Marsi I—II takti kestel võimlejad marsivad paigal. III takti 1. osal teevad 90° pöörde vasakule (paremale) ja marsivad lavalt ära.



Joonis 123.

7. Virgutüstüüpi harjutuste kombinatsioon tütarlastele

H. Preikoch

G. Podelski
Sissetulek

Marsi tempos

f *p*

f *p*

ff *sf*

1. harjutussari

Paras tempo

mp

p

mp

p rit.

2. harjutassari

Valsi tempo

f sf

sf f

sf sf

3. harjutussari

Veidi rahulikumalt

First system of musical notation for exercise 3. It consists of a grand staff with a treble clef and a bass clef. The key signature is one sharp (F#). The music begins with a mezzo-forte (*mf*) dynamic. The right hand plays a series of chords and single notes, while the left hand plays a steady eighth-note accompaniment. A slur covers the first five measures of the right hand.

Second system of musical notation for exercise 3. It continues the grand staff from the first system. The right hand features a piano (*p.*) dynamic and includes a trill in the second measure. The left hand continues with eighth-note accompaniment. A slur covers the last four measures of the right hand.

Third system of musical notation for exercise 3. It continues the grand staff. The right hand has a piano (*p.*) dynamic. The left hand includes a *rit.* (ritardando) marking. The system concludes with a double bar line and a change in key signature to two flats (Bb).

4. harjutussari

Elavalt

First system of musical notation for exercise 4. It consists of a grand staff with a treble clef and a bass clef. The key signature is two flats (Bb). The music starts with a forte (*f*) dynamic. The right hand plays a series of eighth-note patterns, and the left hand plays chords. A slur covers the last four measures of the right hand.

Second system of musical notation for exercise 4. It continues the grand staff. The right hand features a fortissimo (*sf*) dynamic and includes a trill in the second measure. The left hand continues with chords. A slur covers the last four measures of the right hand.

Musical score for exercise 5, consisting of two staves. The key signature has two flats (B-flat and E-flat). The first staff begins with a piano (*p*) dynamic and a forte (*f*) dynamic. The second staff begins with a forte (*f*) dynamic. The piece concludes with a double bar line and a key signature change to three flats (B-flat, E-flat, and A-flat).

5. harjutussari

Jooksupolka tempos

First system of the musical score for exercise 5. It consists of two staves. The key signature has two flats. The first staff begins with a mezzo-piano (*mp*) dynamic. The second staff begins with a mezzo-piano (*mp*) dynamic. The piece concludes with a double bar line and a key signature change to three flats.

Second system of the musical score for exercise 5. It consists of two staves. The key signature has two flats. The first staff begins with a mezzo-piano (*mp*) dynamic. The second staff begins with a mezzo-piano (*mp*) dynamic. The piece concludes with a double bar line and a key signature change to three flats.

6. harjutussari

Aeglaselt

First system of the musical score for exercise 6. It consists of two staves. The key signature has one flat (B-flat). The first staff begins with a piano (*f*) dynamic. The second staff begins with a mezzo-piano (*mp*) dynamic. The piece concludes with a double bar line.

Second system of the musical score for exercise 6. It consists of two staves. The key signature has one flat. The first staff begins with a piano (*f*) dynamic. The second staff begins with a mezzo-piano (*mp*) dynamic. The piece concludes with a double bar line.

The first system of the musical score consists of two staves. The upper staff features a melodic line with eighth and sixteenth notes, some beamed together, and a fermata at the end. The lower staff provides a harmonic accompaniment with chords and moving lines. Dynamics include *f* (forte) and *rit.* (ritardando). The key signature has one flat, and the time signature is 3/4.

7. harjutussari
Energiliselt

The second system continues the piece with similar melodic and harmonic patterns. The upper staff has a melodic line with accents and slurs. The lower staff has a steady accompaniment. Dynamics include *f* and *sf* (sforzando).

The third system shows the continuation of the musical theme. The upper staff features a melodic line with slurs and accents. The lower staff has a consistent accompaniment. Dynamics include *f* and *sf*.

The fourth system continues the piece. The upper staff has a melodic line with slurs and accents. The lower staff has a consistent accompaniment. Dynamics include *p* (piano).

The fifth system concludes the piece. The upper staff has a melodic line with slurs and accents. The lower staff has a consistent accompaniment. Dynamics include *p*. The key signature changes to two sharps, and the time signature changes to 3/4.

8. harjutussari

Aeglaselt

First system of musical notation for exercise 8. It consists of a treble and bass clef staff. The treble staff contains a melodic line with eighth notes and slurs. The bass staff contains a harmonic accompaniment with chords and a dynamic marking of *p* (piano).

Second system of musical notation for exercise 8. The treble staff continues the melodic line with a slur and a dynamic marking of *p*. The bass staff has a dynamic marking of *cresc.* (crescendo) and *mf* (mezzo-forte). The system ends with a *rit.* (ritardando) marking.

Third system of musical notation for exercise 8. The treble staff continues the melodic line with a slur and a dynamic marking of *p*. The bass staff has a dynamic marking of *p*. The system is marked *a tempo* at the beginning.

Fourth system of musical notation for exercise 8. The treble staff continues the melodic line with a slur and a dynamic marking of *cresc.*. The bass staff has a dynamic marking of *f* (forte). The system concludes with a double bar line.

9. harjutussari

Rahulikult

First system of musical notation for exercise 9. It consists of a treble and bass clef staff. The treble staff contains a melodic line with eighth notes, slurs, and accents. The bass staff contains a harmonic accompaniment with chords and a dynamic marking of *f*.

7
rit. *sf* // *f*

f

10. harjutussari
Polka tempo

f

Marsi tempo

f

Polka tempo

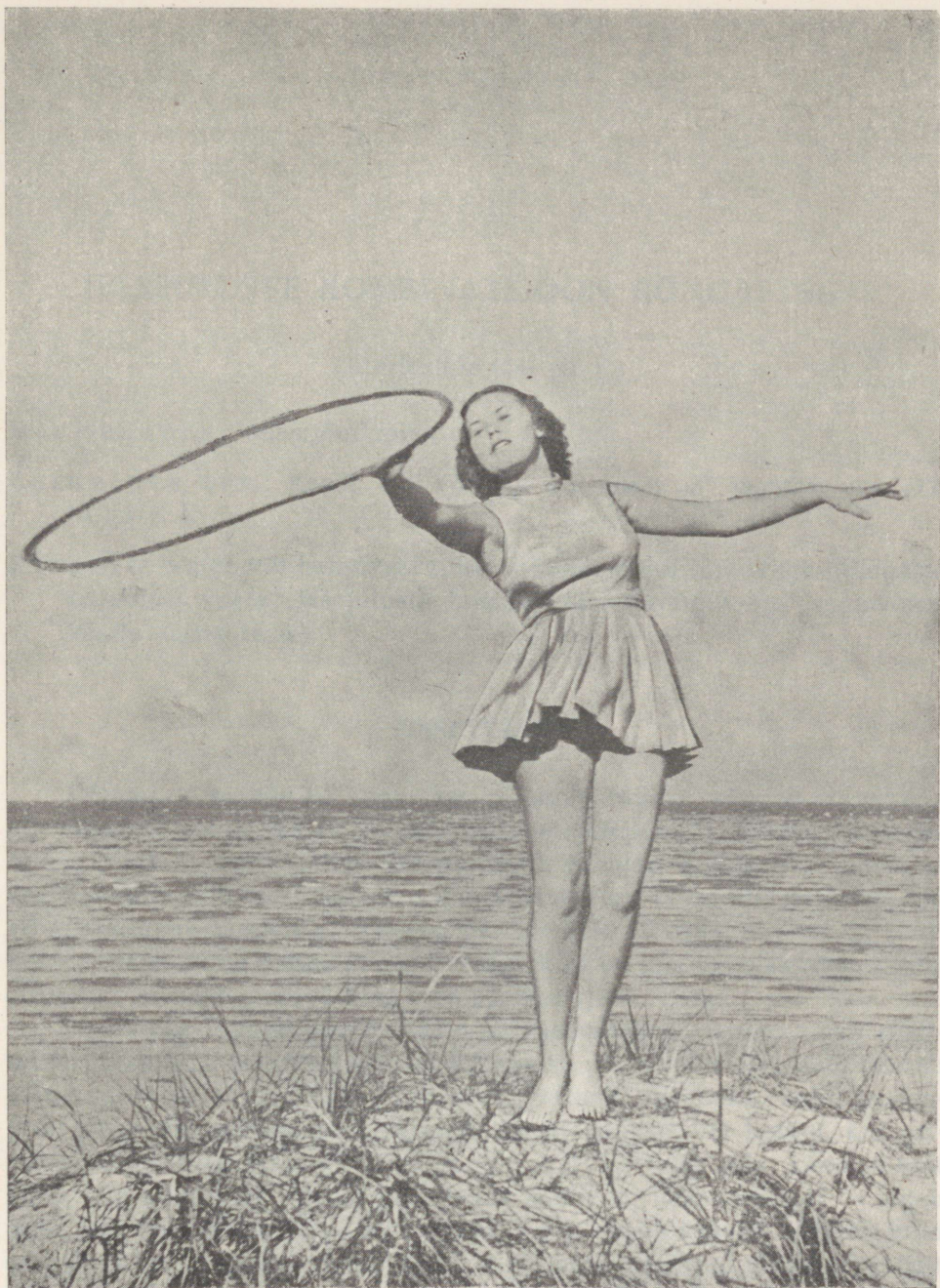
mp

Marss

Musical score for 'Marss' in G major, 4/4 time. The score consists of two systems of piano accompaniment. The first system has two staves (treble and bass clef). The second system also has two staves. The music features rhythmic patterns with accents and dynamic markings such as *f* and *sf*. The piece concludes with a double bar line and repeat signs on both staves of the second system.

Marsi tempos

Musical score for 'Marsi tempos' in G major, common time (C). The score consists of two systems of piano accompaniment. The first system has two staves. The second system also has two staves. The music features a steady rhythmic accompaniment with dynamic markings such as *f*, *mf*, and *sf*. The piece concludes with a double bar line and repeat signs on both staves of the second system.



HARJUTUSTE KOMBINATSIOON RÕNGASTEGA.

Tütarlastele (14—16 a.)

Raskusaste: edasijõudnuile.

Esinejate arv: kas 3, 4, 7 või 9 ja siit edasi „3“ jagatav arv (12, 15 jne.).

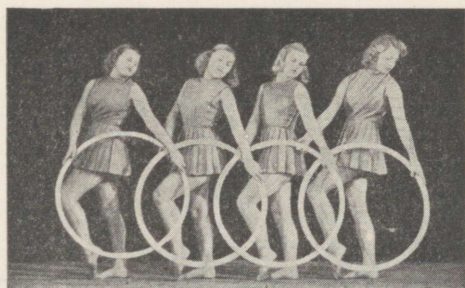
Riietus: valge või heledavärviline esinemisdress tuunikaga. Rõngaste kirjeldust vaata „Harjutuste kombinatsioon rõngastega“ (naisvõimlejaile alates 16 a.).

SISSETULEK.

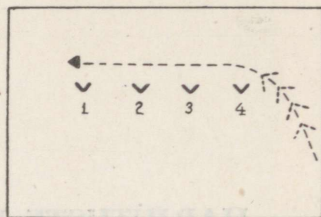
Võimlejad sisenevad ühekaupa kolonnis, hoides rõngad ahelikuna all vasakul või paremal, s. o. pealtvaatajatepoolsel küljel, olenedes lavale tulekust kas vasakult või paremalt. Rõngad hoitakse selliselt, et iga tagumine rõngas on asetatud ühe kolmandiku võrra üle järgmise. Iga võimleja hoiab kergelt painutatud parema käe altvõttega oma ja järgmist rõngast nende ristumiskohast, vasak käsi on (üle eelmise rõnga) taha sirutatud ja hoiab pealtvõttega oma rõngast (joon. 124).

Sissejooks toimub põiasirutusjooksu-sammudega. Samm algab rõhutatud põlvetõste ja samaaegse maksimaalse põiasirutusega. Jalg asetub maha sujuvalt: algul puudutavad maad varbad, siis päkk, kand ja seejärel surutakse põlveliiges aeglaselt täiesti sirgeks. Sel hetkel, kui esimese jala varbad puudutavad põrandat, kerkib teise jala kand maast lahti, jalg kõverdub põlvest ja viimaks lahkuvad varbad maast — algab teise jala etteviimine. Põiasirutusjooks peab olema kergelt hüplev, kuid seejuures küllaltki sujuv. Sammud on lühikesed. Pöid ei tõuse põrandalt mitte üle 15—20 sm.

Sissetulekule eelneb 4-taktiline eelmäng.



Joonis 124.



Joonis 125.

SISSETULEK.

Taktimõõt 2/4.

I—XV Alates vasakuga 30 pöiasirutusjooksu-sammu lava tagakülje suunas, kusjuures igale taktile langeb 2 sammu ning takti 1. osal asetub maha vasak jalg (joonis 125). Peapööre ühes vaatega üle õla alla oma rõngale. XV taktil peavad võimlejad olema jõudnud lähtekohale, s. o. sirgjoonele lava tagaküljel.

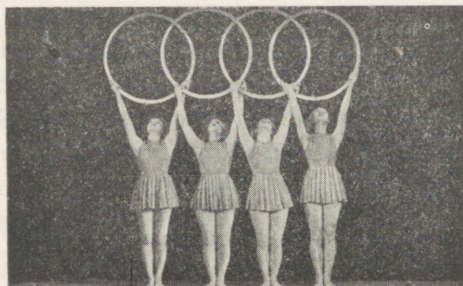
XVI Jalg juurde; pööre näoga pealtvaatajate poole.

XVII—XVIII Rõngad sirgete kätega ahelikuna eest üles (käsi lahti laskmata).

XIX—XX Püsi. Kogu keha maksimaalselt sirutatud (kannad maas); vaade üles rõngale (joon. 126).

XXI—XXII Käsi naabri rõngast lahti, hoides nüüd vaid oma rõngast (rõngad püsivad endises asendis, s. o. sirutatud kätes ülal).

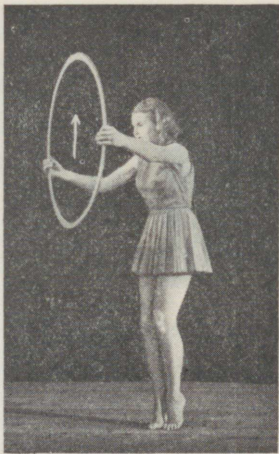
XXIII—XXIV Astuda 3—4 sammuga harvenedes oma kohale maleasetuses.



Joonis 126.



Joonis 127.



Joonis 128.

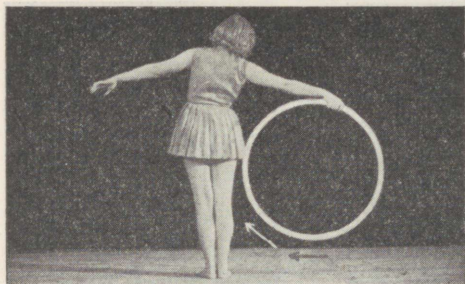


Joonis 129.

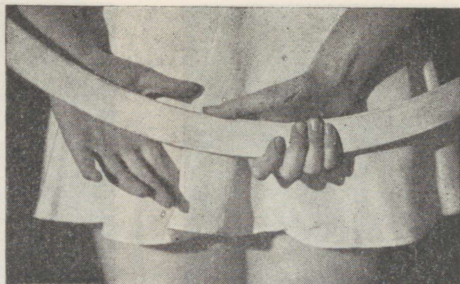
1. HARJUTUSSARI.

Taktimõõt 3/4.

- I 1. Rõngas sujuvalt alla libistada.
Libistamine toimub selliselt, et parem käsi hoiab rõngast endiselt, kuna rõnga liikudes alla vasak käsi libiseb mööda rõngast üles, kuni kohtub parema käega.
- 2.—3. Rõngas all, toetudes alumise servaga põrandale, kergelt kõverdatud käed hoiavad rõngast selle ülemisest servast. Põlved ja rindkere kergelt ettepainutatud; pea langetatud; vaade alla rõngale (joon. 127).
- II 1. Rõngas üles libistada, pealtvõtte muutudes altvõtteks; kogu keha sirutub (joon. 128).
- 2.—3. Rõngas sirutatud kätes altvõttega ülal, käte haardekohtade vahe on laiem õla laiuusest; vaade rõngale (joon. 129).
- III 1. Rõngas alla libistada.
2.—3. Rõngas all (nii kui I taktis).
- IV 1. Rõngas üles libistada (nii kui II taktis).
2.—3. Rõngas ülal (nii kui II taktis).
- V 1. Vahetades parema käe altvõtte pealtvõtteks parema käe hoog rõngaga kaarega paremalt tagapinnale, sirge vasak käsi kaarega vasakult alla (joon. 130).



Joonis 130.



Joonis 131.

2. Parema randmega rõnga poolring (180°) tagapinnal suunaga vasakult üles. (Poolringi lõpul parem käsi altvõttega rõnga alaserva keskelt.)

3. Haarata vasaku käe altvõttega rõnga alaserva keskelt parema käe sisekülje kõrvalt, parem käsi rõngast lahti (joon. 131).

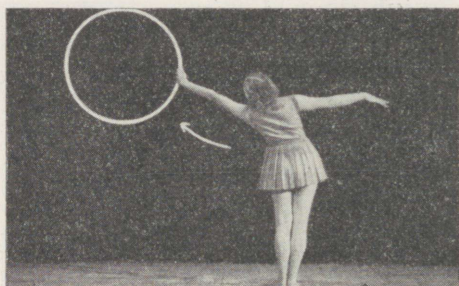
VI 1. Vasaku randmega rõnga poolring (180°) tagapinnal suunaga paremalt alla ja vahetult vasaku käe hoog rõngaga altkaarega vasakule, parem käsi kõrvale; kerge kerepainutus vasakule; peapööre ühes vaatega rõngale (joon. 132).

2.—3. Püsi.

VII 1. Vasaku käe hoog rõngaga tagapinnal kaarega alla ja selja taha, parem käsi kaarega alla.

2. Vasaku randmega rõnga poolring (180°) tagapinnal suunaga paremalt üles. (Poolringi lõpul vasak käsi altvõttega rõnga alaserva keskel.)

3. Haarata parema käe altvõttega rõngas alaserva keskelt vasaku käe sisekülje kõrvalt, vasak käsi rõngast lahti.



Joonis 132.



Joonis 133.



Joonis 134.

VIII 1. Parema randmega rõnga poolring (180°) tagapinnal suunaga vasakult alla ja vahetult parema käe hoog rõngaga altkaarega paremale, vasak käsi kõrvale; kerge kerepainutus paremale; peapööre ühes vaatega rõngale.

2.—3. Püsi.

IX—XII Liikuda 4 ristsammuga vasakule, ringitades rõngast parema käe sõrmedel suunaga paremalt alla, vasakult üles, vasak käsi vabalt kõrvale. Rõngas ringitatakse sõrmede ja randme kerge tõukega (joon. 133). Igale sammule langeb üks rõnga täisring. Seega sooritab rõngas 4 ringi. Viimasel ringil lasta rõngas lahti nii, et see lendaks hooga vasakule; rõngas püüda kinni vasaku käega (joon. 145). Ristsammud toimuvad järgmiselt:

IX 1.—2. Ristsamm paremaga päkal ette, vasak jalg taga veidi tõuseb.

3. Vasakuga väike samm kõrvale.

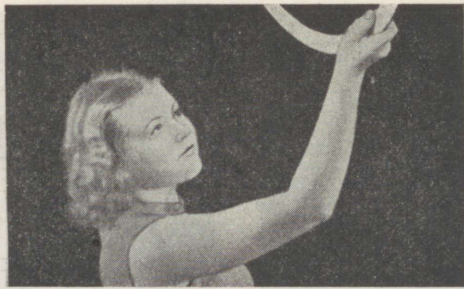
X 1.—2. Ristsamm paremaga päkal taha, vasak jalg ees veidi tõuseb.

3. Vasakuga väike samm kõrvale.

XI Korrata IX.

XII Korrata X.

XIII—XVI Liikuda 4 ristsammuga paremale, ringitades rõngast vasaku käe sõrmedel suunaga vasakult alla, paremalt üles, parem käsi vabalt kõrvale. Rõngas sooritab 4 ringi. Viimasel ringil lasta rõngas lahti nii, et see lendaks hooga eest üles, ja



Joonis 135.

püüda mõlema käe pealtvõttega alumisest servast („rõngas ülal“).

Ristsammud toimuvad järgmiselt:

- XIII 1.—2. Ristsamm vasakuga päkal ette, parem jalg taga veidi tõuseb.
 3. Pareмага väike samm kõrvale.
- XIV 1.—2. Ristsamm vasakul päkal taha, parem jalg ees veidi tõuseb.
 3. Pareмага väike samm kõrvale.

XV—XVI Korrata XIII—XIV.

XVII—XXXII Korrata I—XVI.

2. HARJUTUSSARI.

Taktimõõt 3/4.

- I 45° pööre vasakule, vasak käsi vabalt alla. Parem käsi, hoides rõngast pealtvõttega alumisest servast, kergelt kõverdatult ees, umbes pea kohal. Rõnga vasak külgserv pöörata ette ja ringitada rõngas vasakul külgpinnal 360° suunaga eest alla, tagant üles. Käsi püsib endiselt ees pea kohal, liigutus toimub vaid randmest (joon. 134). Rõnga jõudmisel tagasi üles, s. o. ringi lõppemisel, on parem käsi randmest ja küünarvarrest sisse- ja ülespoole pööratud (käeseljaga alla, peopesaga üles) (joon. 135).
- II Ringitada rõngas paremal külgpinnal 360° suunaga eest alla, tagant üles (joon. 136).
- III Korrata I.
- IV Korrata II ja haarata rõngas ka vasaku käega (mõlemad käed on nüüd pealtvõttes).

Märkus: Rõnga liikumine toimub ülal külgpinnal — kord vasakul, kord paremal pool võimleja pead. Käsi hoiab rõngast pidevalt



Joonis 136.



Joonis 137.



Joonis 138.

samast kohast ja reguleerib liikumist randme pööramisega. Rõnga ringid sooritada hooga, jõuliselt, maksimaalse ulatusega. Peapööre ühes vaatega jälgib rõngast.

V Kõverdades käsi tuua kiiresti rõnga ülaserv kaarega eest alla ja viia jalgade alt läbi (üle hüpates) taha ning jälle üles; üle hüpata nii, et takti 1. osal vasak jalg astub maha, kuna parem juba rõngast läbi hüppab, 2. ja 3. osal järgneb vasak jalg (joon. 137).

VI—VIII Kolm hüpet üle rõnga (igal taktil üks hüpe), hüpates ikka parem jalg ees. Rõngas tiirleb pidevalt, hüpitsataoliselt eest alla, tagant üles. Viimasel hüppel aga rõngast mitte enam tagant üles viia, vaid jääda „rõnga sisse“, hoides rõngast sirutatud käte pealtvõttega külgservadest.

3. HARJUTUSSARI.

Taktimõõt 3/4.

- I 1. Väike ristsamm paremaga ette painutades põlve. Vasak põiasirutusega sääretõstesse parema jala taha, s. o. paremal all, põlv paindub ja pöörduv väljapoole; parem käsi viia selja taha, vasak käsi tuua ette nii, et rõngas liiguks rõhtpinnal poolringi (180°) suunaga vasakult ette, paremalt taha; kerge rindkerepainutus paremale; peapööre ühes vaatega üle parema õla alla rõngale (joon. 138).
2. Vasak jalg sirutades maha päkale (parema jala taga), parem

sirgelt ette-alla; rindkeresirutus; rõngas liigub rõhtpinnal tuldud teed tagasi suunaga paremalt ette, vasakult taha.

3. Samm paremaga kõrvale päkale, vasaku jala sirutus vasakule-alla; rõngas jätkab samasuunalist liikumist kui I takti 2. osal.

II 1. Väike ristsamm vasakuga ette painutades põlve, parem põiasirutusega sääretõstes vasaku jala taha, s. o. vasakul-all, põlv painub ja pöördub väljapoole; rõngas jätkab liikumist, kusjuures vasak käsi liigub selja taha, parem ette; kerge rindkerepainutus vasakule; vaade üle vasaku õla alla rõngale.

2. Parem jalg sirutudes maha päkale (vasaku jala taga), vasak jalg sirgelt ette; rindkeresirutus; rõngas hakkab liikuma jällegi vastupidises suunas, s. o. vasakult ette, paremalt taha, nii nagu I takti 1. osal.

3. Samm vasakuga kõrvale, parema jala sirutus paremale-alla; rõngas jätkab samasuunalist liikumist kui II takti 2. osal.

III Korrata I.

IV Korrata II takt, kuid IV takti 2. ja 3. osal viia rõnga tagaserv tagant üles üle pea („pugeda rõngast välja“) nii, et V takti alguseks oleks rõngas ülal eespinnal parema käe pealtpõlvetega, hoides rõngast selle alumisest servast, vasak käsi rõngast lahti ja vabalt kõrvale.

V 1. Parem jalg hüppega eest kaarega kõrvale.

2. Vasak jalg kaarega paremale, risti üle parema jala; parema jala põid tõuseb veidi maast.

3. Parem jalg maha (vasaku jala taha).

Kogu selle takti jooksul lasta rõngal eespinnal vajuda alla vasakule nii, et parem käsi oleks kaarselt pea kohal, ja vasak käsi tuua kaarselt ette, (käed nn. „s“-asendis); kerge rindkerepainutus vasakule; peapööre ühes vaatega üle vasaku õla alla rõngale (joon. 139).

VI 1. Vasak jalg hüppega eest kaares kõrvale.

2. Parem jalg kaares vasakule, risti üle vasaku jala; vasaku jala põid tõuseb veidi maast.

3. Vasak jalg maha (parema jala taga).

Kogu selle takti jooksul viia rõngas kaarega eespinnal üles ja lasta kaarega paremalt alla-ette vajuda, nii et parem käsi rõngaga oleks kaarselt ees all, vasak käsi liigub samaaegselt kaarselt pea kohale (käed on „s“-asendis) (joon. 140).



Joonis 139.



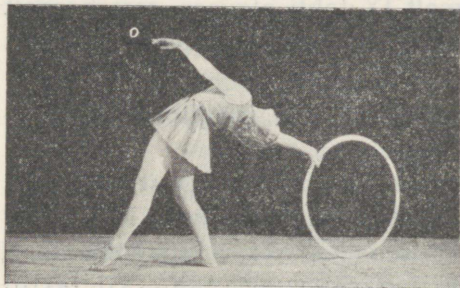
Joonis 140.

VII Korrata V.

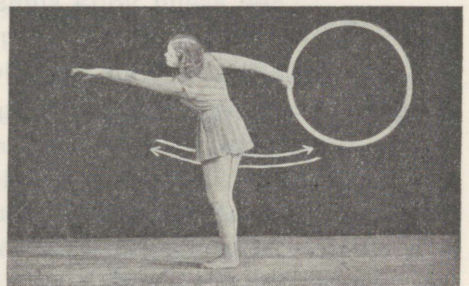
- VIII 1. 90° pööre paremale, vasak taha sammseisu; sirge parem käsi rõngaga langeb paremal külgpinnal kaarega eest alla ja taha, vasak käsi vabalt ette.
- 2.—3. Parem käsi rõngaga eest üles ja taha; toetudes vasakule jalale (parem jalg vabalt ees), anda sügav tahapainutus, rõnga puuteni selja taga maha (joon. 141).

4. HARJUTUSSARI.

- I Parem jalg kiiresti juurde; kehasirutus; parema käe hoog rõngaga paremal külgpinnal ülaltkaarega eest alla ja taha; põlvist alla-üles vetruda (joon. 142).



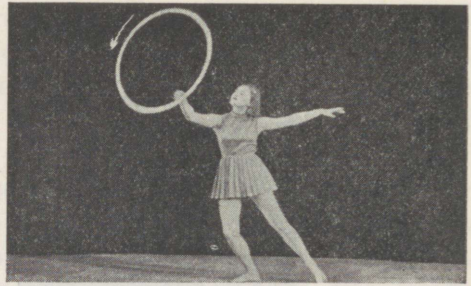
Joonis 141.



Joonis 142.



Joonis 143.



Joonis 144.

- II Parem käsi rõngaga pendeldada altkaarega ette, vasak käsi pendeldub taha; põlvist alla-üles vetruda.
- III Parem käsi rõngaga altkaarega taha pendeldada, vasak käsi pendeldada ette; põlvist vetruda.
- IV Rõngas hooga altkaarega ette pendeldada ja eest üles visata, vasak käsi pendeldada taha; tõustes päkkadele kogu kehast rõngale järele sirutada (joon. 143).
- V Püüda rõngas alaservast parema käega ja pendeldada paremal külgpinnal altkaarega taha; põlvist alla-üles vetruda.
- VI—VIII Korrata II—IV.
- IX 90° pööre vasakule (näoga pealtvaatajate poole), vasak jalg kõrvale väljaseadesse, kogu keharaskus toetub põlvest veidi kõverdatud paremale jalale; parem käsi vabalt kõrval, hoides rõngast alaservast pealtvõttega eespinnal, vasak käsi vabalt kõrval.
- See asend võtta silmapilkselt IX takti alguses, samaaegselt ringitada rõngas kerge tõukega sõrmedel suunaga paremalt alla, vasakult üles (joon. 144).
- IX—XII 4 rõnga-ringi, s. o. igal taktil üks ring, kusjuures sõrmede tõuge toimub taktil 1. osal.
- Igal sõrmede tõukel vetruda paremast põlvest alla-üles, vasak jalg sirgelt kõrval. Neljandal ringil, s. o. XII taktil, lasta rõngas lahti nii, et see lendaks hooga vasakule, vasakusse kätte (nii nagu I harjutussarja IX—XII taktil) (joon. 145).

XII 3. Püüda rõngas vasaku käega, kandes sealjuures keha raskuse üle kergelt kõverdatud vasakule jalale nii, et parem jääks nüüd kõrvale väljaseadmesse; parem käsi vabalt kõrval.

XIII—XV 3 rõnga-ringi vasaku käe sõrmedel suunaga vasakult alla, paremalt üles: igal sõrmede tõukel vetruda vasakust põlvest.

XVI 1. 90° pööre vasakule (jalad jäävad sammseisu — vasak ees, parem taga); sirge vasak käsi rõngaga langeb vasakul külgpinnal kaarega eest alla ja taha, parem käsi vabalt ette.



Joonis 145.

2.—3. Vasak käsi rõngaga eest üles ja taha; toetudes paremale jalale (vasak jalg vabalt ees) anda sügav tahapainutus, rõnga puuteni selja taga maha (nii nagu 3. harjutussarja VIII taktil, kuid vastupidises suunas).

XVII Vasak jalg kiiresti juurde; kehasirutus; vasaku käe hoog rõngaga vasakul külgpinnal ülaltkaarega eest alla ja taha; põlvist alla-üles vetruda.

XVIII Vasak käsi rõngaga pendeldada altkaarega ette, parem käsi pendeldada taha; põlvist alla-üles vetruda.

XIX Vasak käsi rõngaga pendeldada altkaarega taha, parem käsi pendeldada ette; põlvist vetruda.

XX Rõngas hooga pendeldada altkaarega ette ja visata eest üles, parem käsi pendeldada taha; tõustes päkkadele kogu kehast rõngale järele sirutada.

XXI Püüda rõngas vasaku käega ja pendeldada vasakul külgpinnal altkaarega taha; põlvist alla-üles vetruda.

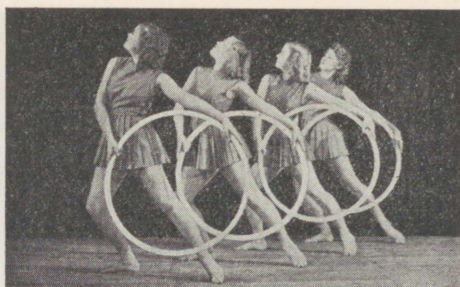
XXII—XXIV Korrata XVIII—XX.

XXV Püüda rõngas alaservast vasaku käega; 90° pööre paremale (näoga pealtvaatajate poole); esirea keskmine võimleja vasakuga sammseisu, keharaskus põlvest veidi kõverduvale paremale jalale; üks rõngaring vasaku käe sõrmedel ees-pinnal suunaga vasakult alla, parem käsi vabalt kõrvale.

XXVI—XXXII 7 ringi rõngaga vasaku käe sõrmedel suunaga vasakult alla, paremalt üles. Esirea keskmine võimleja sooritab seda harjutust paigal, kuna teised liiguvad küljjuurdevõtu-sammu-



Joonis 146.



Joonis 147.

dega (kergete galoppsammudega) tema taha kolonni. Igale sammule langeb üks rõnga-ring. Rivistumisel kolonni tuleb kohad määrata selliselt, et kolonn ei muutuks võimlejate pikkuse poolest liiga laineliseks. Kolonni esimene ja viimane võimleja peavad olema rühma parimad, sest nendel tuleb 7. harjutussarjas sooritada väike soolo.

5. HARJUTUSSARI.

Taktimõõt 3/4.

I Haarates parema käega rõnga paremast külgservast viia rõngas eespinnal alla-vasakule (hoides seda sirgete kätega kummastki külgservast); vasakuga pikk ristsamm ette; mõlemad jalad on põlvist painutatud, põlvist vetruda; rindkere kerge painutus vasakule; peapööre vasakule; vaade alla rõngale (joon. 146).

II 1.—2. Pareмага pikk väljaastesamm kõrvale (keharaskus põlvest painutatud paremale jalale, vasak jalg sirge); peapööre paremale; vaade üle veidi tõstetud parema õla; rõngas endiselt vasakul-all (joon. 147).

3. Parempõlv veidi sirutada, kandes keharaskuse hetkeks tahapoole.

III Keharaskus viia tagasi kõverduvale paremale jalale.

Märkus: Kõik need kolm sammu, s. o. I, II ja III taktil, sooritada rõhutult, jõuliselt. Liikumissuund on paremale-kõrvale, kuid rindkere jääb pealtvaatajate poole pööratuks. Rindkere kerge painutus vasakule ja veidi tõstetud parem õlg, samuti peapööre ja -hoiak (lõug veidi ülespoole), peavad looma julguse, kindluse ilme.

- IV Parema jala sirutus, äratõuge, keharaskus kandub sirgele vasakule jalale (parem sirgelt kõrvale); rõngas sirge vasaku käega hooga vasakule kõrvale-üles, parem käsi kõrvale; pea-pööre ühes vaatega rõngale.
- V—VI 2 külgsuurdevõtu-(galopp)-sammu paremale; ringitada rõngast 2 korda vasaku käe sõrmedel suunaga vasakult alla, paremalt üles.
- VII Paremaga kerge hüpe, vasak jalg vabalt taha ja pärast kolmandat ringi visata rõngas liikumissuunas, s. o. paremale üles.
- VIII Vasak jalg juurde; 90° pööre paremale; rõngas püüda, haarates selle alaservast vasaku käe pealtvõttega ja tuua kiiresti külgpinnal alla ja taha; kerge kerepainutus ette; pea rinnale; parem käsi taha.
- IX Vasaku käe kerge tõukega veeretada rõngas vasakul külgpinnal mööda pörandat ette, põlvist alla-üles vetruda; parem käsi vabalt ees (rõngas umbes 25 sm kaugusel kehast) (joon. 148).
- X Peatada rõngas ees vasaku käega ja veeretada tagasi taha; põlvist alla-üles vetruda.
- XI Veeretada rõngas ette (nii nagu IX).
- XII Veeretada rõngas taha (nii nagu X).
- XIII Pöörates 90° vasakule (näoga pealtvaatajate poole) parem jalg kõrvale väljaseadesse; vasaku käe tõukega veeretada rõngas eespinnal vasakult paremale, jälgides rõnga liikumist kerega, kandes keharaskuse kergelt painutatud vasakult jalalt vetrumisega paremale jalale; parem käsi vabalt kõrval (joon. 149).
- XIV Peatada rõngas parema käega, vetrudes painutatud paremal jalal alla-üles, vasak jalg kõrval väljaseades; vasak käsi vabalt kõrval.
- XV Parema käe kerge tõukega veeretada rõngas eespinnal paremalt vasakule, jälgides rõnga liikumist kerega, kandes keha-



Joonis 148.

raskuse painutatud paremalt jalalt vetrumisega vasakule jalale.

XVI Peatada rõngas vasaku käega; painutatud vasakul jalal üles-alla vetruda, parem jalg kõrval väljaseades; parem käsi vabalt kõrval.

XVII Haarates parema käega rõnga paremast külgservast viia rõngas eespinnal alla-paremale (hoides rõngast sirgete kätega kummastki külgservast); paremaga pikk ristsamm ette; mõlemad jalad on põlvist painutatud; põlvist vetruda; rindkere kerge painutus paremale; peapööre paremale; vaade alla rõngale.

XVIII 1.—2. Vasakuga pikk väljaastesamm kõrvale (keharaskus põlvest painutatud vasakule jalale, parem jalg sirge); peapööre vasakule; vaade üle veidi tõstetud vasaku õla; rõngas endiselt paremal all.

3. Vasak põlv veidi sirutada, kandes keharaskuse hetkeks tahapoole.

XIX Keharaskus viia tagasi kõverduvale vasakule jalale (see liigutus on justkui järelvetrumine eelmisel taktil toimunud väljaastele).

XX Vasaku jala sirutus, äratõuge, keharaskus kandub sirgele paremale jalale (vasak sirgelt kõrvale); rõngas sirge parema käega hooga kõrvale-üles, vasak käsi kõrvale; peapööre ühes vaatega rõngale.

XXI—XXII 2 külgsuurdevõtu-(galopp)-sammu vasakule, ringitades rõngast 2 korda parema käe sõrmedel, suunaga paremalt alla, vasakult üles.

XXIII Vasakuga kerge hüpe, parem jalg vabalt taha; pärast kolmandat ringi visata rõngas liikumissuunas, s. o. vasakule üles.

XXIV Parem jalg juurde, 90° pööre vasakule; rõngas püüda, haarates selle alaservast parema käe pealtvõttega ja tuua kiiresti paremal külgpinnal alla ja taha; kerge kerepainutus ette; pea rinnale; vasak käsi taha.

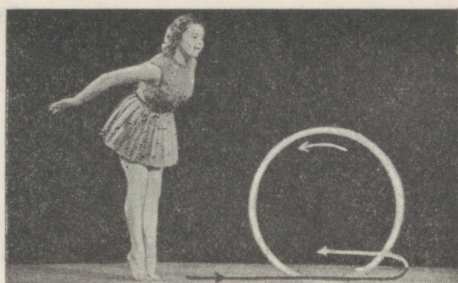
XXV Parema käe kerge tõukega veeretada rõngas paremal külgpinnal mööda põrandat ette; põlvist alla-üles vetruda; vasak käsi vabalt ees.

XXVI Peatada rõngas ees parema käega ja veeretada tagasi taha; põlvist alla-üles vetruda.

XXVII Veeretada rõngas ette.



Joonis 149.



Joonis 150.

XXVIII Veeretada rõngas taha.

XXIX 1. Väike samm vasakuga ette; parema käega rõnga tagasi-veerevise ette 1 m kaugusele, umbes 10—20 sm kõrgusel põrandast.

2.—3. Taganeda kolme väikese jooksusammuga (justkui kutsudes rõngast endale järele); jooks toimub päkkadel, poolkõverdatud põlvedega, kere kergelt ette kallutatud, käed hooga altkaarega taha (rõngas veereb mööda põrandat võimleja poole tagasi) (joon. 150).

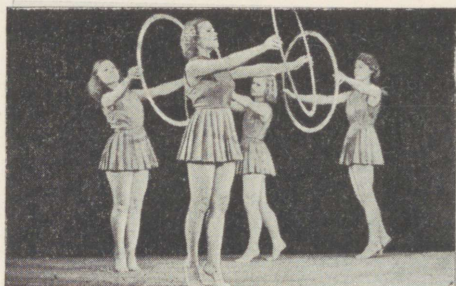
XXX Haarata rõngas parema käega.

XXXI—XXXII Korrata XXIX—XXX.

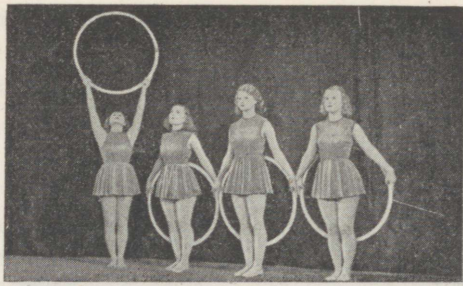
Märkus: Kõik rõnga ringitamised ja veeretamised sooritada kergelt, mängeldes. Kogu selle harjutuse vältel asuvad võimlejad üksteise taga kolonnis, kuid parema nähtavuse huvides selliselt, et võimlejad ei seisaks mitte täpselt üksteise selja taga, vaid pooltest saadik, nii et kolonn kulgeb diagonaalselt üle lava.

6. HARJUTUSSARI.

I—VIII Tõstes rõnga enda ette ja hoides seda sirgete kätega kummastki külgservast otse enda ees, jooksevad võimlejad trio-lijooksuga — s. o. 7×3 sammu — esimese võimleja järel ühekaupa kolonnis kaares eest läbi vasakule ja siis taha lava sügavusse joonele (joon. 151), kus viimasel taktil pööravad näoga pealtvaatajate poole, lasevad lahti vasaku käe võtte, viivad rõnga sujuvalt paremale ja langetavad rõnga tagapinnal alla selja taha, kus seda uuesti haaravad ka vasaku käega. Selle jooksu lõppedes asuvad võimlejad lava sügavuses viirus, hoides rõngad sirgete kätega selja taga, kuna



Joonis 151.



Joonis 152.

esimene võimleja hoiab oma rõngast alaservast sirgete käte pealtvõttega ülal, seistes näoga oma liikumissuunas, s. o. diagonaalis ette vasakule (joon. 152).

7. HARJUTUSSARI.

I Painutades käsi esimene võimleja pöörab rõnga ülaserava hooga eest alla ja hüppab sellest üle. Hüpe toimub järgmiselt:

1. Äratõuge vasakuga, hüpates parema jalaga eest alla tiirlevast rõngast läbi (joon. 137).
2. Järgneb vasak jalg rõngast läbi. Rõnga ülaserav jätkab hooga liikumist tagant üles.
3. Väike samm paremaga edasi, kätesirutus rõngaga üles (rõngas on jõudnud oma lähteasendisse).

II Samm vasakuga edasi ja äratõuge, hüpe üles, parem jalg sirgelt taha; rõngas sirgeis kätes ülal; vaade rõngale. Hüppel rõhutada kõrgust ja kehasirutust, sirutudes rõngale järele (joon. 153).

III 1. Äratõuge paremaga, hüpates vasaku jalaga eest alla tiirlevast rõngast läbi (käed painduvad).

2. Järgneb parem jalg rõngast läbi. Rõngas jätkab hooga liikumist tagant üles.
3. Väike samm vasakuga ette. Rõngas on jõudnud üles.

IV Samm paremaga ette ja äratõuge, hüpe üles, vasak jalg sirgelt taha; rõngas sirgeis kätes ülal; vaade rõngale.

Märkus: Liikumine hüpete ajal toimub suunaga vasakule-ette, s. o. diagonaalis lava paremast taganurgast vasakusse eesnurka. Hüpeil rõhutada ulatust, hüppe kõrgust ja edasiliikumist. Teise hüppega peab võimleja jõudma lava keskele või veidi edasi.

V—VIII Viies rõngas sirge parema käega kõrvale ja hoides seda rõhtsalt, vasak käsi vabalt kõrval, sooritada 4 kiiret keerutust ümber vasaku õla (vastupäeva), astudes vasaku jalaga väikese sammu kõrvale ja tõmmates paremat juurde, liikudes keerutustega ühtlasi taha vasakule, s. o. võimlejate viiru vasaku tiiva lõppu (joon. 154, 155).

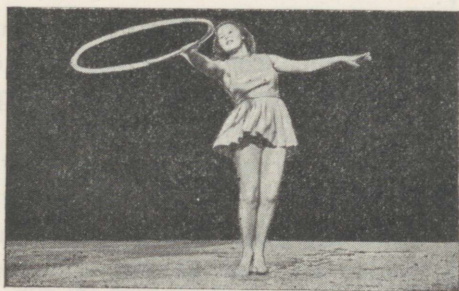
IX Esimene võimleja peab olema jõudnud viiru lõppu, asetama rõnga selja taha ja sooritama koos viiruga ristsamme.

IX—XVI Viimane võimleja sooritab sama liikumist mis esimene võimleja I—VIII taktidel, kuid suunaga paremale-ette, s. o. lava vasakust taganurgast paremasse eesnurka. Juhul, kui lava on küllalt suur ja võimaldab kahel võimlejal hüppeid sooritada korraga, pöördub esimene võimleja VIII taktil, olles jõudnud viiru lõppu, ümber, ja sooritab koos viimase võimlejaga uuesti hüppeid ja keerutust. Sel juhul liiguvad mõlemad võimlejad hüpete ajal kõrvuti diagonaalis, ette, keerutustega aga keerutavad lahku ja liiguvad: esimene — viiru lõppu ja viimane — viiru ette (joon. 156).

I—XVI Tagaküljel viirus asuvad võimlejad liiguvad väikeste ristsammudega vaheldumisi vasakule ja paremale, hoides rõnga selja taga. Ristsammud toimuvad järgmiselt:



Joonis 153.

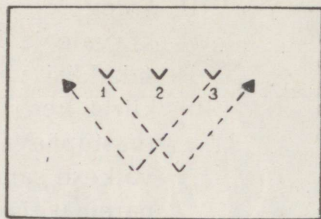


Joonis 154.



Joonis 155.

- I 1. Ristsamm paremaga ette.
- 2. Vasak jalg taga veidi tõuseb.
- 3. Vasakuga väike samm kõrvale
- II 1. Ristsamm paremaga taha.
- 2.—3. Vasak jalg ette-paremale-alla.
- III 1. Ristsamm vasakuga ette.
- 2. Parem jalg taga veidi tõuseb.
- 3. Paremaga väike samm kõrvale
- IV 1. Ristsamm vasakuga taha.
- 2.—3. Parem jalg ette-vasakule-alla.
- V—VIII Korrata I—IV.
- IX—XVI Korrata I—VIII.



Joonis 156.

8. HARJUTUSSARI.

- I—VIII Võimlejad liiguvad trioolisammudega ühekaupa kolonnis üksteise järele kaares paremale-ette, vasakule ja tagasi taha ühte viirgu, sooritades seega ühe ringi vastupäeva. Jooksul viia rõngas pendeldusega vaheldumisi ühest käest teise järgmiselt:
 - I Rõngas pendeldada paremal külgpinnal parema käe hooga ette (3 sammu).
 - II Rõngas haarata ees sirge vasaku käega ja pendeldada see vasakul külgpinnal taha, jälgides rõngast kerge kere- ja peapõrdega (3 sammu).
 - III Rõngas pendeldada vasakul külgpinnal vasaku käe hooga ette. Keresirutus ja vaade rõngale järele (3 sammu).
 - IV Rõngas haarata ees sirge parema käega ja pendeldada see paremal külgpinnal taha, jälgides rõngast kerge kere- ja peapõrdega.
- V—VIII Korrata I—IV.
 Jooks ja pendeldused toimuvad sujuvalt, kuid hoogsalt edasi liikudes. Jõudes oma kohtadele üksteise kõrvale viirus viivad võimlejad oma rõngad üles, hoides rõngaid külger-vade alaosast sirgete kätega (pihud sisse).
- IX 1. Väike samm vasakuga kõrvale.
- 2.—3. Parem jalg juurde.
 Kogu IX takti vältel sooritada sujuv rindkerepainutus vasakule. Käed ja rõngas on ülal ja suurendavad painutuse kaart.

X 1. Väike samm paremaga kõrvale.

2.—3. Vasak jalg juurde.
Kogu X takti vältel sooritada keresirutus ja sellele järgnevalt sujuv rindkerepainutus paremale.

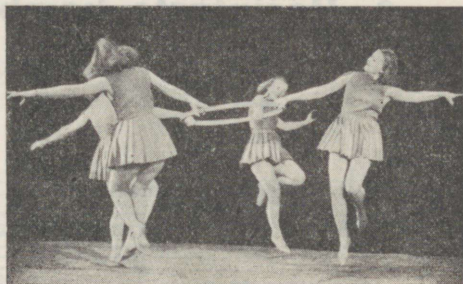
XI Korrata IX.

XII Korrata X.

XIII—XVI Pöiasirutussammude-

ga koguneda sõõri (näoga päripäeva), asetades rõngad rõhtpinnal rõhtsalt üksteise peale ja hoides rõngad kõrvale sirutatud parema käe pealtvõttega, vasak käsi vabalt kõrval.

3 ja 4 esineja puhul moodustatakse üksainus sõõr, 7 ja 9 esineja puhul kolm sõõri, mis moodustavad oma paigutuselt kolmnurga; suurema arvu puhul paigutada sõõre oma äranägemise järele.



Joonis 157.

9. HARJUTUSSARI.

I—VIII Võimlejad liiguvad ringjoonel päripäeva järgmiselt:

I Valsisamm vasakuga ette.

II Põlvetõste-vahetushüpe paremaga (joon. 157).

III Korrata I.

IV Korrata II.

V—VII Liikuda ringjoonel 9 (3×3) kiire trioolisammuga.

VIII Parem jalg maha, vasak kõrge tõstekaarega ette-paremale, 180° pööre paremale, haarata rõngas vasaku käega, parem vabalt kõrvale.

IX—XV Korrata I—VII takt, liikudes sõõrides ringjoonel vastupäeva.

XVI Iga võimleja haarab kiiresti oma rõnga ja pöördudes näoga pealtvaatajate poole ning astudes sealjuures kindlaksmääratud kohtadele maleasetusse tõstab oma rõnga hooga sirgete kätega eest üles (hoides rõngast külgservade alaosast, käed ülal-kõrval). Vaade üles rõngale.

Märkus: 9. harjutus, s. o. sõõrides liikumine, sooritada hoogsalt, dünaamiliselt, kallutades rindkere ringi keskpunkti eemale.

Lõppasendis püsida kuni eesriide sulgumiseni. Eesriide puudumisel viib iga võimleja oma rõnga alla-kõrvale ja lahkumine toimub pöiasirutusjooksuga nii nagu sissetulek, kuid mitte ahelikuna, vaid ühekaupa.

8. Harjutuste kombinatsioon rõngastega

D. Normet

Marsi tempos

G. Podelski

The first system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. The key signature has one sharp (F#) and the time signature is 2/4. The music begins with a forte (*f*) dynamic marking. The melody in the upper staff starts with a quarter note G4, followed by eighth notes A4-B4, and continues with a series of eighth and quarter notes. The bass line provides a steady accompaniment with quarter notes.

The second system continues the piece with a mezzo-piano (*mp*) dynamic marking. The melody in the upper staff features a series of eighth notes and quarter notes, with some notes beamed together. The bass line continues with a consistent rhythmic pattern of quarter notes.

The third system continues with a mezzo-forte (*mf*) dynamic marking. The melody in the upper staff includes a half note G4 and quarter notes. The bass line features a series of quarter notes, with some notes beamed together. A fermata is placed over the final note of the bass line in the fourth measure.

The fourth system continues with a mezzo-forte (*mf*) dynamic marking. The melody in the upper staff features a series of eighth notes and quarter notes, with some notes beamed together. The bass line continues with a consistent rhythmic pattern of quarter notes.

The fifth system concludes the piece with a mezzo-forte (*mf*) dynamic marking. The melody in the upper staff features a series of eighth notes and quarter notes, with some notes beamed together. The bass line continues with a consistent rhythmic pattern of quarter notes, ending with a fermata over the final note.

Laialt

Musical score for 'Laialt' in G major, 2/4 time. The piece is marked *f* (forte). The score consists of two systems of piano accompaniment. The first system has four measures, and the second system has four measures, ending with a double bar line and a key signature change to A major (two sharps) and a 3/4 time signature.

1. harj.

Rahulikult

Musical score for 'Rahulikult' in G major, 3/4 time. The piece is marked *mp* (mezzo-piano). The score consists of two systems of piano accompaniment. The first system has four measures, and the second system has four measures.

Kiiremint

Musical score for 'Kiiremint' in G major, 2/4 time. The piece is marked *mf* (mezzo-forte). The score consists of two systems of piano accompaniment. The first system has four measures, and the second system has four measures.

Continuation of the musical score for 'Kiiremint', consisting of two systems of piano accompaniment. The first system has four measures, and the second system has four measures.

rit. Rahulikult

p

Detailed description: This musical score is for the piece 'Rahulikult'. It is written in treble and bass clefs with a key signature of one sharp (F#). The tempo is marked 'rit.' (ritardando) and the mood is 'Rahulikult' (calmly). The piece begins with a piano (*p*) dynamic. The right hand features a melodic line with eighth notes and quarter notes, while the left hand provides a steady accompaniment of quarter notes. The piece concludes with a final chord.

Kiiremini

p *mf*

Detailed description: This musical score is for the piece 'Kiiremini'. It is written in treble and bass clefs with a key signature of one sharp (F#). The piece starts with a piano (*p*) dynamic and transitions to a mezzo-forte (*mf*) dynamic. The right hand has a melodic line with eighth notes and quarter notes, and the left hand has a bass line with quarter notes. The piece ends with a final chord.

Detailed description: This is the second system of the musical score for 'Kiiremini'. It continues the melodic and accompanimental lines from the first system, maintaining the mezzo-forte (*mf*) dynamic. The piece concludes with a final chord.

2. harj.

Valsi tempo

f

Detailed description: This is the first system of the musical score for the second exercise, '2. harj. Valsi tempo'. It is written in treble and bass clefs with a key signature of one sharp (F#). The tempo is 'Valsi tempo' (waltz tempo) and the dynamic is forte (*f*). The right hand has a melodic line with eighth notes and quarter notes, and the left hand has a bass line with quarter notes. The piece concludes with a final chord.

cresc

Detailed description: This is the second system of the musical score for the second exercise, '2. harj. Valsi tempo'. It continues the melodic and accompanimental lines from the first system, with a crescendo (*cresc*) dynamic marking. The piece concludes with a final chord.

3. harj.

Aeglaselt

Musical score for 'Aeglaselt'. The piece is in G major and 3/4 time. The right hand features a melodic line with slurs and accents, while the left hand provides a steady bass accompaniment. The dynamic marking is *p* (piano).

Masurka rütmis

Musical score for 'Masurka rütmis'. The piece is in G major and 3/4 time. The right hand has a more rhythmic melody with slurs and accents, and the left hand has a bass line with some rests. The dynamic markings are *sf* (sforzando) and *p* (piano). The piece concludes with a *rit.* (ritardando) marking.

4. harj.

Hoogsalt

First system of the musical score for 'Hoogsalt'. The piece is in G major and 3/4 time. The right hand has a melodic line with slurs and accents, and the left hand has a bass line with chords. The dynamic marking is *f* (forte).

Second system of the musical score for 'Hoogsalt'. The right hand continues with a melodic line, and the left hand has a bass line with chords. The dynamic marking is *mf* (mezzo-forte).

Third system of the musical score for 'Hoogsalt'. The right hand has a melodic line with slurs and accents, and the left hand has a bass line with chords. The dynamic markings are *mp* (mezzo-piano) and *p* (piano). The piece concludes with a *rit.* (ritardando) marking.

a tempo

f

This system contains two staves of music. The upper staff has a treble clef and contains a melodic line with several accents and a slur. The lower staff has a bass clef and contains a bass line with chords and a few notes. The dynamic *f* is written in the lower staff.

mf

This system contains two staves of music. The upper staff has a treble clef and contains a melodic line with a slur and a fermata. The lower staff has a bass clef and contains a bass line with chords and a few notes. The dynamic *mf* is written in the lower staff.

f *sf*

This system contains two staves of music. The upper staff has a treble clef and contains a melodic line with a slur and a fermata. The lower staff has a bass clef and contains a bass line with chords and a few notes. The dynamics *f* and *sf* are written in the lower staff.

5. harj.

Valsi tempo

f *mf* *sf*

This system contains two staves of music. The upper staff has a treble clef and contains a melodic line with a slur and a fermata. The lower staff has a bass clef and contains a bass line with chords and a few notes. The dynamics *f*, *mf*, and *sf* are written in the lower staff.

p

This system contains two staves of music. The upper staff has a treble clef and contains a melodic line with a slur and a fermata. The lower staff has a bass clef and contains a bass line with chords and a few notes. The dynamic *p* is written in the lower staff.

rit. a tempo

p *f* *p* *p*

p

rit.

fp *fp* *sf*

6. harj.

mp

f rit.

7. harj.

Valsi tempos

First system of musical notation for piece 7. harj. Valsi tempos. It consists of a grand staff with treble and bass clefs. The music is in 3/4 time and features a melody in the right hand and a bass line in the left hand. Dynamics include *f*, *sf*, and accents (^).

Second system of musical notation for piece 7. harj. Valsi tempos. It continues the melody and bass line from the first system. Dynamics include *f* and *sf*.

Third system of musical notation for piece 7. harj. Valsi tempos. It continues the melody and bass line. Dynamics include *sf* and *f*.

8. harj.

First system of musical notation for piece 8. harj. It consists of a grand staff with treble and bass clefs. The music is in 3/4 time and features a melody in the right hand and a bass line in the left hand. Dynamics include *f*.

Aeglaselt

Second system of musical notation for piece 8. harj. It continues the melody and bass line. Dynamics include *mf* and *p*.

First system of musical notation, featuring a piano accompaniment with a treble and bass clef. The music is in a minor key and includes dynamic markings like *f* and *p*.

9. "harj.

Second system of musical notation, starting with the section "9. "harj.". It features a piano accompaniment with a treble and bass clef, including dynamic markings like *f* and *sf*.

Third system of musical notation, continuing the piano accompaniment with a treble and bass clef, including dynamic markings like *f* and *sf*.

Fourth system of musical notation, continuing the piano accompaniment with a treble and bass clef, including dynamic markings like *f* and *sf*.

Marsi tempos

Fifth system of musical notation, titled "Marsi tempos", featuring a piano accompaniment with a treble and bass clef in a major key.

First system of musical notation. The treble clef staff contains a melody of eighth and quarter notes. The bass clef staff contains a bass line of eighth and quarter notes. A dynamic marking of *mf* is present in the first measure.

Second system of musical notation. The treble clef staff continues the melody with eighth and quarter notes. The bass clef staff continues the bass line. A fermata is placed over the final measure of the treble staff.

Third system of musical notation. The treble clef staff features a melody of eighth and quarter notes. The bass clef staff features a bass line of eighth and quarter notes. A dynamic marking of *f* is present in the first measure.

Fourth system of musical notation. The treble clef staff features a melody of eighth and quarter notes. The bass clef staff features a bass line of eighth and quarter notes. A dynamic marking of *ff* is present in the fourth measure.

Fifth system of musical notation. The treble clef staff features a melody of eighth and quarter notes. The bass clef staff features a bass line of eighth and quarter notes. A dynamic marking of *f* is present in the fifth measure. The system concludes with a double bar line.

LIIKUMISETUUD KAHE VARIATSIOONIGA.

Tütarlastele (8—12 a. ja 13—16 a.)

Raskusaste: 1. variatsioon — edasijõudnuile, 2. variatsioon algajale.

Esinejate arv: 4 tütarlast.

Riietus: värviline võimlemisdress tuunikaga. Võib olla ka stiliseeritud rahvarõivaaineline kleidike, jalas valged tenniskingad ja valged sokid.

SISSETULEK.

Eeltakti kolme akordiga tuleb esimene tütarlaps kõnnisammudega lavale, hoides kõrvale-alla sirutatud kätega seelikut altäärest kahe sõrmega, ja asetub lava tagaküljel keskele näoga pealtvaatajate poole. Juhul, kui laval on tagaküljel keskel uks või kui tagakardinate vahelt on võimalik välja tulla, toimub sissetulek lavale sealt (joon. 158).

1. OSA.

I Hüplev polkasamm vasakuga edasi.

Polkasamm toimub selliselt:

1. Poolpikk samm vasakuga päkal edasi.

„ja“ Parem jalg vasaku kõrvale tallale, keskpai gaga vasaku jala kanna kohale.

2. Väike hüpissamm vasakuga edasi.

„ja“ Parem jalg sirgelt ette-alla.

Märkus: Liikumine toimub päkkadel, on kergelt hüplev ja vetruv. Käed sirgelt kõrval-all ja hoiavad seelikut.

II Hüplev polkasamm paremaga, 360° pöördega vasakule.

III Korrata I.

IV Korrata II.



Joonis 158.



Joonis 159.

Selle nelja taktiga peab tütarlaps jõudma võimalikult ette lava äärde.

- V Parem jalg juurde. Tõstes kõverdatud paremat kätt nagu päikese varjuks silmade kohale vaatab tütarlaps ette kaugusse — paremale, kallutades sealjuures ülakeha vaatamissuunas (joon. 159).
- VI Parem käsi kõrvale-alla, vasak varjuks silmade kohale, vaadata ette kaugusse — vasakule, kallutades sealjuures ülakeha vaatamissuunas.
- VII Pöörates 45° vasakule ja vaadates lava sügavusse, sinna, kust peavad väljuma teised võimlejad, teeb tütarlaps ülal-kõrval vasaku käega avara kutsuva liigutuse.
- VIII Kutsuv liigutus parema käega, vasak käsi kõrval-all.

2. OSA.

Lava tagaseina keskmisest uksest või tagakardinate vahelt ilmub ülejäänud tütarlaste kolmik. Keskmise tütarlaps hoiab küünarliigesest kõverdatud käsi kõrval õla kõrgusel, äärmised on ulatanud talle oma sisekäed, hoides sirgete väliskättega kõrval-all seeliku äärt.

- I—IV Tütarlaste kolmik liigub 4 polkasammuga otse ette, kuna esimene tütarlaps, hoides mõlema käega seelikut, taganeb neile ruumi andes väikeste polkasammudega lava paremale küljele (püsidis parema küljega pealtvaatajate poole).



Joonis 160.



Joonis 161.

Kolmiku liikumine toimub järgmiselt:

I Keskmine ja parempoolne tütarlaps alustavad liikumist vasaku jalaga, vasakpoolne tütarlaps parema jalaga, keskmine tütarlaps viib mõlemad käed ühesväliste tütarlaste sisekätega hooga ette. Välised tütarlapsed sooritavad polkasammu külgsammu ees, pöörates seljati keskmise tütarlapse suhtes, kes püüab neile naeratades näkku vaadata (joon. 160).

II Liikumine jätkub keskmisel ja parempoolisel tütarlapsel parema jalaga, vasakpoolisel vasaku jalaga, kusjuures keskmine tütarlaps viib käed altkaarega taha, nii et välised tütarlapsed sooritavad seda polkasammu külgsammu ees, olles nüüd rinnati keskmise tütarlapse suhtes, kes püüab neile naeratades näkku vaadata (joon. 161).

III Korrata I.

IV Korrata II.

V—VII Esimene (üksik) tütarlaps ulatab kolmiku parempoolsele (nr. „2“) tütarlapssele mõlemad käed, keskmine (nr. „3“) tütarlaps vasakpoolsele (nr. „4“) ja paarid sooritavad kumbki omal kohal alates vasakuga 6 põlvetooste-hüpissammuga ringi, liikudes väikesel ringjoonel päripäeva, ühendatud käed sirgelt paremal, paremad küljed üksteise poole (joon. 162).

Märkus: Vasakpoolne tütarlaps (nr. „4“) vahetab siin jalga, alustades liikumist vasakuga.

VIII Tütarlapsed jäävad üksteise kõrvale viirgu seisma näoga pealtvaatajate poole, kergelt painutatud käed pihkseongus öla kõrgusel. Esimese ja neljanda tütarlapse vaba käsi hoiab seelikut.



Joonis 162. I—IV Esimene tütarlaps pöörab vasakule ja liigub 8 polkasammuga põimudes ühendatud käte kaarte alt läbi. Teised järgnevad talle (joon. 163). IV takti lõpuks on tütarlapsed jõudnud üks kord läbi põimudes uuesti viirgu, kuid vastupidistele kohtadele, seistes seljaga pealtvaatajate poole.

V—VIII Esimene tütarlaps pöörab vasakule ja liigub 8 polkasammuga põimudes ühendatud käte kaarte alt läbi tulnud teed mööda tagasi. Teised järgnevad talle. VIII takti lõpuks on tütarlapsed jõudnud viirgu oma alkohtadele (nagu 2. osa VIII taktil).



Joonis 163.

3. OSA.

4. OSA.

Pöörates paarikaupa rinnati (nr. „1“ ja „3“ vasakule; nr. „2“ ja „4“ paremale), tütarlapsed ühendavad paarikaupa käed selliselt, et paarilised on rinnati päris lähestikku, ühendatud käed aga öla kõrgusel kõrvale sirutatud, vasakud (paremad) käed pealtvaatajate, paremad (vasakud) lava tagakülje suunas. Peapööre ja vaade publiku suunas.

I 1. Tõstes pealtvaatajate-poolset jalga (vastavalt paremat või vasakut) kõrvale, asetada jalg takti 1. osal tugeva rõhuga kõrvale maha, kallutades sealjuures rindkere pealtvaatajate suunas ja viies pealtvaatajate-poolsed ühendatud käed ette-alla, tagumised vastavalt üles (joon. 164).



Joonis 164.



Joonis 165.

2. Püsi.
- II Korrata I.
- III 1. Korrata I takti 1. osa.
2. Korrata III takti 1. osa.
- IV Korrata I.

5. OSA.

- I—II Paarid, pöörates 90° väljapoole selliselt, et paariliste eelmisel osal pealtvaatajate poole suunatud ühendatud käed oleksid nüüd lava külgedele suunatud ja eelmisel osal tahasuunatud käed nüüd keskele suunatud (nn. „süldvõte“), sooritavad galoppsammu kõrvale lava külgede poole (teineteisest lahku), hoides käed maksimaalselt kõrvale sirutatult (joon. 165).
- III—IV Paarid liiguvad 4 galoppsammuga kõrvale tagasi lava keskme poole.
- V—VI Jätkates III ja IV takti liikumissuunda liiguvad paarid 4 galoppsammuga teineteisest mööda lava külgede poole.
- VII—VIII Paarid liiguvad 4 galoppsammuga tagasi ringi keskme poole.

Märkus: Kogu liikumine toimub sirgjoont mööda, mis kulgeb rööbiti lava esiküljega.

6. OSA.

- I—VII Paarilised lasevad lahti lava keskme poolsed käed. Tütarlapsed ühendavad neljakesi käed pihkseongusse, moodustades sõõri ja liiguvad kiirete põlvetõste-hüpissammudega (igal taktil 2 põlvetõstehüpist, seega kokku 14 sammu) ring-



Joonis 166.



Joonis 167.

joonel vastupäeva, pendeldades seal-juures ühendatud käsi hoogsalt igal hüpsel vaheldumisi kas sisse- või väljapoole (joon. 166).

VIII

Sooritanud hüplemisega 2 ringi ümber ringi keskme, peatub esimene tütarlaps lava keskel näoga pealtvaatajate poole ja paneb käed puusale sellisel, et käsi on randmest sirge, sõrmed taha painutatud ja käsi toetub sõrmenukkidega puusale. Teised jooksevad kiiresti tema selja taha kolonni, pannes sirged käed eesseisvale tütarlapsele õlgadele.

7. OSA.

I 1. Väike hüpis paremaga, vasak jalg kiire vibutusega sirgelt kõrvale-alla; kehakallutus paremale; peapööre ühes vaatega vasakule jalale (joon. 167).

„ja“ Püsi.

2. Vasak jalg juurde.

„ja“ Väike samm paremaga paigal.

II 1. Väike hüpis vasakuga, parem kiire vibutusega sirgelt kõrvale-alla; kehakallutus vasakule; peapööre ühes vaatega paremale.

„ja“ Püsi.

2. Parema jalga juurde.

„ja“ Väike samm vasakuga paigal.

III Korrata I.

IV Korrata II.

V—VI Korrata I—II.



Joonis 168.



Joonis 169.

- VII 1. Väike hüpis paremaga, vasak kiire vibutusega sirgelt kõrvale-alla; kehakallutus paremale; peapööre ühes vaatega vasakule.

„ja“ Püsi.

2. Vasak jalg juurde, parem jalg vibutusega sirgelt kõrvale-alla; kehakallutus vasakule, peapööre ühes vaatega paremale.

„ja“ Püsi.

VIII Korrata VII.

8. OSA.

(Variant 12—16 a.)

- I—II Esimene tütarlaps, tõstes käed üles-kõrvale, sooritab trelringi vasakule, jäädes selle lõpul näoga tütarlaste kolonni, s. o. vasaku küljega pealtvaatajate poole seisma, pannes käed puusale. Teised tütarlapsed sooritavad sel ajal kergeid polkasamme paigal.
- III—IV Teine tütarlaps järgneb esimesele samal viisil.
- V—VI Kolmas tütarlaps järgneb teisele.
- VII—VIII Neljas tütarlaps järgneb eelmistele.

Märkus: Liikumisena võib kasutada vabalt valitavat akrobaatika-elementi, mis vastavaile tütarlastele on ea ja võimete järgi kohane, näiteks: trelring ette, trelring kõrvale jne.

Nooremate võimlejatega võib 8. osas kasutada järgmist varianti:

- I—IV Esimene ja teine tütarlaps, pöörates rinnati, liiguvad sulgvõttega päripäeva, pööreldes sirgjoonel lava vasaku külje suunas. I ja III taktil tõstab esimene tütarlaps teist pöörlemisel hetkeks üles, kusjuures teine annab jalgadega sulghüppena äratõuke ja toetub kätega esimese tütarlapse õlgadele (joon. 168). Jõudnud IV takti lõpul kohale, jäävad paarilised sulgvõttes seisma.
- V—VIII Teine paar kordab esimese paari poolt I—IV taktidel sooritatud liikumist.

9. OSA.

Paarilised võtavad „Hiiu valsi“ võtte.

Esimene tütarlaps, hoides teise tütarlapse parema käe oma vasakus, toetab selle oma vasakule puusale, ja teise tütarlapse vasaku käe oma paremas, toetab selle teise tütarlapse puusale. Ulakehad kallutada üksteise vastu (joon. 169). Samuti toimib ka teine paar, „Hiiu valssi“ meenutava hüpplemisega liiguvad paarid sirgjoont mööda risti üle lava vastaskülje suunas. Liikumine toimub järgmiselt:

	Esimene (kolmas) tütarlaps	Teine (neljas) tütar- laps.
I	<ol style="list-style-type: none">1. Parem jalg hüppega ette, vasak taha.2. Vasak jalg järsu tõmbega mööda põrandat parema juurde.	<p>Vasak jalg hüppega taha, parem ette.</p> <p>Parem jalg järsu tõmbega mööda põrandat vasaku juurde.</p>
II	<ol style="list-style-type: none">1. Vasakuga väike ristsamm ette.2. Vasakul päkal 360° pööre päripäeva, parem jalg juurde.	<p>Paremaga väike ristsamm taha.</p> <p>Paremal päkal 360° pööre päripäeva, vasak jalg juurde.</p>
III	Korrata I.	
IV	Korrata II.	
V—VIII	Korrata I—IV.	

(Variant 8—12 a.)

I—VIII Liikumine toimub hariliku polkasammuga.

10. OSA.

I—VIII Paarilised pööravad näoga pealtvaatajate poole ja võttes valsivõtte liiguvad 8 „Jooksupolka“-sammuga kaares ette ja mööda ringjoont vastupäeva. Sooritanud täisringi, lahkuvad tütarlapsed lavalt.

Märkus: Liikumine toimub päkkadel, on kerge ja edasiliikuv. Põlvetõstes oleva jala põid hästi sirutada. Rindkered teineteisest eemale kallutada, peapööre ühes vaatega teineteisele (joon. 170).



Joonis 170.

9. Liikumisetüüd

D. Normet

Polka rütmis

1. ja 9

B. Kõrveri

The musical score is written for piano in G major and 2/4 time. It consists of nine measures. The first measure is marked with a forte 'f' dynamic and includes accents over the notes. A repeat sign is placed after the first measure. The second measure begins with a first ending bracket labeled '1. ja 9'. The score features a mix of eighth and sixteenth notes, often beamed together, and includes various articulations such as slurs and accents. The bass line provides a steady accompaniment with chords and single notes. The piece concludes with a final cadence in the ninth measure.

3. ja 10

The first system of the musical score for '3. ja 10' consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a common time signature. It begins with a dynamic marking of *f* and contains a series of eighth-note chords and triplets. The lower staff is in bass clef with the same key signature and time signature, featuring a bass line of eighth notes and chords. A triplet of eighth notes is marked with a '3' above it in the second measure.

The second system continues the piece. The upper staff features more eighth-note chords and triplets. The lower staff continues with eighth-note bass lines and chords. The system concludes with a double bar line and the word *Fine* written below the bass staff.

4.

The third system, labeled '4.', consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a common time signature. It begins with a dynamic marking of *mf* and contains eighth-note chords with accents. The lower staff is in bass clef with the same key signature and time signature, featuring a bass line of eighth notes and chords with accents.

5. osa

The first system of the musical score for '5. osa' consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a common time signature. It begins with a dynamic marking of *mf* and contains eighth-note chords. The lower staff is in bass clef with the same key signature and time signature, featuring a bass line of eighth notes and chords.

The second system continues the piece. The upper staff features eighth-note chords with accents. The lower staff continues with eighth-note bass lines and chords with accents.

6. osa

Musical notation for the 6th section, featuring a treble and bass staff with various rhythmic patterns and dynamics.

7. osa

Musical notation for the 7th section, including a treble and bass staff with a *marcato* marking and a triplet of eighth notes.

8. osa

Musical notation for the 8th section, showing a treble and bass staff with a *p* dynamic marking.

Musical notation for the 8th section, concluding with a treble and bass staff and a triplet of eighth notes.

NB! Kordamisel vahele jätta 2. osa

D. S. al Fine

VIRGUTUSTUUPI HARJUTUSTE KOMBINATSIOON.

Naisvõimlejaile (alates 16 a.)

Raskusaste: algajaile.

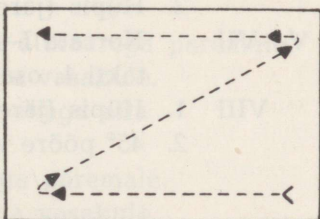
Esinejate arv: 5 võimlejat.

Riietus: lühike võimlemisdress tuunikata.

SISSETULEK.

Taktimõõt 4/4.

- I—IV Võimlejad marsivad ühekaupa kolonnis lava vasakust eesnurgast paremasse eesnurka (rööbiti lava esiküljega).
- V—VIII 135° pööre paremale (pöörde sooritab iga võimleja siis, kui ta on jõudnud lava paremasse eesnurka), võimlejad marsivad lava vasakusse taganurka (diagonaalselt üle lava).
- IX—XII 135° pööre vasakule (pöörde sooritab iga võimleja siis, kui ta on jõudnud lava vasakusse taganurka), võimlejad marsivad lava paremasse taganurka (rööbiti lava tagaküljega) ja XII takti viimasel osal pööravad pealtvaatajate poole (joon. 171).
- XIII—XIV Võimlejad marsivad paigal.
- XV—XVI Võimlejad marsivad maleasutusse neile esinemiseks määratud kohtadele. XVI takti viimasel osal parem jalg juurde.



Joonis 171.

Märkus: Õpetaja võib muuta marsi kestust ja suunda olevalt lava suurusest ja sissepääsust lavale.

Marsile järgneva harjutuste eelmängu kestel võimlejad seisavad valvel ja IV takti viimasel osal panevad käed puusale.



Joonis 172.



Joonis 173.

1. HARJUTUSSARI.

Taktimõõt 2/4.

- I 1. Hüpis (järelhüpisega) paremaga, vasak jalg kõrvale-alla; peapööre ühes vaatega vasakule (joon. 172).
2. Hüpis (järelhüpisega) vasakuga, parem jalg kõrvale-alla; peapööre otse.
- II Korrata I.
- III 1. 45° pööre vasakule, hüpis (järelhüpisega) paremaga, vasak jalg põlvetõstesse ette (joon. 173).
2. Hüpis (järelhüpisega) vasakuga, parem põlvetõstesse ette.
- IV 1. Hüpis (järelhüpisega) paremaga, vasak põlvetõstesse ette.
2. Hüpis (järelhüpisega) vasakuga, parem põlvetõstesse ette.
- V—VII Korrata I—III, V takti 1. osal 45° pööre paremale ja VII takti 1. osal 45° pööre paremale.
- VIII 1. Hüpis (järelhüpisega) paremaga, vasak põlvetõstesse ette.
2. 45° pööre vasakule, vasak jalg juurde; käed paremale.

2. HARJUTUSSARI.

Taktimõõt 3/4.

- I Põlvist vetrudes kätehoog altkaarega vasakule (sõrmed kergelt rusikas).
- II Põlvist vetrudes kätehoog altkaarega paremale.



Joonis 174.

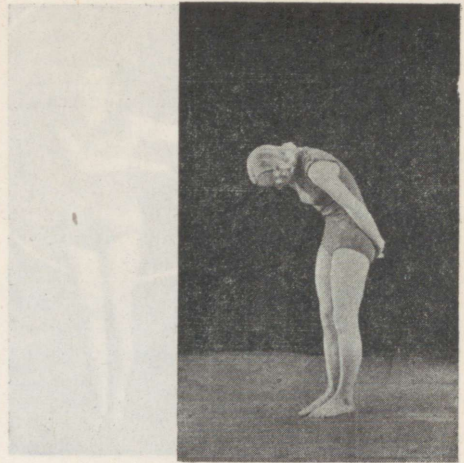


Joonis 175.

- III Põlvist vetrudes käte eeshooring suunaga alla (joon. 174).
- IV Korrata III.
- V—VI Korrata I—II.
- VII Põlvist vetrudes kätehoog altkaarega vasakult üles.
- VIII Tõusta päkkadele; kere ja käte täielik sirutus.
- IX Laskuda taldadele; rindkerepainutus vasakule (joon. 175).
- X Rindkerepainutus paremale.
- XI Rindkerepainutus vasakule.
- XII Rindkere järelvibutus.
- XIII Rindkerepainutus paremale.
- XIV Rindkerepainutus vasakule.
- XV Rindkerepainutus paremale.
- XVI Tõusta päkkadele; keresirutus.
- XVII Põlvist vetrudes kätehoog vasakult altkaarega paremale.
- XVIII Põlvist vetrudes kätehoog altkaarega vasakule.
- XIX Põlvist vetrudes käte eeshooring suunaga alla.
- XX Korrata XIX.
- XXI Põlvist vetrudes kätehoog altkaarega paremale.
- XXII Põlvist vetrudes kätehoog altkaarega vasakule.
- XXIII Põlvist vetrudes kätehoog altkaarega paremalt üles.
- XXIV Tõusta päkkadele; kere ja käte täielik sirutus.
- XXV Laskuda taldadele; rindkerepainutus paremale.
- XXVI Rindkerepainutus vasakule.
- XXVII Rindkerepainutus paremale.



Joonis 176.



Joonis 177.

- XXVIII Rindkere järelvibutus.
- XXIX Rindkerepainutus vasakule.
- XXX Rindkerepainutus paremale.
- XXXI Keresirutus; käed kõrvalt alla.
- XXXII 45° pööre paremale; käed seljale pihkseongusse.

3. HARJUTUSSARI.

Taktimõõt 3/4.

- I Kerekallutus nõgusa seljaga ette (joon. 176).
- II Kere lüliksirutus (joon. 177).
- III Korrata I.
- IV Kere lüliksirutus; käed pihkseongust lahti ja kõrvale.
- V
 1. Samm vasakuga ette.
 2. Samm paremaga ette.
 3. Samm vasakuga ette.
- VI
 1. Parem jalg juurde, tõustes päkkadele laskuda sulgkükki; käed ette (joon. 178).
 2. Vetruda kükis.
 3. Tõusta püsti; käed alla.
- VII
 1. Samm vasakuga taha.
 2. Samm paremaga taha.
 3. Samm vasakuga taha.



Joonis 178.



Joonis 179.



Joonis 180.

- VIII 1. Parem jalg juurde, tõustes päkkadele laskuda sulgkükki; käed ette.
 2. Vetruda kükis.
 3. Tõusta püsti, 90° pööre vasakule; käed alla ja seljale pihkseongusse.

IX—XV Korrata I—VII.

- XVI 1. Parem jalg juurde, tõustes päkkadele laskuda sulgkükki; käed ette.
 2. Vetruda kükis.
 3. Tõusta püsti; käed vasakule.

4. HARJUTUSSARI.

Taktimõõt 3/4.

- I 45° pööre paremale, samm paremaga kõrvale (harkseis); kere lõdvestushoog vasakult altkaarega kerekallutusse ette rindkerepöördega paremale; parem käsi altkaarega kõrvale, vasak käsi altkaarega ette (joon. 179).
 II Kere lõdvestushoog alla ja kerekallutusse ette rindkerepöördega vasakule; kätehoog altkaarega vasakule.
 III Kere lõdvestushoog alla ja kerekallutusse ette rindkerepöördega paremale; kätehoog altkaarega paremale.
 IV Kere ja käte järelvibutus.



Joonis 181.



Joonis 182.

V Kere lõdvestushoog alla ja kerekallutusse ette rindkerepöördega vasakule; kätehoog altkaarega vasakule.

VI Kere lõdvestushoog alla ja kerekallutusse ette rindkerepöördega paremale; kätehoog altkaarega paremale.

VII Kere lõdvestushoog alla ja kerekallutusse ette rindkerepöördega vasakule; kätehoog altkaarega vasakule.

VIII Kere ja käte järelvibutus.

IX 45° pööre paremale; rindkerepööre otse, tõus kallutusest; vasaku jala vibutus ette; parem käsi altkaarega kõrvale (joon. 180).

X Vasaku jala vibutus taha (joon. 181).

XI Vasaku jala vibutus ette.

XII Jala järelvibutus.

XIII Vasaku jala vibutus taha.

XIV Vasaku jala vibutus ette.

XV Vasaku jala vibutus taha.

XVI Jala järelvibutus.

XVII 45° pööre vasakule, samm vasakuga kõrvale (harkseis); kere lõdvestushoog paremalt altkaarega kerekallutusse ette rindkerepöördega vasakule; kätehoog altkaarega vasakule.

XXVIII—XX Korrata VI—VIII.

XXI Kere lõdvestushoog alla ja kerekallutusse ette rindkerepöördega paremale; kätehoog altkaarega paremale.

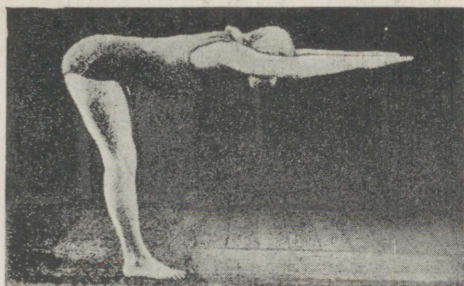
XXII—XXIV Korrata II—IV.

XXV 45° pööre vasakule; rindkerepööre otse, tõus kallutusest; parema jala vibutus ette; vasak käsi altkaarega kõrvale.

XXVI Parema jala vibutus taha.

XXVII Parema jala vibutus ette.

XXVIII Jala järelvibutus.



Joonis 183.

- XXIX Parema jala vibutus taha.
- XXX Parema jala vibutus ette.
- XXXI Parema jala vibutus taha.
- XXXII 45° pööre vasakule, parem jalg juurde; käed alla.



Joonis 184.

5. HARJUTUSSARI.

Taktimõõt 3/4.

- I Kerekallutus ette; pihud taha (joon. 182).
- II 1. Parem käsi kiiresti eest üles.
- 2. Vasak käsi kiiresti eest üles.
- 3. Püsi (joon. 183).
- III Kere- ja kätelõdvestus alla (joon. 184).
- IV Kere lüliksirutus.
- V Tõusta päkkadele; põlvist painutades kehakallutus taha; käed ette (joon. 185).
- VI Tõus kallutusest; käed üles.
- VII Kehalõdvestus alla kägarasse (käed toetuvad kergelt käeseljaga maha, pihud taga (joon. 186).
- VIII Laskuda taldadele, sirutada jalad; kere lüliksirutus.
- IX—XIII Korrata I—V.
- XIV Tõus kallutusest; käed alla.
- XV 180° pööre paremale, toengkägar (sõrmeotsad toetuvad maha).
- XVI 1. Põlvitusiste vasakul; käed ette.
- 2. Kägariste; jalad varbaile.
- 3. Käed alla, pihud maha (sõrmed suunatud ette (joon. 187).



Joonis 185.



Joonis 186.

6. HARJUTUSSARI.

Taktimõõt 4/4.

- I 1. Kaaliste (joon. 188).
2. Laskuda selili.
3. Kaaliste.

4. Kägariste.

II 1. Kaaliste.

2. Laskuda selili.

3.—4. Tõusta istesse.

III 1.—2. Tõsta puusavöö maast; peapainutus taha (tallad toetuvad maha (joon. 189).

3.—4. Laskuda istesse.

IV 1.—2. Tõsta puusavöö maast; peapainutus taha.

3. Laskuda istesse.

4. Kägariste.

V—VII Korrata I—III.

VIII 1.—2. Rististe; käed ette.

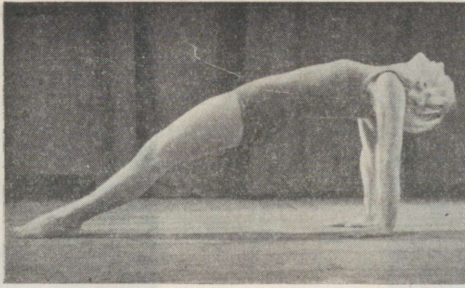
3.—4. Tõusta püsti, parem jalg juurde.



Joonis 187.



Joonis 188.



Joonis 189.

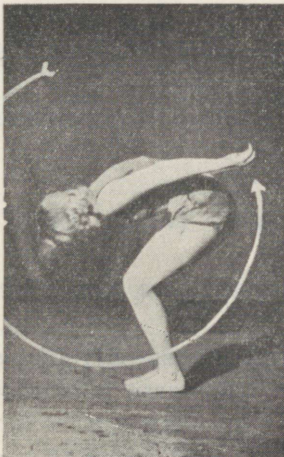
7. HARJUTUSSARI.

Taktimõõt 3/4.



Joonis 190.

- I Põlvist vetrudes kätehoog altkaarega taha.
- II Põlvist vetrudes kätehoog altkaarega eest üles.
- III Rindkere- ja peapainutus taha; käte külghooring suunaga taha (joon. 190).
- IV Keresirutus; käte külghooring suunaga ette.
- V Põlvist vetrudes kere lõdvestushoog alla; kätehoog eest-kaarega alla ja taha (joon. 191).
- VI Põlvist vetrudes kere lõdvestushoog alla; kätehoog altkaarega ette (joon. 192).



Joonis 191.



Joonis 192.



Joonis 193.



Joonis 194.

VII Tõusta päkkadele; keresirutus; kätevibutus kõrvale-üles (pihud ette).

VIII Käte järelvibutus.

IX Laskuda taldadele; põlvist vetrudes kätehoog altkaarega taha.

X—XVI Korrata II—VIII.

8. HARJUTUSSARI.

Taktimõõt 3/4.

I 45° pööre vasakule, vahetussamm vasakuga ette; käed kõrvale.

II Põlvetõstehüpe vasakuga (parem põlvetõstesse ette) (joon. 193).

III Vahetussamm paremaga ette.

IV Jalatõstehüpe taha paremaga (vasak jalg taha-alla) (joon. 194).

V Hüpis vasakuga taha, parem madalasse põlvetõstesse ette; käed kõrvale-alla.

VI Hüpis paremaga taha, vasak madalasse põlvetõstesse ette.

VII Hüpis vasakuga taha, parem madalasse põlvetõstesse ette.

VIII Parem jalg juurde.

IX 90° pööre vasakule, vahetussamm paremaga ette; käed kõrvale.

- X Põlvetõstehüpe paremaga.
XI Vahetussamm vasakuga ette;
XII Jalatõstehüpe taha vasakuga.
XIII Samm paremaga taha; käed kõrvale-alla.
XIV Samm vasakuga taha.
XV Samm paremaga taha.
XVI 45° pööre paremale, vasak jalg juurde; käed alla.

Eesriie.

Kui laval puudub eesriie, siis võimlejad marsivad lava esiküljele ühte viirgu, pööravad ühte kolonni ja marsivad lavalt ära (kasutada sissetuleku muusikat).

10. Virgutustüüpi harjutuste kombinatsioon naisvõimlejaile

H. Preikoch

Sissetulek

Hoogsas marsi tempos

J. Koha

The first system of musical notation consists of a grand staff with a treble clef and a bass clef. The key signature is one sharp (F#) and the time signature is common time (C). The music begins with a dynamic marking of *f*. The right hand plays a series of chords and eighth notes, while the left hand plays a simple bass line of quarter notes.

The second system continues the piece. The right hand features more complex chordal textures and eighth-note patterns. The left hand maintains a steady quarter-note bass line.

The third system introduces a dynamic marking of *sfz* (sforzando) in both the right and left hands. The right hand has a more active melodic line with eighth notes.

The fourth system continues with the *sfz* dynamic. The right hand has a more active melodic line with eighth notes, while the left hand has a steady bass line.

The fifth system concludes the piece. The right hand has a more active melodic line with eighth notes. The left hand has a steady bass line. The piece ends with a final chord in the right hand and a double bar line.

Kergelt

Musical score for 'Kergelt' in G major and 2/4 time. The piece consists of two systems. The first system has a treble clef with a melody of eighth and quarter notes, and a bass clef with a piano accompaniment of chords and eighth notes. The second system continues the melody and accompaniment. A dynamic marking of *mf* is present in the first system.

1. harjutussari

First system of the exercise '1. harjutussari'. It features a treble clef with a melodic line and a bass clef with a rhythmic accompaniment of chords and eighth notes.

Second system of the exercise '1. harjutussari'. The treble clef part concludes with a double bar line and a change to 3/4 time. The bass clef part continues with chords and eighth notes.

2. harjutussari

Hoogsalt

First system of the exercise '2. harjutussari' (Hoogsalt) in 3/4 time. The treble clef part features a melodic line with slurs and accents, and the bass clef part has a simple accompaniment. Dynamic markings include *mf* and *ten.* (tension).

Second system of the exercise '2. harjutussari' (Hoogsalt). It continues the melodic and accompanimental lines from the first system.

The first system of music consists of two staves. The upper staff is in treble clef and contains a series of chords and melodic fragments, some with slurs. The lower staff is in bass clef and features a steady, rhythmic accompaniment of eighth notes.

The second system continues the piece and includes two endings. The first ending is marked with a bracket and the number '1.', leading to a repeat sign. The second ending is marked with a bracket and the number '2.', leading to a final cadence. The bass line continues with its rhythmic accompaniment.

3. harjutussari

Parajalt

The third system begins with the dynamic marking *mp* (mezzo-piano). The upper staff features a melodic line with slurs and dynamic markings of *p.* (piano). The lower staff provides a harmonic accompaniment with chords and moving lines.

The fourth system continues the melodic and harmonic development. The upper staff has slurs and dynamic markings, while the lower staff maintains the accompaniment.

The fifth system concludes the piece. The upper staff ends with a final cadence, indicated by a double bar line and repeat sign. The lower staff concludes with a final chord and a few notes.

4 harjutussari
Parajalt

First system of musical notation for exercise 4, first system. It consists of a grand staff with a treble clef and a bass clef. The key signature has one flat (B-flat). The music begins with a double bar line and repeat dots. The right hand starts with a piano (*mp*) dynamic, playing a series of chords and moving lines. The left hand plays a rhythmic pattern of eighth notes. Dynamics include *mp*, *sfz*, and *f*.

Second system of musical notation for exercise 4, second system. It continues the grand staff from the first system. The right hand continues with chords and moving lines, while the left hand maintains its rhythmic pattern. Dynamics include *sfz* and *f*.

Kiiremini

Third system of musical notation for exercise 4, third system. The right hand features a series of chords, some with slurs. The left hand continues with chords. The dynamic is marked *f*.

Fourth system of musical notation for exercise 4, fourth system. It includes first and second endings, indicated by brackets and numbers 1 and 2. The right hand has chords and moving lines. The left hand has chords. The key signature changes to two sharps (D major) at the end of the system.

5. harjutussari
Tõsiselt

First system of musical notation for exercise 5, first system. It consists of a grand staff with a treble clef and a bass clef. The key signature has two sharps (D major). The music begins with a double bar line and repeat dots. The right hand starts with a forte (*f*) dynamic, playing chords and moving lines. The left hand plays a rhythmic pattern of eighth notes. Dynamics include *f*, *sfz*, and *f*.

First system of musical notation for exercise 6. It consists of a grand staff with a treble clef and a bass clef. The key signature is two sharps (F# and C#). The music features a melodic line in the treble clef with slurs and a bass line with chords and some melodic fragments. There are dynamic markings like *mf* and *f*.

Second system of musical notation for exercise 6. It continues the grand staff from the first system. The key signature remains two sharps. The piece concludes with a double bar line and a final key signature change to one sharp (F#) and a 4/4 time signature.

6. harjutussari

Käies

First system of musical notation for exercise 7. It is a grand staff in two sharps (F# and C#) and 4/4 time. The piece is marked *mf*. The treble clef part has a steady eighth-note pattern, while the bass clef part has chords and some eighth-note accompaniment.

Second system of musical notation for exercise 7. It continues the grand staff from the first system. The key signature and time signature remain the same. The piece concludes with a double bar line and a key signature change to one sharp (F#) and a 3/4 time signature.

7. harjutussari

Hoogsalt

Third system of musical notation for exercise 7. It is a grand staff in two sharps (F# and C#) and 3/4 time. The piece is marked *mf*. The treble clef part features a melodic line with slurs and rests, while the bass clef part has chords and some eighth-note accompaniment.

The first system of the musical score consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. Both are in the key of D major. The music features a variety of chords, including triads and dyads, and melodic lines with slurs and accents. The time signature is 4/4.

8. harjutussari

Hästi hoogsalt

The second system begins with a forte (*f*) dynamic marking. It continues with two staves in treble and bass clef, showing a melodic line in the treble and a bass line with chords in the bass. The music is characterized by slurs and accents, indicating a fast and energetic performance style.

The third system shows a continuous melodic line in the treble clef, with a bass line consisting of chords. The melodic line is marked with slurs and accents, and the bass line provides a steady harmonic accompaniment.

The fourth system continues the melodic and harmonic development. The treble clef features a melodic line with slurs and accents, while the bass clef provides a consistent chordal accompaniment.

The fifth system concludes the piece with a final cadence. The treble clef has a melodic line that ends with a double bar line, and the bass clef has a final chord. The piece ends with a double bar line and a fermata over the final chord.

HARJUTUSTE KOMBINATSIOON KURIKATEGA.

Naisvõimlejaile (alates 16 a.).

Raskusaste: algajaile.

Esinejate arv: 3 võimlejat.

Riietus: lühike võimlemisdress tuunikaga või ilma.

SISSETULEK.

Taktimõõt 3/4.

Pärast eelmängu võimlejad sisenevad lavale vasakult (või paremalt) lavaküljelt ühekaupa kolonnis valsisammudega, pendeldades kurikat ette ja taha:

- I Valsisamm vasakuga ette; parema käe hoog kurikaga altkaarega ette, vasaku käe hoog altkaarega ette.
 - II Valsisamm paremaga ette; haarata vasaku käega kurikas, parem käsi kurikast lahti ja vasaku käe hoog altkaarega taha.
 - III Valsisamm vasakuga ette; vasaku käe hoog kurikaga altkaarega ette (joon. 195).
 - IV Valsisamm paremaga ette; haarata parema käega kurikas, vasak käsi kurikast lahti ja parema käe hoog altkaarega taha.
- V—XII Korrata I—IV takt 2 korda.
- XIII—XV Korrata I—III.
- XVI 1. Pööre pealtvaatajate poole; keskmine võimleja samm paremaga taha, äärmised võimlejad samm paremaga ette (seega on võimlejad jõudnud lava keskele, neile esinemiseks määratud kohtadele); haarata parema käega kurikas, vasak käsi kurikast lahti ja altkaarega kõrvale, parema käe hoog altkaarega kõrvale.



Joonis 195.



Joonis 196.

- 2.—3. Vasak jalg juurde; põlvist vetrudes parema käe hoog kurikaga altkaarega vasakule, vasaku käe hoog altkaarega paremale-ette.

Märkus: Kogu harjutuste kestel peapööre ühes vaatega jälgib kurikat.

1. HARJUTUSSARI.

Taktimõõt 3/4.

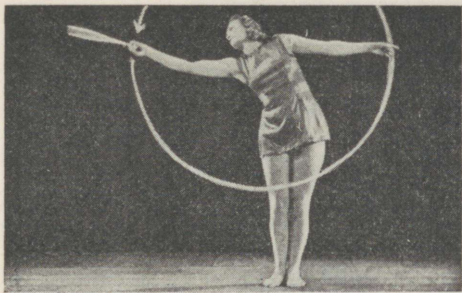
- I Põlvist vetrudes parema käe hoog kurikaga altkaarega kõrvale; kerepainutus paremale; vasaku käe hoog altkaarega kõrvale (joon. 196).
- II Põlvist vetrudes parema käe hoog kurikaga altkaarega vasakule; kerepainutus vasakule; vasaku käe hoog altkaarega ette-paremale (joon. 197).
- III Korrata I.



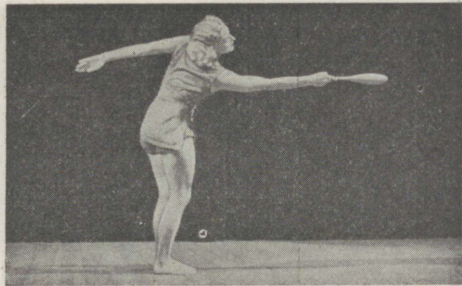
Joonis 197.



Joonis 198.



Joonis 199.



Joonis 200.

- IV Põlvist vetrudes väike ring kurikaga eespinnal suunaga üles (joon. 198).
- V Suur ring kurikaga eespinnal suunaga alla (joon. 199).
- VI Korrata V.
- VII Põlvist vetrudes parema käe hoog kurikaga altkaarega tagapinnale (selja taha), vasaku käe hoog altkaarega tagapinnale.
- VIII 1. Haarata vasaku käega kurikas, parem käsi kurikast lahti.
2.—3. Põlvist vetrudes vasaku käe hoog kurikaga altkaarega kõrvale ja ette-paremale; kerge kerepainutus paremale; parema käe hoog altkaarega ette-vasakule.
- IX Põlvist vetrudes vasaku käe hoog kurikaga altkaarega kõrvale; kerepainutus vasakule; parema käe hoog altkaarega kõrvale.
- X Põlvist vetrudes vasaku käe hoog kurikaga altkaarega paremale; kerepainutus paremale; parema käe hoog altkaarega ette-vasakule.
- XI Korrata IX.
- XII Põlvist vetrudes tõusta päkkadele; väike ring kurikaga eespinnal suunaga üles.
- XIII Suur ring kurikaga eespinnal suunaga alla; keresirutus.
- XIV Korrata XIII.
- XV Põlvist vetrudes vasaku käe hoog kurikaga altkaarega tagapinnale, parema käe hoog altkaarega tagapinnale.
- XVI 1. Haarata parema käega kurikas, vasak käsi kurikast lahti.
2.—3. Põlvist vetrudes parema käe hoog kurikaga altkaarega kõrvale, vasaku käe hoog altkaarega kõrvale.



Joonis 201.



Joonis 202.

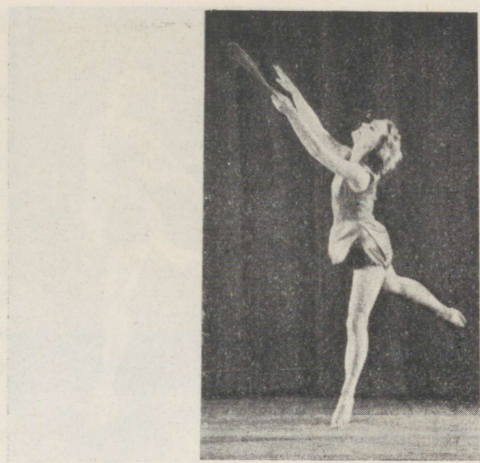
2. HARJUTUSSARI.

Taktimõõt 3/4.

- I 90° pööre vasakule; põlvist vetrudes parema käe hoog kurikaga altkaarega ette; kerepööre vasakule rindkerepainutusega paremale; vasaku käe hoog altkaarega taha (joon. 200).
- II Põlvist vetrudes parema käe hoog kurikaga altkaarega taha; kerepööre paremale rindkerepainutusega vasakule; vasaku käe hoog altkaarega ette (joon. 201).
- III Põlvist vetrudes parema käe hoog kurikaga altkaarega ette; kerepööre vasakule rindkerepainutusega paremale; vasaku käe hoog altkaarega taha.
- IV 1.—2. Põlvist vetrudes tõusta päkkadele; väike ring kurikaga külgpinnal seest suunaga üles; vasaku käe hoog altkaarega ette (joon. 202).
3. Visata kurikas kergelt ette-üles (joon. 203).
- V Laskuda taldadele, valsisamm vasakuga taha; haarata vasaku käega kurikas (ees-ülal) ja käe hoog kurikaga altkaarega taha.
- VI Valsisamm paremaga ette; visata vasaku käega kurikas altkaarega ette-üles.
- VII 1. Samma vasakuga ette; haarata vasaku käega kurikas.
- 2.—3. Parem jalg juurde; vasaku käe hoog kurikaga altkaarega taha.
- VIII Tõusta päkkadele; põlvist vetrudes vasaku käe hoog kurikaga altkaarega ette, parem käsi ette-üles.
- IX 135° pööre paremale, hüpis vasakuga ette, parem jalg taha-



Joonis 203.



Joonis. 204.

- alla; vasaku käe hoog kurikaga altkaarega ette-üles; kerge kerepainutus taha; haarata parema käega kurikas (joon. 204).
- X 1. Samm paremaga taha; vasak käsi kurikast lahti ja parema käe hoog kurikaga altkaarega taha-alla; keresirutus.
- 2.—3. 90° pööre vasakule, samm vasakuga kõrvale; parema käe hoog kurikaga altkaarega ette-üles; haarata vasaku käega kurikas, parem käsi kurikast lahti.
- XI 45° pööre vasakule, hüpis paremaga ette, vasak jalg taha-alla; vasaku käe hoog kurikaga altkaarega taha; kerepainutus taha; parema käe hoog altkaarega taha (joon. 205).
- XII 1. Samm vasakuga taha; vasaku käe hoog kurikaga altkaarega ette; keresirutus.
- 2.—3. 90° pööre paremale, samm paremaga kõrvale; vasak käsi kurikaga ette-üles; parema käe hoog altkaarega ette-üles.
- XIII 45° pööre paremale, hüpis vasakuga ette; parem jalg taha-alla; suur ring kurikaga külgpinnal suunaga üles; keresirutus. (XIII takti lõpul kurikas haarata parema käega, vasak käsi kurikast lahti).
- XIV—XV Korrata X—XI.
- XVI Samm vasakuga taha, parem jalg juurde; vasaku käe hoog kurikaga altkaarega ette; keresirutus; parema käe hoog altkaarega ette.
- XVII Tõustes päkkadele 180° pööre paremale; põlvist vetrudes suur ring kurikaga külgpinnal suunaga üles; kerepööre pare-



Joonis 205.



Joonis 206.

male rindkerepainutusega vasakule; parema käe hoog altkaarega taha.

- XXVIII Põlvist vetrudes vasaku käe hoog kurikaga altkaarega taha; kerepööre vasakule rindkerepainutusega paremale; parema käe hoog altkaarega ette.
- XIX Põlvist vetrudes vasaku käe hoog kurikaga altkaarega ette; kerepööre paremale rindkerepainutusega vasakule; parema käe hoog altkaarega taha.
- XX 1.—2. Põlvist vetrudes tõusta päkkadele; väike ring kurikaga külgpinnal seest suunaga üles; parema käe hoog altkaarega ette.
3. Visata kurikas kergelt ette-üles.
- XXI Laskuda taldadele, valsisamm paremaga taha; haarata parema käega kurikas (ees-ülal) ja käe hoog kurikaga altkaarega taha.
- XXII Valsisamm vasakuga ette; visata parema käega kurikas altkaarega ette-üles.
- XXIII 1. Samm paremaga ette, haarata vasaku käega kurikas (ees-ülal).
2.—3. Vasak jalg juurde; vasaku käe hoog kurikaga altkaarega taha.
- XXIV Tõusta päkkadele, põlvist vetrudes vasaku käe hoog kurikaga altkaarega ette, parem käsi ette-üles.
- XXV 135° pööre vasakule, hüpis paremaga ette, vasak jalg taha.

alla; vasaku käe hoog kurikaga altkaarega ette-üles; kerge kerepainutus taha.

- XXVI 1. Samm vasakuga taha; vasaku käe hoog kurikaga altkaarega taha-alla; keresirutus.
2.—3. 90° pööre paremale, samm paremaga kõrvale; vasaku käe hoog kurikaga altkaarega ette-üles; haarata parema käega kurikas, vasak käsi kurikast lahti.
- XXVII 45° pööre paremale, hüpis vasakuga ette, parem jalg taha-alla; parema käe hoog kurikaga altkaarega taha; kerepainutus taha; vasaku käe hoog altkaarega taha.
- XXVIII 1. Samm paremaga taha; parema käe hoog kurikaga altkaarega ette; keresirutus.
2.—3. 90° pööre vasakule; samm vasakuga kõrvale; parem käsi kurikaga ette-üles; vasaku käe hoog altkaarega ette-üles.
- XXIX 45° pööre vasakule, hüpis paremaga ette, vasak jalg taha-alla; suur ring kurikaga külgpinnal suunaga üles; keresirutus. (XXIX takti lõpul kurikas haarata vasaku käega, parem käsi kurikast lahti).
- XXX—XXXI Korrata XXVI—XXVII.
- XXXII Samm paremaga taha, vasak jalg juurde; parema käe hoog kurikaga altkaarega ette; keresirutus; vasaku käe hoog kõrvale.

3. HARJUTUSSARI.

Taktimõõt 3/4.

- I 90° pööre vasakule; parema käega keskmine ring kurikaga rõhtpinnal (pea kohal) suunaga eest vasakule; rindkerering suunaga eest vasakule (joon. 206).
- II Parema käega keskmine ring kurikaga rõhtpinnal suunaga eest vasakule; rindkerering suunaga eest vasakule.
- III Põlvist vetrudes samm vasakuga kõrvale, parem jalg varbaile; parema käe hoog kurikaga altkaarega vasakule-üles; tugev kerepainutus vasakule; vasaku käe hoog altkaarega ette-paremale (joon. 207).
- IV Põlvist vetrudes kanda keharaskus paremale jalale, vasak jalg varbaile; parema käe hoog kurikaga altkaarega kõrvale; kerepainutus paremale; vasaku käe hoog altkaarega kõrvale (joon. 208).
- V Vasak jalg juurde; parema käega keskmine ring kurikaga



Joonis 207.



Joonis 208.

rõhtpinnal (pea kohal) suunaga eest vasakule; rindkerering suunaga eest vasakule.

VI—VIII Korrata II—IV.

IX 1. Vasak jalg juurde, tõustes päkkadele laskuda sulgkükki; sirutada parem käsi kurikaga kõrvale-alla, puudutades kurikaga põrandat; kerepainutus paremale; vasak käsi kõrvale-alla (joon. 209).

2.—3. Vetruda kükis; kurikas põrkab maast veidi üles.

X Vetruda kükis; väike ring kurikaga alt rõhtpinnal suunaga vasakule.

XI 1. Sirutada parem käsi kurikaga ette-kõrvale-alla, puudutades kurikaga põrandat; kerepainutus kurika suunas.

2.—3. Vetruda kükis; kurikas põrkab maast veidi üles.

XII Vetruda kükis; väike ring kurikaga alt rõhtpinnal suunaga vasakule.

XIII 1. Sirutada parem käsi kurikaga ette, puudutades kurikaga põrandat; kerepainutus kurika suunas (joon. 210).

2.—3. Vetruda kükis; kurikas põrkab maast veidi üles.

XIV Vetruda kükis; väike ring kurikaga pealt suunaga paremale (joon. 211).

XV Kehalainega ette tõusta püsti; käed tõukega eest üles.

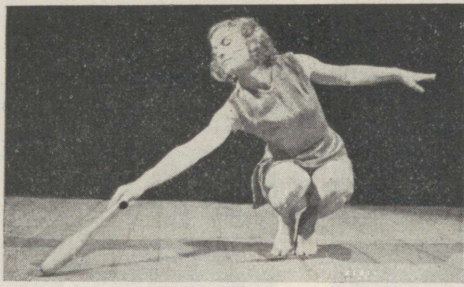
XVI 1.—2. Keha ja käte täielik sirutus.

3. Haarata kurikas vasaku käega, parem käsi kurikast lahti ja kõrvale.

XVII Vasaku käega keskmine ring kurikaga rõhtpinnal (pea kohal) suunaga eest paremale; rindkerering suunaga eest paremale.

XVIII Korrata XVII.

XIX Põlvist vetrudes samm paremaga kõrvale, vasak jalg var-



Joonis 209.



Joonis 210.

baile; vasaku käe hoog kurikaga altkaarega paremale-üles; parema käe hoog altkaarega ette-vasakule.

XX• Põlvist vetrudes kanda keharaskus vasakule jalale, parem jalg varbaile; vasaku käe hoog kurikaga altkaarega kõrvale, kerepainutus vasakule; parema käe hoog altkaarega kõrvale.

XXI Parem jalg juurde; vasaku käega keskmine ring kurikaga rõhtpinnal (pea kohal) suunaga eest paremale; rindkerering suunaga eest paremale.

XXII Korrata XVII.

XXIII—XXIV Korrata XIX—XX.

XXV 1. Parem jalg juurde, tõustes päkkadele laskuda sulgkükki; sirutada vasak käsi kurikaga kõrvale-alla, puudutades kurikaga põrandat; kerepainutus vasakule.

2.—3. Vetruda kükis; kurikas põrkab maast veidi üles.

XXVI Vetruda kükis; väike ring kurikaga alt rõhtpinnal suunaga paremale.

XXVII 1. Sirutada vasak käsi kurikaga ette-kõrvale-alla, puudutades kurikaga põrandat; kerepainutus kurika suunas.

2.—3. Vetruda kükis; kurikas põrkab maast veidi üles.

XXVIII Vetruda kükis; väike ring kurikaga alt rõhtpinnal suunaga paremale.

XXIX 1. Sirutada vasak käsi kurikaga ette, puudutades kurikaga põrandat; kerepainutus kurika suunas.

2.—3. Vetruda kükis; kurikas põrkab maast veidi üles.

XXX Vetruda kükis; väike ring kurikaga pealt rõhtpinnal suunaga vasakule.

XXXI Kehalainega ette tõusta püsti; käed tõukega eest üles.

XXXII Keha ja käte täielik sirutus; kurikas haarata parema käega, vasak käsi kurikast lahti.



Joonis 211.



Joonis 212.

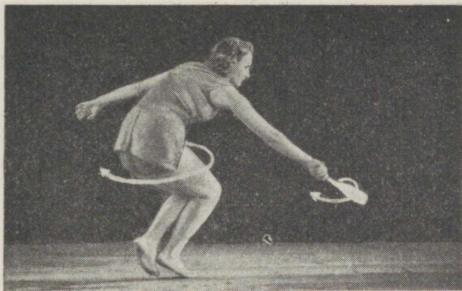


Joonis 213.

4. HARJUTUSSARI.

Taktimõõt 3/4.

- I 1.—2. Vetruvalt ristsamm paremaga ette; kätehoog kõrvaltkaarega ette-alla; kerge kerepainutus paremale (joon. 212).
 3. Samm vasakuga kõrvale; kurikas haarata vasaku käega; parem käsi kurikast lahti.
- II 1.—2. Vetruvalt ristsamm paremaga taha; vasaku käe hoog kurikaga altkaarega tagapinnale, parema käe hoog altkaarega tagapinnale; kerge kerepainutus vasakule (joon. 213).
 3. Samm vasakuga kõrvale; kurikas haarata parema käega, vasak käsi kurikast lahti.
- III 1.—2. Vetruvalt ristsamm paremaga ette, kätehoog altkaarega kõrvale ja ette-alla; kerge kerepainutus paremale.
 3. Samm vasakuga kõrvale; kurikas haarata vasaku käega, parem käsi kurikast lahti.
- IV Korrata II.
- V 1. Vasak jalg juurde, 180° pööre vasakule, tõustes päkkadele laskuda poolkükki; parem käsi kurikaga ette-alla; kerge kerepainutus ette; vasak käsi kõrvale-alla.
 2.—3. 90° pööre paremale kahe „tippiva“ sammuga; väike ring kurikaga alt rõhtpinnal suunaga paremale (joon. 214).
- VI 90° pööre paremale kolme „tippiva“ sammuga; väike ring kurikaga pealt rõhtpinnal suunaga paremale (joon. 215).



Joonis 214.



Joonis 215.

VII 90° pööre paremale kolme „tippiva“ sammuga; väike ring kurikaga alt rõhtpinnal suunaga paremale (joon. 216).

VIII 315° pööre paremale, tõusta päkkadele; sirutada jalad ja kere; parema käe hoog kurikaga altkaarega tagapinnale vasakule (rööbiti vasaku käega) (joon. 217).

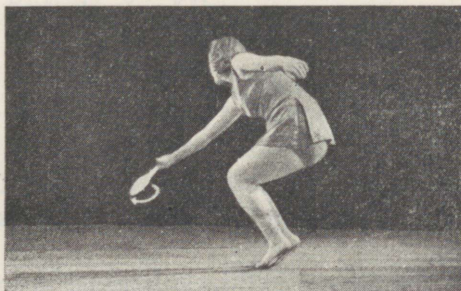
IX 1. 45° pööre vasakule; kurikas haarata vasaku käega, parem käsi kurikast lahti.

2. Vetrult ristsamm vasakuga ette; kätehoog ette-alla; kerge kerepainutus vasakule.

3. Samm paremaga kõrvale; kurikas haarata parema käega, vasak käsi kurikast lahti.

X 1.—2. Vetrult ristsamm vasakuga taha, parema käe hoog kurikaga altkaarega tagapinnale; vasaku käe hoog altkaarega tagapinnale; kerge kerepainutus paremale;

3. Samm paremaga kõrvale; kurikas haarata vasaku käega, parem käsi kurikast lahti.



Joonis 216.



Joonis 217.



Joonis 218.



Joonis 219.

- XI 1.—2. Vetruvalt ristsamm vasakuga ette; kätehoog altkaarega ette-alla; kerge kerepainutus vasakule.
3. Samm paremaga kõrvale; kurikas haarata parema käega, vasak käsi kurikast lahti.
- XII Korrata X.
- XIII 1. Parem jalg juurde, tõustes päkkadele laskuda poolkükki; vasak käsi kurikaga ette-alla; kerge kerepainutus ette; parem käsi kõrvale-alla.
2.—3. 90° pööre vasakule kahe „tippiva“ sammuga; väike ring kurikaga alt rõhtpinnal suunaga vasakule.
- XIV 90° pööre vasakule kolme „tippiva“ sammuga; väike ring kurikaga pealt rõhtpinnal suunaga vasakule.
- XV 90° pööre kolme „tippiva“ sammuga; väike ring kurikaga alt rõhtpinnal suunaga vasakule.
- XVI 1.—2. 135° pööre vasakule, tõusta päkkadele; sirutada jalad ja kere; vasaku käe hoog kurikaga altkaarega tagapinnale paremale (rööbiti parema käega).
3. Kurikas haarata parema käega, vasak käsi kurikast lahti.

5. HARJUTUSSARI.

Taktimõõt 3/4.

- I 180° pööre paremale, jalatõstehüpe ette vasakuga (parem jalg vibutab ette; kätehoog altkaarega taha; kerepainutus ette (joon. 218).
- II Vahetussamm paremaga ette; kätehoog altkaarega ette; keresirutus.



Joonis 220.



Joonis 221.

- III Põlvetoestehüpe paremaga (vasak põlvetoestesse ette); painutatud käed tõukega eest üles (joon. 219).
- IV Vahetussamm vasakuga ette; käte suur ring suunaga ette.
- V Jalatõstehüpe ette vasakuga; kätehoog altkaarega taha; kerepainutus ette.
- VI—VIII Korrata II—IV.
- IX 135° pööre vasakule; ristsamm paremaga ette ja jalatõstehüpe kõrvale paremaga (vasak jalg vibutab kõrvale); kätehoog altkaarega kõrvale; kerepainutus paremale (joon. 220).
- X Vahetussamm vasakuga 180° pöördega vasakule; kätehoog altkaarega ette-alla risti.
- XI Ristsamm vasakuga ette ja jalatõstehüpe kõrvale vasakuga; kätehoog altkaarega kõrvale; kerepainutus vasakule (joon. 221).
- XII Vahetussamm paremaga 180° pöördega paremale; kätehoog altkaarega ette-alla risti.
- XIII Ristsamm paremaga ette ja jalatõstehüpe kõrvale paremaga; kätehoog altkaarega kõrvale; kerepainutus paremale.
- XIV—XVI Korrata X—XII.
- XVII—XXIV Korrata I—VIII liikumissuunaga lava vasakust taganurgast lava paremasse eesnurka.
- XXV—XXXII Korrata IX—XVI liikumissuunaga lava paremast eesnurgast lava vasakusse eesnurka. Viimase hüppega lahkuvad võimlejad lavalt (lava vasakult küljelt).

11. Harjutuste kombinatsioon kurikatega

H. Preikoch

Sissetulek

L. Normet

The first system of music is in 3/4 time with a key signature of three sharps (F#, C#, G#). The right hand features a melodic line with eighth-note patterns and a triplet of eighth notes. The left hand provides a rhythmic accompaniment with eighth-note chords and a triplet of eighth notes.

The second system begins with a forte (*f*) dynamic marking. The right hand continues with a melodic line, while the left hand plays a steady accompaniment of eighth-note chords.

The third system shows the continuation of the melodic and accompanimental lines. The right hand has a melodic phrase with a slur, and the left hand maintains the eighth-note accompaniment.

The fourth system continues the piece, with the right hand playing a melodic line and the left hand providing a consistent eighth-note accompaniment.

The fifth system concludes the piece with a melodic flourish in the right hand and a final accompanimental chord in the left hand.

1. harjutussari

The first system of musical notation for exercise 1. It consists of two staves: a treble clef staff and a bass clef staff. The key signature is three sharps (F#, C#, G#). The treble staff contains a melodic line with a half note followed by a quarter note, then a dotted quarter note followed by an eighth note, and finally a quarter note. The bass staff contains a bass line with a half note followed by a quarter note, then a dotted quarter note followed by an eighth note, and finally a quarter note. The piece concludes with a double bar line.

The second system of musical notation for exercise 1. It consists of two staves: a treble clef staff and a bass clef staff. The key signature is three sharps (F#, C#, G#). The treble staff contains a melodic line with a half note followed by a quarter note, then a dotted quarter note followed by an eighth note, and finally a quarter note. The bass staff contains a bass line with a half note followed by a quarter note, then a dotted quarter note followed by an eighth note, and finally a quarter note. The piece concludes with a double bar line.

The third system of musical notation for exercise 1. It consists of two staves: a treble clef staff and a bass clef staff. The key signature is three sharps (F#, C#, G#). The treble staff contains a melodic line with a half note followed by a quarter note, then a dotted quarter note followed by an eighth note, and finally a quarter note. The bass staff contains a bass line with a half note followed by a quarter note, then a dotted quarter note followed by an eighth note, and finally a quarter note. The piece concludes with a double bar line.

The fourth system of musical notation for exercise 1. It consists of two staves: a treble clef staff and a bass clef staff. The key signature is three sharps (F#, C#, G#). The treble staff contains a melodic line with a half note followed by a quarter note, then a dotted quarter note followed by an eighth note, and finally a quarter note. The bass staff contains a bass line with a half note followed by a quarter note, then a dotted quarter note followed by an eighth note, and finally a quarter note. The piece concludes with a double bar line.

2. harjutussari

The first system of musical notation for exercise 2. It consists of two staves: a treble clef staff and a bass clef staff. The key signature is three sharps (F#, C#, G#). The treble staff contains a melodic line with a half note followed by a quarter note, then a dotted quarter note followed by an eighth note, and finally a quarter note. The bass staff contains a bass line with a half note followed by a quarter note, then a dotted quarter note followed by an eighth note, and finally a quarter note. The piece concludes with a double bar line.

First system of a piano score in G major. The right hand features a melodic line with eighth-note runs and slurs, while the left hand provides a harmonic accompaniment of chords and single notes. A dynamic marking of *mf* is present in the second measure.

Second system of the piano score. The right hand continues with melodic phrases, including a half-note chord in the final measure. The left hand maintains a steady accompaniment.

Third system of the piano score. The right hand has a more active melodic line with slurs and accents. The left hand accompaniment includes some chromatic movement in the bass line.

Fourth system of the piano score. The right hand features a melodic line with slurs and a dynamic marking of *f* in the third measure. The left hand accompaniment consists of chords and single notes.

Fifth system of the piano score. The right hand has a melodic line with slurs and accents, ending with a fermata. The left hand accompaniment includes a dynamic marking of *mf* in the second measure and a fermata in the final measure.

3. harjulussari

The first system of music consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. Both are in the key of D major (two sharps). The music features a series of eighth-note patterns in the upper staff, often with accents (>) and slurs. The lower staff provides a harmonic accompaniment with quarter and eighth notes. Dynamic markings include *f* (forte) and *mp* (mezzo-piano).

The second system continues the piece. The upper staff shows eighth-note patterns with accents and slurs. The lower staff has a more active accompaniment with eighth-note runs. Dynamic markings include *mp* and *mf* (mezzo-forte).

The third system features a change in the upper staff's texture, with some chords and eighth-note patterns. The lower staff continues with a steady accompaniment. Dynamic markings include *f* and *mp*.

The fourth system shows a more rhythmic accompaniment in the lower staff with eighth-note chords. The upper staff has eighth-note patterns with accents. Dynamic markings include *f* and *mp*.

The fifth system concludes the piece. The upper staff has eighth-note patterns with accents and slurs. The lower staff has a simple accompaniment. Dynamic markings include *f* and *mp*.

First system of musical notation. The treble clef staff contains a melody starting with a half note G4, followed by a quarter note A4, and a quarter note B4. The bass clef staff contains a bass line starting with a half note G3, followed by quarter notes A3 and B3. The dynamic marking *mf* is placed below the first measure.

Second system of musical notation. The treble clef staff continues the melody with a half note C5, followed by quarter notes D5 and E5. The bass clef staff continues the bass line with a half note C4, followed by quarter notes D4 and E4. The system concludes with a double bar line.

4. harjutussari

Third system of musical notation, the first system of the exercise. The treble clef staff starts with a half note G4, followed by quarter notes A4 and B4. The bass clef staff starts with a half note G3, followed by quarter notes A3 and B3. The dynamic marking *mp* is placed below the first measure.

Fourth system of musical notation. The treble clef staff continues the melody with a half note C5, followed by quarter notes D5 and E5. The bass clef staff continues the bass line with a half note C4, followed by quarter notes D4 and E4.

Fifth system of musical notation. The treble clef staff continues the melody with a half note G4, followed by quarter notes A4 and B4. The bass clef staff continues the bass line with a half note G3, followed by quarter notes A3 and B3.

First system of musical notation, featuring a treble and bass clef with a key signature of three sharps (F#, C#, G#). The music includes various rhythmic patterns and melodic lines.

5. harjutussari

Second system of musical notation, starting with a dynamic marking of *f* (forte). It continues with melodic and harmonic development.

Third system of musical notation, showing further melodic and harmonic progression.

Fourth system of musical notation, featuring a dynamic marking of *ff* (fortissimo) and complex chordal textures.

Fifth system of musical notation, including first and second endings (1. and 2.) and concluding the piece with a final cadence.

HARJUTUSTE KOMBINATSIOON RÕNGASTEGA.

Naisvõimlejaile (alates 16 a.)

Raskusaste: edasijõudnuile.

Esinejate arv: 3 võimlejat.

Riietus: rõnga värvusega sobiv heledavärviline lühike võimlemisdress volditud või plisseeritud tuunikaga.

Rõngas on valmistatud vineerist või kergest metallist. Värvuselt on see kas oma materjali loomulikku värvi või valgeks, kollaseks, siniseks või punaseks värvitud.

SISSETULEK.

Taktimõõt 3/4.

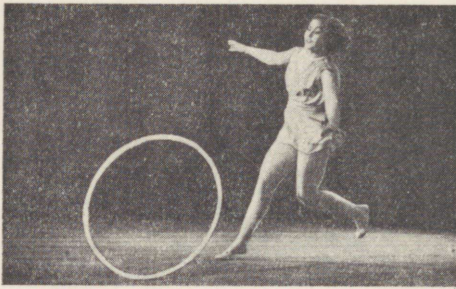
Enne eesriide avamist on võimlejad asetunud lava vasakule küljele (soovitav vahekardina taha).

I—IV Esimene võimleja veeretab rõnga üle lava paremale, joostes ise rõngale järele umbes 1 m vahemaaga vahekardina taha (joon. 222).

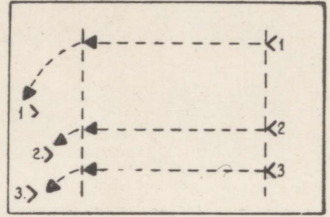
V—VIII Kaks järgmist võimlejat veeretavad korraga oma rõngad üle lava paremale, joostes rõngastele järele vahekardina taha (joon. 223).

Võimlejad alustavad lava paremalt küljelt (vahekardina tagant) esimest harjutussarja (joon. 223). Rõngas on painutatud paremas käes pealtvõttega paremal külgpinnal (rõnga alumine serv puusavöö kõrgusel 30 sm kaugusel kehast), vasak käsi ees-kõrval, peapööre ühes vaatega rõngale (joon. 224).

Märkus: Kogu esinemise kestel peapööre ühes vaatega jälgigu rõngast.



Joonis 222.



Joonis 223.

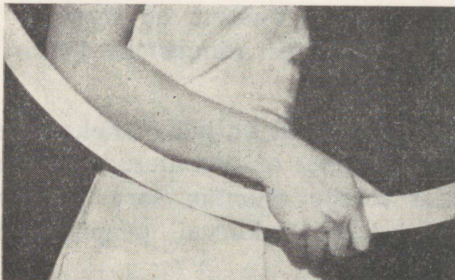
1. HARJUTUSSARI.

Taktimõõt 2/4.

- I 1. Hüpissamm (järelhüpisega) paremaga ette, vasak põlvetõs-
tesse ette; rõngast ringitada üks kord suunaga taha (rõngast
ringitatakse sõrmedel sõrmede ja randmetõukega (joon. 225).
2. Hüpissamm (järelhüpisega) vasakuga ette, parem põlvetõs-
tesse ette; rõngast ringitada suunaga taha (joon. 226).

II—III Korrata I takti 2 korda.

- IV 1. Parem jalg juurde; parema käe hoog rõngaga eest ülles.
„ja“ Tõusta päkkadele; keresirutus; pa-
rema käe sirutus ülal (joon. 227).
2. 90° pööre paremale, laskuda talda-
dele; parem käsi ette-kõrvale-alla,
pannes rõnga altvõttega ülaserava



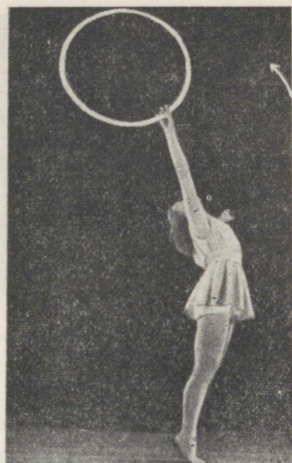
Joonis 224.



Joonis 225.



Joonis 226.



Joonis 227.

keskelt eespinnaal paremale maha umbes 50 sm kaugusele paremast jalast; kerepainutus paremale; vasak käsi kõrvale.

„ja“ Kanda keharaskus paremale jalale, vasak jalg kõrvale varbaile (joon. 228).

V 1. Vahetussamm vasakuga 360° pöördega vasakule; rõngas veeretada parema käe tõukega eespinnaal vasakule (umbes 25 sm kaugusel kehast); pärast tõuget parem käsi vahetult kõrvale (joon. 229).

2. Põlvist vetrudes kanda keharaskus painutatud vasakule jalale, parem jalg varbaile; rõngas haarata vasaku käe altvõttega ülaserava keskelt eespinnaal vasakul; kerepainutus vasakule (joon. 230).

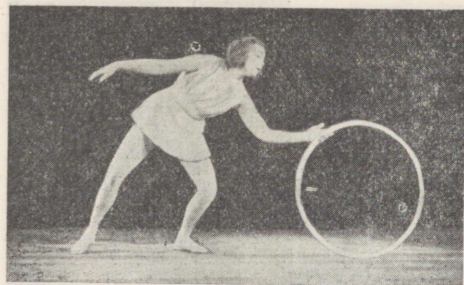
VI 1. Vahetussamm paremaga 360° pöördega paremale; rõngas



Joonis 228.



Joonis 229.



Joonis 230.



Joonis 231.

veeretada vasaku käe tõukega eespinnal paremale; pärast tõuget vasak käsi vahetult kõrvale.

2. Põlvist vetrudes kanda keharaskus paremale jalale, vasak jalg varbaile; rõngas haarata parema käe altvõttega ülaserva keskelt eespinnal paremal; kerepainutus paremale.

VII 1. Vahetussamm vasakuga kõrvale; rõngas veeretada parema käe tõukega eespinnal vasakule; pärast tõuget parem käsi vahetult kõrvale.

2. Põlvist vetrudes kanda keharaskus vasakule jalale, parem jalg varbaile; rõngas haarata vasaku käe altvõttega ülaserva keskelt eespinnal vasakul; kerepainutus vasakule.

VIII 1. Vahetussamm paremaga kõrvale; rõngas veeretada vasaku käe tõukega eespinnal paremale; pärast tõuget vasak käsi vahetult kõrvale.

2. Põlvist vetrudes kanda keharaskus paremale jalale, vasak jalg varbaile.

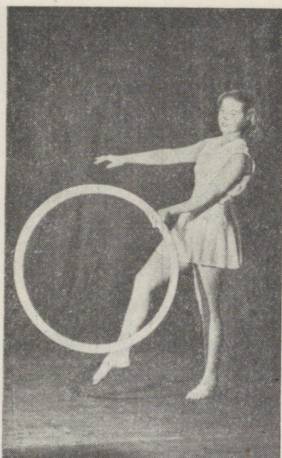
„ja“ 90° pööre paremale, vasak jalg juurde, laskuda kükki; rõngas haarata vasaku käe pealtvõttega alaservast tagant-alt vasakul külgpinnal; kerepainutus ette; parem käsi ette-kõrvale (joon. 231).

IX 1. Tõusta püsti, vahetussamm vasakuga ette; rõngas ringitada suunaga taha; kerepainutus vasakule.

2. Hüpis (järelhüpisega) vasakuga, parem põlvetõstesse ette; rõngas ringitada suunaga taha ja ette-alla (hoo lõpul hoiab vasak käsi altvõttega rõngast (joon. 232).

X 1. Vahetussamm paremaga taha; rõngas ringitada suunaga alla.

2. Hüpis (järelhüpisega) paremaga, vasak põlvetõstesse ette;



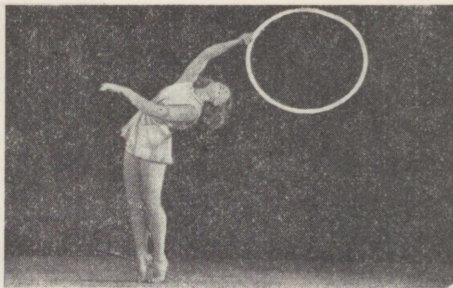
Joonis 232.



Joonis 233.

rõngas ringitada suunaga alla ja taha-alla (hoo lõpul hoiab vasak käsi altvõttega rõngast (joon. 233).

- XI 1. Hüpis (järelhüpisega) vasakuga, parem põlvetõstesesse ette; rõngas ringitada suunaga alla; kerepainutus vasakule.
 2. Hüpis (järelhüpisega) paremaga, vasak põlvetõstesesse ette; rõngas ringitada suunaga alla; kerepainutus vasakule.
- XII 1. Vasak jalg juurde; vasaku käe hoog rõngaga eest üles; parem käsi kõrvale.
 „ja“ Tõusta päkkadele; keresirutus; vasaku käe sirutus ülal.
 2. 90° pööre vasakule, laskuda taldadele; vasak käsi ette-kõrvale-alla, pannes rõnga altvõttega ülaserava keskelt eespinna vasakule maha; kerepainutus vasakule.
 „ja“ Kanda keharaskus vasakule jalale, parem jalg kõrvale varbaile.
- XIII 1. Vahetussamm paremaga kõrvale; rõngas veeretada vasaku käe tõukega eespinna paremale; pärast tõuget vasak käsi vahetult kõrvale.
 2. Põlvist vetrudes kanda keharaskus paremale jalale, vasak jalg varbaile; rõngas haarata parema käe altvõttega ülaserava keskelt eespinna paremal; kerepainutus paremale.
- XIV 1. Vahetussamm vasakuga kõrvale; rõngas veeretada parema käe tõukega eespinna vasakule; pärast tõuget parem käsi vahetult kõrvale.



Joonis 234.



Joonis 235.

2. Põlvist vetrudes kanda keharaskus vasakule jalale, parem jalg varbaile; rõngas haarata vasaku käe altvõttega ülaserava keskelt eespinnal vasakul; kerepainutus vasakule.
- XV
1. Põlvist vetrudes kanda keharaskus paremale jalale, vasak jalg varbaile; rõngas veeretada vasaku käe tõukega eespinnal paremale; pärast tõuget vasak käsi vahetult kõrvale.
 2. Põlvist vetrudes rõngas haarata parema käe altvõttega ülaserava keskelt eespinnal paremal; kerepainutus paremale.
- XVI
1. Põlvist vetrudes kanda keharaskus vasakule jalale, parem jalg varbaile; rõngas veeretada parema käe tõukega eespinnal vasakule; pärast tõuget parem käsi vahetult kõrvale.
 2. Põlvist vetrudes rõngas haarata parema käe pealtvõttega ülaserava keskelt eespinnal vasakul; kerepainutus vasakule.

2. HARJUTUSSARI.

Taktimõõt 3/4.

- I Põlvist vetrudes 45° pööre paremale, tõusta päkkadele, parem jalg juurde; parema käe hoog rõngaga eespinnal altkaarega vasakule-üles; kerepööre vasakule, rindkerepainutus taha; vasaku käe hoog altkaarega ette-paremale (joon. 234).
- II Põlvist vetrudes 45° pööre vasakule; parema käe hoog rõngaga eespinnal altkaarega kõrvale; kerepainutus paremale; vasaku käe hoog altkaarega kõrvale.
- III Põlvist vetrudes 45° pööre paremale, tõusta päkkadele; parema käe hoog rõngaga eespinnal altkaarega vasakule-



Joonis 236.



Joonis 237.

üles; kerepööre vasakule, rindkerepainutus taha; vasaku käe hoog altkaarega ette-paremale.

IV Korrata II.

- V
1. Rõngas visata parema käe väikese ülaltkaarega vasakule.
 2. Põlvist vetrudes ristsamm vasakuga ette; haarates parema käe pealtvõttega rõnga parema serva keskelt ja vasaku käe pealtvõttega vasaku serva keskelt viia rõnga alaserv rinnale (käsivarred ümbritsevad kaarselt rõnga servi, pihud sisse); kerepainutus vasakule (joon. 235).
 3. Samm paremaga kõrvale, kandes keharaskuse paremale jalale vasak jalg varbaile; keresirutus.

VI 1.—2. Põlvist vetrudes ristsamm vasakuga taha; laskmata lahti haaret ja tõstmata käsi pöörata rõnga alaserv eest kaudu üles ja ülaseriv vastu selga; kerepainutus paremale (joon. 236, 237).

3. Samm paremaga kõrvale, kandes keharaskuse paremale jalale vasak jalg varbaile; keresirutus.

VII 1.—2. Põlvist vetrudes ristsamm vasakuga ette; pöörata rõnga alaserv tagant kaudu üles ja ülaseriv rinnale; kerepainutus vasakule.

3. Samm paremaga kõrvale, kandes keharaskuse paremale jalale vasak jalg varbaile; keresirutus.

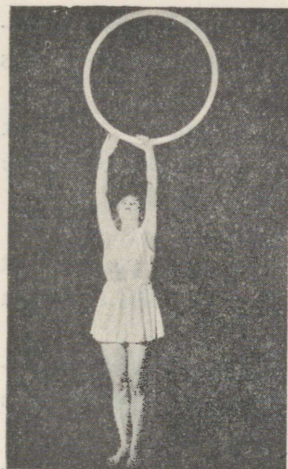
VIII Põlvist vetrudes vasak jalg juurde; rõngas viia vasaku käega eespinnal maha (rõnga alaserv maas).

- IX Põlvist vetrudes 45° pööre vasakule, tõusta päkkadele, vasak jalg juurde; vasaku käe hoog rõngaga eespinnal altkaarega paremale-üles; kerepööre paremale, rindkerepainutus taha; parema käe hoog altkaarega ette-vasakule.
- X Põlvist vetrudes 45° pööre paremale; vasaku käe hoog rõngaga eespinnal altkaarega kõrvale; kerepainutus vasakule; parema käe hoog altkaarega kõrvale.
- XI Põlvist vetrudes 45° pööre vasakule, tõusta päkkadele; vasaku käe hoog rõngaga eespinnal altkaarega paremale-üles; kerepööre paremale, rindkerepainutus taha; parema käe hoog altkaarega ette-vasakule.
- XII Korrata X.
- XIII
1. Rõngas visata vasaku käe väikese ülaltkaarega paremale.
 2. Põlvist vetrudes ristsamm paremaga ette; haarates vasaku käe pealtvõttega rõnga vasaku serva keskelt ja parema käe pealtvõttega parema serva keskelt viia rõnga alaserv rinnale; kerepainutus paremale.
 3. Samm vasakuga kõrvale, kandes keharaskuse vasakule jalale parem jalg varbaile; keresirutus.
- XIV 1.—2. Põlvist vetrudes ristsamm paremaga taha; pöörata rõnga alaserv eest kaudu üles ja ülaserf vastu selga; kerepainutus vasakule.
3. Samm vasakuga kõrvale, kandes keharaskuse vasakule jalale parem jalg varbaile; keresirutus.
- XV 1.—2. Põlvist vetrudes ristsamm paremaga ette; pöörata rõnga alaserv tagant kaudu üles ja ülaserf rinnale; kerepainutus paremale.
3. Samm vasakuga kõrvale, kandes keharaskuse vasakule jalal, parem jalg varbaile; keresirutus.
- XVI Põlvist vetrudes parem jalg juurde; rõngas viia parema käe altvõttega eespinnale paremale maha (rõngas umbes 75 sm kaugusel paremast jalast); tugev kerepainutus paremale; vasak käsi kõrvale.

3. HARJUTUSSARI.

Taktimõõt 3/4.

- I Põlvist vetrudes samm vasakuga kõrvale, kandes keharaskuse vasakule jalale parem jalg varbaile; rõngas veere-



Joonis 238.



Joonis 239.



Joonis 240.

tada parema käe tõukega eespinnal vasakule; kerepainutus vasakule; pärast tõuget parem käsi vahetult kõrvale.

- II
1. Parem jalg juurde; rõngas haarata vasaku käe altvõttega ülaserava keskelt eespinnal vasakul; tugev kerepainutus vasakule.
 2. Rõngas tõsta vasaku käega kõrvaltkaarega üles; keresirutus; parem käsi üles (joon. 238).
 3. Haarates rõnga parema käe pealtvõttega alaserava keskelt (pihk ette) vasak käsi rõngast lahti, rõngas viia kõrvaltkaarega alla eespinnale paremale maha; tugev kerepainutus paremale; vasak käsi kõrvale.

Märkus: I—II takti vältel rõngas „joonistab“ eespinnal suure ringi.

III—IV Korrata I—II.

- V
1. 90° pööre paremale, põlvi painutades samm paremaga ette; tõstes rõnga parema käega maast ja haarates vasaku käe pealtvõttega rõnga alaserava tagaosast viia rõngas vasakule õlale (rõngas toetub õlale ülaserava tagaosaga, vasak käsi painutatult vastu rõngast); kerepainutus ette; parem käsi rõngast lahti ja ette.

2.—3. Keharaskus kanda paremale jalale; vasak käsi painutatult ette (laskmata lahti käevõtet), rõngas libistada õlal suunaga taha; keresirutus.

- VI 1,—2. Sirutada põlvi, vasak jalg taha varbaile; vasak käsi painutatult üles (laskmata lahti käevõtet rõngast); kerepainutus taha; parem käsi ette (joon. 239).
3. Painutades paremat põlve vasak jalg järsult ette-alla; vasak käsi järsult taha-alla (laskmata lahti käevõtet rõngast); kerepainutus ette; parem käsi taha-alla (joon. 240).
- VII 1. Painutades põlvi samm vasakuga ette.
- 2.—3. Keharaskus kanda vasakule jalale; vasak käsi painutatult ette (laskmata lahti käevõtet), rõngas libistada õlal suunaga taha; keresirutus; parem käsi ette.
- VIII 1.—2. Sirutada põlvi, parem jalg taha varbaile; vasak käsi painutatult üles (laskmata lahti käevõtet rõngast); kerepainutus taha; parem käsi ette.
3. Parem jalg juurde; rõngas viia vasaku käe altvõttega ülaserava keskelt vasakul külgpinnal taha maha; keresirutus.
- IX 90° pööre vasakule, põlvist vetrudes samm paremaga kõrvale, kandes keharaskuse paremale jalale vasak jalg kõrvale varbaile; rõngas veeretada vasaku käe tõukega eespinnaal paremale; kerepainutus paremale; parem käsi kõrvale; pärast tõuget vasak käsi vahetult kõrvale.
- X 1. Vasak jalg juurde; rõngas haarata parema käe altvõttega ülaserava keskelt eespinnaal paremal; tugev kerepainutus paremale.
2. Rõngas tõsta parema käega kõrvaltkaarega üles; keresirutus; vasak käsi üles.
3. Haarates rõnga vasaku käe pealtvõttega alaserava keskelt (pihk ette), parem käsi rõngast lahti, rõngas viia kõrvaltkaarega alla eespinnaale vasakule maha; tugev kerepainutus vasakule; parem käsi kõrvale.
- XI Põlvist vetrudes samm paremaga kõrvale, kandes keharaskuse paremale jalale vasak jalg varbaile; rõngas veeretada vasaku käe tõukega eespinnaal paremale; kerepainutus paremale; pärast tõuget vasak käsi vahetult kõrvale.
- XII 1. Vasak jalg juurde; rõngas haarata parema käe altvõttega ülaserava keskelt eespinnaal paremal; tugev kerepainutus paremale.
2. Rõngas tõsta parema käega kõrvaltkaarega üles, vasak käsi üles.
3. Haarates rõnga vasaku käe pealtvõttega alaserava keskelt (pihk ette), parem käsi rõngast lahti, rõngas viia kõrvaltkaarega

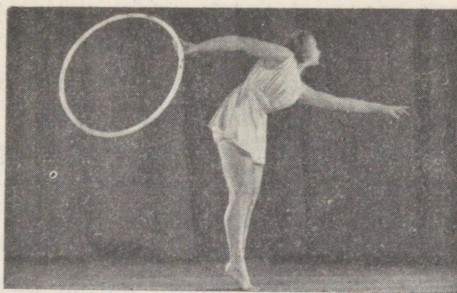
rega alla eespinnale vasakule maha; tugev kerepainutus vasakule; parem käsi kõrvale.

- XIII 1. 90° pööre vasakule, põlvi painutades samm vasakuga ette; tõstes rõnga vasaku käega maast ja haarates parema käe pealtvõttega rõnga alaserva tagaosast viia rõngas paremale õlale (rõngas toetub õlale ülaserva tagaosaga, parem käsi painutatult vastu rõngast); kerepainutus ette; vasak käsi rõngast lahti ja ette.
- 2.—3. Keharaskus kanda vasakule jalale; parem käsi painutatult ette (laskmata lahti käevõtet), rõngas libistada õlal suunaga taha; keresirutus.
- XIV 1.—2. Sirutada põlvi, parem jalg taha varbaile; parem käsi painutatult üles (laskmata lahti käevõtet rõngast); kerepainutus taha; vasak käsi ette.
3. Painutades vasakut põlve parem jalg järsult ette-alla; parem käsi järsult taha-alla (laskmata lahti käevõtet rõngast); kerepainutus ette; vasak käsi taha-alla.
- XV 1. Painutades põlvi samm paremaga ette.
- 2.—3. Keharaskus kanda paremale jalale; parem käsi painutatult ette (laskmata lahti käevõtet), rõngas libistada õlal suunaga taha; keresirutus; vasak käsi ette.
- XVI 1.—2. Sirutada põlvi, vasak jalg taha varbaile; parem käsi painutatult üles (laskmata lahti käevõtet rõngast); kerepainutus taha; vasak käsi ette.
3. Vasak jalg juurde; rõngas viia parema käe altvõttega ülaserva keskelt paremal külgpinnal taha maha; keresirutus.

4. HARJUTUSSARI.

Taktimõõt 3/4.

- I Põlvist vetrudes 90° pööre paremale, tõusta päkkadele; parema käe hoog rõngaga eespinnal altkaarega kõrvalt üles, vasak käsi kõrvale.
- II Põlvist vetrudes 90° pööre vasakule; parema käe hoog rõngaga paremal külgpinnal eestkaarega alla ja taha; kerge kerepainutus ette; vasak käsi ette (joon. 241).
- III Põlvist vetrudes parema käe hoog rõngaga paremal külgpinnal altkaarega eest üles; keresirutus.
- IV Põlvist vetrudes 90° pööre paremale, laskuda taldadele;



Joonis 241.



Joonis 242.

parema käe hoog rõngaga kõrvaltkaarega alla tagapinnale vasakule; kerepainutus vasakule; vasak käsi ette-kõrvale-alla (joon. 242).

V Põlvist vetrudes tõusta päkkadele; parema käe hoog rõngaga tagapinnal altkaarega kõrvalt üles; keresirutus; vasak käsi kõrvale.

VI Korrata II.

VII Korrata III.

VIII 1. Põlvist vetrudes 90° pööre paremale, laskuda taldadele; parema käe hoog rõngaga kõrvaltkaarega alla ja tagapinnale; vasak käsi kõrvale-alla.

2. Parema randmega ringitada tagapinnal rõngast 180° (poolring) suunaga vasakult üles (poolringi lõpul parem käsi altvõttega rõnga alaserva keskelt), vasak käsi tagapinnale (joon. 243).

3. Haarates vasaku käe altvõttega rõngas alaserva keskelt vasaku randmega ringitada (tagapinnal) rõngast 180° (poolring) suunaga paremalt alla, parem käsi rõngast lahti (joon. 244, ja vaata „Harjutuste kombinatsioon rõngastega“ 14—16, joonis 131).

IX Põlvist vetrudes tõusta päkkadele; vasaku käe hoog rõngaga altkaarega kõrvalt üles: kerepainutus paremale; parem käsi kõrvale.

X Põlvist vetrudes 90° pööre paremale; vasaku käe hoog rõngaga vasakul külgpinnal eestkaarega alla ja taha; kerge kerepainutus ette; parem käsi ette.

XI Põlvist vetrudes vasaku käe hoog rõngaga vasakul külgpinnal altkaarega eest üles; keresirutus.

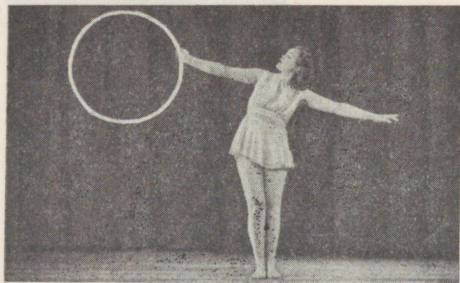


Joonis 243.

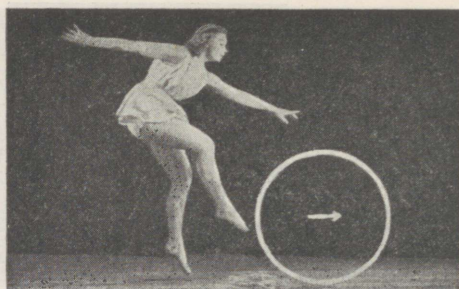


Joonis 244.

- XII Põlvist vetrudes 90° pööre vasakule, laskuda taldadele; vasaku käe hoog rõngaga kõrvaltkaarega alla tagapinnale paremale; kerepainutus paremale; parem käsi ette-kõrvale-alla.
- XIII Põlvist vetrudes tõusta päkkadele; vasaku käe hoog rõngaga tagapinnal altkaarega kõrvalt üles; keresirutus; parem käsi kõrvale.
- XIV Korrata X.
- XV Korrata XI.
- XVI 1. Põlvist vetrudes 90° pööre vasakule, laskuda taldadele; vasaku käe hoog rõngaga kõrvaltkaarega alla ja tagapinnale; parem käsi kõrvale-alla.
2. Vasaku randmega ringitada tagapinnal rõngast 180° (poolring) suunaga paremalt üles (poolringi lõpul vasak käsi altvõttega rõnga alaserva keskest), parem käsi tagapinnale.
3. Haarates parema käe altvõttega rõnga alaserva keskest parema randmega ringitada (tagapinnal) rõngast 180° (poolring) suunaga vasakult alla, vasak käsi rõngast lahti.



Joonis 245.

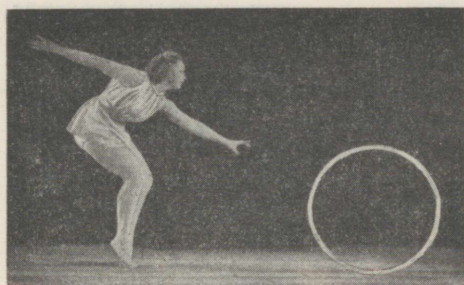


Joonis 246

5. HARJUTUSSARI.

Taktimõõt 3/4.

- I Põlvist vetrudes kergelt visata rõngas parema käega kaarega kõrvale-üles; kehalaine paremale; vasak käsi kõrvale (joon, 245).
- II 1. Hüpissamm paremaga kõrvale, vasak jalg juurde; rõngas püüda parema käe altvõttega vasakust külgservast.
- 2.—3. Põlvist vetrudes parema käe hoog rõngaga eespinnal altkaarega vasakule.
- III Põlvist vetrudes visata rõngas parema käega altkaarega kõrvale-üles; kehalaine paremale.
- IV 1. Hüpissamm paremaga kõrvale, vasak jalg juurde; rõngas püüda parema käe altvõttega vasakust külgservast.
2. Põlvist vetrudes parema käe hoog rõngaga eespinnal kõrvaltkaarega alla, rõngas viia ette alaservaga maha.
3. 90° pööre vasakule; rõngas haarata parema käe pealtvõttega ülaserava keskelt paremal külgpinnal.
- V 1. Põlvetõste-vahetushüpis vasakuga (pärast hüpest päkkseisu); parema käega tagasiveere-vise ette paremal külgpinnal ja vahetult parem käsi järsult taha; kerge kerepainutus ette; vasak käsi ette (joon. 246).
- 2.—3. Püsi (päkkseis, kere kergelt ette painutatud, vasak käsi ees, parem käsi taga) (joon. 247).
- VI 1.—2. Alates parema jalaga taganeda 6 väikese „tippiva“ sammuga päkkadel (rõngas veereb tagasi); kerge kerepainutus ette; käed ette-kõrvale (joon. 248).
3. Parem jalg juurde; rõngas haarata parema käe pealtvõttega ülaserava tagaosast paremal külgpinnal.



Joonis 247.



Joonis 248.

VII—VIII Korrata V—VI.

IX 90° pööre paremale; haarata rõngas vasaku käega, parem käsi rõngast lahti; põlvist vetrudes visata rõngas vasaku käega (pealtvõttega ülaserava keskelt) kaarega kõrvalt üles; kehalaine vasakule; parem käsi kõrvale.

X 1. Hüpissamm vasakuga kõrvale, parem jalg juurde; rõngas püüda vasaku käe altvõttega paremast külgservast.

2.—3. Põlvist vetrudes vasaku käe hoog rõngaga eespinnal altkaarega paremale.

XI Põlvist vetrudes visata rõngas vasaku käega altkaarega kõrvale-üles; kehalaine vasakule.

XII 1. Hüpissamm vasakuga kõrvale, parem jalg juurde; rõngas püüda vasaku käe altvõttega paremast külgservast.

2. Põlvist vetrudes vasaku käe hoog rõngaga eespinnal kõrvaltkaarega alla, rõngas viia ette alaservaga maha.

3. 90° pööre paremale; rõngas haarata vasaku käe pealtvõttega ülaserava keskelt vasakul külgpinnal.

XIII 1. Põlvetõste-vahetushüpis paremaga (pärast hüpest päkkseisu); vasaku käega tagasiveere-vise ette vasakul külgpinnal ja vahetult vasak käsi järsult taha; kerge kerepainutus ette; parem käsi ette.

2.—3. Püsi (päkkseis, kere kergelt ette painutatud, parem käsi ees, vasak käsi taga).

XIV 1.—2. Alates vasaku jalaga taganeda 6 väikese „tippiva“ sammuga päkkadel (rõngas veereb tagasi); kerge kerepainutus ette; käed ette-kõrvale.

3. Vasak jalg juurde; rõngas haarata vasaku käe pealtvõttega ülaserava tagaosast vasakul külgpinnal.

XV Korrata XIII.



Joonis 249.



Joonis 250.

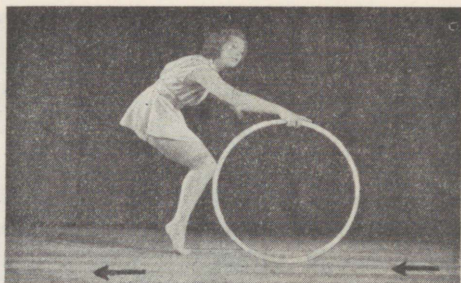
- XVI
1. Alates vasaku jalaga taganeda 4 väikese „tippiva“ sammuga päkkadel (rõngas veereb tagasi), kerge kerepainutus ette; käed ette-kõrvale.
 2. Vasak jalg juurde; rõngas haarata vasaku käe pealtpõttega ülaserava tagaosast vasakul külgpinnal.
 3. 90° pööre vasakule; rõngas haarata vasaku käe altpõttega ülaserava keskest.

6. HARJUTUSSARI.

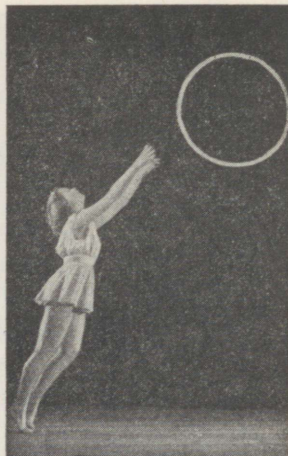
Taktimõõt 3/4.

- I Põlvist vetrudes ristsamm vasakuga ette; vasaku käe hoog rõngaga eespinnal altkaarega paremale; kerepainutus vasakule; parem käsi painutatult ette (joon. 249).
- II Hüpe vasakuga, parema jala tõstekaar ette; parema käe kerge tõuge rõnga ülaserava keskele ja vahetult vasaku käe hoog rõngaga eespinnal altkaarega kõrvalt üles; keresirutus; parem käsi kõrvalt üles.
- III
 1. Rõngas haarata ülal parema käe pealtpõttega alaserva keskest, vasak käsi rõngast lahti.
 - 2.—3. Põlvist vetrudes ristsamm paremaga ette; parema käe hoog rõngaga eespinnal altkaarega vasakule; kerepainutus paremale; vasak käsi painutatult ette (joon. 250).

- IV 1.—2. Hüpe paremaga, vasaku jala tõstekaar ette; vasaku käe kerge tõuge rõnga ülaserava keskele ja vahetult parema käe hoog rõngaga eespinnal altkaarega kõrvalt üles; keresirutus; vasak käsi kõrvalt üles.
3. Rõngas haarata ülal vasaku käe pealtvõttega alaserva keskelt, parem käsi rõngast lahti.
- V 90° pööre paremale, vahetussamm vasakuga ette; rõngas ringitada vasaku käega vasakul külgpinnal suunaga taha (suur ring); kerepööre vasakule; parem käsi ette-kõrvale.
- VI Jalatõstevahetushüpe ette vasakuga; rõngas ringitada vasaku käega vasakul külgpinnal suunaga taha (suur ring).
- VII Vahetussamm vasakuga ette; rõngas ringitada vasaku käega vasakul külgpinnal suunaga taha (suur ring).
- VIII 1. Päkksamm vasakuga ette; vasaku käe hoog rõngaga vasakul külgpinnal eestkaarega üles.
2. Parem jalg juurde; vasaku käe hoog rõngaga vasakul külgpinnal tagantkaarega alla.
3. 90° pööre vasakule; vasaku käe hoog rõngaga eespinnal altkaarega paremale.
- IX Põlvist vetrudes ristsamm paremaga ette; rõngas haarata parema käe altvõttega ülaserava keskelt, vasak käsi rõngast lahti ja parema käe hoog rõngaga eespinnal altkaarega vasakule; kerepainutus paremale.
- X Hüpe paremaga, vasaku jala tõstekaar ette; vasaku käe kerge tõuge rõnga ülaserava keskele ja vahetult parema käe hoog rõngaga eespinnal altkaarega kõrvalt üles; keresirutus; vasak käsi kõrvalt üles.
- XI 1. Rõngas haarata ülal vasaku käe pealtvõttega alaserva keskelt, parem käsi rõngast lahti.
- 2.—3. Põlvist vetrudes ristsamm vasakuga ette; vasaku käe hoog rõngaga eespinnal altkaarega paremale; kerepainutus vasakule; parem käsi painutatult ette.
- XII 1.—2. Hüpe vasakuga, parema jala tõstekaar ette; parema käe kerge tõuge rõnga ülaserava keskele ja vahetult vasaku käe hoog rõngaga eespinnal altkaarega kõrvalt üles; keresirutus; parem käsi kõrvalt üles.
3. Rõngas haarata ülal parema käe pealtvõttega alaserva keskelt, vasak käsi rõngast lahti.
- XIII 90° pööre vasakule, vahetussamm paremaga ette; rõngas ringitada parema käega paremal külgpinnal suunaga taha



Joonis 251.



Joonis 252.

(suur ring); kerepööre paremale; vasak käsi ette-kõrvale.

XIV Jalatõstevahetushüpe ette paremaga; rõngas ringitada parema käega paremal külgpinnal suunaga taha (suur ring).

XV Vahetussamm paremaga ette; rõngas ringitada parema käega paremal külgpinnal suunaga taha (suur ring).

XVI 1.—2. Asetuda ühte kolonni (parem külg pealtvaatajate poole) 2. meetri vahedele; rõngas viia parema käega paremale külgpinnale maha (rõnga alaserv maas).

3. Tõustes päkkadele poolsulgkükki parema käe pealtvõtte rõnga ülaserava keskelt (sõrmed ette suunatud, osutissõrm piki rõnga ülaserava); kerepainutus ette; vasak käsi ette.

7. HARJUTUSSARI.

Taktimõõt 3/4.

I Kehalaine ette kerepöördega paremale; rõngas veeretada parema käe tõukega taha järgmisele võimlejale (lava vasakult küljelt vahekardina tagant veeretatakse uus rõngas esimesele võimlejale; tagumine võimleja veeretab oma rõnga paremale vahekardina taha.

II Põlvist vetrudes haarata rõngas parema käe pealtvõttega ülaserava keskelt (sõrmed suunatud ette, osutissõrm piki rõnga ülaserava); kerepainutus ette (joon. 251).

III—IV Korrata I—II.

V Põlvist vetrudes visata rõngas parema käega ette-üles; kehasirutus; vasak käsi ette-üles (joon. 252).

- VI 1. Hüpissamm paremaga ette, vasak jalg juurde; rõngas püüda ees-ülal parema käe pealtvõttega tagaserva keskelt.
- 2.—3. Põlvist vetrudes vahetult parema käe hoog rõngaga eestkaarega alla ja taha; kerepainutus ette; vasak käsi ette.
- VII Korrata V.
- VIII 1. Hüpissamm paremaga ette, vasak jalg juurde; rõngas püüda ees-ülal parema käe pealtvõttega tagaserva keskelt.
2. Põlvist vetrudes parema käe hoog rõngaga eestkaarega alla ja paremale külgpinnale maha (rõnga alaserv maas); rindkere kerge painutus ette; vasak käsi ette.
3. 180° pööre päkkadel paremale; rõngas haarata vasakul külgpinnal vasaku käe pealtvõttega rõnga ülaserava keskelt (sõrmed suunatud ette, osutissõrm piki rõnga ülaserava); parem käsi rõngast lahti.
- IX Poolsulgkük; kehalaine ette kerepöördega vasakule; rõngas veeretada vasaku käe tõukega taha järgmisele võimlejale; parem käsi ette (lava paremalt küljelt vahekardina tagant veeretatakse uus rõngas esimesele võimlejale; tagumine võimleja veeretab oma rõnga vasakule vahekardina taha).
- X Põlvist vetrudes haarata rõngas vasaku käe pealtvõttega ülaserava keskelt (sõrmed suunatud ette, osutissõrm piki rõnga ülaserava); kerepainutus ette.
- XI—XII Korrata IX—X.
- XIII Alates vasakuga trioolijooks ette; rõngas visata vasaku käega ette-üles; kehasirutus; parem käsi ette-üles.
- XIV Alates paremaga trioolijooks ette; rõngas püüda ees-ülal vasaku käe pealtvõttega tagaserva keskelt ja vahetult vasaku käe hoog rõngaga eestkaarega alla ja taha; parem käsi ette.
- XV—XVI Korrata XIII—XIV, joostes lavalt ära (lava paremalt küljelt).

12. Harjutuste kombinatsioon rõngastega naisvõimlejaile

H. Preikoch
Sissetulek
Kiiresti, kergelt

G. Podelski

Pidulikult

1. harjutussari

Jooksupolka tempos

Musical score for the first exercise. It consists of two staves (treble and bass clef) in a key signature of one sharp (F#) and a 3/4 time signature. The piece begins with a piano (*p*) dynamic and features a melodic line in the right hand with accents and slurs. The left hand provides harmonic support with chords and moving lines. The piece concludes with a ritardando (*rit.*) and a final chord.

2. harjutussari
Valsi tempos

Musical score for the second exercise, titled "Valsi tempos". It is in a key signature of two sharps (D# and F#) and a 3/4 time signature. The piece starts with a mezzo-forte (*mf*) dynamic. The right hand features a waltz-like melody with slurs, while the left hand plays a steady accompaniment of chords.

Continuation of the second exercise. The right hand melody continues with slurs and ties, showing a melodic ascent. The left hand accompaniment remains consistent with the previous section.

Final section of the second exercise. The right hand melody concludes with a final note and a double bar line. The left hand accompaniment also ends with a double bar line.

3. harjutussari
Aeglaselt

Musical score for the third exercise, titled "Aeglaselt". It is in a key signature of one sharp (F#) and a 3/4 time signature. The piece begins with a piano (*p*) dynamic. The right hand features a melodic line with slurs and ties, while the left hand plays a steady accompaniment of chords. The piece concludes with a forte (*f*) dynamic and a final chord.

rit. a tempo

p

p

f

p

rit.

sf

4. harjutussari
Kiiresti

sf

mf

sf

sf

f

5. harjutussari
Valsi tempo

First system of musical notation for exercise 5. It consists of two staves (treble and bass clef) with a grand staff bracket. The music is in 3/4 time and features piano (p) and forte (f) dynamics. The melody is primarily in the right hand, with chords and bass lines in the left hand.

Second system of musical notation for exercise 5. It includes accents (^) and dynamic markings such as piano (p) and sf. The tempo is marked as *a tempo*. The system concludes with a *rit.* (ritardando) marking. The melody continues in the right hand with some sixteenth-note passages.

Third system of musical notation for exercise 5. It features a *cresc.* (crescendo) marking. The dynamics range from piano (p) to forte (f). The melody is in the right hand, and the left hand provides harmonic support.

Fourth system of musical notation for exercise 5. It includes accents (^) and dynamic markings such as sf, p, and f. The system ends with a double bar line. The melody is in the right hand, and the left hand has a steady bass line.

6. harjutussari

First system of musical notation for exercise 6. It consists of two staves (treble and bass clef) with a grand staff bracket. The music is in 3/4 time and features dynamics such as *mf*, *sf*, and *p*. The melody is in the right hand, and the left hand has a steady bass line.

Handwritten musical score system 1. It consists of a grand staff with a treble clef on the upper staff and a bass clef on the lower staff. The music features chords and melodic lines. A dynamic marking of *p* is present in the lower staff. A *cresc.* marking is at the top right of the system.

Handwritten musical score system 2. It consists of a grand staff with a treble clef on the upper staff and a bass clef on the lower staff. The music continues with chords and melodic lines. A *V* marking is present in the upper staff.

7. harjutussari
Aeglane

Handwritten musical score system 3. It consists of a grand staff with a treble clef on the upper staff and a bass clef on the lower staff. The music features a melodic line in the upper staff and a bass line in the lower staff. A dynamic marking of *mp* is present in the upper staff.

Handwritten musical score system 4. It consists of a grand staff with a treble clef on the upper staff and a bass clef on the lower staff. The music features chords and melodic lines. Dynamic markings of *mf*, *f*, *mp*, and *mf* are present in the upper staff.

Handwritten musical score system 5. It consists of a grand staff with a treble clef on the upper staff and a bass clef on the lower staff. The music features chords and melodic lines. Dynamic markings of *f*, *cresc.*, *ff*, and *f* are present in the upper staff. A *V* marking is present in the lower staff.

HARJUTUSTE KOMBINATSIOON VÕIMLEMISPALLIDEGA.

Naisvõimlejaile (alates 16 a.).

Raskusaste: edasijõudnuile.

Esinejate arv: 4 võimlejat.

Riietus: palli värvusega sobiv heledavärviline lühike võimlemisdress volditud või plisseeritud tuunikaga.

Pall on valmistatud paksust kummist ümbermõõduga 63 sm ja raskusega 500—600 g.

Valides esinemiseks harjutuste kombinatsiooni pallidega peab see eeldama juba head palli käsitamist, mida saavutatakse ainult harjutamisega pikema aja vältel.

Kui esinemine toimub eesriidega laval, asetuvad võimlejad enne esinemise algust lava paremasse taganurka maleasetusse 45° pöördega vasakule. Parem käsi on palliga all, vasak jalg põlvest kergelt painutatult varbail (parema kannu juures), peapööre ühes vaatega pallile, vasak käsi kõrval-all. Eelmängu kestel seisavad võimlejad kirjeldatud asetuses ja eelmängu viimasel taktil sirutavad keha, viies parema käe palliga kõrvale-alla ja vasaku jala tallale parema jala juurde.

Märkus: Kogu esinemise kestel peapööre ühes vaatega jälgigu palli.

1. HARJUTUSSARI

Taktimõõt 2/4.

- I 1. Hüpis vasakuga, parem jalg taha-alla; pall visata parema käega paremal külgpinnal maha umbes 30 sm kaugusele vasakust jalast.
„ja“ Järelhüpis vasakuga (pall pörkub maast) (joon. 253).
2. Hüpis paremaga, vasak põlvetõstesse ette; pall haarata parema käega paremal külgpinnal; kerge kerepainutus paremale (joon. 254).



Joonis 253.



Joonis 254.



Joonis 255.

„ja“ Järelhüpis paremaga; kaarjärelhoog palliga.

Märkus: Haarates pörkelt palli on pihk pööratud välja ja libiseb mööda palli pinda ülalt väljapoole.

II Korrata I.

- III 1. Hüpissamm (järelhüpisega) vasakuga ette, parem põlvetõstesse ette; pall visata parema käega ette-üles, vasak käsi ette-üles (joon. 255).
2. Hüpissamm paremaga ette, vasak põlvetõstesse ette; pall püüda ülal kahe käega ja vahetult käed palliga ette-alla.

„ja“ Järelhüpis paremaga; kaarjärelhoog palliga (joon. 256).

- IV 1. Hüpissamm (järelhüpisega) vasakuga ette, parem põlvetõstesse ette; pall visata kahe käega ette-üles.
2. Hüpissamm paremaga ette, vasak põlvetõstesse ette; pall püüda ülal kahe käega ja vahetult käed palliga ette-alla.

„ja“ Järelhüpis paremaga; kaarjärelhoog palliga.

- V 1. 90° pööre paremale, hüpis paremaga, vasak jalg taha-alla; pall visata vasaku käega vasakul külgpinnal maha, parem käsi kõrvale-alla.

„ja“ Järelhüpis paremaga (pall pörkub maast).

2. Hüpis vasakuga, parem põlvetõstesse ette; pall haarata vasaku käega vasakul külgpinnal; kerge kerepainutus vasakule.

„ja“ Järelhüpis vasakuga; kaarjärelhoog palliga.

- VI Korrata V (90° pöördeta).



Joonis 256.



Joonis 257.

VII 1. Hüpissamm (järelhüpisega) paremaga ette, vasak põlvetõstesse ette; pall visata vasaku käega ette-üles, parem käsi ette-üles.

2. Hüpissamm vasakuga ette, parem põlvetõstesse ette; pall püüda ülal kahe käega ja vahetult käed palliga ette-alla.

„ja“ Järelhüpis vasakuga; kaarjärelhoog palliga.

VIII Korrata VII.

IX 1. 45° pööre vasakule, põlvist vetrudes ristsamm paremaga ette; pall visata parema käega ette maha, vasak käsi kõrvale.

„ja“ Samm vasakuga kõrvale, parem jalg kõrvale-alla (pall põrkub maast); parem käsi kõrvale.

2. 45° pööre paremale, põlvist vetrudes ristsamm paremaga taha, vasak põlvetõstesse ette; pall haarata vasaku käega vasakul külgpinnal kõrval-all; kerepainutus vasakule.

„ja“ Hüpis paremaga; kaarjärelhoog palliga (joon. 257).

X 1. 45° pööre vasakule, põlvist vetrudes ristsamm vasakuga ette; pall visata vasaku käega ette maha.

„ja“ Samm paremaga kõrvale, vasak jalg kõrvale-alla (pall põrkub maast); vasak käsi kõrvale.

2. 45° pööre vasakule, põlvist vetrudes ristsamm vasakuga taha, parem põlvetõstesse ette; pall haarata parema käega paremal külgpinnal kõrval-all; kerepainutus paremale.

„ja“ Hüpis vasakuga; kaarjärelhoog palliga.



Joonis 258.



Joonis 259.

XI 1. 45° pööre paremale, vahetussamm paremaga ette; pall visata kõrvaltkaarega üle pea vasakule (parem käsi pallist lahti kõrval-ülal), vasak käsi kõrvale-üles (joon. 258).

2. Hüpis paremaga, vasak põlvetõstesse ette; pall püüda vasaku käega kõrval-ülal ja vahetult käsi palliga kõrvalt alla.

„ja“ Järelhüpis paremaga; kaarjärelhoog palliga, parem käsi kõrvale (joon. 259).

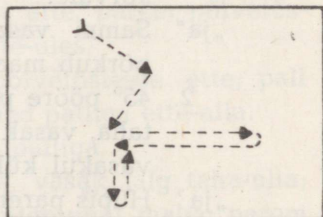
XII 1. Vahetussamm vasakuga taha; pall visata kõrvaltkaarega üle pea paremale (vasak käsi pallist lahti kõrval-ülal), parem käsi kõrvale-üles.

2. Hüpis vasakuga, parem põlvetõstesse ette; pall püüda parema käega kõrval-ülal ja vahetult käsi palliga kõrvalt alla.

„ja“ Järelhüpis vasakuga; kaarjärelhoog palliga, vasak käsi kõrvale.

XIII—XVI Korrata IX—XII (joon. 260).

(XIII takti 1. osal ei sooritata 45° pööret).



Joonis 260.

2. HARJUTUSSARI.

Taktimõõt 3/4.

I 1.—2. Parema jalg juurde, põlvist vetrudes visata pall parema käe väikese altkaarega vasakule-üles (õla kõrgusele); kerge kerepainutus paremale (joon. 261).



Joonis 261.



Joonis 262.



Joonis 263.

3. Pall püüda vasaku käega ja vahetult käsi palliga kõrvalkaarega alla (puusavöö kõrgusele) (joon. 262, 263).

II 1.—2. Põlvist vetrudes visata pall vasaku käe väikese altkaarega paremale-üles (joon. 264).

3. Pall püüda parema käega ja vahetult käsi palliga kõrvalkaarega alla (joon. 265).

Märkus: Pall „joonistab“ I—II takti vältel eespinnal „kaheksa“.



Joonis 264.



Joonis 265.



Joonis 266.



Joonis 267.

- III Põlvist vetrudes visata pall parema käe altkaarega vasakult üles; kerepainutus paremale.
- IV Pall püüda vasaku käega ja põlvist vetrudes vahetult käsi palliga kõrvalt alla, parema käe hoog altkaarega kõrvale.
- V 1.—2. Põlvist vetrudes visata pall vasaku käe väikese altkaarega paremale-üles; kerge kerepainutus vasakule.
3. Pall püüda parema käega ja vahetult käsi palliga kõrvalt-kaarega alla.
- VI 1.—2. Põlvist vetrudes visata pall parema käe väikese altkaarega vasakule-üles; kerge kerepainutus paremale.
3. Pall püüda vasaku käega ja vahetult käsi palliga kõrvalt-kaarega alla.
- VII Põlvist vetrudes visata pall vasaku käe altkaarega paremalt üles; kerepainutus vasakule.
- VIII Pall püüda parema käega ja põlvist vetrudes vahetult parem käsi palliga kõrvalt alla, vasaku käe hoog altkaarega kõrvale.
- IX Põlvist painutades ristsamm vasakuga ette; parem käsi palliga väikese kaarega (rõhtpinnal) ette (joon. 266).
- X Parema käe sissepööre (pall paremal pihul (joon. 267).
- XI Tõusta päkkadele, parem jalg juurde; põlvi ja keha sirutades visata pall parema käe alt eespinnal kõrvale-üles (joon. 268, 269).
- XII Pall püüda parema käega (käsi väljapöördes, küünarnukk all) ja põlvist vetrudes vahetult käsi palliga alla (joon. 270).
- XIII—XV Korrata IX—XI.



Joonis 268.



Joonis 269.



Joonis 270.

XVI 1.—2. Pall püüda parema käega (käsi väljapöördes, küünarnukk all) ja põlvist vetrudes vahetult käsi palliga ette-alla, vasaku käe hoog ette.

3. Pall haarata vasaku käega, parem käsi pallist lahti ja vahetult vasaku käe hoog palliga altkaarega kõrvale-alla, parema käe hoog altkaarega kõrvale-alla.

XVII—XX Korrata V—VIII.

XXI 1.—2. Põlvist vetrudes visata pall parema käe väikese altkaarega vasakule-üles (õla kõrgusele); kerge kerepainutus paremale.

3. Pall püüda vasaku käega (õla kõrgusel) ja vahetult käsi palliga kõrvaltkaarega alla (puusavöö kõrgusele).

XXII—XXIV Korrata II—IV.

XXV. Põlvist painutades ristsamm paremaga ette; vasak käsi palliga väikese kaarega (rõhtpinnal) ette.

XXVI Vasaku käe sissepööre.

XXVII Tõusta päkkadele; põlvi ja keha sirutades visata pall vasaku käe alt eespinnaal kõrvale-üles.

XXVIII Vasak jalg juurde; pall püüda vasaku käega (käsi väljapöördes, küünarnukk all) ja põlvist vetrudes vahetult käsi palliga alla.

XXIX—XXXI Korrata XXV—XXVII.

XXXII 1.—2. Vasak jalg juurde; pall püüda vasaku käega (käsi väljapöördes, küünarnukk all) ja põlvist vetrudes vahetult käsi palliga ette-alla, parema käe hoog ette.



Joonis 271.



Joonis 272.



Joonis 273.

3. Pall haarata parema käega, vasak käsi pallist lahti ja vahetult parema käe hoog palliga altkaarega kõrvale-alla.

3. HARJUTUSSARI.

Taktimõõt 3/4.

- I 45° pööre vasakule, parem jalg väljaastesse ette; pall visata parema käega paremale külgpinnale maha; kerepainutus paremale; vasak käsi kõrvale (joon. 271).
- II Põlvist vetruda; pall põrgatada paremal külgpinnal maha (haaramata palli).
- III 1. 45° pööre paremale, vasak jalg juurde; pall haarata pörkelt parema käega.
2.—3. Tõusta päkkadele; põlvist vetrudes ja keha täielikult sirutades visata pall parema käega eespinnal kõrvalt üles (joon. 272).
- IV Pall püüda parema käega ülal ja põlvist vetrudes vahetult käsi palliga alla.
- V—VIII Korrata I—IV. VIII takti 3. osal parem käsi palliga eespinnal altkaarega vasakule-alla.
- IX—X Päkkseisus põlved kergelt painutatud, 6 väikese „tippiva“ sammuga 360° pööre (paigal) paremale; kerge kerepainutus ette; painutatud parem käsi palliga rõhtpinnal kaarega eest paremale ja tagapinnale (selja taha), vasak käsi tagapinnale



Joonis 274.



Joonis 275.



Joonis 276.

(selja taha). X takti viimasel osal haarata pall vasaku käega (selja tagant), parem käsi pallist lahti (joon. 273, 274).

XI 90° pööre paremale; vasak käsi palliga kõrvale-alla ja vahetult visata pall vasaku käega ette-üles; kehalaine ette; parema käe hoog ette-üles (joon. 275, 276).

XII 1. Hüpis vasakuga ette, parem jalg juurde; pall püüda ülal kahe käega ja vahetult käed palliga ette-alla.

2. Põlvist vetrudes kaarjäreelhoog palliga.

3. 90° pööre vasakule; pall haarata parema käega, vasak käsi pallist lahti, parem käsi palliga vasakule-alla, vasak käsi kõrvale.

XIII—XVI Korrata IX—XII. XVI takti viimasel osal haarata pall vasaku käega (parem käsi pallist lahti) ja käe hoog palliga altkaarega kõrvale, parem käsi kõrvale-alla.

XVII 45° pööre paremale, vasak väljaastesse ette; pall visata vasaku käega vasakule külgpinnale maha; kerepainutus vasakule; parem käsi kõrvale

XVIII Põlvist vetruda; pall põrgatada vasakul külgpinnal maha (haaramata palli).

XIX 1. 45° pööre vasakule; parem jalg juurde; pall haarata pörkelt vasaku käega.

2.—3. Tõusta päkkadele; põlvist vetrudes ja keha täielikult sirutades visata pall vasaku käega eespinnal kõrvalt üles.



Joonis 277.



Joonis 278.

XX Pall püüda vasaku käega ülal ja põlvist vetrudes vahetult käsi palliga alla.

XXI—XXIV Korrata XVII—XX. XXIV takti 3. osal vasak käsi palliga eespinnal altkaarega paremale-alla.

XXV—XXVI Päckseisus, põlved kergelt painutatud, 6 väikese „tippiva“ sammuga 360° pööre (paigal) vasakule; kerge kerepainutus ette; painutatud vasak käsi palliga rõhtpinnal kaarega eest vasakule ja tagapinnale (selja taha), parem käsi tagapinnale (selja taha). XXVI takti viimasel osal haarata pall parema käega (selja taga), parem käsi pallist lahti.

XXVII 90° pööre vasakule; parem käsi palliga paremale-alla ja vahetult visata pall parema käega ette-üles; kehalaine ette; vasaku käe hoog ette-üles.

XXVIII 1. Hüpis paremaga ette, vasak jalg juurde; pall püüda ülal kahe käega ja vahetult käed palliga ette-alla.

2. Põlvist vetrudes kaarjäreelhoog palliga.

3. 90° pööre paremale; pall haarata vasaku käega, parem käsi pallist lahti, vasak käsi palliga paremale-alla, parem käsi kõrvale.

XXIX—XXXII Korrata XXV—XXVIII. XXXII takti viimasel osal haarata pall parema käega (vasak käsi pallist lahti) ja käe hoog palliga altkaarega kõrvale, vasak käsi kõrvale-alla.

4. HARJUTUSSARI.

Taktimõõt 3/4.

I Põlvist vetrudes parema käe sissepööre kõrvall-all (pall pihul); kerepainutus vasakule (joon. 277).

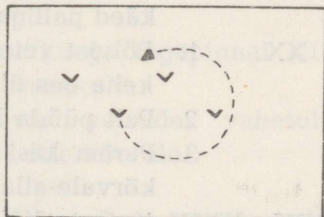


Joonis 279.



Joonis 280.

- II 1. Põlvist vetrudes parema käe väljapööre (pall pihul).
 2.—3. 45° pööre vasakule; parem käsi palliga väikese kaarega rõhtpinnal (suunaga taha) parema puusa juurde ja vahetult pall visata ette-üles; kehalaine ette; vasak käsi ette-üles (joon. 278, 279, 280).
- III Põlvist vetrudes pall püüda kahe käega ülal ja vahetult käed palliga alla.
- IV 1. Põlvist vetrudes 45° pööre paremale; pall visata kahe käega ees üles (rinna kõrgusele).
 2. Pall püüda kahe käega keha ees (vöö kohal).
 3. Vasak käsi pallist lahti ja kõrvale-alla, parem käsi palliga kõrvale-alla.
- V—VIII Korrata I—IV.
- IX—XIV Alates vasaku jalaga liiguvad võimlejad kuue valsisammuga (üksteise järel) ringjoonel vastupäeva, visates IX, XI, XIII taktil palli parema käega paremal külgpinnal eest üles ja püüdes X, XII, XIV taktil palli kahe käega ülal, langetades vahetult palli parema käega paremal külgpinnal altkaarega taha; vasak käsi vastavalt palli liikumisele altkaarega taha või ette-üles. Seeга toimub igal valsisammul



Joonis 281.



Joonis 282.



Joonis 283.



Joonis 284.

kas pallivise või -püüe (joon. 281). XIV takti lõpul on iga võimleja jõudnud oma lähtekohale.

XV Pööre pealtvaatajate poole, vasak jalg juurde, tõusta päkkadele; põlvist vetrudes visata pall kahe käega eest kõrgele üles (käed tõukuvad kõrvale-üles) (joon. 282).

XVI 1.—2. Pall püüda kahe käega ülal ja põlvist vetrudes vahetult käed palliga eest alla;

3. Parem käsi pallist lahti ja kõrvale-alla, vasaku käe hoog palliga altkaarega kõrvale-alla.

XVII Põlvist vetrudes vasaku käe sissepööre kõrval-all (pall pihul); kerepainutus paremale.

XVIII 1. Põlvist vetrudes vasaku käe väljapööre (pall pihul).

2.—3. 45° pööre paremale; vasak käsi palliga väikese kaarega rõhtpinnal (suunaga taha) parema puusa juurde ja vahetult pall visata ette-üles; kehaline ette; parem käsi ette-üles.

XIX Põlvist vetrudes pall püüda kahe käega ülal ja vahetult käed palliga alla.

XX 1. Põlvist vetrudes 45° pööre vasakule; pall visata kahe käega keha ees üles (rinna kõrgusele).

2. Pall püüda kahe käega keha ees (vöö kohal).

3. Parem käsi pallist lahti ja kõrvale-alla, vasak käsi palliga kõrvale-alla.

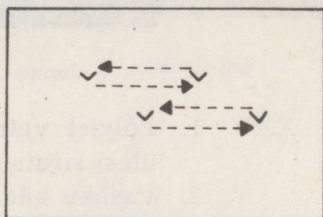
XXI—XXIV Korrata XVII—XX.

XXV—XXXII Korrata IX—XVI.

5. HARJUTUSSARI.

Taktimõõt 3/4.

- I Põlvist vetrudes pall visata kahe käega eest üles.
- II Valsisamm vasakuga taha; käed kõrvale; pall põrkub maha (joon. 283).
- III Valsisamm paremaga ette; pall põrkub maha (teist korda).
- IV Põlvist vetrudes vasak jalg juurde, laskuda sulgkükki; pall püüda ees kahe käega (ülespõrkelt langemisel); kerepainutus ette (joon. 284).
- V Tõusta püsti, põlvist vetrudes pall visata kahe käega eest üles.
- VI—VII Kahe valsisammuga külgsuunas vahetavad võimlejad paarikaupa kohad (eespoolseisev paar omavahel, tagapoolseisev omavahel, vasakul seisvad võimlejad liiguvad tagant, paremal seisvad eest läbi); käed kõrvale; pall põrkub kaks korda maha (mõlemal taktil üks kord) (joon. 285).



Joonis 285.

- VIII 1.—2. Põlvist vetrudes vasak jalg juurde, laskuda sulgkükki; pall püüda ees kahe käega (ülespõrkelt langemisel); kerepainutus ette.
3. Vasak käsi pallist lahti ja kõrvale.
- IX 1. Tõusta püsti, põlvist vetrudes viia pall parema käega kaarega kõrvalt üles; sirutada keha.
2. Parema käe sissepööre palliga ülal; kerepainutus vasakule (joon. 286).
3. Pall lasta veereda üle sõrmede (joon. 287).
- X Pall püüda vasaku käega kõrvalt ja põlvist vetrudes vahetult käsi palliga alla; keresirutus; parem käsi ette-kõrvale.
- XI Põlvist vetrudes pall visata vasaku käega tagapinnal altkaarega paremalt üles; kerepööre vasakule.
- XII Pall püüda parema käega ja põlvist vetrudes vahetult käsi palliga kõrvalt alla, vasak käsi ette-kõrvale.
- XIII—XVI Korrata IX—XII.
- XVII—XXIV Korrata I—VIII. XXIV takti 3. osal parem käsi pallist lahti ja kõrvale.



Joonis 286.



Joonis 287.

- XXV 1. Põlvist vetrudes viia pall vasaku käega kaarega kõrvalt üles; sirutada keha.
 2. Vasaku käe sissepööre palliga ülal; kerepainutus paremale.
 3. Pall lasta veereda üle sõrmede.

XXVI Pall püüda parema käega kõrval ja põlvist vetrudes vahetult käsi palliga alla; keresirutus; vasak käsi ette-kõrvale.

XXVII Põlvist vetrudes pall visata parema käega tagapinnal alt-kaarega vasakult üles; kerepööre paremale.

XXVIII Pall püüda vasaku käega ja põlvist vetrudes vahetult vasak käsi palliga kõrvalt alla, parem käsi ette-kõrvale.

XXIX—XXXII Korrata XXV—XXVIII. Viimase takti lõpul püüda pall parema käega ees ja vahetult käsi palliga kõrvale.



Joonis 288.



Joonis 289.



Joonis 290.



Joonis 291.

6. HARJUTUSSARI.

Taktimõõt 3/4.

- I 1.—2. Põlvist vetrudes ristsamm paremaga ette; pall visata parema käe väikese ülaltkaarega paremale maha (joon. 288).
 3. Samm vasakuga kõrvale, parem jalg kõrvale-alla; parem käsi kõrvale; pall põrkub maast.
- II 1.—2. Põlvist vetrudes ristsamm paremaga taha; pall haarata parema käega eespinnal kõrval; kerepainutus paremale.
 3. Samm vasakuga kõrvale, parem jalg kõrvale-alla; kaarjäreelhoog palliga.
- III—IV Korrata I—II.
- V Vasakuga pöörsammhüpe (pöörata 180° vasakule); pall visata kahe käega altkaarega eest vasakule-üles (joon. 289, 290, 291).
- VI Vahetussamm vasakuga 180° pöördega (paigal) vasakule; pall püüda paremalt kahe käega ja kätehoog palliga ette-alla.
- VII—VIII Korrata V—VI.
- IX—XVI Korrata I—VIII.
- Viimase pöörsammhüppega liiguvad võimlejad lavalt ära. (Muusika jätkub.)

13. Harjutuste kombinatsioon võimlemis- pallidega

H. Preikoch

L. Normet

Musical score for the first exercise, featuring a piano introduction in 2/4 time with a forte (*f*) dynamic. The score consists of two staves: a treble clef staff and a bass clef staff. The key signature has one flat (B-flat).

1. harjutussari

Musical score for the first exercise series, consisting of four systems of piano and forte passages. The score is written for piano and consists of two staves: a treble clef staff and a bass clef staff. The key signature has one flat (B-flat). The first system is marked *p* (piano) and the second system is marked *f* (forte). The piece concludes with a key signature change to 3/4 time.

2. harjutussari

The first system of music is in 3/4 time and begins with a piano (*p*) dynamic. The right hand plays a melodic line with a half note followed by a quarter note, then a half note with a slur over two quarter notes, and finally a half note. The left hand provides a bass line with a half note followed by a quarter note, then a half note with a slur over two quarter notes, and finally a half note. The key signature has one sharp (F#).

The second system continues the piece. The right hand plays a half note followed by a quarter note, then a half note with a slur over two quarter notes, and finally a half note. The left hand plays a half note followed by a quarter note, then a half note with a slur over two quarter notes, and finally a half note. The key signature has one sharp (F#).

The third system continues the piece. The right hand plays a half note followed by a quarter note, then a half note with a slur over two quarter notes, and finally a half note. The left hand plays a half note followed by a quarter note, then a half note with a slur over two quarter notes, and finally a half note. The key signature has one sharp (F#).

The fourth system continues the piece. The right hand plays a half note followed by a quarter note, then a half note with a slur over two quarter notes, and finally a half note. The left hand plays a half note followed by a quarter note, then a half note with a slur over two quarter notes, and finally a half note. The key signature has one sharp (F#).

The fifth system continues the piece. The right hand plays a half note followed by a quarter note, then a half note with a slur over two quarter notes, and finally a half note. The left hand plays a half note followed by a quarter note, then a half note with a slur over two quarter notes, and finally a half note. The key signature has one sharp (F#).

The first system of music consists of two staves. The upper staff is in treble clef and contains a melody of quarter notes: G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4. The lower staff is in bass clef and contains a bass line of quarter notes: G2, A2, B2, C3, B2, A2, G2. The key signature has one sharp (F#) and the time signature is 4/4. There are dynamic markings *mf* and *p* in the first and second measures respectively.

The second system of music consists of two staves. The upper staff continues the melody: G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4. The lower staff continues the bass line: G2, A2, B2, C3, B2, A2, G2. The key signature has one sharp (F#) and the time signature is 4/4. There are dynamic markings *mf* and *p* in the first and second measures respectively.

3. harjutussari

The first system of the exercise '3. harjutussari' consists of two staves. The upper staff is in treble clef and contains a melody of quarter notes: G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4. The lower staff is in bass clef and contains a bass line of quarter notes: G2, A2, B2, C3, B2, A2, G2. The key signature has two sharps (F# and C#) and the time signature is 4/4. The dynamic marking *mf* is present in the first measure.

The second system of the exercise '3. harjutussari' consists of two staves. The upper staff continues the melody: G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4. The lower staff continues the bass line: G2, A2, B2, C3, B2, A2, G2. The key signature has two sharps (F# and C#) and the time signature is 4/4.

The third system of the exercise '3. harjutussari' consists of two staves. The upper staff continues the melody: G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4. The lower staff continues the bass line: G2, A2, B2, C3, B2, A2, G2. The key signature has two sharps (F# and C#) and the time signature is 4/4. There are dynamic markings *p* in the first and second measures.

The first system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. Both staves are in the key of D major, indicated by two sharps (F# and C#). The music features a melody in the upper staff with eighth and sixteenth notes, and a bass line in the lower staff with quarter and eighth notes.

The second system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. Both staves are in the key of D major. A dynamic marking of *f* (forte) is present in the upper staff. The melody continues with a long note in the upper staff, while the bass line has a rhythmic pattern of quarter notes.

The third system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. Both staves are in the key of D major. The melody in the upper staff features a long note, and the bass line continues with a rhythmic pattern of quarter notes.

The fourth system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. Both staves are in the key of D major. The upper staff has a melody with dotted notes, and the lower staff has a rhythmic pattern of eighth notes.

The fifth system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. Both staves are in the key of D major. The upper staff has a melody with dotted notes, and the lower staff has a rhythmic pattern of eighth notes. The system concludes with a double bar line and a key signature change to C major, indicated by a natural sign for the F.

4. harjutussari

The first system of music consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a common time signature. It features a melodic line with eighth and sixteenth notes, often beamed together, and includes a fermata over a half note. The lower staff is in bass clef and provides a harmonic accompaniment with chords and moving lines.

The second system continues the piece. The upper staff shows a melodic line with a fermata over a half note. The lower staff continues with a steady accompaniment of chords and eighth notes.

The third system features a more complex texture. The upper staff has a melodic line with a fermata over a half note. The lower staff has a more active accompaniment with eighth notes and chords.

The fourth system shows a melodic line in the upper staff with a fermata over a half note. The lower staff has a rhythmic accompaniment with eighth notes and chords.

The fifth system concludes the piece. The upper staff has a melodic line with a fermata over a half note. The lower staff has a final accompaniment with eighth notes and chords.

First system of a musical score. The upper staff is in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a common time signature. It features a melodic line with a slur over the first two measures and a fermata over the second measure. The lower staff is in bass clef with the same key signature and time signature, providing a harmonic accompaniment with chords and moving bass lines.

Second system of the musical score. The upper staff continues the melodic line with a slur and a fermata. The lower staff continues the accompaniment, showing a change in the bass line and some chromatic movement in the right hand.

5. harjutussari

Third system of the musical score, starting with the dynamic marking *sfmp*. The upper staff has a melodic line with a slur and a fermata. The lower staff has a bass line with a slur and a fermata. The key signature changes to two flats (Bb, Eb).

Fourth system of the musical score, starting with the dynamic marking *sf*. The upper staff has a melodic line with a slur and a fermata. The lower staff has a bass line with a slur and a fermata. The key signature remains two flats.

Fifth system of the musical score, starting with the dynamic marking *sfp*. The upper staff has a melodic line with a slur and a fermata. The lower staff has a bass line with a slur and a fermata. The key signature remains two flats.

First system of a musical score. The right hand (treble clef) features a melodic line with eighth-note runs and slurs. The left hand (bass clef) provides a harmonic accompaniment with chords and single notes. The key signature has two flats.

Second system of a musical score. The right hand continues the melodic line with slurs. The left hand includes dynamic markings *sf* and *mf*. The key signature has two flats.

Third system of a musical score. The right hand features a melodic line with slurs. The left hand includes a dynamic marking *sf*. The key signature has two flats.

Fourth system of a musical score. The right hand features a melodic line with slurs. The left hand includes dynamic markings *sf* and *mp*. The key signature has two flats.

Fifth system of a musical score. The right hand features a melodic line with slurs. The left hand includes a dynamic marking *sf*. The key signature has two flats.

6. harjutussari

The first system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of one flat (B-flat). It begins with a dynamic marking of *f* (forte). The melody features a series of eighth notes and quarter notes, with some notes beamed together and slurs. The lower staff is in bass clef and provides a harmonic accompaniment with chords and single notes.

The second system continues the piece. The upper staff maintains the melodic line with various rhythmic patterns and slurs. The lower staff continues the accompaniment, showing a steady flow of chords and notes.

The third system shows further development of the melody in the upper staff. The lower staff accompaniment remains consistent with the previous systems, providing a solid harmonic base.

The fourth system introduces a change in the upper staff, featuring a series of chords and a melodic line that includes a dynamic marking of *ff* (fortissimo). The lower staff continues with its accompaniment, including a *ff* marking in the second measure.

The fifth system concludes the piece. The upper staff features a melodic line with a dynamic marking of *ff* and a final cadence. The lower staff provides a final accompaniment with a *ff* marking and a final chord.

HARJUTUSTE KOMBINATSIOON MASSESINEMISEKS.*

(Alates 14 a.)

(Ette kantud Tallinna õpilaste poolt III vabariiklikul koolinoorte kunstilise isetegevuse ja kehakultuuri olümpiaadil 1948. aasta juunis Tallinnas „Dünamo“ staadionil.)

Raskusaste: edasijõudnuile.

Esinejate arv: normaalmõõdulise staadioni juures vähemalt 100 võimlejat.

Võimlejate arv viirus peab olema kolmeks jagatud, viirgude arv peab olema paarisarv.

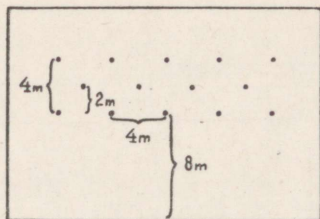
Riietus: heledavärviline võimlemisdress tuunikata.

Et massesinemine staadionil hästi õnnestuks, tuleb enne esinemist teha ettevalmistustöid väljakul. Täpse joondumise huvides märgitakse väljakul võimlejate kohad väikeste 10 sm läbimõõduga kergelt kumerate plekk-ketastega, mis kinnitatakse pika naela abil maapinnasse. Maleasetuse korral kasutatakse kaht värvi märke, nii et vahepealseil kolonnidel oleksid eri värvi märgid.

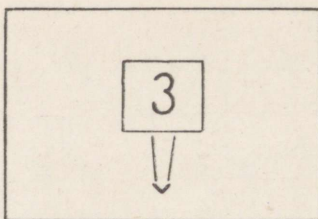
Märkide kaugus üksteisest nii viirus kui kolonnis on 4 m. Vahepealsete kolonnide (nr. 2) märgid asetsevad 2 m tagapool nende kõrvalkolonnide (nr. 1) märkidest. Esimese viiru märgid asetatakse umbes 8 m kaugusele esinemisväljaku eesservast (joon. 292).

Märkide arv peab vastama võimlejate arvule. Peale selle tuleb asetada märgid veel esimeste viirgude ja äärmiste kolonnide jaoks kohtadele, kuhu nad jõuavad 7. harjutussarja überrivistumisel (joon. 328). Iga kolonni ette, väljaku servale, asetatakse selle kolonni number, mis on hästinähtavalt joonistatud varre külge kinnitatud umbes 12×20 sm suurusel papptükile (joon. 293) (papp on asetatud numbriga esinejate poole).

* Seda kava võib soovi korral, vähema õpilaste arvu puhul (mitte alla 6), ette kanda ka laval.



Joonis 292.



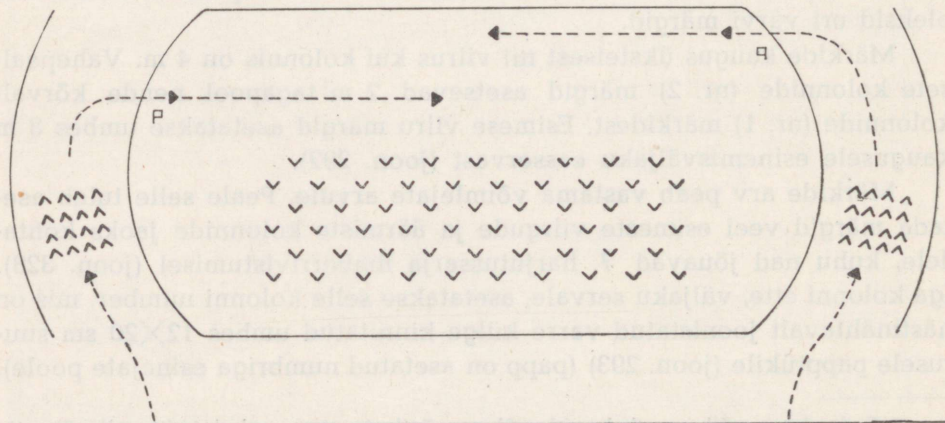
Joonis 293.

Kohtadele, kus toimub väljamarssimisel kolonnide pööre suunaga väljakule, tuleb asetada mõlemale poole üks märklipp (maast mitte kõrgemale kui 30 sm.) Märklipp tuleb asetada ka neile kohtadele, kuhu jõuavad äärmiste kolonnide esimesed võimlejad 7. harjutussarja ümberrivistumisel (joon. 328). Ümberrivistumiseks vajalike märkide ja lippude kohad tuleb proovidel kindlaks määrata, arvestades rühmade liikumist.

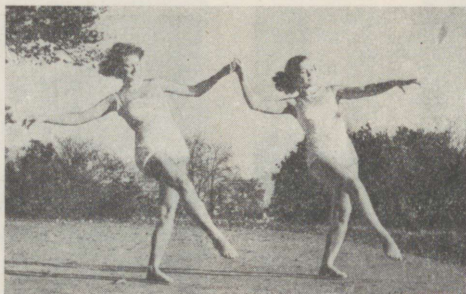
Orkestri asendamise puhul klaveri või akordioniga peab väljak olema varustatud mikrofoni ja häälekõvendajatega.

SISSEMARSS STAADIONILE.

Võimlejad marsivad staadionile muusika saatel tribüüni vasakult ja paremalt küljelt kas kolmik- või nelikkolonnides (olenedes esinejate



Joonis 294.



Joonis 295.

arvust) ja suunduvad mööda jooksurada staadioni tagakülje poole. Jõudnud märklippudeni, pööravad kolonnid viirgude kaupa vastavalt paremale või vasakule ja marsivad oma lähtekohtadele koondmaleasetusse (joon. 294).

Esinemise juhi käsklusel (või kokkuleppel marsi viimasel taktil) peatuvad võimlejad ja pööravad näoga tribüüni poole. Kolmandal sissejuhataval akordil võimlejad ühendavad viirgude kaupa käed pihkseongusse õla kõrgusel; peapööre ühes vaatega parempoolsele naabrile.

ETTEJOOKS.

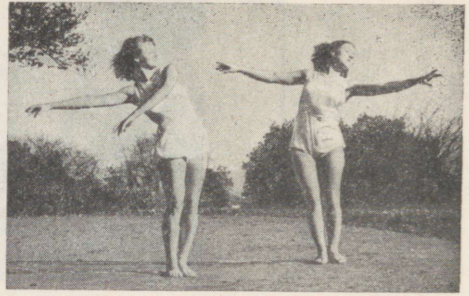
Taktimõõt 3/4.

- I Väike samm vasakuga kõrvale, parem mööda maad libistades vasakule-ette-alla, vetruda tugijalal alla-üles (tugijalg jääb tallale); kerge rindkerekallutus taha-paremale; peapööre ühes vaatega paremale jalale (joon. 295).
- II Väike samm paremaga kõrvale, vasak mööda maad libistades paremale-ette-alla, vetruda tugijalal alla-üles (tugijalg jääb tallale); kerge rindkerekallutus taha-vasakule; peapööre ühes vaatega vasakule jalale.
- III—IV Alates vasakuga 6 jooksusammu ette.
- V Korrata I.
- VI Korrata II.
- VII—VIII Korrata III—IV.
- IX Kõik viirud nr. 1 liiguvad kolme kõnnisammuga (alates vasakuga) taha, tõstes ühendatud käed üles „väravaiks“; peapööre ühes vaatega oma vasakpoolsele naabrile.

Kõik viirud nr. 2 — s. o. vahepealsete kolonnide võimlejad — lasevad käest lahti ja liiguvad kolme kõnnisam-



Joonis 296.



Joonis 297.

muga (alates vasakuga) „väravate kaudu“ ette, painutades rindkere kergelt ette ja langetades pea.

- X 1. Kõik viirud sooritavad paremaga rõhksammu paigal, kusjuures viirgude nr. 2 (etteliikunud) võimlejad ühendavad käed õla kõrgusel pihkseongusse (käte ulatamine üksteisele toimub avara eestkaarega); peapööre ühes vaatega oma vasakpoolsele naabrile.
2. Rõhksamm vasakuga paigal.
3. Püsi.

Märkus: Rõhksammud sooritada hoogsalt, hea rühiga.

- XI Kõik viirud nr. 2 liiguvad kolme kõnnisammuga (alates paremaga) taha, tõstes ühendatud käed üles „väravaiks“; peapööre ühes vaatega oma parempoolsele naabrile.

Kõik viirud nr. 1 lasevad käed lahti ja liiguvad kolme kõnnisammuga (alates paremaga) „väravate kaudu“ ette, painutades rindkere kergelt ette ja langetades pea.

- XII 1. Kõik viirud sooritavad vasakuga rõhksammu paigal, kusjuures viirgude nr. 1 (etteliikunud võimlejad) ühendavad käed õla kõrgusel pihkseongusse; peapööre ühes vaatega oma parempoolsele naabrile.
2. Rõhksamm paremaga paigal.
3. Püsi.

XIII—XIV Korrata IX—X.

XV—XVI Korrata XI—XII.

XVII Korrata I.

XVIII Korrata II.

XIX—XXIII Käed lahti ja vabalt kõrvale. Kolonnide esimesed võimlejad jooksevad harvenedes 15 avara jooksusammuga ette, igaüks



Joonis 298.



Joonis 299.

XXIV

oma kolonni numbri suunas, jõudes viimase sammuga oma märgile. Ulejäänud võimlejad kolonnis jooksevad joondudes esimestele järele, peatudes igaüks oma märgil (joon. 296). Võimlejad on jõudnud igaüks oma märgile. Jalg juurde (käed vabalt kõrval).

Märkus: Esinemise puhul laval tuleb ära jätta ettejooksu viimased 8 takti (XVII—XXIV) ja harveneda oma kohtadele käte ulatuse kaugusele (lastes käed lahti) XVI taktil.

1. HARJUTUSSARI.

Taktimõõt 3/4.

- I Pendeldada vasak käsi paremale (parem käsi vabalt kõrval); põlvist vetruda; kerge kerepainutus paremale; peapööre ühes vaatega vasakule (joon. 297).
- II Pendeldada vasak käsi vasakule; põlvist vetruda; kerge kerepainutus vasakule (joon. 297).
- III Eeshooring vasaku käega suunaga vasakult alla.
- IV Korrata III (joon. 298).
- V Pendeldada parem käsi vasakule (vasak käsi vabalt kõrval); põlvist vetruda; kerge kerepainutus vasakule; peapööre ühes vaatega paremale.
- VI Pendeldada parem käsi paremale; põlvist vetruda; kerge kerepainutus paremale.
- VII Eeshooring parema käega suunaga paremalt alla.



Joonis 300.



Joonis 301.



Joonis 302.

VIII Korrata III.

IX Pendeldada mõlemad käed alla-risti; põlved painutada; kerge rindkerepainutus ette; vaade alla (joon. 299).

X Käed kõrvaltkaarega üles sõrmseongusse; kehasirutus; vaade üles kätele (joon. 300).

XI Kerepainutus vasakule (joon. 300).

XII Kerepainutus paremale.

XIII Kerepainutus vasakule.

XIV Kerepainutus paremale.

XV Kerepainutus vasakule.

XVI Sirutus; käte eeshooring suunaga kõrvalt alla (eest risti üles) ja käed ülaltkaarega vabalt kõrvale.

XVII—XXXII Korrata I—XVI.

2. HARJUTUSSARI.

Taktimõõt 3/4.

I 1. Väike ristsamm paremaga ette, painutades põlve, vasak põiasirutusega sääretõstesse parema jala taha — paremale-alla, põlv paindub ja pöörduv väljapoole; käed kiiresti seljale pihkseongusse; rindkerepainutus paremale; peapööre ühes vaatega üle parema õla taha, tõstetud vasaku jala põiale (joon. 301).

2. Vasak jalg sirutades maha päkale (parema jala taga), parem jalg sirgelt ette-alla; rindkeresirutus (joon. 302).



Joonis 303.



Joonis 304.

3. Samm paremaga kõrvale päkale, vasaku jala sirutus kõrvale-alla.
- II
1. Väike ristsamm vasakuga ette, painutades põlve, parem põiasirutusega sääretõstesse vasaku jala taha — vasakule-alla, põlv paindub ja pöördub väljapoole; rindkerepainutus vasakule; peapööre ühes vaatega üle vasaku õla taha, tõstetud parema jala põiale.
 2. Parema jalg sirutudes maha päkale (vasaku jala taga), vasak jalg sirgelt ette-alla; rindkeresirutus.
 3. Samm vasakuga kõrvale päkale, parema jala sirutus kõrvale-alla.
- Märkus: Sammud sooritada teravalt ja täpselt.
- III
1. Väljaaste paremaga ette-kõrvale; kere nõgusa seljaga ette; sirutatud käed (pihud alla) kõrvalt kaarega rõhtpinnal ette (joon. 303).
 2. Keharaskus vasakule jalale, parem jalg sirgeneb; kere lüliksirutus; käed küünarliigesest kõverdatult rinnale (sõrmed sirged, pihud alla) (joon. 304).
 3. Parema jalg juurde, 45° pööre vasakule (1. ja 2. osal toimus üks terviklik kerelaine).
- IV
1. Väljaaste vasakuga ette-kõrvale; kere nõgusa seljaga ette; sirutatud käed kõrvalt kaarega rõhtpinnal ette.
 2. Keharaskus paremale jalale, vasak jalg sirgeneb; kere lüliksirutus; käed küünarliigesest kõverdatult rinnale.



Joonis 305.



Joonis 306.



Joonis 307.

3. Vasak jalg juurde.

Märkus: III ja IV takti liigutused toimuvad sujuvalt.

- V
1. Künarnukkidega vibutus kõrvale-taha (rind ette, abaluud kokku) (joon. 305).
 2. Käed sirutudes ette ja kaarega rõhtpinnal kõrvale (sõrmed sirutatud, pihud alla); peapööre ühes vaatega vasakule.
 3. Käed kõrvalt üles, pihud ette; vaade üles.

Märkus: V taktil rõhutada käтелиigutuste täpsust, sirgjoonelisust.

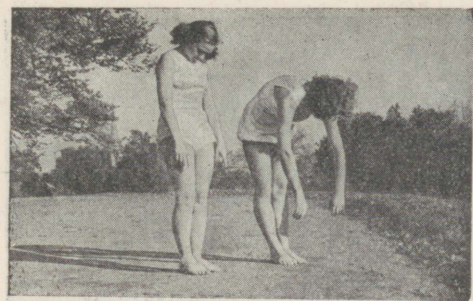
- VI
1. Kere lõdvestushoog ette; käed eest kaarega alla-taha; painduda põlvist ja puusast (joon. 306).
 2. Puusavöö ettetuukega kere sirutushoog üles; käed hooga eestkaarega üles (joon. 307).
 3. Kere ja käte maksimaalne sirutus üles (kannad maas); vaade kätele.

- VII
1. Käte- ja pealangetamine (lõdvestus) (joon. 308).
 2. Rindkerelõdvestus (joon. 308).
 3. Kehalõdvestus kägarasse.

- VIII
- 1.—2. Aeglane tõus kumera seljaga; käed eest üles.
 3. Kere- ja kätesirutus; vaade kätele.

IX—XV Korrata I—VII.

- XVI
- 1.—2. Aeglane tõus kumera seljaga; käed eest üles.
 3. Samm vasakuga kõrvale harkseisu; käed vabalt üles-kõrvale, pihkudega ette.



Joonis 308.

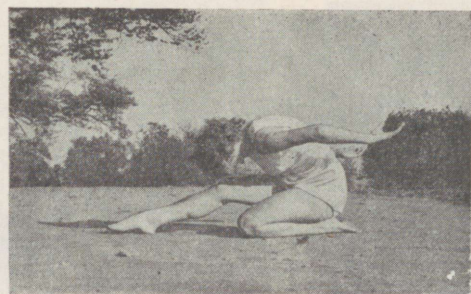


Joonis 309.

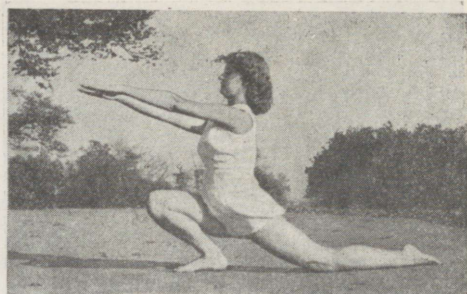
3. HARJUTUSSARI.

Taktimõõt 4/4.

- I Viies keharaskuse vasakule jalale laskuda sellel aeglaselt kükki (parem sirgelt väljaseades kõrval); parem käsi sujuvalt diagonaali mööda alla-vasakule (küünarnukk ees, ranne ärapainutatud); peapööre ühes vaatega jälgib paremat kätt (joon. 309).
- II Tõusta, aeglaselt sirutades vasakut jalga; parem käsi sujuvalt diagonaali mööda üles-paremale (küünarnukk ja käeselj ees); peapööre ühes vaatega jälgib paremat kätt.
- III Viies keharaskuse paremale jalale laskuda sellel aeglaselt kükki (vasak sirgelt väljaseades kõrval); vasak käsi sujuvalt diagonaali mööda alla-paremale; peapööre ühes vaatega jälgib vasakut kätt.
- IV Tõusta, aeglaselt sirutades paremat jalga; vasak käsi sujuvalt diagonaali mööda üles-vasakule; peapööre ühes vaatega jälgib vasakut kätt.
- V Korrata I.
- VI Korrata II.
- VII Korrata III takt, kuid takti viimasel osal painutada vasaku jala põlv ja laskuda sellele.
- VIII 1. Pööre 90° paremale.
2.—3. Istuda vasakule kannale, parem jalg põlvest kergelt painutatult ees tallal; kere- ja peakallutus ette (vastu vasakut põlve); käed sujuvalt eest alla-taha.
4. Püsi (joon. 310).



Joonis 310.

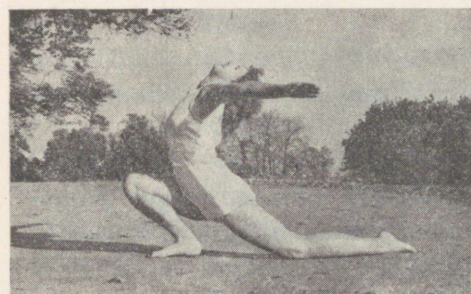


Joonis 311.

4. HARJUTUSSARI.

Taktimõõt 4/4.

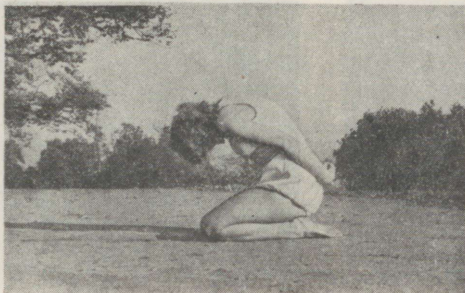
- I 1.—2. Keharaskus põlvest 90° painduvale paremale jalale, vasak jalg sirgeneb; rindkeresirutus; käed sujuvalt ette (joon. 311).
 3.—4. Parema jalg paindub maksimaalselt; rindkerepainutus taha; käed rõhtpinnal kaarega kõrvale-taha (joon. 312).
- II 1.—2. Keharaskus põlvest 90° painduvale vasakule jalale, parem sirgeneb; rindkeresirutus; käed ette.
 3.—4. Istuda vasakule kannale, parem jalg põlvest kergelt painutatult eest tallal; kere- ja peakallutus ette (vastu vasakut põlve); käed sujuvalt eest alla-taha (joon. 310).
- III 1.—2. Keharaskus põlvest 90° painduvale paremale jalale, vasak jalg sirgeneb; rindkeresirutus; käed sujuvalt ette (nii kui I takti 1. ja 2. osal).
 3. Parema jalg paindub maksimaalselt; rindkerepainutus taha; käed rõhtpinnal kaarega kõrvale-taha (nii kui I takti 3. ja 4. osal).



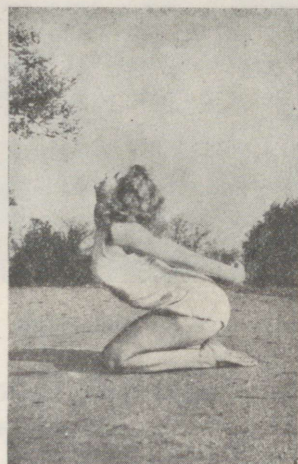
Joonis 312.



Joonis 313.



Joonis 314.



Joonis 315.

4. Keharaskus veel rohkem paremale jalale, parema jala põid sirutub ning parem põlv toetub põrandale, vasak jalg poolspagaadis taga; kehasirutus (joon. 313).

- IV 1. Vasak jalg paindudes kiiresti parema juurde põlvitusse; käed ette.
2. Põlvitusiste; kerepainutus ja pealangetamine ette; käed altkaarega seljale randmeseongusse (joon. 314).

3.—4. Aeglane lüliksirutus.

- V Kere nõgusa seljaga ette; pea selga; käed seongus taha, tõmmates õlad taha ja suurendades selja nõgusust (joon. 315).

- VI Aeglane lüliksirutus; käed seongus vabalt seljale. (V ja VI takti vältel toimus üks terviklik kerelaine.)

- VII Korrata V.

- VIII Korrata VI, kuid VIII takti 4. osal tuua käed alt kaudu ette (sõrmed sirutatud, pihud alla).

Märkus: Harjutus sooritada voolavalt.

Umberrivistus.

- XI 1. Põlvitusiste paremale (jalgade kõrvale) (joon. 316).
2. Tõstes põlved (varbaotsad jäävad maha) 135° pööre vasakule (suunaga ette-vasakule); sirged käed ette-alla, puudutades sõrmeotstega maad jalgade kõrval (käed rööbiti säärtega); selg sirge (joon. 317).
3. Sirutada jalad.
4. Laskuda selili; käed all.

Märkus: Umberrivistumine peab toimuma täpselt, selgesti rõhutatades asendeid.



Joonis 316.



Joonis 317.

5. HARJUTUSSARI.

Taktimõõt 3/4.

- I Kere ja vasaku jala tõus nurkistesse; säär rööbiti maaga; käed ette, rööbiti vasaku säärega, sõrmed sirutatud, pihud alla (joon. 318).
- II Laskuda aeglaselt selili; käed alla.
- III Kere ja parema jala tõus nurkistesse, säär rööbiti maaga, käed ette rööbiti säärega.
- IV Korrata II.
- V Kere ja mõlema jala tõus nurkistesse, sääred rööbiti maaga, käed ette, rööbiti säärtega (joon. 319).
- VI Korrata II.
- VII Korrata V takt, kuid takti viimasel osal asetada varbad maha (põlvede nurk püsib).

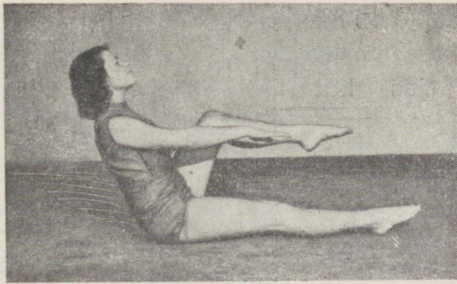
Umberrivistus.

- VIII 1. Kerepööre paremale; sirgete käte pihud keha kõrvale paremale maha.
- 2. Toetudes kätele viia jalad hüppega taha, pöörates näoga 90° paremale (suunaga ette-paremale).
- 3. Kõhuli; käed, küünarliigesest painutatud, toetuvad õlgade kõrvale maha; jalad sirged.

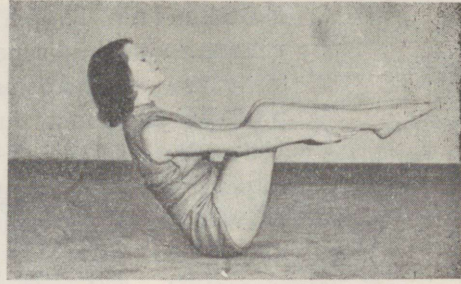
6. HARJUTUSSARI.

Taktimõõt 4/4.

- I Sirutada aeglaselt käed; kerepainutus ja peakallutamine taha (puusavöö maas).



Joonis 318.



Joonis 319.

- II Käsi kõverdades laskuda aeglaselt kõhuli, lõug maha.
- III 1.—2. Vibutada sirge vasak jalg tagant üles.
3.—4. Langetada vasak jalg.
- IV 1.—2. Vibutada sirge parem jalg tagant üles.
3.—4. Langetada parem jalg.
- V Korrata I.
- VI Korrata II.
- VII 1. Vibutada sirge vasak jalg tagant üles.
2. Langetada vasak jalg.
3. Vibutada sirge parem jalg tagant üles.
4. Langetada parem jalg.
- VIII 1. Toetudes kätele tuua jalad hüppega juurde toengkägarasse.
2. Tõus sulgeisu, käed alla.
3.—4. 45° pööre vasakule (näoga tribüüni poole).

7. HARJUTUSSARI.

Taktimõõt 2/4.

Kõik viirud on jagatud kolmeks. Viirgude keskmise osa võimlejad moodustavad keskmise rühma, viirgude äärmiste osade võimlejad moodustavad vasak- ja parempoolse rühma.

- I 1. Keskmise ja parempoolne rühm. Hüpis paremaga, vasak kiire väikese põlvetõstega ette-paremale, puudutades varbaotsaga põrandat otse parema jala ees; käed vabalt ees-all-kõrval; vaade vasakule pöiale.

Vasakpoolne rühm. Hüpis vasakuga, parem kiire väikese põlvetõstega ette-vasakule, puudutades varbaotsaga põrandat otse vasaku jala ees; käed vabalt ees-all-kõrval; vaade paremale pöiale (joon. 320).

2. Keskmise ja parempoolse rühma. Järelhüpis paremaga, vasak teravasse põlvetoostesse (just kui pörkaks jalga maast ära).

Vasakpoolne rühm. Järelhüpis vasakuga, parem teravasse põlvetoostesse (just kui pörkaks jalga maast ära).

II Korrata I.

III—IV Keskmise rühma. Alates vasakuga 2 polkasammu edasi.

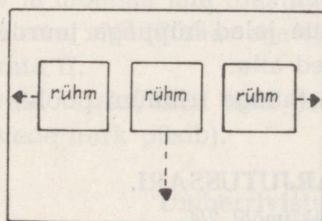
Vasakpoolne rühm. Alates paremaga (risti üle vasaku) 2 polkasammu vasakule; käed viia esimesel sammul otsekohe seljale randmeseongusse.

Parempoolne rühm. Alates vasakuga (risti üle parema) 2 polkasammu paremale; käed viia esimesel sammul otsekohe seljale randmeseongusse.

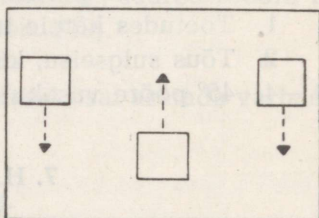
Märkus: Vasaku ja parempoolse rühma võimlejad liiguvad külgsuunas, püüdes rinnati tribüüni poole (joon. 321).



Joonis 320.



Joonis 321.



Joonis 322.

V—VIII Korrata I—IV.

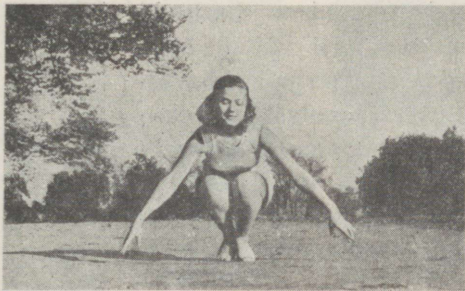
IX 1. Keskmise rühma. Hüpis paremaga, vasak ette varbale; käed seljale randmeseongusse.

2. Hüpis paremaga, vasak jalg juurde.

X 1. Hüpis paremaga, vasak sirgelt kõrvale varbale.

2. Hüpis paremaga, vasak taha varbale.

Vasak- ja parempoolne rühm kordavad IX ja X takti I ja II takti liikumist, kuid toovad käed ette-alla-kõrvale.



Joonis 323.

XI—XII Keskmise rühm. Hüppega pööre 180° vasakule, vasakuga alates 2 polkasammu edasi (staadioni tagakülje suunas).

Vasak- ja parempoolne rühm. Pareмага (vasakuga) alates 2 polkasammu edasi (joon. 322).



Joonis 324.

XIII—XVI Keskmise rühm. 4 polkasammu edasi (jätkates liikumist staadioni tagakülje suunas), pöördudes viimasel sammul hüppega ümber vasaku õla näoga tribüüni poole.

Vasak- ja parempoolne rühm. Korrata IX—XII.

Märkus: Sammud sooritada kergelt ja mänglevalt, kuid siiski küllalt hoogsalt ja edasilükkvalt, et saavutada rühmade piisav eraldumine üksteisest (eriti keskmise rühma liikumisel staadioni tagakülje suunas).

Selle kava ettekandmisel laval tuleb ruumipuuduse korral äärmistel rühmadel IX—XVI taktidel liikuda diagonaalis ette-keskele ja keskmisel rühmal XIII ja XIV taktidel korrata IX ja X takti liikumist.

8. HARJUTUSSARI.

Taktimõõt 4/4.

- I 1. Keskmise rühm. Laskuda sulgkükki; käed sirgelt kõrval-all, puudutades sõrmeotstega maad (joon. 323).
Vasakpoolne rühm. Laskuda sulgkükki; vasak käsi vabalt ülal-kõrval, parem käsi sirgelt kõrval-all, puudutades sõrmeotstega maad; kerge kerepainutus paremale; peapööre ühes vaatega paremale-alla ((joon. 324).

Parempoolne rühm. Laskuda sulgkükki; parem käsi vabalt ülal-kõrval, vasak käsi sirgelt kõrval all, puudutades sõrmeotstega maad; kerge kerepainutus vasakule; pea-pööre ühes vaatega vasakule-alla.



Joonis 325.

„ja“ Kõik rühmad. Maad puudutanud käed põrkavad veidi ära (jäädes sirgeks).

2. Kõik rühmad. Korrata I takti 1. osa.

3. Kõik rühmad. Tõusta; sirged

käed altkaarega eest kaudu üles, sooritades rinna kõrgusel plaksu ja põrgates siit lahku, üles-kõrvale.

4. Püsi (sirged käed ülal kõrval, ranne ja sõrmed sirutatud, keha maksimaalselt sirutatud, vaade

kätele) (joon. 325).

II Keskmise rühm. Korrata I.

Vasak ja parempoolne rühm. Korrata I, kuid vastupidiselt (vasakpoolne rühm puudutab maad vasaku parempoolne rühm parema käega).

III Kõik rühmad. Korrata I.

IV Kõik rühmad. Parem jalg risti vasaku ette, aeglaselt laskuda rististesse; käed pehmelt eest risti alla ja põlvedele.

Märkus: Harjutus (taktid I—III) sooritada rõõmsatujuliselt ja hoogsalt.

9. HARJUTUSSARI.

Taktimõõt 2/4.

I 1. Käed viia sujuvalt kaarega ees risti, puudutades vasaku käega paremat, parema käega vasakut põlve (joon. 326).

2. Käed viia sujuvalt kaarega eest lahku ja puudutada parema käega paremat, vasaku käega vasakut põlve (joon. 327).

II Korrata I.

III 1.—„ja“—2. Vasak- ja parempoolne rühm. Sirgete käte pihkudega 3 korda keha kõrval maha taktida.

Keskmise rühm. Käed kõrvalt kaarega üles, 3 plaksu pihkudega pea kohal, sõrmed üles suunatud.



Joonis 326.



Joonis 327.

IV 1.—„ja“—2. Vasak- ja parempoolne rühm. Käed kõrvalt kaarega üles, 3 plaksu pihkudega pea kohal, sõrmed üles. Keskmise rühm. Sirgete käte pihkudega 3 korda keha kõrval maha taktida.

V Korrata III.

VI Korrata IV.

VII—VIII Korrata I—II.

IX—XV Korrata I—VII.

XVI Tõus rististest, sirged käed kaarega eest üles-kõrvale, sooritades ees rinna kõrgusel plaksu.

Märkus: Harjutus sooritada lõbusalt, mängeldes, jälgides peapöörde ning vaatega vasakut kätt.

10. HARJUTUSSARI.

Taktimõõt 2/4.

I 1. Keskmise rühm. Hüpis paremaga, vasak kiire väikese põlvetõstega ette-paremale, puudutades varbaotsaga põrandat otse parema jala ees; käed vabalt ees-all-kõrval; vaade vasakule põiale.

Vasakpoolne rühm. Hüpis paremaga, vasak ette varbaile; käed seljale randmeseongusse.

2. Keskmise rühm. Järelhüpis paremaga, vasak teravasse põlvetõstesse (nii kui 7. harjutussarjas).

Vasakpoolne rühm. Hüpis paremaga, vasak jalgu juurde.

II Keskmise rühm. Korrata I takt.

1. Vasakpoolne rühm. Hüpis paremaga, vasak kõrval varbale.

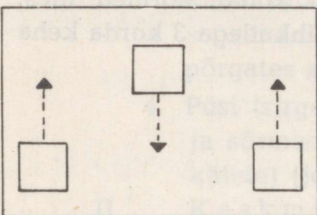
2. Hüpis paremaga, vasak taha varbale.

Parempoolne rühm sooritab sama hüplemist kui vasakpoolne, kuid hüpleb vasakul jalal, viies ette, juurde, kõrvale ja taha paremat jalga.

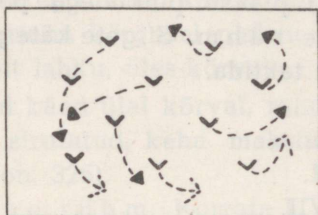
III—VIII Keskmine rühm. Alates vasakuga 6 polkasammu edasi (tribüüni suunas).

Äärmised rühmad. Sooritades esimese sammuga 180° pöörde (vasakpoolne rühm vasakule, parempoolne rühm paremale), 6 polkasammu edasi (staadioni tagakülje suunas).

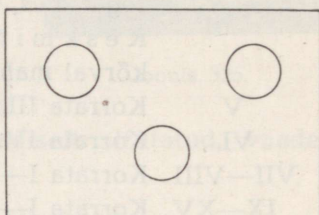
Märkus: Polkasammud peavad olema küllalt hoogsad, edasi-liikuvad. VIII taktil peavad rühmad olema jõudnud kohtadele, kus nad asusid 7. harjutuse VIII taktil, s. o. keskmine rühm ees, äärmised taga (joon. 328).



Joonis 328.



Joonis 329.



Joonis 330.

11. HARJUTUSSARI.

Taktimõõt 2/4.

I—IV 16 avara sammuga joosta ringjoonele, käed vabalt kõrval; liikumissuund — vastupäeva (joon. 329).

Märkus: Võimlejate kohad (kuhu keegi jookseb) peavad olema enne täpselt ära määratud ja võimlejad ringjoonel paariks loetud. Iga rühm moodustab ringi sellel maa-alal, kuhu ta jõudis 10. harjutussarja lõpus (joon. 330).

V—VII 12 jooksusammu ringjoonel suunaga vastupäeva.

VIII Nr. 2 („number kahed“) jooksevad 4 sammu ringi keskme poole ja ühendavad käed pihkseongusse, moodustades sise-mise sõõri.

Nr. 1 („number ühed“) koonduvad jooksusammudega ja ühendavad käed pihkseongusse, moodustades välise sõõri.

IX—XI Välise sõõri võimlejad liiguvad 12 jooksusammuga päripäeva, sisemise sõõri võimlejad liiguvad 12 jooksusammuga vastupäeva.

XII Sisemise sõõri võimlejad astuvad kätest lahti laskmata sammu väljapoole, välise sõõri võimlejad lähenevad neile ja viivad ühendatud käed üle sisemise sõõri võimlejate peade. Tekib ahelsõõr.

XIII—XVI Ahelsõõr liigub 16 jooksusammuga päripäeva.

XVII 1.—„ja“ Käed lahti. Paarilised pööravad rinnati (nr. 1 paremale, nr. 2 vasakule) ja, ulatades esimesel sammul teineteisele parema käe „tereseonguks“, mööduvad teineteisest vasakut kätt 2 jooksusammuga (alates vasakuga), kusjuures nr. 1 liiguvad ringjoonel vastupäeva, nr. 2 päripäeva.

2.—„ja“ Hüpis järelhüpisega vasakuga, parem põlvetöstes ette (käed jäävad ühendatuks).

XVIII 1.—„ja“ 2 jooksusammu alates paremaga. Lastes lahti paremad käed ulatada esimesel sammul järgmisele vastutulevale võimlejale vasak käsi, möödudes temast paremat kätt.

2.—„ja“ Hüpis järelhüpisega paremaga, vasak põlvetöstmesse ette.

XIX Korrata XVII.

XX Korrata XVIII.

XXI—XXIV Korrata XVII—XX takt, kuid XXIV takti 2. osal paarilistel pöörata kodarjoonel rinnati, s. o. nr. 1 näoga, nr. 2 seljaga ringi keskme poole, ja panna käed puusale. Käsi on küünarliigesest kõverdatud, küünarnukk on kõrvale suunatud, ranne sirge, sõrmed painutatud, käsi toetub sõrmenukkidega puusale.

Märkus: Kätlemisel käsi ulatada avaralt, kaarega. Liikumine toimub sujuvalt, rahulikult. (Võrdle rahvatantsuga „Õige ja vasemba“.)

12. HARJUTUSSARI.

Taktimõõt 3/4.

- I 1. Poolpikk samm vasakuga tagasi (paarilised eemalduvad teineteisest); kerepööre vasakule, parem küünarnukk suunatud paarilisele (küünarnuki püsidis õlaga ühel joonel); peapööre ühes vaatega üle parema õla oma paarilisele.
 2. Parema jalg juurde.
 3. Väike samm vasakuga taha.
- II 1. Poolpikk samm paremaga tagasi; kerepööre paremale, vasak küünarnukk suunatud paarilisele; peapööre ühes vaatega üle vasaku õla oma paarilisele.



Joonis 331.



Joonis 332.

2. Vasak jalg juurde.
3. Väike samm paremaga tagasi.

III Korrata I.

IV Korrata II.

Märkus: Sammud toimuvad päkkadel, on kerged ja vetruvad. (Võrdle rahvatantsuga „Eideratas“.)

V Vasakuga alates 3 pikka jooksusammu edasi (paarilised jooksevad teineteisele vastu, käed puusal).

VI—VII Uhendades paremad käed käesangavõtteks ja pannes need puusale, pöörlevad paarilised 6 jooksusammuga päripäeva, sooritades poolteist ringi nii, et VII takti lõpuks oleksid kohad vahetatud.

Märkus: Pöörlemisel hoida puusad vastamisi, õlavööd teineteisest eemale kallutada; peapööre ühes vaatega üle parema õla oma paarilisele (joon. 331).

VIII 1. Käed käesangvõttest lahti ja puusale, pöörata rinnati (nr. 1 seljaga, nr. 2 näoga ringi keskme poole); rõhksamm paremaga paigal.

2. Rõhksamm vasakuga paigal.

3. Püsi.

IX—XII Korrata I—IV.

XIII—XV Korrata V—VII takti, kuid pöörlemine toimub suunaga vastupäeva ja sangaks ühendatakse vasakud käed.

- XVI Pöörata ringjoonel näoga vastupäeva, seistes kodarjoonel kõrvuti; käed ees ristseongusse (parem käsi hoiab pihkseongus paarilise paremat kätt, vasak käsi vasakut).

13. HARJUTUSSARI.

Taktimõõt 2/4.

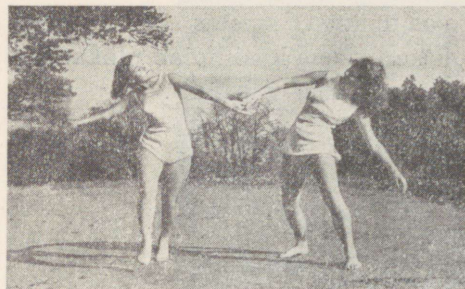
- I 1. Jooksusamm vasakuga.
„ja“ Jooksusamm paremaga.
2—„ja“ Hüpis järelhüpisega vasakuga, parem põlvetõstesse ette (joon. 332).
- II 1. Jooksusamm paremaga.
„ja“ Jooksusamm vasakuga.
2—„ja“ Hüpis järelhüpisega paremaga, vasak põlvetõstesse ette.
III—IV 4 põlvetõstehüpissammuga pöörelda suunaga vastupäeva, sooritades paigal ühe täisringi (360°). Vasakpoolne (ringikeskme poolne) paariline pöörleb paigal, parempoolne tema ümber:
- V—VIII Korrata I—IV. Viimase takti viimasel osal lasta lahti ristseong, ühendada sisemised käed, välised vabalt kõrvale.

Märkus: Õlavöö on kogu harjutuse vältel väljapoole kallutatud, käed sirged, peapööre ühes vaatega teineteisele.

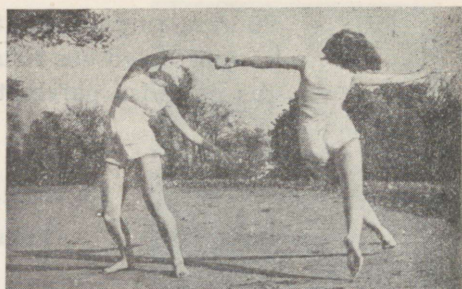
14. HARJUTUSSARI.

Taktimõõt 2/4.

- I—II 8 avarat jooksusammu edasi, liikumissuund ringjoonel vastupäeva.
- III—IV Ringi keskme poolne paariline (nr. 2) astub III takti 1. osal vasakuga jõulise väljaastesammu kõrvale ja tõmbab parema käega oma paarilise (nr. 1) enda ette. Nr. 1 sooritab 8 jooksusammuga (suunaga vastupäeva) ringi ümber nr. 2, kusjuures nr. 2 püsib harkseisus paigal (näoga I ja II takti liikumissuunas, s. o. suurel ringjoonel (vastupäeva), ja sooritab oma paarilist tõmbava parema käega pea kohal ringi, viies keharaaskuse põlvi painutades ette, jälgides oma paarilise liikumist kereringitamise, peapöörde ning vaatega (joon. 333, 334).



Joonis 333.



Joonis 334.

V—VI Korrata I—II.

VII—VIII Nr. 2 astub vasakuga sammu ette, laskudes paremal põlvitusse, ja tõmbab parema käega oma paarilise (nr. 1) enda ette. Nr. 1 sooritab 8 jooksusammuga ringi ümber nr. 2, kusjuures nr. 2 püsib põlvituses paremal ja sooritab oma paarilist tõmbava parema käega pea kohal ringi, jälgides oma paarilise liikumist kereringitamise, peapöörde ning vaatega.

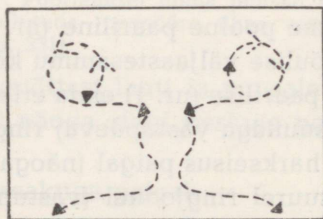
IX—XII Korrata I—VIII.

ÄRAJOOKS.

Taktimõõt 2/4.

Sisekäsi lahti laskmata (väliskäed vabalt kõrval) jooksevad paarilised kindlaksmääratud juhtpaari järgi väljakult ära.

Ärajooks toimub selliselt, nagu joon. 335 on näidatud.



Joonis 335.

14. Harjutuste kombinatsioon mass- esinemiseks

D. Normet

Kergelt, märglevalt

L. Normet

The musical score is written for piano in G major and 3/4 time. It consists of five systems of staves. The first system begins with a *ff* dynamic and a *f* dynamic. The second system includes a *mf* dynamic. The third system features accents (>) on several notes. The fourth system starts with a *f* dynamic. The piece concludes with a double bar line and repeat dots.

1. harjutus
Hoogsalt

Musical score for the first piece, '1. harjutus Hoogsalt'. It consists of three systems of piano accompaniment. The first system has two staves (treble and bass clef). The second system also has two staves. The third system has two staves and ends with a double bar line and repeat signs. The music is in a major key with a 4/4 time signature.

2. harjutus
Parajalt

Musical score for the second piece, '2. harjutus Parajalt'. It consists of three systems of piano accompaniment. The first system has two staves and includes a dynamic marking of *p*. The second system has two staves and includes a dynamic marking of *mf*. The third system has two staves and includes first and second endings, marked '1.' and '2.', and a final 4/4 time signature. The music is in a minor key.

3. harjutus

Mitte liiga aeglaselt

The first system of exercise 3 consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of two flats (B-flat and E-flat) and a 4/4 time signature. It features a melodic line with a slur over the first two measures and a fermata over the final note of the second measure. The lower staff is in bass clef with the same key signature and time signature, providing a harmonic accompaniment with quarter notes and eighth notes. A dynamic marking of *mp* (mezzo-piano) is placed above the first measure of the bass staff.

The second system of exercise 3 continues the two-staff format. The upper staff maintains the melodic line with a slur and a fermata. The lower staff continues the accompaniment. A dynamic marking of *p* (piano) is placed above the final note of the second measure in the upper staff.

The third system of exercise 3 continues the two-staff format. The upper staff maintains the melodic line with a slur and a fermata. The lower staff continues the accompaniment.

The fourth system of exercise 3 is the final system of this exercise, continuing the two-staff format. The upper staff maintains the melodic line with a slur and a fermata. The lower staff continues the accompaniment.

4. harjutus

Veidi kiiremini

Exercise 4 consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of two flats (B-flat and E-flat) and a 4/4 time signature. It features a melodic line with a slur over the first two measures and a fermata over the final note of the second measure. The lower staff is in bass clef with the same key signature and time signature, providing a harmonic accompaniment with quarter notes and eighth notes. A dynamic marking of *mf* (mezzo-forte) is placed above the first measure of the bass staff.

First system of musical notation, featuring a treble and bass clef. The key signature is two flats (B-flat and E-flat), and the time signature is 3/4. The melody in the treble clef consists of eighth and quarter notes, while the bass clef provides a simple accompaniment of quarter notes.

Second system of musical notation, continuing the melody and accompaniment from the first system.

Third system of musical notation, including dynamic markings *f* and *ff*. The time signature changes to 2/4 at the end of the system.

5. harjutus

Rahulikult

Fourth system of musical notation, starting with a dynamic marking *fp*. The time signature is 3/4.

Fifth system of musical notation, including a key signature change to one flat (B-flat) and a 4/4 time signature.

6. harjutus

Kindlalt

First system of musical notation for exercise 6. It consists of a grand staff with a treble clef and a bass clef. The key signature has one flat (B-flat) and the time signature is 4/4. The music begins with a mezzo-forte (*mf*) dynamic. The right hand features a melodic line with eighth and quarter notes, while the left hand provides a steady accompaniment of quarter notes.

Second system of musical notation for exercise 6. It continues the piece with a forte (*f*) dynamic. The right hand has a more active melodic line with accents, and the left hand continues with quarter notes.

Third system of musical notation for exercise 6. The right hand has a smoother melodic line with slurs, and the left hand continues with quarter notes.

Fourth system of musical notation for exercise 6. It concludes with a forte (*f*) dynamic and a key signature change to two flats (B-flat and E-flat). The time signature changes to 3/4. The right hand has a melodic line with accents, and the left hand has quarter notes.

7. harjutus

Polka rütmis

Musical notation for exercise 7, titled "Polka rütmis". It is in a grand staff with a treble clef and a bass clef. The key signature has two flats (B-flat and E-flat) and the time signature is 2/4. The music is marked forte (*f*). The right hand features a rhythmic melody with eighth notes and chords, while the left hand plays a steady accompaniment of quarter notes.

First system of a piano piece. The right hand features a melodic line with eighth and sixteenth notes, while the left hand provides a steady accompaniment of eighth notes. The key signature has one flat, and the time signature is 4/4.

Second system of the piano piece. The right hand continues with a melodic line, and the left hand has a more active accompaniment. A dynamic marking of *mp* (mezzo-piano) is present at the beginning.

Third system of the piano piece. The right hand has a melodic line with some rests, and the left hand continues with eighth notes. A dynamic marking of *mf* (mezzo-forte) is present at the beginning.

8. harjutus

Mõõdukalt

Fourth system, the beginning of the exercise. It features a 4/4 time signature and a key signature of one flat. The right hand has a melodic line with triplets and accents, and the left hand has a bass line with triplets. Dynamic markings of *mf* and *f* are present.

Fifth system of the exercise. The right hand continues with a melodic line, and the left hand has a bass line with triplets. The system concludes with a change in time signature to 2/4.

9. harjutus

The first system of music consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a 2/4 time signature. It begins with a dynamic marking of *f* (forte). The music features a series of chords, many of which are marked with a 'V' above them. The lower staff is in bass clef and contains a melodic line with eighth notes and quarter notes, also marked with 'V's.

The second system continues the piece. The upper staff shows chords with a 'V' and a 'b' (flat) symbol above them. The lower staff continues the melodic line with eighth notes and quarter notes, marked with 'V's.

The third system shows the continuation of the musical piece. The upper staff has chords marked with 'V's. The lower staff has a melodic line with eighth notes and quarter notes, also marked with 'V's.

The fourth system features a first ending bracket in the upper staff, marked with a circled '8'. The music continues with chords in the upper staff and a melodic line in the lower staff, both marked with 'V's.

The fifth system concludes the piece. It includes a first ending bracket in the upper staff marked with a circled '8'. The music ends with a key signature change to one sharp (F#) in the final measure of both staves.

10. harjutus

Polka rütmis

First system of musical notation for exercise 10. It consists of a grand staff with a treble clef and a bass clef. The key signature is one sharp (F#). The music is in 2/4 time. The right hand plays a melody of eighth notes with slurs, while the left hand plays a bass line of eighth notes. A dynamic marking of *mf* is present in the left hand.

Second system of musical notation for exercise 10. It continues the melody and bass line from the first system.

Third system of musical notation for exercise 10. It continues the melody and bass line from the previous systems.

11. harjutus

Jooksu rütmis

First system of musical notation for exercise 11. It consists of a grand staff with a treble clef and a bass clef. The key signature is one sharp (F#). The music is in 2/4 time. The right hand plays a fast melody of eighth notes with slurs, while the left hand plays a bass line of eighth notes. A dynamic marking of *p* is present in the left hand.

Second system of musical notation for exercise 11. It continues the fast melody and bass line from the first system.

First system of musical notation. The treble clef staff contains a melody of eighth and quarter notes, starting with a half rest. The bass clef staff features a rhythmic accompaniment of eighth notes with slurs and ties. The key signature is one sharp (F#).

Second system of musical notation. The treble clef staff continues the melody with quarter and eighth notes. The bass clef staff maintains the eighth-note accompaniment. The key signature remains one sharp.

Third system of musical notation. The treble clef staff shows chords and rests. The bass clef staff continues the accompaniment. A dynamic marking of *f* (forte) is present in the third measure. The key signature is one sharp.

Fourth system of musical notation. The treble clef staff features chords and rests. The bass clef staff continues the accompaniment. The key signature is one sharp.

Fifth system of musical notation. The treble clef staff shows chords and rests. The bass clef staff continues the accompaniment. The system concludes with a double bar line and a key signature change to two sharps (F# and C#).

12. harjutus

Labajala rütmis

13. harjutus

Kergelt, hüplevalt

14. harjutus
Jooksuks

The first system of music consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and contains a series of chords and single notes. The lower staff is in bass clef with the same key signature and contains a rhythmic pattern of eighth notes. A dynamic marking of *f* is placed below the first measure of the bass staff.

The second system of music consists of two staves. The upper staff continues with chords and notes. The lower staff continues with the eighth-note rhythmic pattern. There is no dynamic marking in this system.

The third system of music consists of two staves. The upper staff features a melodic line with an accent (^) over the first note of the second measure. The lower staff continues with the eighth-note pattern. A dynamic marking of *ff* is placed above the second measure of the bass staff.

The fourth system of music consists of two staves. The upper staff features chords with an accent (^) over the first note of the second measure. The lower staff continues with the eighth-note pattern. There is no dynamic marking in this system.

The fifth system of music consists of two staves. The upper staff features chords with accents (^) over the first notes of the last two measures. The lower staff continues with the eighth-note pattern. A dynamic marking of *fff* is placed above the first measure of the bass staff. The word "Laiemalt" is written above the first measure of the bass staff. The system concludes with a double bar line and a final chord.

OSKUSSÖNU:

Lava vasak külg	}	Lava küljed ja nurgad määratakse võimleja seisukohast, kes asub laval näoga pealtvaatajate poole.
" parem külg		
" esikülg		
" tagakülg		
" parem (vasak) taganurk		
" parem (vasak) esinurk		

Ees pind — püstpind, mis asetseb võimleja ees, suunaga vasakult paremale (paremalt vasakule).

Taga pind — püstpind, mis asetseb võimleja taga, suunaga vasakult paremale (paremalt vasakule).

Parem külgpind — püstpind, mis asetseb võimleja paremal küljel, suunaga eest taha (tagant ette).

Vasak külgpind — püstpind, mis asetseb võimleja vasakul küljel, suunaga eest taha (tagant ette).

Rõhtpind — pind, mis asetseb rööbiti põrandaga.

Sulgseis — seis suletud põidadega.

Hüpis — kerge, väike hüpe.

Järelhüpis — hüpisele järgnev sama jalaga sooritatud kerge, vetrumisetaoline hüpis.

Sulghüpis — hüpis suletud põidadega.

Jalavahetushüpe — hüpe üles vahelduvalt jalgade tõstega ette (taha).

Toengkägarhüpe — toetudes kätele hüpe üle riista, kägardades jalgu.

Põlvetõstevahetushüpe — hüpe üles vahelduva põlvetõstega ette („varshüpe“).

Valsisamm (vasakuga) — pikk samm vasaku jalaga, siis kaks lühikest sammu parema ja vasaku jala päkkadel (mitte juurdevõtusamm, vaid jalad astuvad teineteisest mööda). Järgmine pikk samm algab siis parema jalaga.

Jooksupolka-samm — jooksusamm vasakuga (paremaga), jooksusamm paremaga (vasakuga), hüpis järelhüpisega vasakuga (paremaga), parem (vasak) põlvetõstesse ette.

Trioaljooks — 3/4 taktimöödul toimuv jooks, kus kõik sammud on ühepikkused ja igale veerandnoodile langeb üks samm.

Altkaar — jäseme liikumine kaarselt alt läbi.

Ülaltkaar — jäseme liikumine kaarselt ülalt läbi.

Kõrvaltkaar — jäseme liikumine kaarselt rõhtpinnal tagant ette või eest taha; jäseme liikumine kaarselt püstpinnal ülalt alla või alt üles.

Eeshooring — käte hooring eespinnal.

Külghooring — käte hooring külgpinnal.

Altvõte — hoida abinõu haardekoha alt, pihk ülal.

Pealtvõte — hoida abinõu haardekoha pealt, pihk all.

Sulgvõte — esimese võimleja käed teise pihal, teise võimleja käed esimese õlgadel (mõlema käed sirged).

Valsivõte — esimese võimleja vasak käsi painutatult teise võimleja pihal, parem käsi sirutatult kõrval. Teise võimleja parem käsi painutatult esimese õlal, vasak käsi sirutatult kõrval, pihkseongus esimese võimleja paremas käes.

Eelhoog — väike hoovõtmine (vastassuunas) järgnevaks liigutuseks.

Kaarjärelhoog — pärast palli püüdmist kaarse liigutuse sooritamine palliga.

Sissepööre — käepööre pöidla suunas 360° .

Väljapööre — käepööre väikese sõrme suunas 360° .

Suur ring (kurikaga) — sirge käega ring õlaliigesest.

Keskmine ring (kurikaga) — ring küünarliigesest.

Väike ring (kurikaga) — ring randmeliigesest.

Tagasiveere-vise — visata rõngas ette umbes 1 m kaugusele 10—20 sm kõrgusel, andes viskehetkel sõrmede tõmbega rõngale vastassuunalise liikumise. Rõngas lendab viskest küll ette, pööreldes õhus, aga vastassuunaliselt, nii et see põrandat puudutades hakkab otsekohe tulnud teed mööda tagasi veerema.

Lüliksirutus — kehasirutus lülihaaval.

Lõdvestushoog — kere lõdvestusest tekkinud hoo pikendus.

Nurkiste — iste nurkselt, kere ja jalad tõstetud maast, moodustades omavahel umbes 90° nurga, sääred rööbiti põrandaga.

Tirelring kõrvale — keharing üle pea kõrvale, kusjuures käed ja jalad puudutavad aluspinda vaheldumisi.

Tirelring ette — keharing üle pea ette, kusjuures käed ja jalad puudutavad aluspinda vaheldumisi.

Püsi — püsimine eelmisel taktiosal võetud asendis.

SISUKORD.

	Lk.
Eessõna	3
Sissejuhatus	6
1. Harjutuste kombinatsioon võimlemispingil (6—7 a.)	11
<i>Koostanud H. Preikoch.</i>	
Saatemuusika	17
2. Harjutuste kombinatsioon hernekotikestega (6—8 a.)	25
<i>Koostanud D. Normet.</i>	
Saatemuusika	31
3. Harjutuste kombinatsioon hüpitsatega (7—9 a.)	39
<i>Koostanud H. Preikoch.</i>	
Saatemuusika	49
4. Liikumisetüüd lippudega (10—12 a.)	57
<i>Koostanud D. Normet.</i>	
Saatemuusika	64
5. Harjutuste kombinatsioon keppidega (12—16 a.)	69
<i>Koostanud D. Normet.</i>	
Saatemuusika	83
6. Liikumisetüüd hüpitsatega (12—16 a.)	93
<i>Koostanud D. Normet.</i>	
Saatemuusika	104
7. Virgutustüüpiharjutuste kombinatsioon (12—14 a.)	109
<i>Koostanud H. Preikoch.</i>	
Saatemuusika	120
8. Harjutuste kombinatsioon rõngastega (14—16 a.)	131
<i>Koostanud D. Normet.</i>	
Saatemuusika	150
9. Liikumisetüüd (1. variant — 8—12 a., 2. variant — 13—16 a.)	161
<i>Koostanud D. Normet.</i>	
Saatemuusika	170
10. Virgutustüüpiharjutuste kombinatsioon (alates 16 a.)	175
<i>Koostanud H. Preikoch.</i>	
Saatemuusika	186
11. Harjutuste kombinatsioon kurikatega (alates 16 a.)	195
<i>Koostanud H. Preikoch.</i>	
Saatemuusika	208
12. Harjutuste kombinatsioon rõngastega (alates 16 a.)	217
<i>Koostanud H. Preikoch.</i>	
Saatemuusika	236
13. Harjutuste kombinatsioon võimlemispallidega (alates 16 a.)	243
<i>Koostanud H. Preikoch.</i>	
Saatemuusika	258
14. Harjutuste kombinatsioon massesinemiseks (alates 14 a.)	269
<i>Koostanud D. Normet.</i>	
Saatemuusika	291
Oskussõnu	302

Rbl. 7.30

A-18826

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00448246 1