

Inr. 2305
1946
Raamatukogu.

A-4352

Niels Bukh



Põhivõimlemine

Tõlkinud
Eduard Reinwald



TARTU KOMMERTS-GÜMNAASIUMI
RAAMATUKOGU
№ 3564

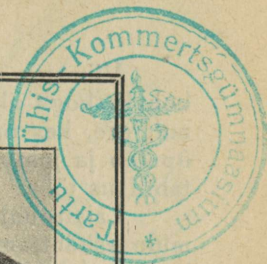
K./Ü. „Loodus“, Tartus.

K.Ü. „Looduse“ tehniline korrektor M. Bekker.

TARTU ÜLIKOOLI
RAAMATUKOGU

i 32.965448

Trükikoda Ed. Bergmann, Tartus.



Kõrgem võimlemiskool Ollerupis

Saatesõna.

Käesolev raamat on Taani kehalise kasvatuses ülikooli asutaja ning praeguse juhataja Niels Bukh'i teos.

Niels Bukh on praegusaja võimlemisilma uuema voolu juhtivam esindaja. Oma uue algupärase tööviisi „põhi- ehk primitiiv-võimlemise“ põhimõtteid ja selle käsitlest ning otsustarvet selgitab ta samas teoses geniaalse lihtsuse ja reljeef-susega.

Kogu töö korraldus ehk liigutustöö käsitlest on nii isenesest mõistetav ja asjalik, et juhataja lühidad seletused õpilasi kergesti võivad sellesse süvendada.

See kõik tagasi lihtsuse ning asjalikkuse juurde viib õpetaja ja õpilase teineteisele märksa lähemale ja rakendab mõlemaid vastastikuses heatahtlikkuses ühisele teadlikule ja sihikindlale tööle.

Nii on see tööviis ka üldkasvatuslisest seisukohast, praegusel väärtuste revideerimise ja ümberhindamise ajajärgul, soovitatav ja õigustatud.

Viimane asjaolu ei ole siin juhuslik, vaid on lähtekohaks kogu algatusele, sest selle tööviisi vaimu tabab ainult see, kes oma hoolealuseid mitte ei käsuta tööle, vaid õpetab ja juhib neid nende teadlikus ehk nii-ütelda vabatahtlikus töös.

Laialt-tuntud sokoli, saksa ja rootsi võimlemissüsteemide esitähksam kasvatuslik tegur oli seisak (põhi-, lähte- ja lõppolekud) ja siis liigutus (liigutusrada), uuemas voolus on see aga just vastuoksa, ja selle tõttu ei võinud siis endiste võimlemiste puhul vabatahtlikust liigutustööst ning sellele vastavast õpetusviisist juttugi olla.

Kõike seda omapärast tööviisi kroonivad aga ta üllatavad saavutused kehalise painduvuse, osavuse, jõu ja ilusa rühi suhtes. Mõne kuuga saavutatakse siin need tagajärjed, mida endised võimlemised võisid anda hulga aastate jooksul hoolsal tööil.

Need on asjaolud, miks see iseenesest õige vastne vool juba nii laialdast poolehoidu ning tõsist tähelepanu on võitnud.

Juba teist aastat töötan ma meie tubli noorsoo keskel sellel tööviisil (s. o. nii kuidas ma sellest, vastava kirjanduse kaudu, aru olen saanud) ja pean tunnistama, et see töö igapidi üllatavaid positiivseid tagajärgi on annud.

Kõike seda arvestades asusin selle võimlemiskirjanduse kuldsema toote tõlkimisele, ja loodan, et see esimene suurem eestikeelne võimlemise käsiraamat oma kõlvuliseks osutunud tööviisiga ka meie kodumaa võimlemise juhatajate poolt väärilist tähelepanu ja lahkett vastuvõtmist leiab.

Mis puutub siin tarvituselevõetud oskussõnadesse, siis on need osalt tõlgitud ja osalt ammutuntud eesti omapärasid nimetused.

Lõpuks avaldan südamlikku tänu neile, kes selle raamatu tõlkimise kordaminekuks kaasa on aidanud; iseäranis tänan aga hr. lekt. J. Veski't tema lahke kaastöö eest oskussõnade leidmises ja käsikirja lugemises.

Tartus, 25. 9. 25.

Eduard Reinwald,

H. Treffneri gümnaasiumi võimlemisõpetaja.



Eessõna.

Loodan, et see raamat taani võimlemise juhatajatele kasulik on selles töös, mida nad meie kodumaa heaks teevad.

Elame ajal, kus palju sellest, mis alles hiljuti näis olevat kindel ja kõikumatu, on nüüd kahtlane ja kõikuv oma väärtuses. Säärasel ajajärgul on hea, kui tõsisemat tähelepanu pühendatakse nende jõudude süvendusele, mis peituvad meie alaliselt teotsevas noorsoos.

Taani võimlemise juhatajad töötavad nende jõudude keskel ja on meie maa vabatahtliku võimlemise alal tähtsale ning juhtivale seisukohale viinud. Loodan, et nad ka tulevikus seda tööviisi eelistavad ja selle väärtust veel rohkem hindavad, kui näevad, mis vilja kannab vaba ja ideaalne töötamine meie tõusva noorsooga.

Meesrühma juhatajale jäägu võõraks kahjulik võistlustestuhin ja auhindadejaht, nagu seda järjest suuremas ulatuses harrastavad spordiseltsid; peale võimlemise püüdku ta pallimänge ja vaba sportimist edendada; siis liigub kogu noorsoo kehaline kasvatus õiges rööpas. Ja naisrühma juhataja ei pea kunagi unustama, et naislikkus ei seisa ainuüksi naeratelevas kauniduses ja ilusas tantsus, vaid ka tõesedas, energilises ning tõsisel tööl.

Taani tulevik vajab noori paissi ja mehi, kes heatahtlikus sõbralikkuses ja truus koostöös ühiste ülesannete taotlemisele võivad asuda ja neid kindlalt ning selgelt lahendada nende ehtsamal väärtuses, oma paremale arusaamisele ja ideaalidele truiks jäädes.

Meie tulevik on nagu meie noorsugu!

Niels Bukh.

Sisu.

Saatesõna	Lhk. III	IV. Kaela harjutused	Lhk. 50
Eessõna	V	Painduvakstegevad	
Üldine osa	1	kaela harjutused	50
Töö otstarve	1	Jõuduandvad kaela	
Töö harud	6	harjutused	51
Päevakava	9	V. Külje harjutused	53
Käsitused	10	VI. Eeskülje (kõhu) harju-	
Päevakava selgituse tabel	12	tused	57
Töö- ehk lähteolekud	13	Jõuduandvad eeskülje	
Harjutused	22	harjutused	58
I. Korraharjutused	22	Painduvakstegevad ees-	
II. Jalaharjutused	24	külje harjutused	61
Painduvakstegevad (ve-		VII. Selja harjutused	63
nitavad) jalaharjutused	25	Painduvakstegevad	
Töö varbseinal	31	selja harjutused	63
Jõuduandvad jalaharju-		Jõuduandvad selja har-	
tused	31	jutused	70
Osavakstegevad jala-		VIII Käik ja jooks	74
harjutused	34	IX. Hüppe- ja osavusehar-	
III. Käte harjutused	39	jutused	77
Painduvakstegevad		Hüpped	78
(venitavad) kätehar-		Osavuseharjutused	85
jutused	39	X. Päevakavade näited:	
Jõuduandvad kätehar-		— Meestele I—VI	89
jutused	43	Poistele I—II	102
Käte osavuseharjutused	49	Naistele I—IV	106



Üldine osa.

Otstarve. Käesoleva töö otstarve on selgitada, kuidas noorte kehaseisukorda põhjalikult tuleks parandada.

Kui tahetakse sellest, mis korratu ja hooletusse jäetud, saada midagi suursugust ja head, siis on igasuguses olukorras kõige õigem, kui põhjalikult asja juurde asutakse. Söötinud põld saab alles siis kõlvuliseks, kui vilja kasvu takistavad rohud on välja haritud ja muld kohedaks tehtud. Kurnatud ja hooletusse jäetud väli võib ainult siis head lõikust anda, kui talle soodsail tingimusi tarviline hulk väärtuslisi väetusi on antud. — Ja savi, millest kunstnik midagi voolida kavatseb, peab olema enne küllalt pehme ja painduv, et meistri tundlik käsi talle kavatsetud kuju ja iseloomu võiks anda.

Kus võimlemise ülesandeks on noorsugu tervelt kasvatada ja arendada, peab see sündima põhjalikult, sest igapäevased inimlikud askeldused võivad noori tihti lubamatult kurnata ja nende võimed nõrgestada või ainult ükskõigsest arendada. Ja koguni seal, kus kasvav noorsugu sirgub kõige paremais tingimuses, surub igapäevsus ja mugavus ühes kooliskäimisega ning hiljema teotsemisega noorte peale oma ühekõigsuse-pitsati, hoolimata sellest, et ta oleks pidanud just täiusliselt ja harmooniliselt arendama.

Kõik rahvad kõige vanemaist aegadest kuni meie ajani on sportimise ehk võimlemise teel inimese keha ürgtäiuslikust püüdnud alal hoida. See asjaolu on kindlaks tunnistuseks, et inimese vaimline ja kehaline olemasolu peavad teineteisega kõige lähemas ühenduses olema. Suuremad meistrid sel alal olid vanad kreeklased, sest nad oskasid noori naisi ja mehi seisukorda viia, et need end mitmekõigsele tööle ja sportimisele pühendasid. Noorsoo hariduses nägid nad rahvuslist tulevikku ja loomulikus igatsuses inimlikule

täiusele juhtisid ning kasvasid nad oma noorsugu kõige ideaalsemas vaimlises ja kehalises ilus.

Kaua uinunud ja kitsendatud kehalise kasvatuse uueks elustajaks sai rootslane Pehr Henrik Ling, kes kindlalt ja võimsalt rõhutas kasvatustööd, mis nii keha kui ka iseloomu pidi arendama. Kogu Lingi süsteemi põhimõte on sellega kreeka kasvatuse sarnane, et ta üles seab võimalused ja ideaalid ning virgutab seega noorte tahet, et need kogu jõuga eesmärgi poole püüaksid. Ling ütleb, et kõik harjutused ja tarvitavad riistad olgu õpilaste vajaduste kohased; eeskätt antavad harjutused olgu määratud rühvivate ning puuduste kõrvaldamiseks ja hiljemini järgneb siis muu võimlemistöö, mille lõppsihiks oleks ilus ja mehine noorus.

Et Lingi võimlemine Rootsis ja hiljemini ka Taanis algatatud vormis ei arenenud, ei või ta põhjendajat sellega kuidagi süüdistada, vaid süüdi on siin inimeste üldine agarus kõike süstematiseerida ja seda siis ilma isiklikkude vaadete ning järelemõtlemiseta õpetada ja tarvitada. Kuid süsteemaaatikud olid kahjuks unustanud, et töö — liigutused — siin just juhtivat osa peab etendama ja selle tõttu puudub rootsi võimlemisel ka oluline põhjalikkus. Et selle järele aga Taani noorsooga töötades suurt puudust tunti, siis tekkis siin taani võimlemine, mis Lingi võimlemisega kuidagi vastolus ei ole, küll aga rootsi võimlemisega, ja nimelt: osalt sellepärast, et rootsi võimlemine tööst, kui olulisemast osast kõrvale hoidub, ja osalt ka sellepärast, et Taani võimlemine noortele nende hilisemal töö ja sportimisel suuremat vabadust nõuab, kui rootsi võimlemine seda ette näeb.

Nagu öeldud, on taani põhi- ehk primitiiv-võimlemise esimeseks ülesandeks põhjalikku parandust tuua, ja et noored seda tungivalt vajavad, selle üle on igal rühma juhatajal ja võimlemisõpetajal väga kerge selgusele jõuda, kui ta oma tööpõldu, mida ta peab harima, huviga vaatleb. Noored, kes ta ümber on kogunenud ja kellega ta võimlemistööd algab, vajavad nii mitmes olukorras tõsist ja põhjalikku parandust. Kogu rühma töö ehk liigutused on alguses veider-rasked ja kohmakad ning vähe ilusad; see tuleb kõrvaldada. Paljud loomulikud võimed on kas täiesti hoolestusse jäetud või ainult ühekülgsest arendatud ja vajavad jõu

ning võimete värskust; niisama tuleb ka igasugune lohmakus ja sunnitud olek kõrvaldada ning vabaks teha.

Põllumees harib põldu, et lõikust saada. Rühma juhatajale on ta selles mõttes heaks eeskujuks: ka tema peab teadma, mida ta tahab ja missugune ta rühm siis välja näeb, kui ta seda on saavutanud, mida tahtis, — kui töö-aeg juba möödas. Olen selles kindunud, et kõik ainult ühisele otsusele võivad tulla: töö siht olgu priske ja ilus noorus, kes oma jõu ja võimete täieline pere-mehe ja kellel küllalt tahet ning elavat tööjõudu selleks, mis hea ja ülendav.

Kuid paljas eesmärk ja selle ülistamine pidulikkudel juhustel nii sõnas kui laulus ei vii meid ülevast meeleolust mitte kaugemale; ei, see eesmärk tuleb түsedaks ja lihtsaks töökavaks teha, mida juhataja siis oma päevakavas võiks tagajärjekalt käsitleda. On juhatajal asja vastu küllalt loomulikku huvi ja agarust, siis võib ta oma õpilasi kergesti nii kaugele viia, et need kogu töökava iga väiksemagi haru ning osa peenustesse tungivad ja kogu töö- ning tahtejõu sellele pühendavad. Säärasel võimlemisele andumisel on aga oma ülisuur kasvatusline väärtus.

Võimeldes õpivad õpilased oma kõige lähemas ümbruses võitma takistusi ja kasvatavad sellega eneses tahet ning jõudu, mis ei alistu raskustele. Nii vormivad nad oma keha ning arendavad iseloomu ja sellega, et igas üksikasjas ollakse põhjalik, viib kogu töö noorust kõrgema eesmärgi poole.

Et töö ülesanne oleks selge ja lihtne, tuleb rühma võimlemisvõimeid ning tarvidusi võtta võimise keskmõõdus. Tuleb leida mees, kelle keha-seisukord võiks kogu rühma kehalist seisukorda lähemas vahekorras esindada. Olgu küll, et mitmesuguste seltskondade ja elukutsete mõjud on nii meeste kui naiste peale õige eritaolised, on lahkuminevad mitmesugustes rühmades siiski nii väikesed, et ühise tüübi leidmine ja sellele vastava üldise võimlemismõõdupuu soetus sugugi nii raskendatud ei ole.

Nagu teada, on inimesel kondikava, mis koosneb paljudest liikuvaist osadest. Seda kondikava ümbritseb lihastik. See lihastik on varustatud iseäralise kokkutõmbe-võimega, mille varal inimene liigeste ja jäsemete

kaudu mitmesuguseid liigutusi võib toimetada. Ja neid liigutusi juhib ergukava kaudu pea-aju tegevus.

Seda kolmeksjaotust võiks ka rühivigade ja puuduste selgituse juures aluseks võtta: paindumatus kondikava liigestes, puudulik jõud lihastes ja kohmakus ning saamatus liigutusvôimes.

Põhjalik parandustöö peaks siis vastavalt sellele kolmes osas toimuma ja painduvust, jõudu ning osavust arendama, sest kogu töö sihiks on kehaline seisukord, kus need omadused ühinevad harmooniliseks iluks.

Lähemal vaatlusel osutub, et kondikava olulisemad vead peituvad just selgroo liiga suurtes kõverdustes ja paindumatuses. Kõverdused ettepoole on liiga suured kaela- ja nimmelülide osas ning tahapoole rinnaosas. Selle seisukorra põhjustab kehaosade vahekord ta raskuspunktiga, ja selle tekitajaks on töö — kui ka puhkusolekud — ajal, mil inimese keha kõige kiiremini areneb, aga selle juures tarvilisel määral üldisi ning igakülgseid liigutusi ja soodustusi ega värsket õhku ei saa. Viimaks nimetatud nähtusel on mõju ka lihaste peale: nad ei oma tarvilist tugevust ja on loomulikus ühenduses selgroo vigade ja puudustega, nii et pikk kaelalihhas, seljasirutajad ning kõhulihas oleksid puhkusolekus lõdvalt üle liiga suurte kumeruste ning töövôimetud, sest nende all olev paindumatus takistab nende lühenemist. Sellele vastavalt oleksid aga kukla- ja nimmelihased liiga lühikesed ja ülearu pingul. Kuid kõige silmatorkavam on see vahekord rinnalihaste juures, halvates rühti ning liigutusvôimet. Nii väikesed kui suured rinnalihased on liiga lühikesed ja kisuva selle tõttu õlad ette ja selja kumeraks ning takistavad käsivarte liikumist ülespoole.

Üheks tüüpiliseks lihaste veaks võiks veel seda nimetada, et käesirutajad lihased võrreldes käte painutajatega on igapäevases töös õige hooletusse jäetud, et laia seljalihase töövôime on märksa vähem kui suure rinnalihase oma, ja et reiesirutajad lihased nagu reeglipäraselt liiga lühikesed on ja põlvede täielist sirutust takistavad.

Ka kõhulihaaste puudulik seisukord vääraks erilist tähelepanu mitte ainult rühi seisukohalt, kus nad küll olulist osa etendavad, vaid ka keha liigutusvôime ja kogu inimese ter-

vislise seisukorra mõttes, sest hästi arenenud kõhulihased soodustavad seedimiselundite tegevust ja vere-ringjooksu.

Et liikuvusvõime ehk osavus puudulikult on arenenud, on tuntud tõsiasi. Saadakse hakkama ainult sellega, mida nõuab igapäevane töö ja toimetus; ja siingi võib teatavat osavust märgata ainult harjumuse piirides, kuid kogu muus tegevuses ollakse õige saamatu.

Nagu ühekülgne töö selgitatud tüüpilisi rühvigu ning puudusi võis tekitada ja esile tuua, nii peaks ka iseenesest arusaadav olema, et mõistlikult korraldatud võimlemine, mis ühekülgsest vastupidise toimega, need ebamäärsused kehaosade vahekorrast võib kõrvaldada ja liikuvusele vabadust ning mitmekesisust tuua.

Kreeklased jõudsid ses suhtes tarviliselt korraldatud vabal sportimisel hiilgavalt sihile. Kõigi nende spordiharjutuste toime keha peale oli vastupidine päevatöö mõjudele. Ka põhivõimlemine püüab samast mõttest kinni haarata ja neid väärtuslisi ning vormiandvaid liigutusi töö näol, ilma riistadeta, hulkadele ühise käsutuse järele kättesaadavaks teha. Nii näiteks korraldatakse jõuduandvaid ja kätelt vabu liigutusi nõudvaid ketta- ning odaheitmis-harjutusi ilma vastavate riistadeta; niisama püütakse võimlemisel spordihüpeteks tarvisminevaid jõurikkaid, nõtkeid ja nobedaid jalgu saada ilma jooksuteeta, teivas- ja tõkehüpeteta, kui ka toredaid ja jõurikkaid kehi, nagu need olid kreeka ja rooma maadlejail, tugevasti mõjuvate ja keha sitkeks tegevate painutuste, sirutuste, väänamiste ning pingutuste kaudu saavutada.

Nagu Kreekas oli noorte arendavaks teguriks sport ning selle liigutuste mitmekülgne agar kasutus, aga mitte kunagi seisakud, niisama tahab ka põhivõimlemine täiel määral töö- ja liigutusvõimlemine olla, mis tervetele noortele iseäranis kohane ja tarvilik.

Et võimlemistöö peaks olema rühma kohane ja et ta meeste, naistele ja lastele ühesugune ei või olla, on iseenesest arusaadav.

Kuid ettevõetud töö olgu alati põhjalik, täis soojust ja head meeleolu, et veri küllalt kiirelt ja värskelt kõigist kehaosadest läbi võiks voolata, sest ainult siis võib loota, et on õiged tingimused loodud, kus arenemine sammub suunas, mis noorte rühile annab ilu, vabadust ja jõudu kui ka iseloomu.

Harjutused ehk töö. Et oleks kergem kogu harjutusvarast ülevaadet saada, jagatakse harjutused nende eriliste ülesannete järele, mis neil teatavate kehaosade vigade ja puuduste kõrvaldamisel täita, liikidesse ehk harudesse.

- I. Korraharjutused.
- II. Jalaharjutused.
- III. Käeharjutused.
- IV. Kaelaharjutused.
- V. Küljeharjutused.
- VI. Eeskülje (ehk kõhu) harjutused.
- VII. Seljaharjutused.
- VIII. Käimine ja jooksmine.
- IX. Hüpped ja osavusharjutused.

Võrreldes harjutuste liigitust teiste võimlemisraamatute vastavate osadega leiame, et siin pingpainutuste, tõste-, tasakaalu- ja hingamisharjutuste nimetused puuduvad.

Pingpainutused kui niisugused esinevad siin seljaharjutuste liigis, kuna tõsteharjutused käeharjutuste all selgitust leiavad. Kuid tasakaalu-harjutused esinevad põhivõimlemisel igas osavusharjutuste harus, sest kõik need mitmesugused viibutused ja löögid, painutused ja sirutused kui ka hüplemised ja hüpped on just selleks, et tasakaalu-võimet ja osavust, nimelt lihasemeelt ja ergustusvõimet süvendada.

Igale noorele on liigutuste osavus, olgu see võimlemisel, sportimisel või tööl, kaugelt suurema tähtsusega kui seisakud, ja sellepärast on siis loomulik, et ergustusvõimet just liigutuste suhtes esimeses järjekorras arendataks.

Harjutada tuleb seda nii ühe- kui ka eritaolises ja ikka vahelduvas liigutusrütmis, ja kõige paremini veel vabas rütmis ning võimalikult suurel liigutusrajal. Hiljemini järgnevail harjutusil on liigutusrada palju vähem, ja lõpuks, kui jäetakse primitiivne ning selle asemele võetakse sportlik võimlemine, siis tarvitatakse tasakaalu-seisakuid; lihastelt nõuavad need seisakud kõige paremat ja peenemat taipamist ning ergustusvõimet. Peale selle on osavuseharjutustel see suurepärane omadus, et nende kaudu kerge on üleliigset verd rinnakorvist ära juhtida; sellepärast on väga otstarbekohane neid kogu tunni jooksul jõu- ja painduvusharjutuste vahele paigutada. Nii ei ole neil harjutustel põhivõimlemise

päevakavas mitte erilist kindlat kohta, kus ainult neid tuleks käsitleda.

Ka hingamisharjutused pole selgitatud, sest on arvesse võetud, et töös peavad puuduma hingamistegevust takistavad seisakud ja teised sarnased nähtused, kuna aga alati nõutav vaba ja rütmiline töö just vastava tegevuse parem edendaja on.

Eeltoodud liigitus esineb selleks, et töö oleks ülevaatlikum, kuid töö füüsiline toime ja otstarve nõuab veel erilist harjutuste jaotust. Nii jagatakse kogu töö painduvust, jõudu ja osavust andvaks harjutusiks, mõned neist harjutustest võivad ka mitmes sihis mõjuda.

Seda harunemist painduvust, jõudu ja osavust andvaks tööks tuleb nii mõista, et üht harjutust või tööd võib ainult siis painduvust andvaks nimetada, kui selle kaudu mõne liigese ehk kehaosa painutus kui ka sirutus suurema ulatuse ja lihased suurema elastuse omandavad, kui see enne seda oli.

Selle mõiste vajadust kinnitavad ka kogemused praktilisest elust. Vaatleme näiteks heinalist, kes niites tundidekaupa vikatilütt tugevasti pihus on hoidnud ja selle tagajärjel konksus sõrmed on saanud. Siin tekkinud konksust ei saa aktiivsel sõrmesirutajate tegevusel kõrvaldada, vaid seda peab teise käega järele aitama. Ehk ütleme: kellelgi on käsi kauase sidemesoleku tõttu küünarnukis kangeks jäänud, siis ei saa seda kuidagi käe sirutajalihaste aktiivse tööga jälle liikuvaks teha, vaid puudusi võiksid kõrvaldada ning loomulikku liikuvust tagasi tuua arsti kaasabil tehtud tugevad painutused ning sirutused.

Samal viisil võiks üht liigutust, kus lihastele harjunud tööst raskem liigutus antakse, jõuharjutuseks nimetada. Näiteks võiks olla kivilõhkuja, kes aastatekaupa tee ääres kive on purustanud. Ta käelihased ei kasva üheraskuse töö tõttu mitte alaliselt tugevamaks, vaid ainult alguses ja selle määran, mis vastas töö nõudele. — Tahetakse lihaste jõudu veelgi suurendada, siis peab kas tööpäeva pikendama või raskema vasaraga töötama, mille tõttu siis jõud ka vastava töö nõudeni kasvab ja sellele püsima jääb.

Samas mõttes peab ka liigutusi, mis erkude ja lihaste koosmängul osavust suurendavad, käsitlema ja uuendama. On üks osavusharjutus juba kätte õpitud, siis ei ole sellel kuiniisugusel enam mingisugust väärtust, vaid see oleks siis osavuse valminud saavutus ehk harjumus. Ütleme, et keegi õpib rataga sõitma. Kuni ta seda ei oska, on õppimine talle tarvilik ja kasulik osavuseharjutus; oskab ta aga seda, siis ei ole rattasõit talle enam harjutus, vaid valminud saavutuse kasutus ehk harjumus.

Igapäevases elus harjutatakse end tavaliselt ainult selles, mida ei osata; kuid võimlas viidetakse palju aega ka sellega, mida juba osatakse.

Mitmekülgsed võimed ja osavused varjavad endis kahtlemata suurt tublidust ja mõnu, kuid täielisemat mõnu võib sellest just vabal sportimisel nautida. Ja põhivõimlemine püüabki seda olulist sihti silmas pidada, teel olevaid takistusi kõrvaldades, et keha seisukorda viia, mida normaalseks võiks nimetada. See eesmärk oleks ühtlasi kogu tegevuse aluspõhjaks, millel õpilane järk-järgult osavuse, vabaduse, jõu ja välise ilu vormis täiusele viiakse ning mis välise isiku sisemistest väärtustest tunnistust peaks andma.

Iga harjutus ehk töö, millel oma teatav eesmärk ei puudu, on siin niikaua arusaadav ja vastuvõetav, kui ta tõesti võib eesmärgile viia. On kehakasvatuse eesmärk painduvus, jõud ja osavus, siis peaks ka iga tarvituselevõetav harjutus selles sihis midagi korda saatma, et põhjalikku parandust luua. Põhivõimlemine ei otsi mingit liialdatud painduvust ega jõudu, vaid püüab keha ideaalsesse seisukorda viia, nagu see võiks olla ühel saledal poisil-noormehel.

Just samal määral, nagu juhataja iga üksiku harjutuse eesmärki ja sisu peab tundma, peab ta ka oskama seda õpilastele selgelt ja huvitavalt pakkuda; siis ei jää hea edu ja tagajärg mitte tulemata. Pea iga töö juures on sihikindlus väga tähtis, aga võimlemisel on ta iseäranis suure tähtsusega, sest ilma selleta ei teki töösse jõudu ega edu. Oletame, et seatud eesmärk see ainuke õige ei ole, kuid selge ja kindel

selle poole püüdmine on siiski parem kui kahtlemine ja kindluseta ümberkobamine.

On õpetaja kehaliselt arenenud ja suudab ta seda, mida ta õpilaste võimlemises iseäranis heaks kiidab, enam-vähem täita, siis võidab ta noorte usku ja usaldust. Viimane on aga paremaks eeltingimuseks sellele, et olla hea õpetaja ja kasvataja.

Päevakava kokkuseadmisel tuleb kaht Lingi peareeglit aluseks võtta; need on: „Töö olgu mitmekülgne ja pingutuse raskendus tõusku ja langegu aegajalt ning ühetasaselt“.

Alata tuleb kergema ja niisuguse tööga, kus kõik lihased oleksid tegevuses. Selle tagajärjel laienevad siis kõik veresooned ja see hõlbustab südame tegevust, Peale selle olgu ettevõetud töö oma vormide poolest võimalikult mitmekesine, kus alaliselt vaheldub paindumus, jõud ja osavust andev töö ja kus sama töö esemeks oleksid kõige elavamal vaheldusel küll käed, jalad, kael ja kere ning teised mitmesugused kehaosad; sest just mitmekesine ja vahelduv töö on iseäranis tegevust ihkavale noorsoole suureks puhkuseks ja rahulduseks.

Igas tööharus, mis on teatava kehaosa puuduste ja vigade kõrvaldamiseks määratud, peab töö siiski ühekülgne olema ja tuleb ühekülgselt nii toimida, et kõige kiiremini võimalduks igakülgsem arenemine. Algajate ja harjumata õpilaste tööd tuleb õige aeglaselt ja vähehaaval suurendada ehk raskendada. On õpilased aga õpetajale juba hästi tuntud ja tööga harjunud, siis võib ettevalmistusharjutusi päristöö kasuks lühendada. Iseäranis edukalt võiks seda lühendust vanemate õpilaste töös tarvitada. Väliselt võiks päevakava töö kolme ossa jagada. Esimene osa sellest toimuks vabal töö, kus õpilased ruttu ja sobivalt päristööle ette valmistatakse. Sellele järgneb siis viivituseeta päristöö, kus selgroole tarvilised painutused ja sirutused antakse, käe ja jala sirutuslihaseid kõvendatakse ning kõhu kui ka selja rinnaosa lihaseid hea rühi omandamiseks treeneeritakse. Et see pingutav töö liiga raskeks ei läheks, põimitakse siia vahele palju mitmesuguseid väikesi hüplemisi ja hüppeid, viibutusi ja lööke, käe- ja jalapainutusi, mis mõnusat meeleolu loovad ja osavust suurendavad ning verd juhivad.

Tunni esimesel kolmandikul töötatakse siis vabalt põrandal. Raskemad vormid võiksid toimuda paarikaupa põrandal või veel paremini varbseina juures, kus töö lähteolek on palju kindlam.

Vahelduva painduvakstegeva ja jõuduandva tööga varbseina juures jõutakse tunni teises osas kõige suurema pingutusmäärani, ja siit algab siis jällegi töö, mis vähem pingutav. Siin harjutatakse mõnuga vaba ning head käiku ja sellele järgnevad siis osavuse- ja hüppeharjutused üle mattide ja kõrgemate riistade; need sünnitavad nalja ja ühes sellega hea lõpu.

Nii korraldatud võimlemistund peab peale oma otsekohese toime — painduvuse, jõu ja osavuse — veel hea tervistunde ja rõõmsa meeleolu looma, nagu see ikka järgneb tööle, mida täie andumusega on tehtud. Võetakse selle higistuse juurde veel soe pesemine ja paras piserdus ehk duš, siis tuntakse kogu kehas täielist vabadust, jõudu, tervist ja vahvust.

Lhk. 12 toodud päevakava selgituse tabelis on harjutused a, b, c jne. rühmitatud, et õpetajal kergem oleks pikka päevakava meeles pidada.

Iga seesugune rühm esitab eneses mitmesuguseid harjutusi, mis ühest ja samast lähteolekust üksteise järele toimuvad, nii et kerged üleminekud ja loomulikud lähteolekud oleksid siis kogu tööd siduvad lülid.

Säärase päevakava kokkuseadmisel tuleb ülevaatliskuse mõttes iga harjutuse tööharu ehk liik ja ta toime juurde tähendada, sest selle kaudu võib siis kergesti ülevaadet saada, kas kokkuseatud kava on küllalt mitmekesine ja tarviliselt pingutav.

Käsusutus on võimlemisel küll tarviline, aga kaugeltki mitte tähtsam osa. Et võimlemisel ta tähtsust ja täpsust nii väga on rõhutatud, tuleb sellest, et siin sõjaväelist võimlemiskorda veel järele aimatakse ja selle üle järele ei mõtelda, et käsusutus nagu töögi oma eesmärgi ja otstarbe poolest mitmesugune võib olla. Võimlemine on noorte vabatahtlik töö ja sellepärast olgu siin õpilaste ja õpetaja huvid ning tegevus vastastikku heatahtlikud, ja sellest oleneks siis käsutuse kui ka kogu töö ilme.

Juhatus, kuidas tuleb töötada, missugune on käesoleva töö toime, missugused vead on liigutustes ning lähteolekutes ja tööle-ergutused on käsutuse kõrvaline osa ja moodustavad koos sellega õpetuse, mida juhataja õpilastele oma võimete ja huvide ulatuses tahab pakkuda. Õpetaja hää peaks niivõrt arenenud olema, et ta töö iseloomu ja oma tahet võimalikult tabavalt võiks väljendada.

Üksikut käsutust võiks kolme ossa jagada. Esimene osa oleks lihtne teatus sellest, mida tarvis teha. Töö ehk harjutuse nimetusest, mida sellel ajal õpilastele üteldakse, kui eelmine harjutus veel täies hoos, peaks järgmise harjutuse üldiseks teatamiseks õieti jätkuma. Käsutuse teine osa oleks paus, kus õpilased järgneva uue töö üle järele võiksid mõelda ja kus õpetaja seda õiget silmapilku püüab leida, et tabaval käsklussõnal ja vabas ning loomulikus rütmis uuele tööle üle võiks minna.

Käsutuse kolmas osa — käsklussõna — olgu võimalikult selgesti ja kõigile arusaadavalt väljendatud. On soovitatav, et käsklussõna oleks uue tegevusviisi või liigutuse nimetus, näiteks: paind! sirg! ehk alga — nüüd! — küll! — aitab! jne. Tarvilisel korral võib käskluseks ka arvõnu tarvitada ja nendega töö rütmi toetada või muuta.

Alles tundmata liigutusvormi võiks eelvõimlemise teel näitlikult selgitada või ka üksikute liigutuste varal käskluse järele kätte õpetada. Kuid töö toimet ei ole mitte võimalik õpetada, vaid õpilased leiavad seda ise ja enamasti mitte õpetaja poolt antud rütmis ega lugemisel, vaid vabas omaette töös, kus õpilane isiklikul rütmil töötab.

Alguses on niisugune töö väliselt õige kirju ja — võiks ütelda — vähe ilus, kuid on rühm harjutuse toimet juba proovinud ja sellest aru saanud, siis võib ta oma nooruslikus värskuses ja painduvuses suurt vabadust ja töövõimet esile tuua.

Ühes õpilaste keha-seisukorra paranemisega paranevad ja ühtlustuvad ka liigutused ja nende rütm ning aja jooksul omandavad nad niisuguse veetleva ilu ning ühtluse, et isegi kõige saamatumad eduga ühisele tööle kaasa kistakse.

Et võimlemisel enne kergemad ja siis raskemad harjutused peavad järgnema, seda tuleb ka siin silmas pidada; aga kehaline jõud ei ole siiski see õige mõõdupuu; sest

Päevakava selgitusetabel.

Töö ehk harjutuse nimetus		Harjutuse	
		liik	toime
A			
a	1	korra = kor	k = kord
	2	jala = j	s = soojus
	3	käte ja jala	s
	4	käte = k	p = paindumus
	5	jala ja käte	o = osavus
b	6	külje = klj	p
	7	selja = s	j = jõud
	8	külje	p
	9	käe	o
	10	eeskülje = ek	j
c	11	käe	p
	12	jala	p
	13	eeskülje	j
	14	kaela = kl	p
	15	selja	j
	16	jala	j
B			
d	17	selja	p
	18	eeskülje	j
	19	kaela	j
	20	käe	j
e	21	selja	p
	22	jala	p
	23	eeskülje	j
f	24	käe	j
	25	selja	p
	26	eeskülje	j
g	27	käe	j
	28	külje	p
	29	eeskülje	j
	30	selja	j
C			
h	31	käik	r = rüht
	32	—	v = vabadus
	33	—	o
	34	jooks = jk	v
	35	hüpe = h	o
	36	—	o
	37	—	o
	38	—	o
i	39	nobeduse = n	o
	40	—	o
	41	—	o
	42	—	o

alles seal, kus võimlemistöö juba ühise rütmi ja vormi ning osavuseni on jõudnud, võib julgesti nõuda, et õpilased töötaksid täie jõuga.

Et rütmi, painduvust ning jõudu andev töö täiel määral mõjule võiks pääseda ja et harjutustes suurima osavuseni jõuda, on tingimata tarvilik, et mittetöötajad lihased oleksid alati vabad ja lahtised, ilma igasuguse pingutusega.

Toodud asjaolus jõuavad õpilased varssi selgusele ja siin töö juures omandatud lõtvumisvõime on neile nii igapäevases elus kui ka võimlas väärtuslik omadus, mis nende vastupidavust harilikus töös suurendab ja väsimusest kergemat väljapuhkust võimaldab.

Töö- ehk lähteolekud olgu võimalikult sobivad ja tasakaalsed, et liigutustel oleks kindel ja mõnus alus.

Igal lähteolekul on oma nimetus ja nende lihtnimetuste liitumisel tuletatakse siis igasugused tarvilised liidetud töö- ehk lähteolekud. On õpilased nende nimetustega juba tuttavad, siis võib käsutus ainult teatava seisu ehk oleku nimetusest koos seista; näiteks: Harkseis — võtt! Seljale alla! Käpilpõlvitus — võtt! jne.

Näiteks võiksid olla järgnevad võimlemistöö lähteolekud:

1. Käed puusas: käed toetuvad puusadele.

Käsutus: Käed puu-sa!

2. Käed õlgadele: rusikas käed viiakse küünarnuki painutusel kõrvalt õlgadeni.

Käsutus: Käed õlgade-le!

3. Käed kuklal: käed on vaheliti sõrmedega kuklal.

Käsutus: Käed kukla-le!

4. Käed pealael (kiirul): käed on pealael ja sõrmed otsakuti.

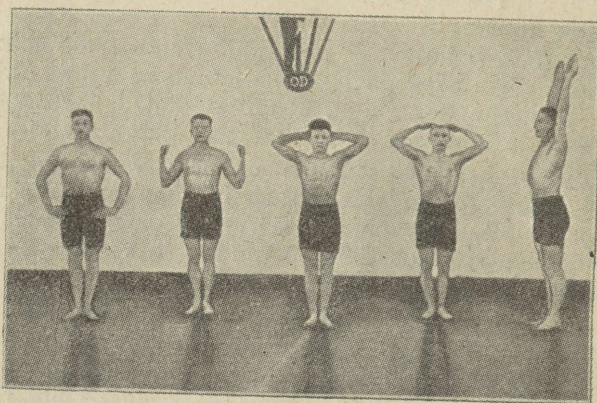
Käsutus: Käed pealae-le! ehk käed kiiru-le!

5. Käed üleval: käed on püstelt üles sirutatud.

Käsutus: Käed (enne õlgadele ja siis) üles — üks! — kaks! Ehk käte viibutus kõrvalt üles — üks!

6. Käed kõrval: käed on rõhtsalt kõrvale sirutatud.

Käsutus: Käed (enne õlgadele ja siis) kõrvale — üks! — kaks! Ehk lihtsalt: Käed kõrvale — üks!



Seis

1

2

3

4

5

7. Käed löökolekus: käed on kõrval ja käevarred on küünarnukist ette sissepoole painutatud.

Käsutus: Käed löökolekusse — üks!

8. Käed ees: käed on rõhtsalt ette sirutatud.

Käsutus: Käed (enne õlgadele ja siis) ette — üks! — kaks!
Ehk lihtsalt: käed — ette!

9. Käed taga: käed on taha allapoole sirutatud.

Käsutus: käed — taha!

10. Käed ringselt üleval: käed on püstelt pea kohal ringis ja sõrmed kergelt vaheliti.

Käsutus: Käed ringselt — üles!

11. Käed lendolekul: käed on sirutatud kõrvale ülespoole.

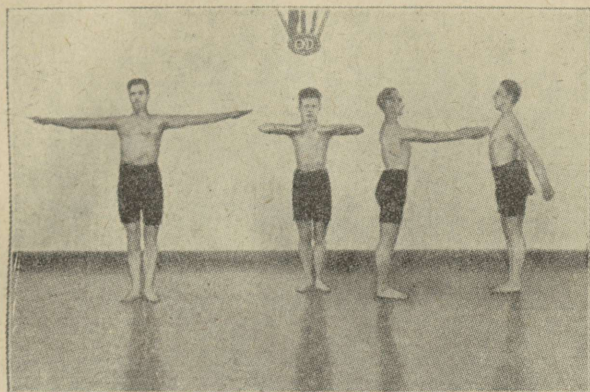
Käsutus: Käed kõrvale ülespoole — üks!

12. Käed s-olekul: rusikas käed on teine vastu külge ja teine pealae-kohale painutatud.

Käsutus: Käed vasakult (ehk paremalt) S-olekusse — üks!

13. Käed risti: kergelt rusikas käed on ees all ristamisi.

Käsutus: Käed ees all ristamisi — üks!

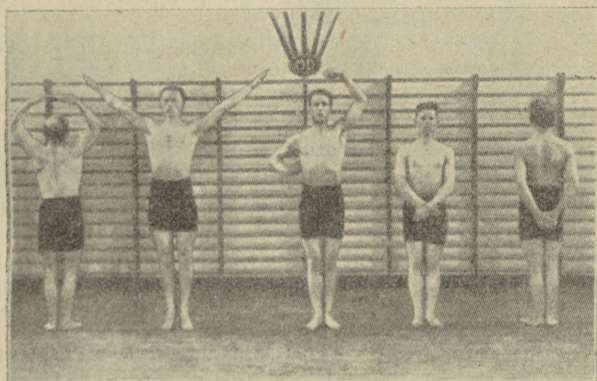


6

7

8

9



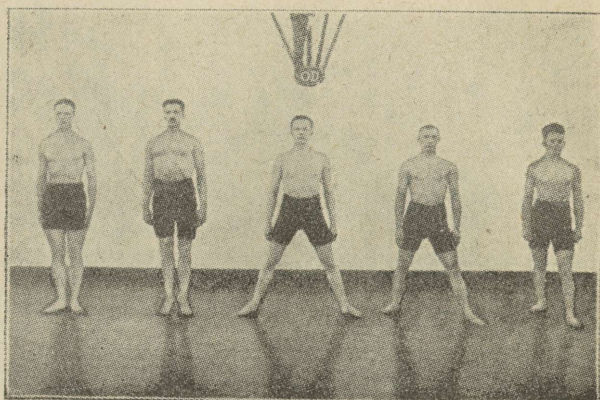
10

11

12

13

14



15

16

17

18

19

14. Käed seljal: käed on seljal ja pihud pealakuti.

Käsutus: Käed seljale — üks!

15. Seis: põiad on parajalt harkis ja kannad koos.

Käsutus: Vaik! ehk algseis!

16. Varvasseis: toimub algseisust kandade tõstmisel.

Käsutus: Varvastele!

17. Harkseis: jalad on 2 — 3 põia pikkuselt kõrvale viidud.

Käsutus: Jalad hüppes har-ki!

18. Sammseis põiki ette- või tahapoole: jalg viiakse 2 — 3 põia või jala pikkuselt põiki ette- või tahapoole.

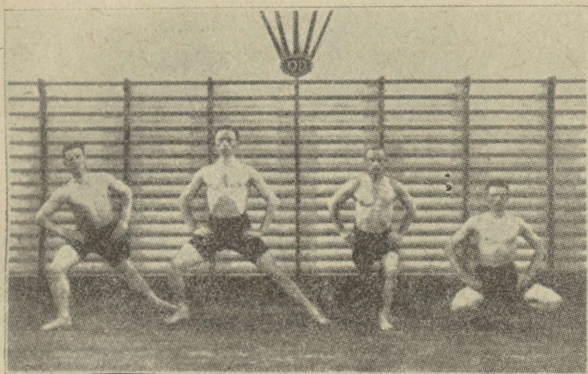
Käsutus: Jalg (mitte liiga kaugelt) põiki ette (või taha) — üks!

19. Sammseis ette: teine jalg on 2 — 3 põia pikkuselt teisest eespool.

Käsutus: (Mitte liiga suur vahe.) Vasak jalg ette- ja parem tahapoole viia — üks! — kaks!

20. Välja-aste põiki ettepoole: teine jalg on teisest vähemalt kolme põia pikkuselt põiki eespool ja põlv täisnurkselt painutatud, kuna tagumine jalg on sirutatud ning ettepoole kallutatud kerega ühel sirgjoonel.

Käsutus: Välja-aste vas. (par.) ette väljapoole — üks!



20

21

22

23

21. Välja-aste kõrvale: teine jalg umbes kolme pöia pikkuselt kõrvale viidud ja põlv täisnurkselt painutatud.

Käsutus: Välja-aste vas. (par.) kõrvale — üks!

22. Välja-aste ette: teine jalg umbes kolme pöia pikkuselt teisest ees ja põlv painutatud ning ettepoole kallutatud keha on tagumise jalaga ühel sirgjoonel.

Käsutus: Välja-aste vas. (par.) ette — üks!

23. Kükkimine: põlved on täiesti painutatud ja kannad koos (täis- ehk sügav kükk).

Käsutus: Täis — ehk sügav kükk — üks!

24. Tugikükk: nagu 23, kuid käed toetuvad maha ja ülemkeha on vähe ettepoole kallutatud.

Käsutus: Tugikükk — võtt!

25. Põlvitussamm: seis ühel põlvel ja teine jalg ees, põlv täisnurkselt painutatud.

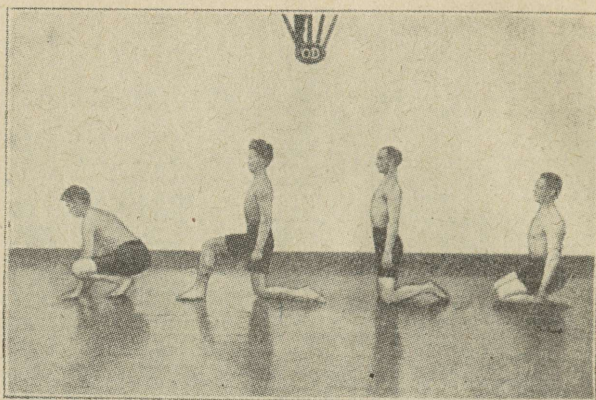
Käsutus: Vasak põlv ette ja paremale põlvele laskuda — üks! (Ehk vastuoksa.)

26. Põlvitus: seis täisnurkselt painutatud põlvedel.

Käsutus: Põlvitus — üks!

27. Põlvitusiste: nagu 26, kuid istmik kandadel.

Käsutus: Põlvitusiste — võtt!



24

25

26

27

28. Kukkumine ühel jalal: teise jala põlv on tugevasti painutatud ja teine jalg kõrvale sirutatud.

Käsutus harkseisust: Ühepoolse põlve sügav painutus — üks!

29. Põlvitussamm kõrvale: seis ühel põlvel, teine jalg kõrvale sirutatud.

Käsutus: Vasakule põlvele lasta ja parem jalg kõrvale sirutada — üks! (Ehk vastuoksa.)

30. Tõkkejooks-iste: istudes on teine jalg ette sirutatud ja teine painutatult võimalikult kõrvale viidud. Kätega võetakse esijala varvastest ja kõrval jala tahapoole pööratud põia pealt kinni.

Käsutus: Tõkkejooks-istele — üks!

31. Käpilpõlvitus: põlvitus, kere on rõhtus ja toetub kätega maha.

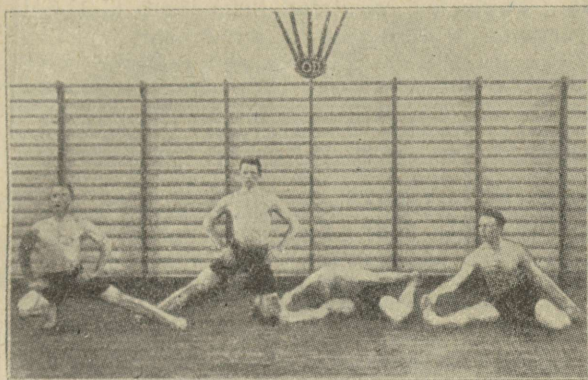
Käsutus: Käpilpõlvitus — võtt!

32. Köguiste: istmik ja põiad on maas, põlved painutatud ja kannad koos.

Käsutus: Köguiste — võtt!

33. Rätsepaiste: nagu köguiste, kuid sääred on ristamisi.

Käsutus: Rätsepaiste — võtt!



28

29

30

30



31

32

33

34

34. Sirul-iste: maasiste sirutatud ja koos jalgadega.
Käsutus: Sirul-iste — võtt!

35. Tugiseis: sirutatud keha lasub ülespoole painutatud varvastel ja ettepoole sirutatud kätel.

Käsutus (alguses): Tugiseis võtta — üks! — kaks!
(„Üks!“ viiakse vasak jalg, parema põlve sügaval painutusel, kaugele taha ja käed toetuvad parema jala lähedusel maha ning „kaks!“ viiakse parem jalg vasaku jala kõrvale.) (Hiljemini:) Tugiseis võtta — üks! (Põlvede painutumisel toetuvad käed maha ja hüppel heidetakse jalad tahapoole).

36. Külgtugiseis: nagu tugiseis, kuid ühel käel ja ühel jalal ning üks külg on allapoole juhitud.

Käsutus: Külgtugiseis võtta — üks! kaks! kolm!
„Üks!“ ja „kaks!“ võetakse tugiseis ja „kolm!“ toimub ühele või teisele poole pöördel külgtugiseis.

37. Kätelseis: seis kätel kas toetusega või ilma.

Käsutus: Kätelseis võtta — üks! ehk kätelseis — võtt!

38. Seliliolek: keha lasub seljal.

Käsutus: Selili lasta — üks!

39. Konksseis: seistes on kere ettepoole kallutatud.

Käsutus: Konksseis — võtt!

40. Kere painutus ettepoole: kere ja kael on sügavasti ettepoole painutatud.

Käsutus: Sügav kere ettepoole painutus — paind! — sirg!

41. Kere painutus tahapoole: kere on rinnust ja kaelast tahapoole painutatud.

Käsutus: Kere tahapoole painutus — paind! — sirg!

42. Kere väänamine: kere on ühele või teisele poole väänatud, kuna jalad kohale jäävad.

Käsutus: Kere väänamine vasakule (par.) poole — üks!

43. Kõhuliolek: Keha lasub eesküljel.

Käsutus: Kõhuli lasta — üks!

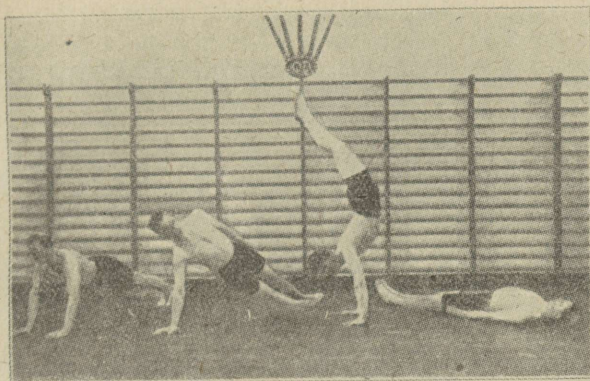
44. Paindripp: rippumine painutatud kätega, näiteks: viimsel kõrgemal varbseina varval ja selg vastu seina (tagaripp).

Käsutus: Paindripp — võtt!

45. Tompripp: rippudes seljaga vastu varbseina, kusjuures jalad vastu sama varba on tõstetud, millest käed kinni hoiavad.

Käsutus tagaripust: Jalad üles tomprippu — üks!

46. Kaarripp-seis: kätega võetakse otsaesise kõrgusest varvast kinni, käed ja jalad on sirutatud, varbad üles-

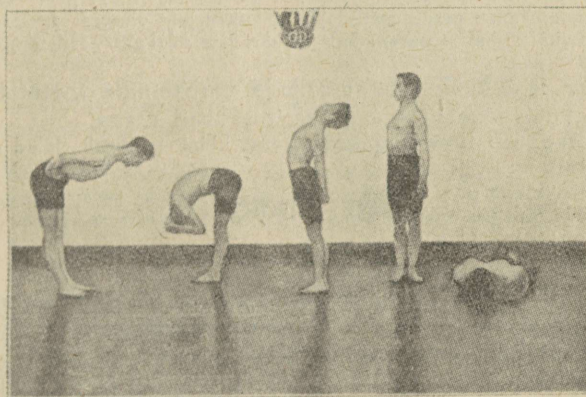


35

36

37

38



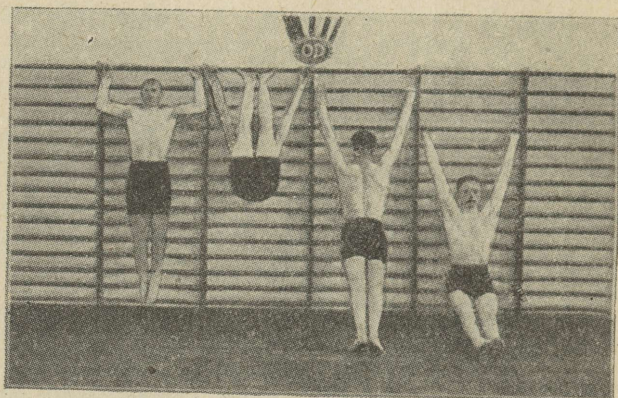
39

40

41

42

43



44

45

46

47

poole painutatud, keha kaares ettepoole ja rind vastu varbseina.

Käsu tus (alguses): Võetakse varbseinast kinni ja — üks! lastakse parema põlve painutusel rippu ja vasak jalg viiakse sirutatult taha ning — kaks! viiakse parem jalg vasaku jala kõrvale. Hiljemini: Kaarriipp-seisu — üks!

47. Konksriip-seis: seljaga varbseinale toetudes sirutatakse koos jalad ette ja põiad toetuvad maha.

Käsu tus: Pea kõrgusest varvast kinni — võtt! Jalad ette!

Harjutused.

I. Korraharjutused.

Need olgu võimalikult vähesed, lihtsad, otstarbekohased ja puhtpraktilised. Nende ülesanne on õpilasi nii tööle paitutada, et töökäigus ei tekiks surnud punkte ja töö-aeg oleks otstarbekohaselt kasutatud; mida ladusamini ja põhjalikumalt see toimub, seda paremini edeneb töö.

Suuremas ulatuses võiks neid ka korra või distsipliini loomiseks tarvitada, aga palju soovitamam on töös eneses nii

kindel kord luua, et iseäralised distsipliini-harjutused ülearused oleksid. Kord, mis hulga harjutuste ja komandeerimiste kaudu on loodud, et õpilasi sõnakuulmisele viia, on võrdlemisi väikese väärtusega ja rohkem väline. Püsivam ja väärtuslikum kord oleks see, mis tekib ühisel tööil ja kus õpilased tunnevad, et aeg ja jõud kulub nende kasuks ja hea asja eduks.

Iseäranis lühidad olgu korraharjutused võimlemisel ja hedas ruumis; siin peab kiiresti tööle asuma, et õpilased sooja saaksid, ja tarvilised korraharjutused peaksid tingimata käimisel toimuma.

1. Ritta paigutus.

Käsu tus: Käies (ühe, kahe või kolme tiivamehe järele) — marss! Tiivameheks võiks olla kõige pikem, kõige lühem või ka kõige tublim õpilane.

2. Lugemine.

Käsu tus: Paarideks — kolmeks — neljaks või viieks — loe! Loetakse marsitaktis ja esimeses reas (kui on rongread) peapöördega paremale — ehk üksikreas peapöördega vasakule poole.

3. Ridade asetus võimlemiseks.

Käsu tus: Read (lähemalt selgitatud korras) võimlemiseks käies — marss!

Ühe rea kaheks lahendus võiks nii toimuda, et esimesed lähevad vasakule ja teised paremale poole.

Ühe rea kolmeks lahendusel võivad teised ja kolmandad kummalgi poole kõrvale astuda ja esimesed paigale jääda; niisama võiks ka rida viieks jagada, et teised astuvad kaks, neljandad neli sammu paremale ja kolmandad kaks ning viiendad neli sammu vasakule poole.

Tahetakse kahte rida neljaks lahendada, siis asetatakse mõlemad read tarviliselt kaugemale ja lahendatakse esimeste ja teiste kõrvaleastumisega.

Tahetakse kahte rida kuueks lahendada, siis sünnib see samal viisil — read viiakse laiemale ning mõlema rea esimesed jäävad kohtadele, kuna teised ja kolmandad määratud korras kõrvale astuvad.

4. Suund.

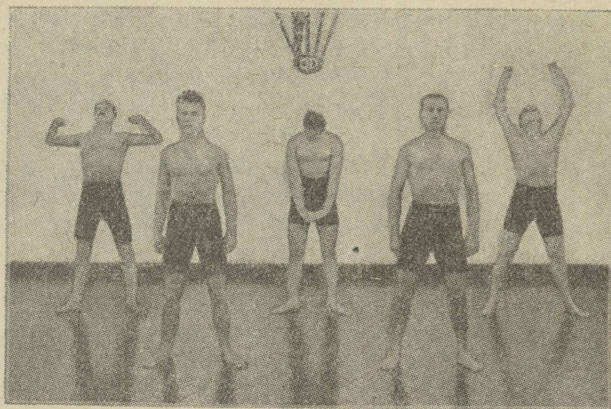
Harjutuse ajal võib suuna muutumine toimuda mõne väikese hüppega osavuseharjutuste alalt.

5. Valmisolek.

Seistes täiesti vabalt, jalad vähe harkis ja põiad parajalt väljapoole juhitud.

Käsu tus: Val-mis!

See iseäraline seisak on põhivõimlemise tööseisak vabal seisul; ta on siin samasugune töö lähteolek, nagu seda on muidu üldiselt tuntud „vaik!“ ehk algseisak.



Eespool: valmis seis. Tagapool: puhkus seis.

Et töö küllalt mõjurikas oleks, peab ta vaba, ladus ja ilma pingutusega olema; sellepärast olgu ka töö lähte- kui ka lõpp-olek mõnus ja vaba.

6. Puhkus seis.

Täiesti vaba ja kerge ehk paras harkseis ühes vabal valikul tehtud liigutustega, mis hingamist soodustavad.

Käsu tus: Puhkus!

7. Pöörded.

Pöörded võivad kahel viisil toimuda: täiesti vabalt, ka hüpates või algseisust kahes taktihetkes. Esimesel taktihetkel toimub pööre teatavapoolse jala kannal ja vastupoolse jala varvastel ning teisel taktihetkel viiakse tagapoolne jalg esimesele juurde.

Poolpöörded võivad ka kolmes taktihetkes toimuda: esimese puhul viiakse jalg ette, teisel tehakse pööre ja kolmandal tõmmatakse etteviidud jalg juurde.

8. Kohavahetus.

Tarvilised kohavahetused toimugu võimalikult kiiresti ja lihtsalt. Üksteisest mööda minnes peab kumbki ikka paremale poole hoiduma.

II. Jalaharjutused.

Nagu kogu liigutusvara ülesanne on harjutusesemele painduvust, jõudu ja osavust soetada, on ka jalaharjutuste

ülesanne teha jalgu painduvaks, tugevaks (mitte jämedaks) ja nobedaks. Nende erilise toime tõttu jagatakse nad 3 alarühma.

Painduvakstegevad (venitavad) jalaharjutused.

1. Varvasseisust kindlal käte võttel: kärke ja sügav põlvede painutus ning sirutus; paind ja sirg toimuvad ühel taktihetkel — ilma vahelseisatusega — s. o. koostatud liigutustel.

Harjutada võiks seda paarikaupa, näod vastamisi ja teineteise kätest kinni hoides või ka üksikult varbseinalast või parrest puusade kõrguselt kinni hoides.

2. Seisust ühes käte toetusega: kärke varvastele-tõus ja sügav põlvede painutus.

Võiks toimuda paarikaupa kätest kinni hoides.

3. Käed puusas kärke varvastele-tõus ja sügav põlvede painutus.

4. Tugikükist: jala kõrvaleviimine (vahelduv kõrvalesirutus hüppel).

Kõrvaleviimisel on põlv ja labajalg sirutatud.

5. Tugikükist: mõlema jala kõrvale- (harki-) ja tagasi kokkuviimine hüppel).

Harkolekul on põlved sirutatud!

Seda harjutust võiks koos jalgade tahaheitmise ja tagasitõmbamisega ühendada.

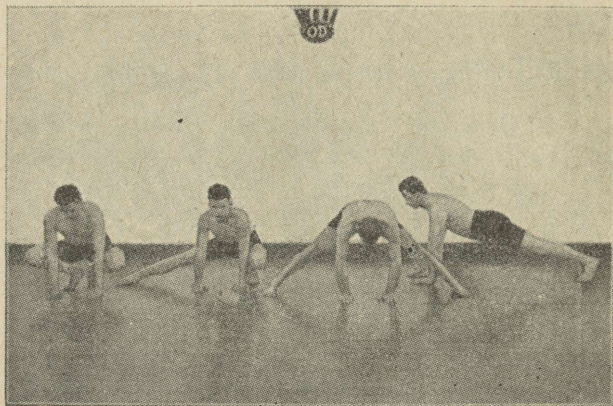
6. Vahelduv hüplemine täis- ehk sügavküki ja harkseisu vahel.

Harjutusel võiksid käte olekud nii muutuda, et kukkumisel toetuksid käed põlvedele ja harkseisul oleksid nad õlgadel või kõrval.

Hüplemine toimub varvastel.

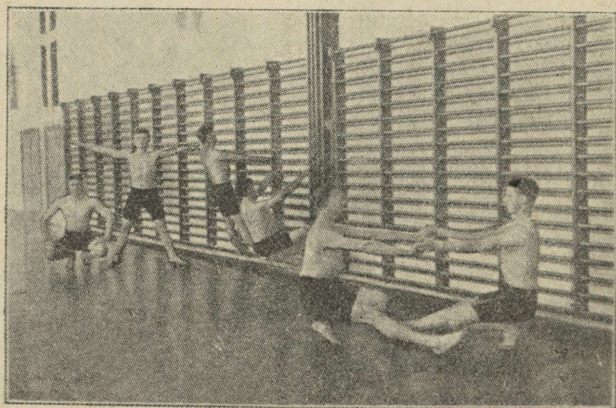
7. Hüplemine varbseinale ja maha.

Lähteolekust — jalgadega kõige alumisel varval ja kätega õlgade kõrgusest varvast kinni hoides — käsutatakse: kõrgele üles ja tagasi alla hüppa — üks! — kaks! — kolm! „Üks!“ on sügav põlvede painutus, „kaks!“ ärähüpe mõnele kõrgemale varvale ning sügav põlvede painutus ja „kolm!“ hüpatakse põlvede kärmel sirutusel tagasi alumisele varvale.



4

5



6

7

8

Nii lugemisel, kuid töö edu mõttes on siiski parem, kui käsutatakse: taktis tee — nüüd!

8. Vastuseisust käte võttel vahelduv ühel jalal külkkimine ühes teise jala ettetõstmisega: vahelduv hüplemine.

Harjutatakse kas varbseinast või parrest kinni hoides; kuid paremini veel paarikaupa teineteise kätest kinni hoides.

Need kaheksa harjutust on tähtsad, kui puusa-, põlve- ja jalaliigeseid painduvaks tegev töö. Keha raskuse kaastoimel on liigete painutus suurem ja selle tõttu venituvad tugevamini ka sirutajad lihased, nii et neis painutustele vastutöötav pinevus kaob; selle tagajärjel paraneb aga liigutuste rütm ja suureneb lihaste elastsus, sest liigete paindumus ei olene mitte ainult liigete liikuvusest, vaid ka lihaste elastsusest, mis võimaldavad kindlaid ja tugevaid liigutusi.

Järgnevad nõtkeks tegevad jalaharjutused toimivad venitavalt niude ja jalgade tagaküljel olevate lihaste peale. Ühtlasi on nad ka painduvakstegevad seljaharjutused, sest kõigil neil harjutustel painutatakse nimmeala tugevasti ettepoole.

9. Tugikükist: põlvede sirutus.

Põlvede sirutusel hoitakse käed võimalikult maas. Harjutuse vahele võib põimida ühekülgset jala kõrvalesirutust ja koos jalgade hüppel tahapoole heitmist tugiseisuks ja tagasi.

10. Tugev ja kärmas kere ettepoole painutus ühes jalaliigestest kinnivõtmisega.

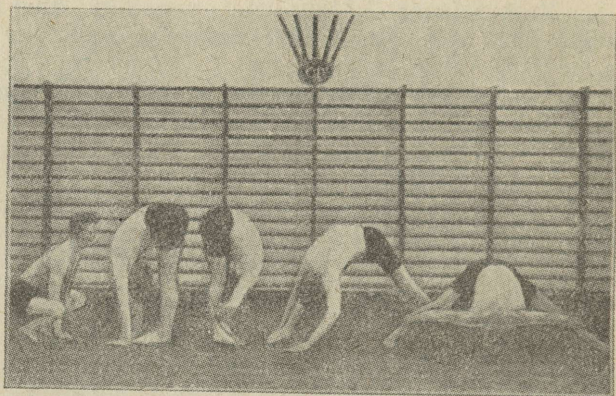
11. Vahelduv reiesirutajate lihaste venituse harkseisul.

Harjutusel viiub ülemkeha rütmiliselt ettepoole ja käte tõmbel, mis jalaliigesest kinni võtavad, tehakse võimalikult sügav painutus allapoole. Harjutatakse vahelduvalt enne üht ja siis teist poolt.

Käsitlus: Keha ettepoole painutus ühes jalaliigesest kinnivõtmisel alga — nüüd!

12. Harkseisul kätega mõlemast jalaliigesest kinnivõtmisel: reiesirutajate venituse.

Toimub nagu 11, kusjuures ülakeha ette allapoole painutus võib käte kaasabil kuni pea mahapuudutamiseni minna.



9

10

11

12

13. Harkseisul, kere ettepoole painutatud ja käed kuklal: reiesirutajate venituse.

14. Siruli-istel: sügav kere ettepoole painutus, kätega jalgadest (või alumisest varvast) kinni võttes.

15. Siruli-istel ja käed üleval: keha ettepoole painutus ja põidadest kinnivõte ühes kandade tõstmisega.

Kandade tõstmisel olgu põlved, ülakeha ja pea hästi sirutatud.

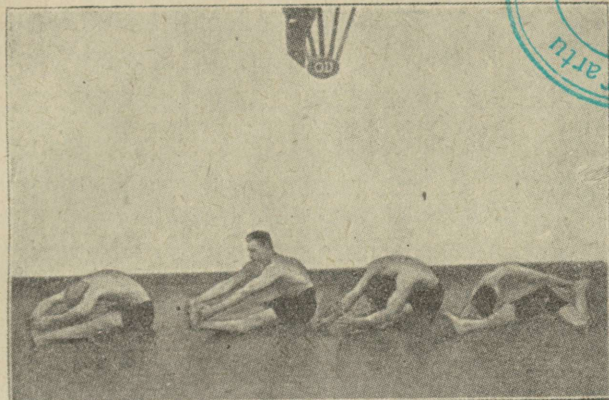
Kui käed väljastpoolt jalatalla alla on viidud, käsutatakse kandade tõstmine — üles! — tagasi!

16. Põlvitus-sammust: kere ettepoole painutus ühes esijala sirutusega.

Kere ettepoole painutusel laskub istmik täiesti tagumisele jalale, mille põid sirutatud. Esijalg sirutatakse ettepoole ja ühe käega võetakse ta põia ümbert kinni, kuna teine maha võib toetuda.

17. Tõkkejooks-istel: kere ettepoole painutus.

Käsitusel: tõkkejooks-iste — võtt! — võetakse iste, kus üks jalg on sirutatud ettepoole ja teine painutatult võimalikult kaugele kõrvale viidud. Ühe käega võetakse väljast-



14

15

16

17

poolt kõrvaloleva jala tahapoole pööratud põia pealt ning varvaste lähidalt kinni ja teisega ka väljastpoolt esijala põiast kinni.

Käsitusel: ettepoole painutus — paind! — painutatakse kere esikäe tõmbe jõul üle esijala, mille põlv olgu tugevasti sirutatud, kuna teine käsi kõrvalolevat jalga varvastest põiki ülespoole tõstab, nagu see tõkkejooksul nõutav. Käsitusel: — tagasi! — võetakse jälle lähteolek.

18. Harkistel kätega jalast kinni hoides: kere painutus põiki ettepoole.

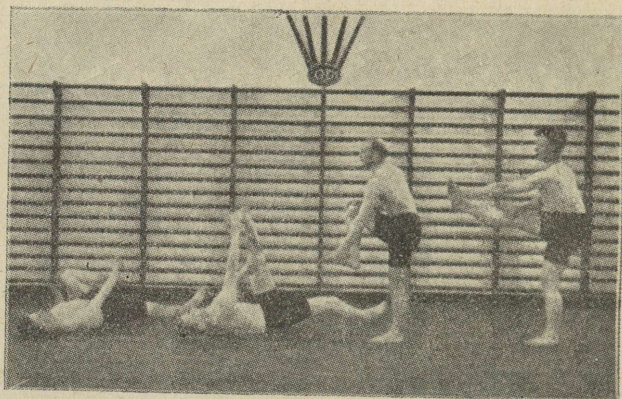
Käsitusel: Vasakust (par.) jalast kinnivõttel kere ettepoole painutus — paind! — tagasi! Ehk vahelduv kere põiki ettepoole painutus jalast kinnivõttel — üks! — kaks!

19. Seliliolekul: vahelduv põlvede sirutus käte abil.

Peale lähteoleku võtmist käsutatakse: vasak (par.) põlv ette tõsta ja parema vas.) käega vasaku jala põiast ning vasaku käega sama jala põlvest kinni — võtt! Käsitusel: vasaku (par.) põlve sirutus — üks ehk sirg! — surutakse vasaku käega vasaku jala põlvele jne.

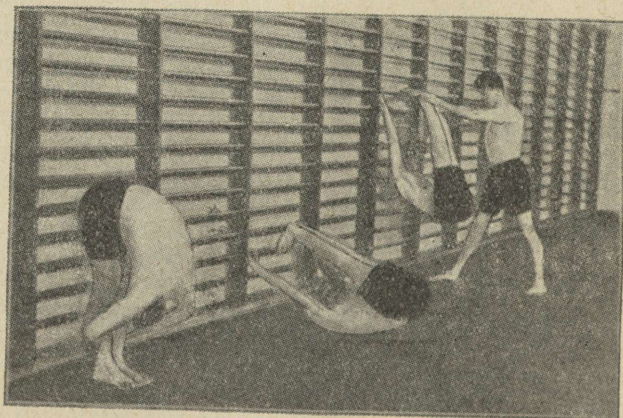
20. Seisul: põlve tõstmine ja sirutamine käte abil.

Toimub nagu nr. 19.



19

20



21

23

24

Varbseinal.

21. Seljaga vastu varbseina seisust sügav kere ettepoole painutus ja kätega alumisest varvast kinnihoidmisel: reiesirutajate venituse.

Peale seda, kui varbseinast kinni on võetud: — käte painutus — paind! — sirg!

22. Kõgusistest kere ettepoole painutus, kusjuures jalad ja käed alumisele varvale toetuvad.

Käsituse: Kõgusiste ja jalad alumisele varvale — võtt! Kere ettepoole painutusel samast varvast kinni — võtt! Põlvede — sirg! — paind!

23. Seliliolekul ülessirutatud kätega 3. varvast kinni hoides ja kõgusjalad (varbad) vastu sama varba tõstetud: põlvede sirutus.

Põlvi sirutatakse kas mõlemaid üheaegselt või üksikult.

24. Tomprippel: põlvede sirutus.

Lähteolek võetakse rippest ehk konksripest, — abiliseaga või ilma.

Käsituse: Jalad tomprippu — üles!, põlved — sirg! — ja aeglaselt — alla!

Jõuduandvad jalaharjutused.

1. Seisust, käed puusas: aeglane varvastele tõusmine ja täiskükkimine.

Käsituse: Varvastele! Täiskükk — üks!

Ehk: Aeglaselt taktis tee — nüüd!

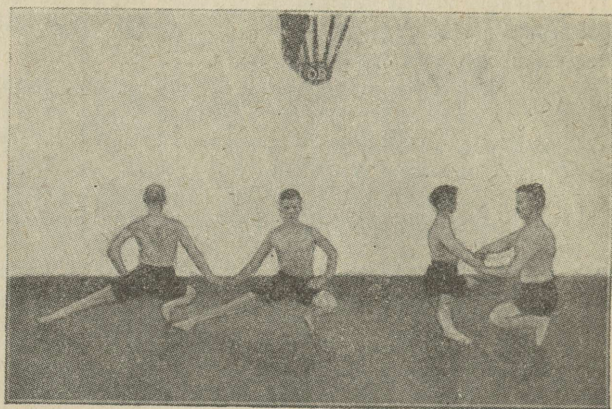
2. Harkseisust: aeglane vahelduv poolsügav põlvede painutus.

Sellel harjutusel võivad käed olla kas puusas, kuklal või mõnesuguseid liigutusi teha.

Käsituse: Vahelduv põlvede painutus vasakule ja paremale — paind! — sirg!

3. Harkseisul ühes toetusega: vahelduv põlvede painutus.

See harjutus võib toimuda kaks teineteisele vastu seistes ja käest ehk kätest kinni hoides või ka kõrvuti ja vastupoolsed jalad ning käed koos.



Harjutus 3 kahes vormis



Harjutus 4 kõigis kolmes vormis

4. Harkseisul: põlve ja põia harjutused jala maast tõstmisel.

Põlve kerge painutus ja sirutus ühes tugeval tõukel jala tõstmise ning sirutusega, vahelduvalt. Jala mahapanemine sünnib põlve painutusega ja kergelt varvastele, kuid maast äratõuge ning põlve sirutus peab täiel jõul toimuma. Nii harjutatakse üht poolt kuni väsimuseni ja siis teist. Harjutus võib toimuda mitmesugustel käte olekutel — nagu puusas, õlgadel, kõrval või ka käte liigutustel ja kere ettepoole painutustel. Kere painutatakse jala mahapanemisel samale poole kõrvale ning äratõukel põlve sirutusega vastaspoolele. Sarnane liigete harjutus võiks ka välja-astel ette- ja põiki ettepoole toimuda ühes mõnesuguste käte olekute ja liigutustega. Välja-asted ette ja põiki ettepoole on täie õigusega head ning ilusamad seisakud ja siin on soodus juhus nende ettevalmistusele asuda.

Käsu tus: Välja-astest (näiteks vasakule kõrvale) kärmal äratõukel, alga — nüüd!

Harjutuse lõpp ja üleminek teisele jalale toimub käsutusel: lähteolek (ehk algseis) — küll!

5. Harkseisust: aeglane ja vahelduv põlvede painutus.

Käed on puusas või kiirul (pealael) või nendega tehakse mõnesuguseid liigutusi. Ka võib siin kere painutust üle sirutatud jala toimetada.

Käsu tus: Vahelduv põlvede ja kere painutus üle sirutatud jala — üks! — kaks!

6. Harkseisust ühes toetusega: ühepoolse põlve sügav painutus ühes pöörde ja ühepoolse käe etteviimisel.

Harkseisust paarikaupa kõrvuti tehakse $\frac{1}{4}$ pööret sissepoole ühes vasaku (par.) põlve sügaval painutusel ja parema (vas.) jala ettesirutusel ning vasaku (par.) käe võttel. Vaba käsi on ees.

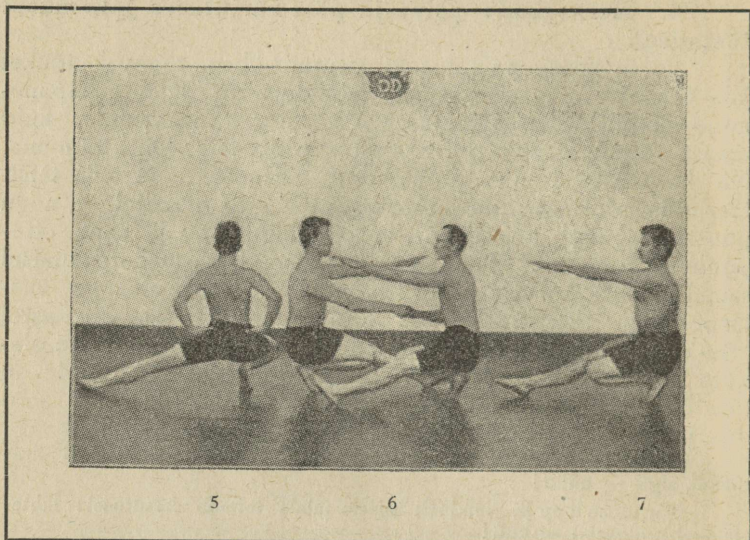
Käsu tus: Vahelduv ja sügav põlvede painutus alga — nüüd!

7. Aeglane ja sügav põlve painutus, teine jalg ja käed ees.

Käsu tus: Vasak jalg ja käed ette — üks! Parema põlve painutus — kaks! (Ja vastuoksa.)

See harjutus võiks toimuda ka varbseinalle (külgliseis) ja parrelle toetusel või paarikaupa vastasseisul ja käte võttel.

Nende harjutuste tähtsam ülesanne on suure tuhara-, neljapease põlvesirutaja ja säärelihaste treeneerimine. Lihaste



vahelduv (ekstsentriline ja kontsentriline) töö peab toimuma ilma vahelseisatusteta, et veri neis alatasa vabalt võiks liikuda.

Osavakstegevad jalaharjutused.

1. Hüplemine sirutatud põlvedega.

Need väikesed hüppeliigutused toimuvad jalaliigesest, vabalt, ilma täpsama rütmiga; muu keha peab aga hästi lah-tine ja vaba olema.

2. Käiksamm kõrvale

3. Käiksamm ette

4. Käiksamm põiki ette

} toimub kas käed puusas
või ühenduses mõnesu-
guste liigutustega.

Jala viimine käiksamm-seisu peab õpilastel kauguse, sihi ja rütmi suhtes karvapealt nii toimuma, kuis seda õpe-taja ette näitab, sest nende harjutuste tähtsus seisab just täpsuses.

5. Kerge varvastele tõus ja põlvede painutus (kük-kimine).

Käed puusas või nendega tehakse mõnesuguseid liigutusi.

6. Varvasasendid.

Põhi- ja vahepealseid varvasasendeid on kokku 8 (iga üksiku vahe on 45°). Varvasasendid võivad toimuda mitmesugustel käte olekutel ja liigutustel.

Käsusutus: Vasaku (par.) jala varvasasend ette (kõrvale, taha, ette väljapoole jne.) —üks! kaks!

Liitliigutused ühes või mitmes sibil, üks või mitu korda on siin soovitatud. Liigutused kujunevad siis väikesteks jala viibutusteks ehk põlve tõstmiseks ja neid on soodus ühendada käte vabade viibutustega ette või kõrvale ning paigalejäänud kannat tõstmiseks.

7. Hüplemine algseisust harkseisu ja tagasi.

See harjutus võib toimuda õige mitmel viisil, näiteks järgmiselt:

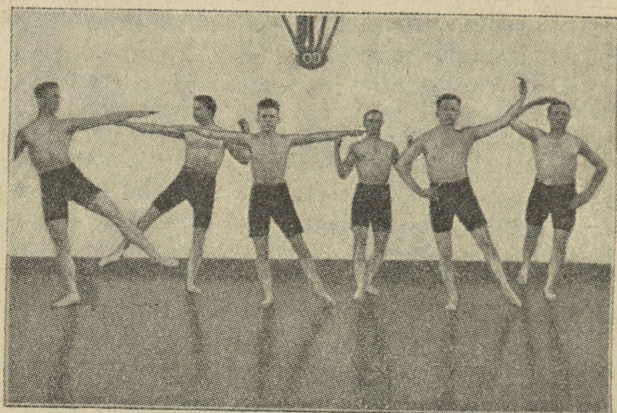
- a) käed puusas,
- b) ühes vahelhüppega algseisul,
- c) ühes vahelhüppega harkseisul,
- d) ühes käte kõrvaleviibutusega ja hüppel harkseisus,
- e) ühes käte kõrvaleviibutusega hüppel harkseisu ja vahelhüppega algseisul,
- f) ühes käte kõrvalt ülesviimise ja pihkude kokkulöömisega hüpe harkseisu ning käte kõrvalt alla viimine ühes vastu külgi löömisega hüppel tagasi algseisu,
- g) ühes veerand- või poolpöördega vahelhüppel algseisus.

8. Vahelduv ühel jalal hüplemine ja teise jala kõrvaleviibutus.

Harjutus võib toimuda kas käed puusas, õlgadel või kiirul või ühes mõlema käe ühele poole kõrvale viibutusel või käte sirutusega näiteks kõrvale, üles jne.

9. Hüplemine ühes jala kõrvale ja ette varvasasendisse viimisel.

Harjutus võib toimuda kas käed puusas, löökolekus või õlgadel, ka ühenduses käte viibutuste ja mõlema käe korraga sirutusel näiteks kõrvale ja üles. Hüplemisega jala kõrvale varvasasendisse viimisega on praktiline ühendada hüplemist ühes jala ette varvasasendisse viimisega veerandpöördel.



8

9

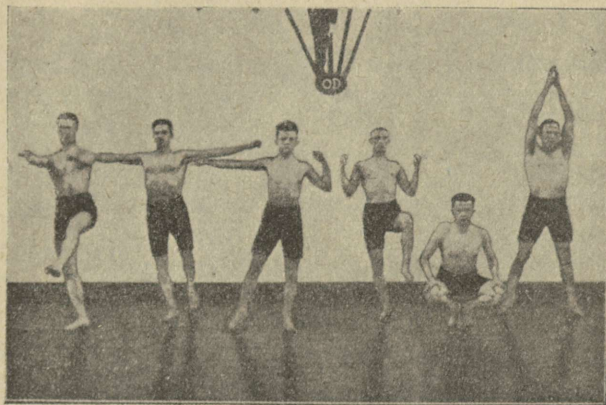
10

10. Hüplemine ühes põlve ettetõstmisega ja käe viibutusel eest vastaspoolele kõrvale.

See harjutus peab toimuma lahtiselt ja vabalt ühes parema käe eest vastaspoolele kõrvale viibutusel ning vasaku põlve ettetõstmisel ja vastupidi. Iga põlvetoetega hüppe järel võiks toimuda algseisul väike hüpe. Hüplemine võib toimuda ka ühes mõlema käe vabal viibutusel eest (käed ees) läbi allhoiu (käed all) kõrvale või ka vastuoksa.

11. Vahelduv jalgade kaarviibutus ühes kolme väikese hüppega teisel jalal.

Harjutus algab nii, et parem jalg vasaku jalakanna taha viiakse ja paremal jalal kolm hüpet tehes viiakse vasak jalg kaares eest kõrvale ja taha ning pannakse parema jala kanna taha maha jne. Harjutuse puhul võivad käed puusas või mõnes teises olekus olla; ka võib harjutust ühendada käte liigutustega, näiteks käe ühekülgse kiirule viibutusega, tehes seda kas üle viibutatava või kandva jala; on mõlemad käed kiirule viidud, siis viiakse nad teineteise järel alla jne.



12

13

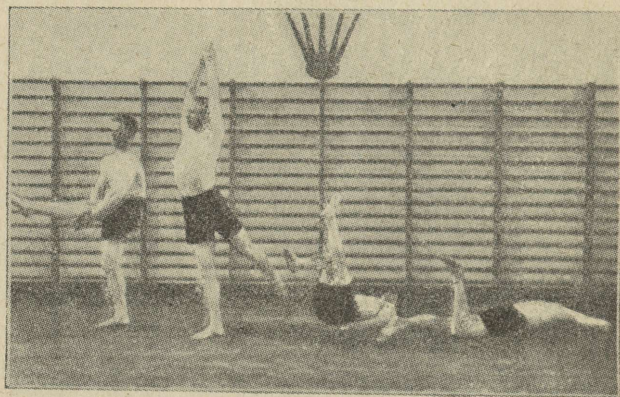
14

12. Vahelduv jalade ette ja taha viibutus ühes nelja väikese hüppega teisel jalal.

Jalgade vahetus sünnib siis, kui viibutatav jalg teise tõstetud kannal taha maha pannakse. Käed võivad puusas olla või neid viibutatakse jalaga ühises sihis, kas mõlemaid korraga või vahelduvalt; kui vahelduvalt, siis üle viibutatava jala. Käte liigutused võivad ka vabalt ette, alla ja kõrvale või vastuoksa toimuda.

13. Hüplemine ühes jalga kõrvale ja ette varvasasendisse viies ning põlve tõstes.

Esimesel hüppel viiakse vasak jalg kõrvale varbale, teisel hüppel tõstetakse põlv ette, kolmandal viiakse jalg ette varbale ja neljandal tõstetakse põlv uuesti ette; nüüd vahetuvad jalad hüppel ning parem jalg viiakse kõrvale varvasasendisse jne. Harjutusel võivad käed puusas või mõnes muus asendis olla või nendega tehakse liigutusi; näiteks sirutatakse käsi kõrvale ja ette üle liikuva või ka kandva jala.



15

16

17

14. Vahelduv varvastel hüplemine kükkimise, hark- ja algseisu vahel.

Käed on puusas või kükkimisel lasuvad põlvedel ja hüppel harkseisu viipuvad kõrvalt üles ning lüüakse pihkusid kokku ja hüppel algseisu viipuvad käed kõrvalt alla. Siia vahele võiks põimida veel paar väikest hüpet algseisul ühes käte õlgadele viimise ja kõrvaesirutusega.

15. Hüplemine ühes jala ette- ja tahapoole viibutuse ja käte laksutusega.

Igale jala ette- ja tahapoole viibutusele järgneb algseisul väike hüpe, kusjuures ka jalad vahetuvad. Käsi laksutatakse põlve all ja pea kohal üleval.

Nende harjutuste tähtsus peitub lihaste ja närvide ühises töös. Õieti ja vabalt võivad nad alles siis toimuda, kui võimlejad oskavad üksikuid lihaseid ergustada ja tööle panna. Käsikäes selle võime kasvamisega suureneb ka liigutuste ilu ja osavus.

16. Selili ja jalad püsti: ühe või mõlema põia-, põlve- ja puusaliigese painutus ja sirutus.

Käed võivad pea all või toetuseks ka istmiku all olla, kusjuures pihud allapoole on pöördud.

17. Kõhuliolekul: ühe- või mõlemapoolse põlve- ja põialiigese painutus ja sirutus.

Käed võivad kokkupandult otsmiku (otsaesise) all olla. Selle ja eelmiste harjutuste puhul võivad liigutused üksikult käsutusele tulla või ka taktikindlas järjekorras toimuda.

18. Käteseisul toetusega: ühe- või mõlemapoolse põia-, põlve- ja puusaliigese painutus ning sirutus.

Toetajaks abiliseks oleks harkistel maas olev kaasvõimleja, kes harjutajat puusadest kinni hoides toetab.

Käsutus: Esimene viirg harkistele — alla! Teine viirg esimestele vastu tugikükiks — alla! Kätel — seisu! jne.

Kolme viimase jalgu osavakstegeva harjutuse mõju on küll eelmiste sarnane, kuid peale selle on neil (ja iseäranis kahel viimasel) harjumata keha-asetuse ja jalgade nägematuse tõttu närvide töö märksa raskem. Ühes liigutuste osavusega kasvab ja suureneb ka lihasetunne.

III. Käte harjutused.

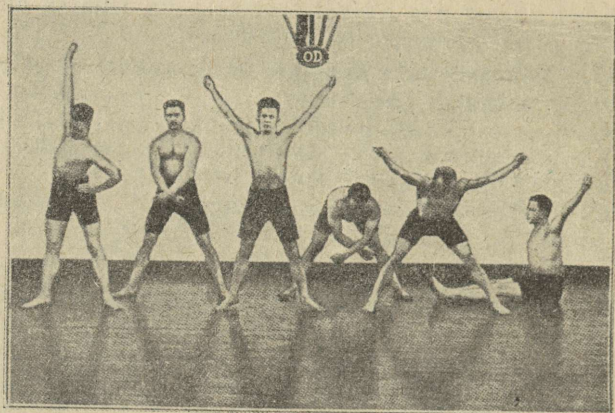
Harjutuste ülesanne on õpilaste käsi painduvaks, tugevaks ja osavaks teha. Oma toime järele jagatakse nad, nagu jalgade harjutusedki, kolme ossa.

Painduvust andvate harjutuste osa ehk haru on iseäranis tähtis, sest siin nõuab kerelihaste vahetõrge hoolsamat tähelepanu ja tööd. Labaluude vaba liikuvus ehk pöördumine ja suure ning väikese rinnalihase venitamine on nende harjutuste lähem ülesanne. Et viimatinimetatud lihased pea alati, nagu reeglipäraselt, liiga lühikesed on, siis on see tüüpilisem rühiviga ja käte vaba liikumise takistaja.

Painduvakstegevad (venitavad) harjutused.

1. Harkseisul: ühekülgne käe keerutus.

Harjutus pääseb kõige paremini mõjule, kui ülakeha on vähe ettepoole kallutatud ja keerutus toimub täiesti lahtiste ning vabade kätega; vaba käsi võiks puusas olla.



1

2

3

4

2. Harkseisul: käte vabad viibutused risti ja lendoleku vahel.

Harjutus toimub vabas ja rütmilises käte viibutuses; lähteolek — käed all (kõhul) ristamisi. Käed viiakse kõrvale üles ja võimalikult tahapoole. Harjutus pääseb paremini mõjule, kui keha käte ülesviibutusel vähe ettepoole kaldub ja kergelt varvastele tõustakse.

3. Hark-konksseisul: käte vabad viibutused rist- ja lendoleku vahel.

Nagu harjutus 2, kuid kere on kuni täisnurkselt konksus.

4. Siruli-istel: käte vabad viibutused rist- ja lendoleku vahel.

5. Käte vabad viibutused ristolekust varvasteletõusmise ja kükkimisega.

Harjutatakse nii, et käte põiki üles tahapoole viimine toimub üheaegselt varvasteletõusmise ja kükkimisega.

6. Vahelduv ühe jala taha- ja teispoolse käe ülesviibutus.

Nagu öeldud, toimub viibutus vahelduvalt, kuid võib ka sama käe ja jalaga korduvalt toimuda.



5

7

8

10

7. Harkseisul: käte tahaviimine löökolekust.

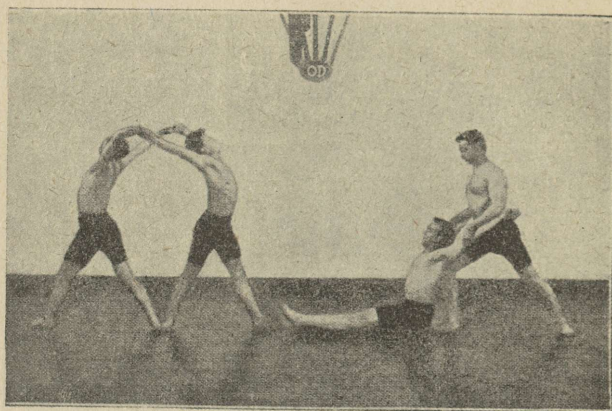
Neid liigutusi on kõige parem küünarnukkide ja käte vahelduval tahaviimisel toimetada. Löökolekus käed viiakse hoovõtmiseks vähe ettepoole ja siis tugeval tõukel taha vähe ülespoole ja sealt tagasi löökolekusse, kust käed siis uuesti samal liigutusrajal ja küünarnukkide sirutusel hoogsalt tahapoole viiakse jne.

Et käte tahapoole viimine võimalikult kaugele ulatuks, siis kallutatakse käte tahapoole viimisel kere vähe ettepoole ja tõustakse varvastele; kallutus peab käte liikumisele vastupidises suunas toimuma. Harjutus võib toimuda ka ühes kergelt varvasteletõusmise ja kükkimisega.

8. Hark-konksseisust käed taga: käte vaba viibutus ette ülespoole.

Vabade ja lahtiste käte ning õlgadega tehtud liigutused pääsevad kõige paremini mõjule, kui nad toimuvad kerele vastuliikumise suunas; see seisab selles, et igakordsel käte ülespoole viipumisel kere kergelt allapoole viiakse.

9. Harkseisul: kere ettepoole painutus ühes käte mahapanemisega, kere tõstmine konksseisu ühes käte ta-



12

13

hapoole viibutusega ja kere sirutus ühes käte eest ülespoole viibutusega.

Käte viibutus ülespoole olgu õige tugev ning ulatugu kaugele taha ja toimugu ajal, kus algab kere painutus ettepoole.

10. Eritaoline käte ette- ja tahapoole keerutus.

Võiks toimuda ahtal harkseisul.

11. Käte vabad ja eritaolised viibutused kõrval- ja eesoleku vahel.

Lähteolekul on üks käsi ees, teine kõrval ja siit viipuvad siis üheaegselt üks eest kõrvale ja teine kõrvalt ette.

12. Harkseisul: õlgade sirutus paarikaupa.

Käsutus: Paarikaupa kõrvuti ja paremad jalad vastamisi koos ning vasakud jalad kõrvale viidud — tee! Seljad vastamisi — pöörd! Kätest kinni — võtt! Käed kõrvalt — üles! — alla!

Harjutusel peab kere sirgelt ja tublisti üle esijala kalduma ja käed ning põlved olgu sirutatud.

13. Sirgistel: käte eest üles ja kõrvalt alla viimine kaasabil.

Harjutus toimub kõige paremini paarikaupa jalad vastamisi või üksikult jalgade toetusel vastu varbseina. Abi-

line seisab ette välja-astel võimleja taga ning põlv vastu ta selga ja võtab ta eest üles viidud käte küünarnukist seest-poolt kinni, nii et põial oleks küünarnuki-liigese lohus. Liigutused toimuvad aeglaselt eest üles (hästi tahapoole) ja siit kõrvalt alla.

Nende harjutuste ülesanne on väikest ja suurt rinnalihast sirutada, mille tõttu need tarviliselt peavad pikenema. Liigutuste toime pääseb aga alles siis täiel määral mõjule, kui õpilased oskavad oma lihaseid lõdvendada ja viibutused ning vastuliigutused toimuvad õiges rütmis ja suunas.

Jõuduandvad käe harjutused.

Nende harjutuste ülesanne on käte sirutuslihaseid tugevaks ja töövõimeliseks teha, sest harilik päevatöö jätab nad väga hooletusse. Kätepainutajad on aga võrdlemisi küllalt tugevad ja ei tarvitse selle tõttu erilist harjutust, pealegi pingutatakse neid tublisti enama jao tõsteliigutuste puhul.

Hüppe- ja osavuseharjutustel tuleb iseäranis teravalt nähtavale, missugusel määral võimlemine oma põhjanevat tööd on teha suutnud. Need liigutused nõuavad just sirutajalt lihastelt suuremat tööosavust ja sellepärast peab neid siis ka tarviliselt harima.

1. Kõõpõlvitusest käed pealakuti: käte painutus.

Kõõpõlvitusel on sissepoole juhitud sõrmedega käed pealakuti. Küünarnukid on väljapoole pöördud ja võivad painutusel maha puutuda. Harjutus raskeneb, kui käsi ettepoole nihutatakse või kui painutust tehakse ühe käega ja vaba käsi on puusas.

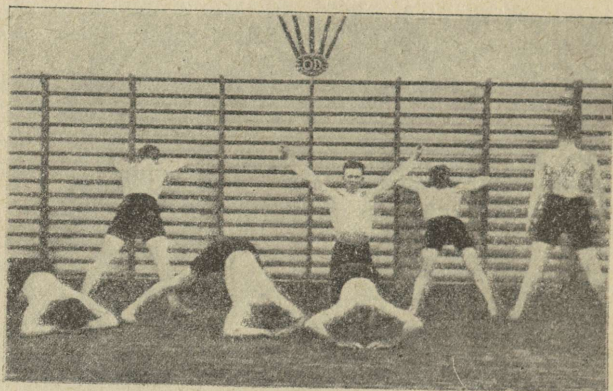
2. Hark-tugiseisul käed pealakuti: käte painutus.

Toimub nagu harjutus 1, kuid käed toetuvad varbseinalle või parrele.

3. Hark-kõõstugiseisul käed pealakuti: käte painutus.

Käsitlus: Hõppes jalad — harki! Kõõstugiseisuks käed pealakuti — alla! Käte painutus — paind! — sirg!

Painutusel viiakse küünarnukid kõrvalt maha ja otsaesine kätele.



1

2

3

4

5

Harjutust võib sellega raskendada, et käsi vähe ettepoole nihutatakse või seda ainult ühe käega toimetatakse.

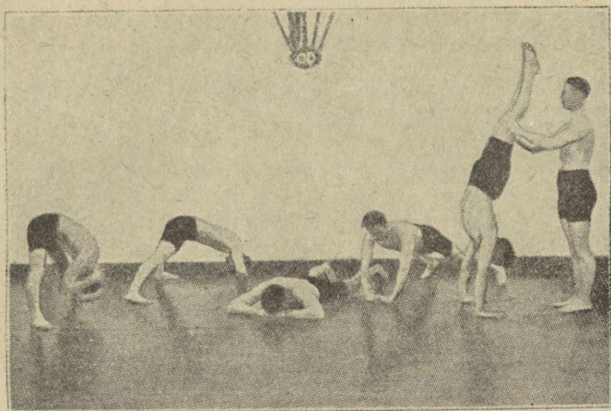
4. Põlvitusseisust: painutatud kätega põrandale langemine ühes tugeva tõukega tagasi ja käte viibutus lendolekusse.

Põrandalt äratõukel ja käte viibutusel viiakse keha täiesti püstolekusse, aga painutatud kätele tagasi langemine algab juba siis, kui käed alles lendoleku lõppu on jõudmas. Kere teeb siin tugevasti ülespoole viibutatud kätele vastasliigutuse.

5. Harkseisust: painutatud kätega varbseinale langemine ja tagasitõuge.

Harjutusel seistakse varbseinast niisugusel kaugusel, et langemine võiks toimuda vahet pidamata ning tugeval käte äratõukel, mis keha jälle harilikku seisu viiks. Ära- ehk tagasitõuge toimub just sel silmapilgul, kui rind ja küünarnukid riistani hakkavad jõudma.

Harjutus tarvitab ja annab jõudu seda rohkem, mida kaugemal seistakse varbseinast.



6

7

8

6. Hark-konksseisust: painutatud ja pealakuti pandud kätele langemine vahelduvalt kere sügava ettepoole painutusega, käed kuklal.

Harjutus võib alata kas lihtsal kere sügavale ettepoole painutusel või kere tõukelisel ette allapoole vedrutusel ühes mahalangemisega.

Käsitlus: Hüppes jalad harki ja käed kukla-le! Sügav kere ettepoole painutus (näiteks kolmel tõukel puusadest) vahelduvalt kätele langemise ja käte painutusega, alga — nüüd!

7. Harkis jalgadega kõhuli ja painutatud käed pealakuti: käte sirutus.

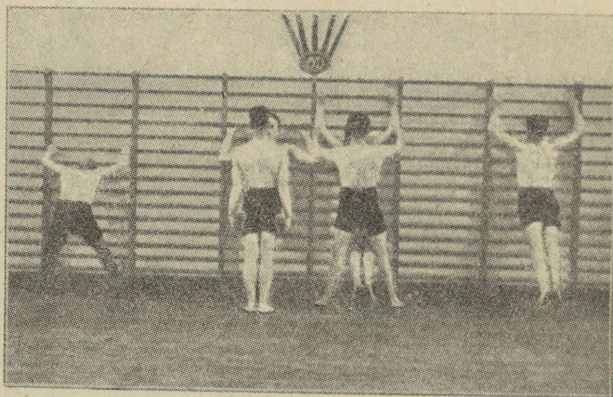
Lähteolekul võib otsmik pealakuti pandud kätele toetuda.

Harjutus võiks ka puusade vahelduval painutusel ja sirutusel toimuda.

Liigutuste ja käskluste järjekord oleks siis järgmine: Puusade painutus — üks! Käte sirutus — kaks! Käte painutus — kolm! Puusade sirutus — neli!

8. Käteseisul toetusega: käte painutus.

Harjutus võib toimuda toetusega varbseinalle või abilisega, kes seistes või hark-sirgistel harjutaja säärtest või puusadest toetades kinni hoiab.



9

10

11

Järgnevate 6 tööviisi ülesanne on laia seljalihas tugevaks ja töövõimeliseks teha. Igapäevane töö arendab teda väga puudulikult. Kuid tegelikult peaks ta nii tugev olema, et raske tõstetöö võiks heas rühis kergelt ja hingamist takistamata toimuda. Seda võimaldavad aga head seljalihased, ja sellepärast tuleb neid ka tublisti harjutada. Selle vastu peaks aga suur rinnalihas aktiivsest tööst võimalikult vaba olema, sest ta on reeglipäraselt liiga lühike ja tugev.

9. Harkkonksvastasrippe-seisust: keha tõstmine.

Jalad on alumisel varval, käed hoiavad rinnakõrgusest varvast kinni ja puusad on tugevasti painutatud. Keha tõstes viiakse küünarnukid võimalikult tahapoole, rind surutakse sügavale alla, nii et hästi tahapoole viidud pea vastu üht varba võib puutuda, mis on kätega kinnihoitavast varvast madalamal.

10. Hark-konksripped: keha tõstmine kaasabil.

Kätega võetakse õlgade kõrguselt varbseinast kinni ja jalad toetuvad abilise kätele.

Keha tõstes surutakse küünarnukid hästi tahapoole ja ülakeha viiakse ette ülespoole.

11. Kaar-rippeseisust: keha tõstmine.

Käsu tused: Kätega rinna kõrgusest (või kõrgemast) varvast kinni — võtt! Jalad taha kaar-rippeseisu — vii! Keha tõstmine — üles! — alla!

Lähteolekul on põiad painutatud, jalad ning käed sirutatud; keha tõstes hoitakse rind vastu varbseina, kuna küünarnukid on tugevasti tahapoole surutud ja käed randmest sirutatud.

12. Painutatud kätega rippes: keha allalaskmine.

Keha allalaskmisel võib põlvede tõstmist toimetada.

13. Kõguistest varbseinal: keha tõstmine.

Käsu tused: Kõguiste jalad 5. varval ja kätega 4. varvast kinni võtta — alla! Keha tõstmine — üles! — alla!

Keha tõstmisel tõstetakse küünarnukid võimalikult kõrgele.

14. Tomprippel: keha tõstmine.

Lähteolekule asutakse nii: võetakse õlgade kõrgusest varvast kinni ja jalgadega tõustakse varbu mööda käte vahelt läbi.

Tõsteharjutused 9, 11, 13 ja 14 võiksid toimuda abilise, kes võimleja selja taga seisab ning selle küünarnukke keha tõstmisel kergelt tahapoole tõmbab.

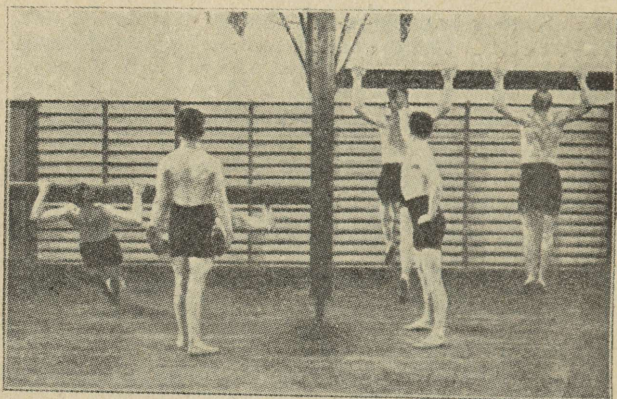
15. Kallutusrippel: keha tõstmine.

Käsu tused: Käed (puusade kõrgusele) — parrele! Hüppes kallutusrippesse — hopp! Keha tõstmine — üles! — alla!

Harjutus võiks toimuda abilise, kes kannaks võimleja jalgu kui käru käsipuid. Keha tõstmisel võiks abiline võimlejat vähe oma poole tõmmata, mille tõttu selle küünarnukid õigema asendi omandavad.

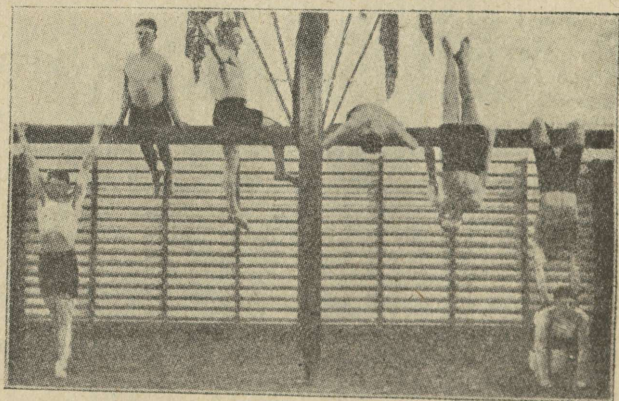
16. Pikk-rippes pealtvõttel: keha tõstmine.

Tõstmisel viiakse keha niipalju ettepoole, et kiirdoleks otse parre all, mille tõttu ka küünarnukid tahapoole surutakse. Keha tõstes võib vahelduvat või sama-aegset põlvede tõstmist toimetada. Harjutus võib toimuda ka abilise, kes võimleja selja taga seistes teda kas käsivartest (või puusadest) või ka ühe käega kuklast toetab. Keha tõstmise aegu võiks ka ühe- või mõlemapoolset põlvede tõstmist toimetada.



15

16



17

17. Rippeseisust ehk rippest käte altvõttel: tiireldes pealeviibutus ehk pealetõmme.

Harjutus toimub rinna kõrgusele või vähe kõrgemale seatud parrel.

Käsitusel: altvõttel parrest kinni — võtt! ehk altvõttel — rippu! võetakse parrest nii kinni, et sõrmed üle riista võimleja poole on juhitud. Käsitusel: ettepoole — üles! viibutatakse jalad kcos ja sirutatult parrele! Mahatulek võib toimuda mitmekordsel puusade ja käte painutusel või ka ühekordsel puusade sirutusel ja ettepoole mahahüppel, kuid hoo võtmiseks peab jalgu enne vähe tahapoole viibutama.

Tugiolekust võiks veerand- või poolpööre teha ja mahatulekuks võiks tahapoole kallutusel põlveripe võtta või midagi sarnast toimetada.

Käte osavuseharjutused.

1. Käte sirutus.

Liigutused võivad mitmesuguses suunas ja järjekorras toimuda. Mitmekülgsed (eritaolised) ja jalgadega ühised liigutused raskendavad harjutust.

Käte sirutusi ja jalgade liigutusi võib ka seliliolekul toimetada, mille tõttu need märksa raskenevad.

2. Käte tõstmine. Liigutused võivad toimuda lihtsalt või koostatult ja ühe- või eritaoliselt ning ühenduses jalgade liigutustega.

3. Löökokolekust: käed kõrvale.

Löökokolekust viiakse käed puhtal, teraval ja hoogsal liigutusel kõrvale.

Harjutust võib raskendada ja tema väärtust tõsta, kui käte löökide vahele ka käte viibutusi või sirutusi võetakse või kui löögid toimuvad ühekülgselt või eritaoliselt.

4. Käte viibutused.

Liigutused võivad toimuda ühe- ja erikülgselt ja mitmesuguses suunas ning lugemisel või taktis.

5. Käte vaba viibutus ettepoole — kõrvale.

Lahtiste ja kergelt rusikas käte rütmiline ning vahetpidamata viibutamine ette, alla, kõrvale alla ja vastuoksa.

Harjutuse raskust ja mõjuvust võib sellega tõsta, kui üks käsi teataval olekul ühe taktihetke püsib ja siis liigutust ühe- või eritaoliselt teise käega jätkab. Ka võib neid jalgade liigutustega ühendada, nagu näiteks varvasteletõus-

mise ja kükkimisega, põlvede tõstmise või sammseisu võtmisega, kuid kõiki neid liigutusi tuleb nii korraldada, et nende liigutuste rütm käte viibutusi toetaks.

Nende harjutuste tähtsus seisab lihaste eraldus- ja ergustusvõime arenduses. Harjutused on seda väärtuslikumad, mida raskemaid ülesandeid nad sisaldavad.

Kiire ja täppis lihaste ergustus kärmaiks ja tugevaiks tahtelisiks liigutusi ning nende liigutuste teadlik juhtimine on ülitähtis ja kasulik. Nii ei tohi siis liigutused harjumuse kuju omandada, vaid peavad olema tahtelised ja teadlikud.

IV. Kaela harjutused.

Nende harjutuste ülesanne on teha kaela tugevaks ja painduvaks, et ta pead ilusasti ning vabalt kannaks ja sellega rühi ilu tähtsalt tõstaks.

„Kaarkael“ — kui seda nii nimetada — on väga üldine ja inetu rühiviga, mille kõrvaldamine nõuab iseäralist hoolt. Kõrvaldada võib seda kaela sirutades ja tahapoole painutades, kusjuures pikk kaelalihas lüheneb ning selgroo kaelalülid õige asendi omandavad.

Kaela harjutused jagatakse kahte ossa — paindumakstegevad ja jõuduandvad.

Paindumakstegevad kaela harjutused.

1. Pea pööramine.

See võib toimuda kas kiirel või aeglasel kaela võimalikult tugeval kõrvalepöördumisel.

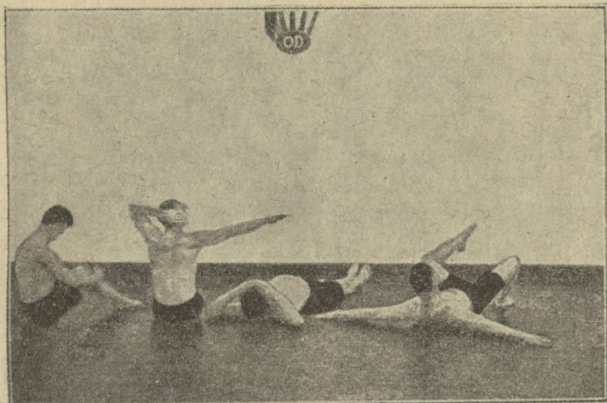
2. Pea painutus ette- ja tahapoole.

Enne painutust tuleb kael hästi välja sirutada. Painutus ettepoole peab toimuma rohkem ülemistes ja painutus tahapoole rohkem alumistes kaelalülides.

3. Pea painutus kõrvale.

Toimub, nagu harjutus nr. 2, aeglasel ja võimalikult sügavale kõrvale painutusel.

Harjutuse toimet võib sellega suurendada, kui harjutades selg vastu varbseina on surutud. Kätega võetakse siis



J 1

P 4

J 2

võimalikult sügavalt varvast kinni ja painutusel on õlad hästi alla lastud.

4. Pea pööramine käe kaasabil.

Pea pööramisel vas. poole pannakse par. käsi tagant ümber kukla vasakule põsele ja aidatakse pööramisele kaasa.

Käsu tus: Par. käe kaasabil pea pööramine vasakule — pöörd! — tagasi! ja vastuoksa.

5. Pea keerutamine.

Peab toimuma võimalikult suurel ringil ehk liigutusrajal.

Jõuduandvad kaela harjutused.

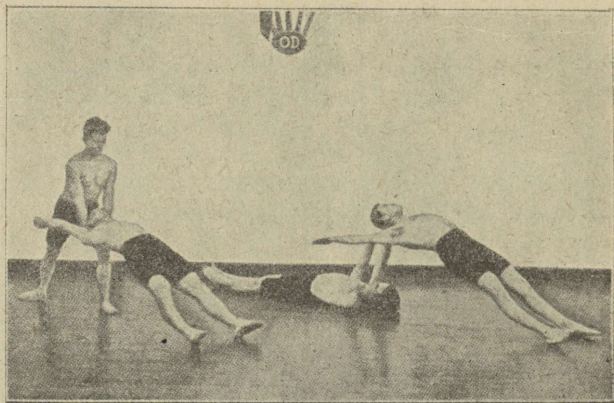
1. Kõgu- või siruli-istel: pea painutus ettepoole.

Pea painutust on siis kasulik toimetada, kui kere hästi välja on sirutatud või rinnust tahapoole painutatud.

2. Seliliolekust jalad kõrgus ja käed kõrval: pea ettepoole painutus.

Hiljemini võib pea ettepoole painutust põlve ehk põlvede ettetõstmisega ühendada või ka käte otsaesisele panemisega raskendada.

4*



J 5

3. Kõhuli ja käed kõrval: pea viimine ettepoole (ehk puusade painutus otsaesise ja käte toetusel).

Puusade painutusel tõstetakse keha kuni täisnurkselt konksu; otsaesine ja pihud toetuvad maha.

Käsitlus: Istmiku tõstmine — üks! — kaks!

See harjutus kõvendab nii pikka kui ka lühikest kaelalihast ja annab peale selle suurt tööd ka kõhulihastele.

4. Kukalripe vastutoetusega.

Harjutaja võtab õlgade kõrguselt varbseinast kinni ja abiline paneb käe toetades ta kukla taha. Sellest lähteolekust toimub kergel hüppel rippumine, kus siis ühe või mõlema põlve tõstmist võib toimetada.

5. Hark-kallutusistest: (see lähteolek toimub harkistest kere tahapoole kallutusel) puusade sirutus kukla toetusel.

Harjutus võib nii toimuda, et võimleja oma kuklaga abilise kätele toetub. Abiline ise on võimleja selja taga ja käed on ette-väljaastunud jala põlvel. Harjutus võib ka nii toimuda, et abiline selili olles sõrmed vaheliti paneb ja pihud ülespoole pöörab, kuhu peale harjutaja oma kuklaga

toetub. Abiline võib sel ajal, kui võimleja puusi sirutab, aeglaselt ka oma käsi sirutada, kuna võimleja oma käed maast kõrvale või üles tõstab.

Neljandal ja viiendal harjutusel töötavad kukla sirutuslihased venitatult, sest kael on siin sirutatud ja vähe ettepoole painutatud.

V. Külje harjutused.

Külje harjutuste ülesanne on selgroole tarvilist liikuvust muretseda, nii et väänamised ja küljelepainutused võiksid kergelt ja vabalt toimuda nii ninmeosas, kus liikuvus juba loomu poolest õige suur, kui ka üleval rinnaosas, mis pea alatihi kange ja paindumatu.

See painduvakstegev röö treenerib ühtlasi kogu kere ümber olevaid lihaseid ja pealegi õige tugevasti, kuid nende hulka kuuluvad ka kõhu- ja seljalihased, ja et nendel isegi oma tugevasti toimivad harjutusliigid olemas, siis pühendame siin kogu huvi just küljelihaseid painduvaks tegevaile liigutustele.

1. Harkseisul üks käsi puusas: kere väänamine ühes teise kää vaba viibutusega.

Ühes kere vähe ühele ja siis teisele poole kaugele taha väänamisel viipub käsi vabalt alt kõrvale ja lendolekusse; seda tehtagu neli korda (või rohkem) ühele ja siis samuti teisele poole.

Harjutus võiks toimuda ka konksseisul.

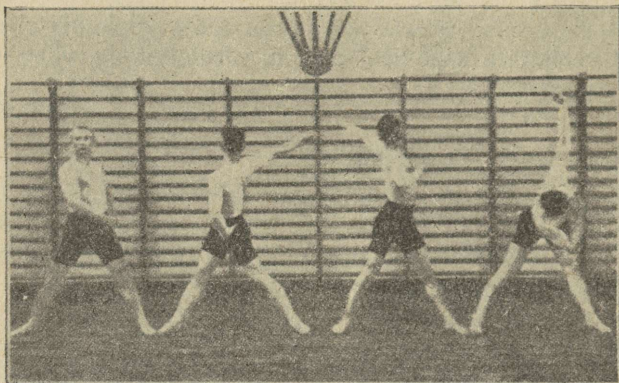
2. Harkseisul ja käed löökolekus: kere väänamine ühes kää ühepoolse viibutusega.

Pikad ühepoolsed kää löögid põiki üles ja võimalikult kaugele tahapoole, mis lõpevad alles ühes keha väänamisega. Ühes kää viibutusega pööratakse ka pead, nii et harjutaja viibutuse ajal näeks oma kätt, ja rütmilised liigutused toimuvad vahelduvalt kord ühele, kord teisele poole.

Harjutuse lähteolekuks võiks olla ka konks- või põlvseis.

3. Hark-konksseisul: kere väänamine ühes kää ühepoolse vaba viibutusega.

Kere vasakule väänamisel viipub vasak käsi võimalikult kaugele põiki üles tahapoole, kuna parem vabalt eest sisse allapoole viipub.



1

2

3

4. KÄPILPÕLVITUSEST: kere väänamine ühes käe viibutusega.

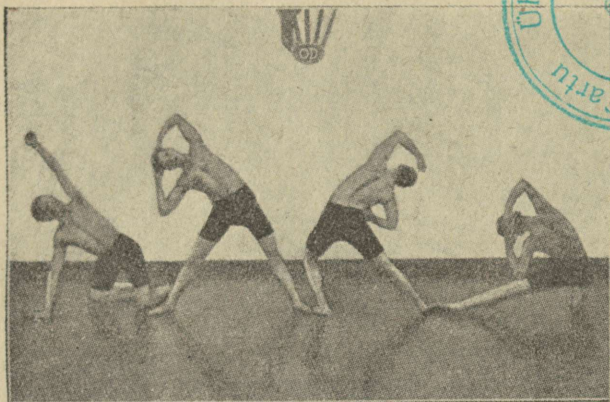
Toimub vahelduval ja rütmilisel käte põiki üles taha-poolle viibutusel.

Lähteolekuks võiks olla ka hark-käpilpõlvitus.

5. Tugev ja kõrge kere küljele painutus.

Võib toimuda lahtiselt alla rippuvate kätega või mitmesugustel käte olekutel, nagu käed kõrval või lendolekul, kui ka varvas-asendi võtmisega painutuse sihis.

Et kõrvale- ehk küljelepainutused oleksid küllalt sügavad ja mõjurikkad, peavad liigutused olema vedrutavad ja tõuke- lised. Nii ei ole siin siis tegemist harilikkude aeglase ja ühetasaste painutustega, vaid lühikeste ja hoogsate liigutustega ühel või mitmel väikesel tõukel iga painutuse korral, kus lihased vahelduvalt pingulduvad ja lõtvuvad. Lihased pingulduvad sellel poolel, kuhu poole painutati, ja et liigutused toimuvad lühidalt, hoogsalt ning täie jõuga, siis ei teki selle tõttu lihaste jäikusi. Sirutusel vedrutab kere end vähe vastaspoolele, kusjuures lihased lõtvuvad. Vabavoli-



4

6

7

8

line hoogus liigutus on külje painutusel kõige kasulikum, sest hulga ja mitut viisi üksteisele järgnevate väikeste ja hoogsate liigutuste kaudu võib külje painutust kuni äärmise ulatuseni viia.

6. Harkseisul: küljelepainutus.

Harjutusel on käed kiirul või S-olekus. Võib toimuda

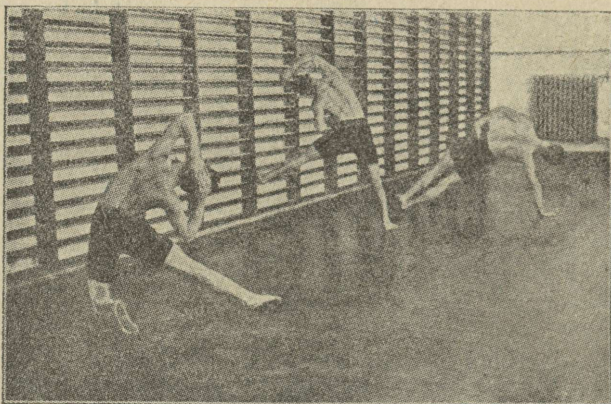
1) rütmilisel painutusel küljelt küljele, 2) kindlaksmääratud rütmilistel tõugetel igal küljelepainutusel või 3) vabal rütmilisel painutustööl poolelt poolele.

7. Välja-astest kõrvale: küljelepainutus.

Harjutusel on käed kiirul või S-olekus. Töö võiks toimuda kolmel viisil, nagu harjutusel 6 juba selgitatud. Painutatakse ikka üle sirutatud põlve.

8. Harkseisust ühepoolse põlve sügaval painutusel: küljelepainutus.

Käed on kiirul või S-olekus. Toimub vabal tööil üle sirutatud põlve.



9

10

11

9. Põlvitusseisus, teine jalg kõrvale viidud ja käed kiirul või S-olekul: küljelepainutus.

Käsutus: Põlvitusseis — võtt! Vasak jalg — kõrvale! Kere painutus vasakule — paind! — sirg!

Painutus toimub hoolsal liigutustööl ja üle sirutatud põlve.

10. Külgseisul varbseina ääres, üks jalg seinal: küljelepainutus.

Käed on kiirul või S-olekus. Sirutatud jalg asetatakse varvale, mis põlve ja puusa vahelisel kõrgusel. Küljelepainutus toimub üle seinal oleva jala ja hoolsal liigutustööl.

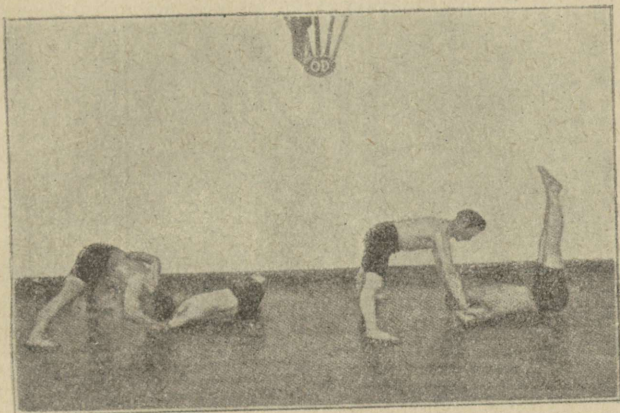
11. Külg-tugiseisul: kere tõstmine.

Käsutus: kere tõstmine — üles! — alla!

Tõstmine toimub allpoolse külje lihaste kokkutõmbel ja langemine keha raskuse mõjul.

12. Selili, keha konksus ja käed kiirul ning abitoetusel: jalgade viibutus poolelt poolele.

Käpilpõlvitusel või hark-konksseisul olev abiline surub harjutaja küünarnukid maha. Selgroo väänamine toimub vaagna pööramise ühes jalgade viibutusega. Jalad viipuvad



12

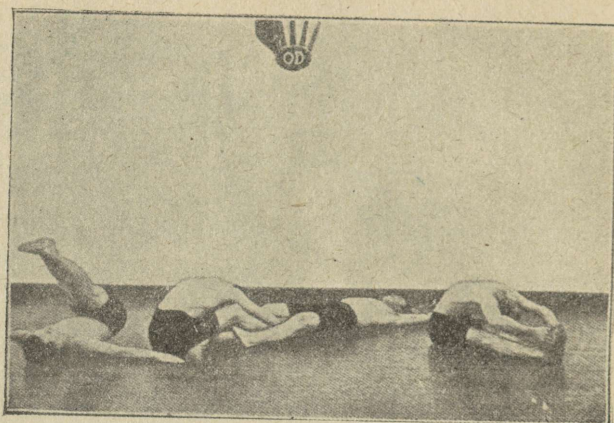
rahulises rütmis ja kerele täisnurgi poolelt poolele, ilma seisatuseta püstolekul. Abiline peab igakordsel jalgade viibutusel vastaspoolset kätt tugevamini alla suruma ja võib seda silmapilku selleks kasutada, et oma toetajat kätt painutab ja vaba käe puusa paneb, mille tõttu ta oma käsivarre sirutajaid tugevamini pingutab.

Käsutus: Lähteolek—võtt! Jalgade viibutus — vasakule! — paremale! Ehk jalgade viibutus taktis alga — nüüd!

VI. Eeskülje (kõhu) harjutused.

Selle harjutuse- ehk tööliigi ülesanne on teha eeskülje lihaseid tugevaks ja töövõimeliseks ning anda neile niisugust pikkust, mis puhkeolekus vastaks heale rühile. Rühi suhtes on just keha kesk-osa lihaste arendus ja tugevakstegemine ülitähtis, sest siin on luustik napilt esinemas ja liikuvus kõige suurem.

Sage rühiviga — õõnes ehk sadulselg — tekib eeskülje ja peaasjalikult kõhulihaste lõtvuse tagajärjel. Selle-



1

2

3

pärast tuleb siis põhivõimlemisel kõhulihaseid kõige pealt nii tööle panna, et nad toimiksid lühendatult. Säärane tööviis oleks aga rühi paranduse mõttes õige soodus, sest ta teeks kõhulihaseid lühemaks ning tugevamaks ja venitaks ühtlasi lühikesi ja pingul-olevaid nimmelihaseid pikemaks.

Jõuduandvad eeskülje harjutused.

1. Selili, jalad kõgus ja käed kõrval: ühe või mõlema põlve tõstmine.

Enne jala mahaviimist võib põlve sirutust toimetada.

2. Selili, jalad kõgus ja põidade toetusel; kere ettepoole painutus.

Harjutusel on põiad varbseina küljes või pannakse paarikaupa vaheliti, käed hoitakse ringselt üleval (ringis) või risti rinnal.

Käsutus: Kere painutus ettepoole (esimesed enne) — paind! sirg!

3. Selili, jalad kõgus ja käed kõrval: kere ettepoole-painutus ühes põidadest kinnivõtmise ja põlvede sirutusega.



4

5

Kere tõstmisel ja tagasi mahaviimisel võivad käed (pihud allpool) toetades üle põranda libiseda.

4. Selili, jalad kõgus ja käed ringselt üle pea: kere ettepoole-painutus.

Liigutused peavad toimuma rütmis, mis hingamisele kohane. Käed on ringselt üle pea (ringis) või risti rinnal.

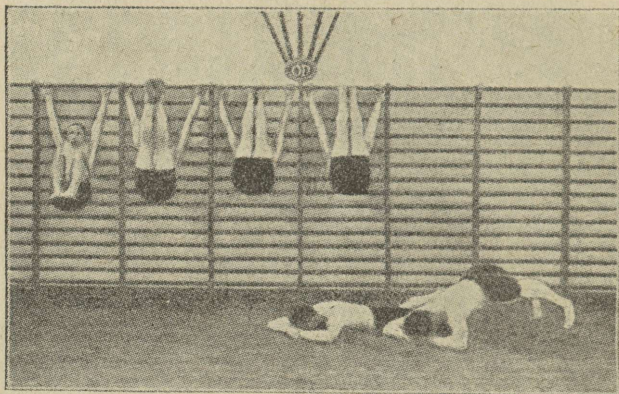
5. Selili ja jalad varbseinal: kere ettepoole-painutus ja varbseinalst kinnivõtmine.

Põiki ülespoole tõstetud jalad toetuvad kandadega 4., 5. või 6. varvale. Lähteolekul on käed ringis või risti rinnal ja peale varvast kinnivõttu võib käte painutus veel lisanduda.

6. Sirg-rippel: põlvede kõrgele ette tõstmine ühes ette või ülespoole sirutusega ja aeglane jalgade allalaskmine.

Käsuatus: Lähteolek — võtt! Põlvede kõrgele ette tõstmine ja ülespoole sirutamine ning aeglane allalaskmine (ühes taktihetkes) — üks!

Hiljemini võib ristest toimuda jalgade vinnamine üles tompripesse.



6

Tompripe

7

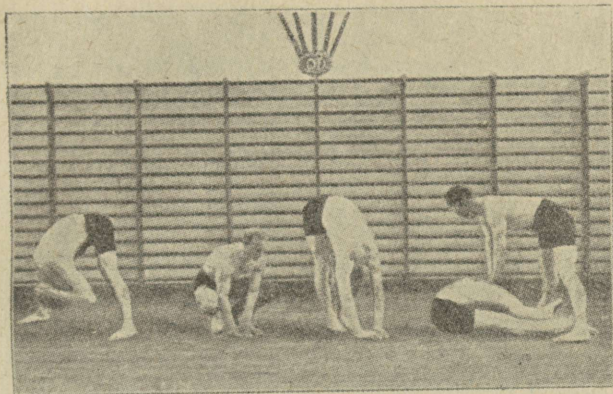
7. Kõhuli, jalad harkis ja käed pealakuti otsaesise all: puusade painutus.

Jalad toetuvad ülespoole painutatud põidadele, käed pealakuti otsaesise all ja küünarnukid maas.

Käsu tus: Puusade painutus: — pa ind! — sirg!

Kõhu harjutustöös on jõuduandvad liigutusvormid muidugi kõige tähtsamad, kuid ka painduvaks tegevail harjutusil peaks selles tööharus oma osa olema. On nimmeosas selgroogu küllalt ja tugevasti ettepoole painutatud, siis tekib kord ka tarvidus, et kere nimmeosas kõhulihaste kaastegevusel tahapoole painutataks.

On eeskülje- ja nimmelihased lõpuks juba korras, siis peaks küll hea juhus olema, et selja ja nimmeala tugeval tahapoole painutusel töötada, osalt sel otstarbel, et kõhulihaseid treneerida venitatud olekus ja ka selleks, et võimlejates äratada usaldust, et nad täiesti kartuseta, õõnsat selga saada, kogu liikuvuse ulatuses tahapoole võivad painutada. Sellel tahapoole-painutusel venitatakse kogu eeskülje, muu seas ka puusade painutajaid lihaseid, mille tõttu need painduvamaks ja vabamaks saavad.



1

2

3

Sellepärast kuuluvad siia harjutusliiki ka painduvaks-tegevad harjutused.

Painduvakstegevad eeskülje harjutused.

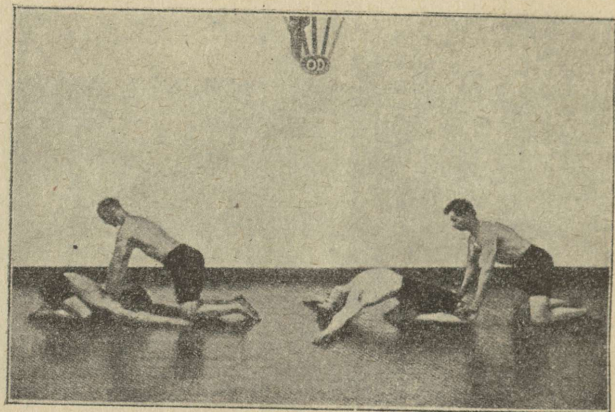
1. Konksseisust käed kuklal: sügav kere painutus ettepoole.

Töötatakse sügavatel ja rütmilistel viibutustel nimmealast, kuna kõik keha on hästi lahtine. Iga painutuse viimases osas juhivad kõhulihased kärmel tõmbel keha allapoole.

2. Tugikükist: põlvede sirutus ja kere ettepoolepainutus.

Töötatakse rütmiliselt. — Põlvede sirutusel tõstetakse ka ettepoole painutatud ülakeha, kuid varssi viipub ta täiesti alla ja vastu jalgu, mille tõttu nimmeala tugevasti ettepoole painutatakse ja reiesirutajad välja venitatakse. Keha raskus on painutusel kõhulihastele suureks abiks.

3. Siruli-istest: sügav kere painutus kaasabil ettepoole.



4

Abiline seisab võimleja ees või taga ja surub selle selga ettevaatlikult ning rütmilistel liigutustel aegajalt ikka sügavamale.

Samuti võiks töötada ka harkistel.

4. Põlvitusistest : kere tahapoole painutus kaaslase toetusel.

Liigutusi on siin kõige otstarbekohasem paarikaupa toimetada, kusjuures kumbki oma kere rahulikus rütmis vaheldamisi tahapoole painutab ja kätega kaaslase põlvi toetab. Tahapainutusel võivad käed puusas või risti rinnal olla; käsi võib ka kõrvale viia ja pihkudega maha toetuda.

Käsutus: Lähteolek — võtt! Teised käed põlvedele! Esimesed tahapoole painutada — paind! — sirg!

Peale iga toetust on kere ettepoole kallutus, kuni üles sirutatud käed maha ulatuvad, õige otstarbekohane; ja et rinnalihaste sirutus veel täielisem oleks, siis on hea, kui kaasvõimleja ta õlgu paar korda kergelt allapoole surub.

Käsutus oleks siin: Vahelduv tahapoole-painutus ja ettepoole-kallutus, — esimeste tahapoole-painutus — paind! — sirg! — teiste ettepoole-kallutus — üks! — kaks!

5. Põlvitus-istest: kere tahapoole painutus.

Kõige paremini võib see toimuda käte kõrvaleviimisel, kusjuures pihud üle põranda libisevad ja sellega keha tasa-kaalu toetavad. Nagu eelmises harjutuses, võiks ka siin kere ettepoole kallutada, kusjuures käed mööda põrandat väljastpoolt kaares kõrvalt üles viiakse.

6. Põlvitusseisust: kere tahapoole-painutus.

Toimub nagu harjutus 5.

VII. Selja harjutused.

Selja harjutustööl on kaks tähtist ülesannet lahendada — kaks olulisemat rühviga rinna osas kõrvaldada. Esiteks on selgroo tahapoole ulatuv kumerus õige paindumata ning tihti liiga suur ja teiseks on selle tõttu ka lihased üle paindumata kumeruse puudulikult arenenud ja puhkeolekus liiga pikad. Nii oleks siis esiteks vaja selgroole painduvust ja teiseks lihastele tarvilist jõudu ning töövõimet muretseda.

Painduvakstegevad selja harjutused.

1. Hark-konksseisul toetusega: selja sirutus kaasabil.

Võimleja on hark-konksseisul ja toetub ülessirutatud kätega puusadest vähe kõrgemale varvale. Abiline seisab harjutaja ja varbseina vahel seljaga seina poole ja surub rütmiliselt ning kergelt ta õlgadele, seda mööda kuidas see rahu- liselt järele annab ja harjutusel toimida laseb.

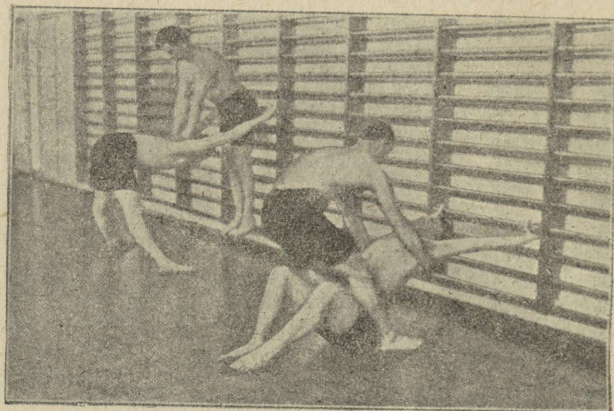
2. Seliliolekul ja varvast kinni hoides: rinna tõstmine kaasabil.

Harjutaja hoiab 3., 4. või 5. varvast, altpoolt arvatud, kinni ja lähteolekust võib käsutada: pingpainutus — üks! — toetu! Käsutusel — üks! tõstab võimleja rinna ja õlad nii kõrgele kui vähegi saab ning käed on sirutatud. Harjutus võib toimuda ka kõrgus jalgadega seliliolekust.

Abiline on harkseisul ja hoiab kandadega võimleja niudeid, et need maast ei tõuseks. Käsutusel: toeta! paneb abiline oma käed väljastpoolt ta õlgade alla ning töötab ühtlases tõstmise ja langetamise rütmis; võimleja on lõtv ja passiivne.

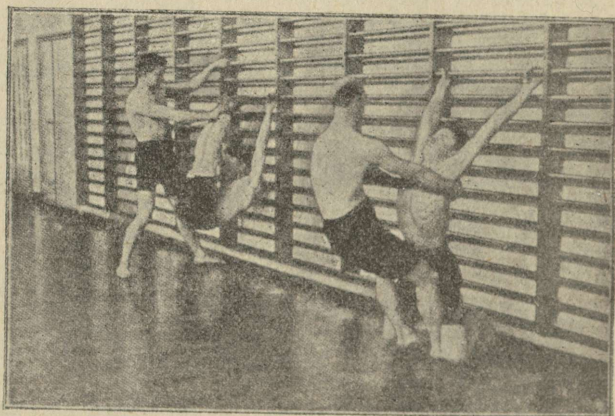
3. Põlvitusistest ühes toetusega: selja sirutus kaasabil.

Lähteolekul on käed üleval ja hoiavad varvast kinni ning harjutus toimub käsutusel: pingpainutus ehk selja

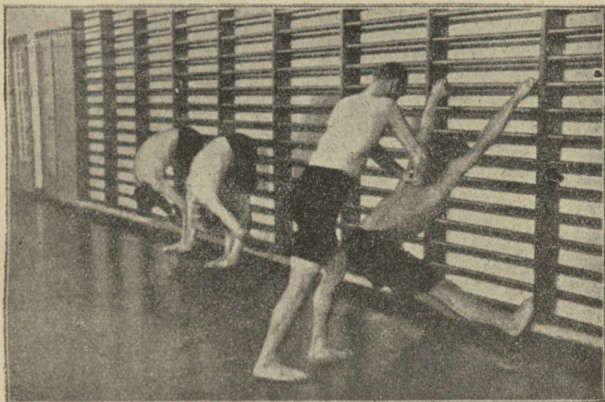


1

2



3 ühes vastasharjutusega

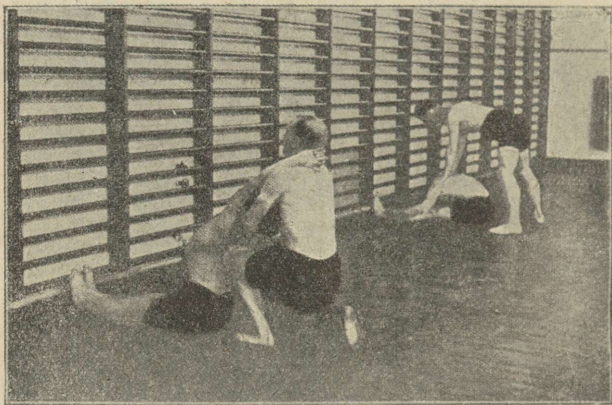


4 ühes vastasharjute-ega

sirutus — üks! — toetu! Käsutusel üks! tõstetakse kere puusade sirutusel ette ülespoole ja selga painutatakse võimalikult tugevasti ning kõrgelt tahapoole. Käed on sirutatud ja põlved maas. Käsutusel „toeta!“ seab abiline oma jalad võimleja põlvede vahele, neid seestpoolt toetades, kuna kergelt painutatud põlved on vastu võimleja puusi ja kätega haarab ta altpoolt võimleja käsi ümber selle piha. Sellel olekul töötab siis abiline rahulistel ja rütmilistel tõmmetel ja painutab ta rinda ning õlgu ikka ettepoole, kuna võimleja on lõtv ja passiivne. Soodsaks vastasharjutuseks oleks siin tompripe, kus puusade ja jalgade tagapoolsed lihased tublisti sirutuvad.

4. Hark-konksvasturippe seisust: selja sirutus kaasabil.

Lähteolekul hoiavad käed rinnakõrgusest varvast kinni ja harkis jalad on alumisel varval ning puusad on tugevasti painutatud. Abiline seisab võimleja selja taga ja surub rahulisel ja mõõdukal jõul ning rütmil ta õlgu allapoole.



5 ühes vastasharjutusega

5. Siruli-istest ja jalgade toetusel: selja sirutus kaasabil.

Lähteolekul toetuvad jalad kas vastu alumist varba või pannakse vastuistel paarikaupa vaheliti. Käed viiakse üles ja pannakse vaheliti abilise kuklale.

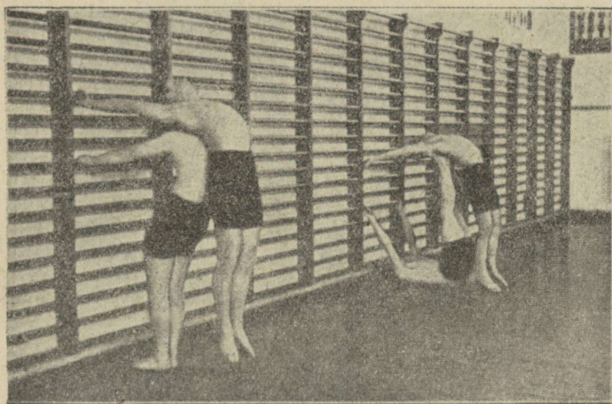
Abiline teeb välja-aste ettepoole ja paneb oma käed põlvedele ning vastu võimleja selga, et seljal surumisest mitte valus ei oleks. Ja nüüd toimetatakse järgmiselt: abiline surub oma põlvega ettepoole vastu võimleja selga ja viib kukla ühes võimleja kätega tugevasti tahapoole.

6. Konks-rippeseisust: selja sirutus õlgade toetusel.

Võimleja võtab pea kõrgusest varvast kinni ja sirutab jalad ette — konks-rippeseis.

Käsituse peale: pingpainutus — võtt! — viibutab ta end võimist mööda aktiivsele pingpainutusele ja käsutusel — toeta! — asub abiline võimleja selja taha ning toetab oma turjaga vastu võimleja õlgu ja tõstab teda aeglaselt rütmis üles ja alla.

Abiline võib tarvidust mööda ka alumisel varval seista.



6

7

7. Selja sirutus jalgade toetusel.

Abiline on selili, jalad kõigus rinnale painutatud ja hoiab ühest alumisest varvast kinni. Harjutaja istub ta istmikule, kallutab end tahapoole ja võtab ülessirutatud kätega varvast kinni.

Abiline viib nüüd oma jalad vastu võimleja selga ja tõstab teda käsutusel: pingpainutus — üks! — oma põlvi rahulikult sirutades üles passiivsele pingpainutusele; ja „kaks!“ laseb ta võimleja jälle puhkuseks oma istmikule.

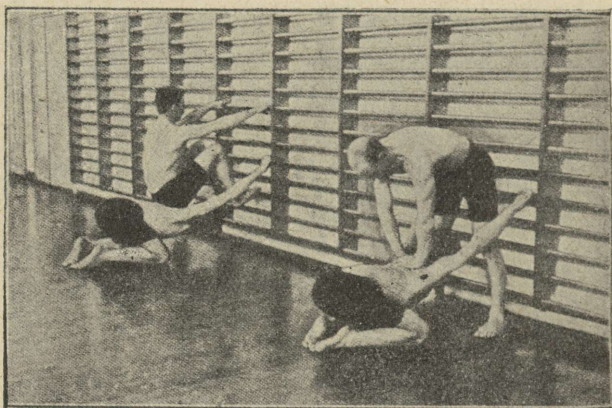
8. Konks-põlvitusistest (s. o. põlvitusiste kere ettepoole kallutusega): **selja sirutus kaasabil.**

Toimub nagu harjutus 1, ainult käed toetuvad madalamale varvale.

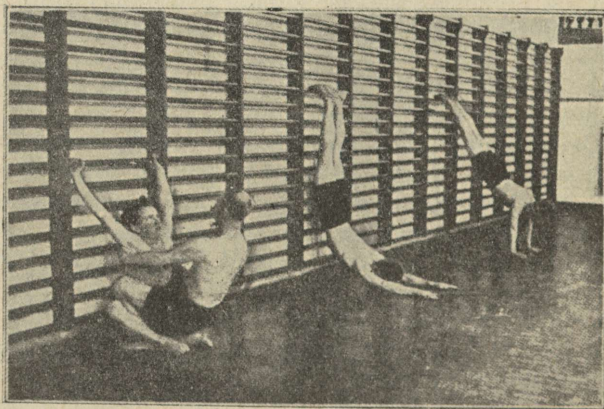
Harjutused 1 ja 8 võivad nii toimuda, et abiline istub võimleja turjale, kusjuures ta kõigus jalgadega ja ettesirutatud käte hoidel varbseinal püsib.

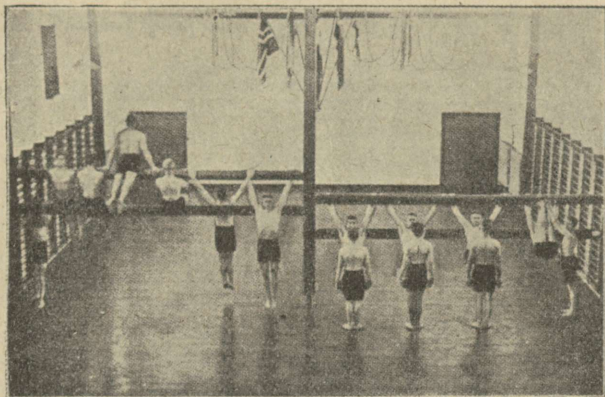
9. Kõguistest ja käte hoidel: selja sirutus kaasabil.

Selja ja istmikuga hästi vastu varbseina istudes võtavad ülessirutatud käed varvast kinni.



8 kahes vormis





11 kahes vormis ühes lähteoleku võtmisega.

Abiline viib oma jalad väljapoole painutatud põlvedega kas võimleja jalgade vahele või abilise harkisjalad on väljaspool võimleja jalgu ja see toetub oma põlvedega vastu ta reisi.

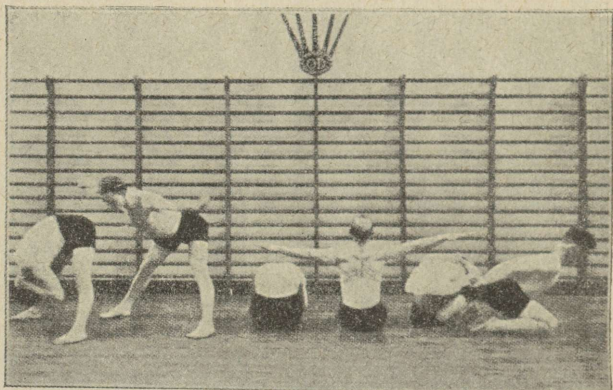
Kummalgi juhul on võimlejat vaja vastu varbseina hoida. Kätega võetakse altpoolt käsi võimleja piha ümbert kinni ja tõmmatakse teda rahulistel tõmmetel varbseinast kaugemale. Harjutusel nr. 8 ja 9 võiks käsutada: lähteolek — võtt! Tööta — nüüd!

10. Sügavtugiseisust: selja sirutus.

Peale seda kui lähteolek on võetud, käsutatakse: selja sirutus — üks! — kaks! „Ühe!“ puhul laskub rind maha ja õlad sirutatakse keha raskuse mõjul. Käed on hästi ette (üles) sirutatud ja varbad hoiavad tugevasti varbseinast kinni. „Kahe“ puhul võetakse uuesti sügavtugiseis jne.

11. Rippesest kaksikparrel: selja sirutus.

Harjutaja võtab pealtvõttel ülemisest parrest kinni, kuna õlad ja selg toetuvad vastu alumist part. Mõõdukatel ette- ja tahapoole viibutustel toimub alumise parre õlgadele



1

2

3

ja seljale survel ning keha enese raskuse kaastegevusel selja sirutus. Harjutus võiks toimuda ka konksrippest, kus abilise võimleja jalgu kui käre käsipuid edasi ja tagasi tõmbab.

Käsitlus: Lähteolek: — võtt! Tööta — nüüd!

Jõuduandvad selja harjutused.

1. Harkseisul, kere ettepoole painutatud ja käed kuklal: selja sirutus.

Lähteolekul on selg lõtv ja küünarnukid ripuvad allapoole, kuid ühes selja sirutusega viiakse nii küünarnukid kui ka õlad võimalikult kaugele taha. Selja piki- kui ka põiklihased saavad sellel harjutustööl, kui liigutusi tihti korratakse, tugevamaks.

Sirutusel võiks käsi ka kõrvale viia ja painutusel kätega põialligesest kinni võtta.

2. Siruliistel, kere sügavalt ettepoole painutatud ja käed kuklal: selja sirutus.

Toimub nagu harjutus nr. 1, ka käte kõrvaleviimise ja jalgadest kinni võtmisega.

Lapsed võiksid seda harjutust toimetada ka kõgu- ehk rätsepaistest.

3. Põlvitusistel ja kere ettepoole painutatud: selja sirutus.

See toimub kui rahuline selja ülemise osa tahapoole painutus ja painutusele järgneval lõdvenemisel laskub otsaesine üsna põlvede lähedusel maha. Tahapoole painutusel olgu kael hästi sirutatud ja õlad tublisti tahapoole suunatud. Liigutustel võivad käed seljal või kõrval olla ja viiakse tahapainutusel tugevasti tahapoole; ka käte löögid võivad siin tarvitusele tulla.

4. Lõdvast kõgu- ehk rätsepaistest: selja sirutus.

Toimub aeglasel selgroo ülemise osa sirutamisel kuni kuklani, nii et rinna ja kaela kumerused võimalikult tasanevad. Pea on püsti ja õlad all.

Selle harjutuse lähteolekul on selja piki- kui ka põiklihased lõdvad; lõdvendus ja sellele järgnev ergustus sirutamiseks on tarvilik ning kasulik sellepärast, et lihasemeel ja ergustusvõime, mis algajail väga puudulik, areneb kõige kiiremini, kui ergustusele otsekohe liigutus järgneb, mis võimlejale selgesti tuntav ja arusaadav oleks.

Selja ülemise osa sirutusel oleks soovitav, et nimmeala oma kumerust tahapoole alal hoiaks.

5. Seisul: ülakeha tahapoole painutus ühes käte pööramisega.

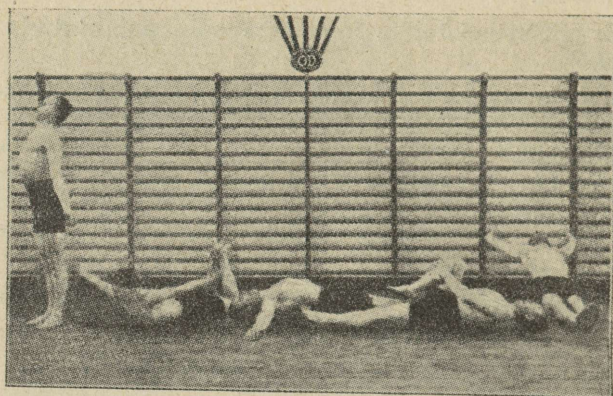
See harjutusviis on alles siis väärtuslik, kui selja rinnaosa on juba painduv ja töövõimeline.

Käsutus: Ülakeha tahapoole painutus — üks! — kaks!

Igale tahapoole painutusele võiks järgneda kere ettepoole painutus ühes jalaliigestest kinni võtmisega. Töötada võiks käsutuse järele taktis: ülakeha taha painutus vahelduvalt kere ettepoole painutusega alga — üks! — kaks!

6. Kõhuli olekul: kere rinnust tahapoole painutus.

Harjutusel tõstetakse ainult rinna kõige ülemist osa. Tahapoole painutusel on kael hästi sirutatud, käed on ristamisi seljal, või toetuvad keha külgedel maha, või on puusas, kuklal, kõrval või ka üleval. Harjutusel võiks jalgadega



5

6

7

vastu alumist varba või vastu kaasvõimlejat toetuda. Tahapoole painutusele võiks veel põlvede painutuse juurde lisada, mis harjutuse väärtust ei vähenda.

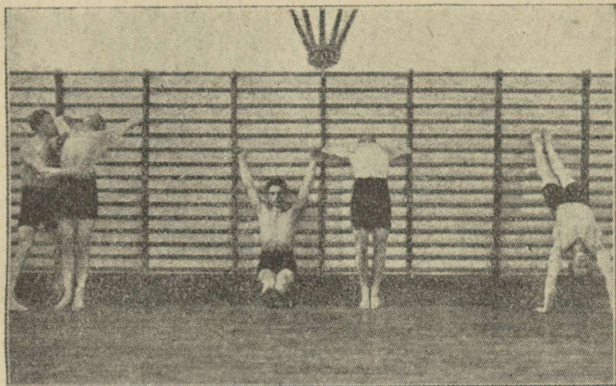
7. Selili, jalad kõrgus ja käed kõrval: rinna tõstmine.

Kõige väärtuslikum on see töö õielisirutatud kaelaga ja käte ning kukla mahasurumisel. Kui töötatakse ühe või mõlema põlve tõstmisega, siis tekib nimmeala sirutus (nende kaar muutub enam-vähem õigeks) ja sel põhjusel tõuseb rind veel kõrgemas osas, mis iseenesest seda väärtuslikum. Liigutustel ei tohi pea kohalt liikuda.

Käsitatus: Lähteolek — võtt! Rinna (ja vasaku põlve) tõstmine — üks! — kaks! Töö on mõjurikkam, kui peale rinna tõstmist käsutatakse: istmik — tõsta! ja hiljemini: käed — tõsta!

Sama harjutust võiks ka varbseina juures teha; ülesviidud käed hoiavad siis ühest alumisest varvast kinni. Selles tööviisil tõstetakse pea põrandalt, nii et ta kere ja käte kaares oma õigel kohal oleks.

Käsitatus: Rinna tõstmine — üks! — kaks!



8

9

10

8. Konksrippeseisust: pingpainutus kaasabil.

Abiline paneb ühe käe võimleja õlgade taha ja teise ta kõhule ning aitab teda igal viisil korralikku pingpainutusse viia. Selle järel laseb ta võimleja lahti, nii et see omade seljalihaste jõul pingutaval kaarel püsiks.

9. Konksrippeseisust: pingpainutus.

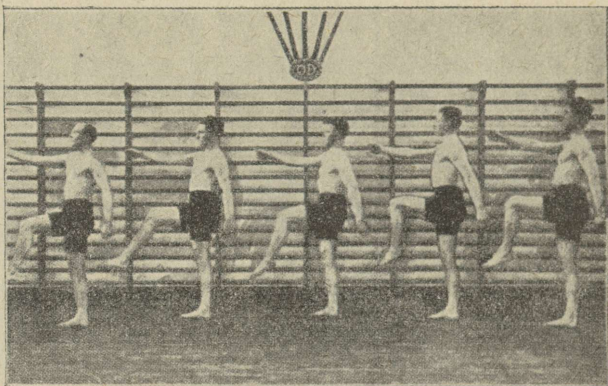
Käsitlus: Käed eest üles ja sügav kükk -- võtt! Varbseinast kinni -- võtt! Konksrippeseisu -- üks! Pingpainutus -- üks! -- kaks!

Alguses on soovitatav õpilasi vabalt valida lasta, kui kõrgest varvast nad aktiivsel pingpainutusel kinni hoiavad, kuna hiljemini võib teatav kõrgus määrata.

Nende harjutuste äärmistes vormides on üldse raskem head toimet (mõju) saavutada kui keskpärastes vormides. Varvast kinni võtte, mis kükkimisel ülessirutatud kätega tehakse, on algajaile enamail juhtudel sobiv kõrgus.

10. Kätelseisust: pingpainutus.

Lähteolekul on käed varbseinast tublil kaugusel. Põlved ja puusad on hästi sirutatud. Käsitlusel: pingpainutus -- üks! -- sirutatakse rind ja õlad ning -- kaks! -- lastakse nad jälle lõdvaks.



1 Kindel käik

VIII. Käik ja jooks.

Kui põhivõimlemisel käimist või jooksu harjutatakse, siis selleks, et saavutada tarvilist osavust, aga mitte jõudu ega painduvust, ja et mitmesugustes käimisviisides keha hea rühi omandaks, mis ka vabal käimisel ja jooksul püsima jääks. Sest vaba käimine või hea kõnnak on alati üks usaldusväärilisem kehakultuuri tunnistaja.

Oskavad ju töö alguseski kõik käia ja joosta, kuid peab ütlema, et ainult vähesed oskavad seda teha ilusasti; selle põhjuseks on osalt keha ebaharmoniline arenemine ja osalt ka mõnesugused halvad harjumused.

Mõlemaid puudusi võib järgnevate harjutuste kaudu kõrvaldada, aga harjumuspahede kõrvaldamise ja lihaste lahtiseks tegemise ning seadmisvõime suhtes oleksid isearalised käimisviisid kõige tähtsamad.

1. Kindel käik.

Kä s u t u s : Kindel käik — marss!

Tuleb nõuda, et õpilased sellel käigul põlve täisnurgi ette tõtaksid ning täielisel põlve sirutusel pöia tugevasti

maha paneksid ja sirutatud kätega suuri liigutusi teeksid. Neist suurtest ja rahulistest liigutustest paistavad reeglivas-tased kõrvalekaldumised, paindumatus ja saamatus kergesti silma ning tulevad kõrvaldusele.

Sellel ja sarnasel käimisel võib käskluse järele pea ette allapoole painutust, kaela ja selja sirutust, niisama ka õlgade üles ja alla viimist toimetada. Õpilaste tähelepanu tuleb selle peale juhtida, et nende õlad käies täiesti vabad ning lahtised oleksid, ja aegamisi püütakse siis üle minna käigule, mida ilusaks ja vabaks võiks nimetada; kuid vii-manne on ainult siis võimalik, kui kogu keha on, nagu soo-vitud: harmooniline ja vaba.

2. Vaba käik.

Juhataja püüdku kõigiti — iseäranis aga ülakeha, õl-gade ja kaela liigutuste või seadmisega kaasa aidata, et õpi-lastel käimine oleks priske, julge ja edasikandev nii keha seisus kui ka liigutustes. Kõige selle juures on aga tingi-museks — käik peab olema vaba.

Käimisharjutuste ülesanne on rühmale vaba, harilikku ja ühetaolist käiku õpetada; see tagajärg oleks ainult siis saavutatud, kui õpilaste kõnnak ka väljaspool võimlat iga-päevases elus on omandanud tarvilise vabaduse ja ilu. Selle-pärast tuleb siin just seda õpetada, mis on vaba ja loomu-lik käik. Teisi kergemaid ja peenemaid käimisviise võib siis, kui nad eesmärgile kasulikud, küll tarvitada, aga nende peale ei tohi vaadata kui loomuliku käigu peale. Käimis-harjutus, mille peale võimlates mõne aasta eest kui loomu-liku käigu peale vaadati, oli järgmine.

3. Kerge käik.

Kõige suuremat rõhku pandi siin kerguse peale; siin sirutatakse jala- ehk põialiiges ja viiakse varbad enne ning võimalikult kergelt maha. Seda rahulist ja stiililist käiku võiks veel kere ja kaela sirutuse ning käte viibutustega täiendada.

4. Varbail käik.

Sellel käigul olgu kogu keha varbaotstest kuni pea-lae ni tublisti sirutatud. Õlad all ja käte ning jalgade liigu-tused lühidad. Edasiliikumisel võib ka rahulisel pöördel tagurpidi käigule üle minna.

5. Kõrvale- ehk küljelekäik.

Kõrvalekäik toimub võimalikult kõrgel varvastel ja sirutatud põlvedega. Tarvilik on see osalt sellepärast, et säärelihased tugevamaks saaksid ning et võimleja oskaks neid käigul toimekamalt tarvitada ja osalt, et sirutatud keha liikudes tasakaalus hoida, mis siin märksa raskem kui vabal käigul, sest et toetuspind on vähendatud.

6. Käik sammu vahetusega.

See harjutus annab, kui ta aeglaselt ja kõrgel varvastel toimub, jalgade liigutustele suuremat kindlust.

7. Sirutuskäik.

Harjutatakse lugemisel või ka taktis. Esimesel taktil viipub põlvest ja põialiigesest tugevasti sirutatud jalg ette, nii et varbad oleksid õige põranda lähedal ja keha raskus tagumisel jalal. Teisel taktil viiakse esimene jalg maha ja tõstetakse tagumise jala kand.

Sirutuskäiku võiks toimetada ka vähem väsitaval viisil ja nimelt jala varvasasendisse viimisel mitmesuguses suunas, iga sammu aegu. See käik aitaks vormiraskusi kõrvaldada ja võimaldaks liigeste sirutust.

8. Hork-käik (ka ühes põia viibutusega).

Harjutus võiks toimuda viirukaupa piki või risti üle saali, nii et võimlejad kätega üksteise õlgadele võiksid toetuda. Esimene jalg viipub sirutatud põlve ja põiaga nii kõrgele ette kui vähegi võimalik. Selg ja tagumine jalg jäävad sirgeks ning tagumise jala põiaga võib viibutades varvastele tõusta. Sellel harjutusel venituvad reiesirutajad ja liigutused aitavad ka vormiraskusi kõrvaldada.

9. Käimine peatuste ja pööretega.

Pöörded tehakse kas esimesel sammul, peatusel, käigu ajal või ühelt käimisviisilt teisele üle minnes. Seda harjutust võib väga mitut viisi harjutada ja käsutada.

10. Jooks.

Jooksu võib vahelduvalt käigu ja pööretega jooksu-taktis harjutada.

Jooksuharjutused võimlas olgu vabaduse, vormi ja liikuvuse suhtes võimalikult hästi selgitatud ja arusaadavad.

Käed on kergelt painutatud ja viipuvad liikumise suunas reeglipäraselt edasi-tagasi. Kere on vähe ettepoole kallutatud, jalgade liigutused on suured ja vabad ning tagu-

mine jalg tõuseb maast tugeval tõukel ja esimene jalg viipub hüppel kaugele ette. Jooks on väga hea hingamisharjutus ja annab hästi sooja; hästi edenenud rühma võiks jooksu kaudu tööle ette valmistada, kui saal on tolmust puhas.

11. Jooks sammu vahetusega igal kolmandal sammul.

2 jooksusammu: vasakuga, paremaga, siis üks hüpe vasakuga; 2 jooksusammu: paremaga, vasakuga, üks hüpe paremaga jne.

12. Šoti hüplemine.

Mõlemad jooksu vormid on värskendavad ja annavad jalgade liigutustele kindlust. Viimasel harjutusel on käte liigutused suured ja vabad.

IX. Hüppe- ja osavuseharjutused.

Hüpped ja osavuseharjutused leiavad küll sportimisel ehk spordivõimlemisel oma suurema harrastuse, kuid ka põhivõimlemisele on nad omased ja suurepäraseks kasvatuse tegurid.

Kumbki neist töövormidest ei ole jõudu ega painduvust andev, vaid korralikul käsitlel annavad nad osavust ja võimaldavad sellega nii saadaval-olevat kui ka vastset saavutatud jõu ja painduvuse osavamat tarvitust ning kasutust.

Et nad osavust annavad, on loomulik, sest ilma selleta on neid võimatu täita. Kuid töötada tuleb siin igatahes ettevaatusega, ja siis võib head tagajärge loota.

Alata tuleb väikeste, päris kergete ja vormilihtsate hüpetega, see on niisugustega, mis harjutajate kohased.

Õpetust antagu nii, et võimalikult paljud ühe ja sama käsutuse järele üht ja sama hüpet harjutavad.

Tööhimu ja edu suhtes oleks sellel suur tähtsus, sest nii virgutatakse ka vähemate võimetega õpilased tööle ja kistakse kaasa.

Ühe ja sama hüppe üheaegne harjutamine on ka siis kasulik, kui kõik hüppeks tarvitatud riistad kaugeltki ühevääriliselt soodsad ei ole. Hüppe vormi ja osavuse peale avaldab see iseäranis head mõju, kui kõik näevad, et igal mehel sama ülesanne lahendada. Ka õpetaja ja eelvõimleja juhatused võivad sellel tööviisil kõige paremini tulusad olla.

On teatav hüpe juba põhihoontes õpitud, siis järgneb teine ja kolmas, nii et igapäev harjutusele tuleksid neli kuni viis hüpet riistadel ja paar osavuseharjutust rullmatil. Nii toimetatakse korduvalt päevast päeva, kuni esimesed kergemad harjutused juba kätte on õpitud; siis jäetakse need ära ja võetakse viimastele raskemat lisaks. Kui jõutakse nii töötada, et ühtki hüpet enne ära ei jäeta, kui see igale osavõtjale juba selge, siis ei ole uued hüpped ega nende vormiraskused kunagi varased ja kogu rühm areneks hüpetes ning osavuses ühtlaselt. Lõpuks olgu tähendatud, et seda jõudu ja painduvust, mida järgnevad harjutused enesega kaasa toovad, peab aeg-ajalt nii osavuse kui ka hüpete mõttes tarvitusele võtma ja värskendama, et nad ei ununeks.

1. Kõrgushüpe.

Harjutada võib seda üle nööri, pingi, madala parre, kasti, sadulapadja ja külili pandud hobuse ning kitse — kas kindlaksmääratud või vaba hoogjooksu, ära- ja maha-hüppega; ka tuleb seda harjutada kui lõpphüpet.

2. Kõrgushüpe riistalt hüppega.

Toimub üle samade riistade kui kõrgushüpegi, välja arvatud nöör ja pars. Riistalt hüppel toimetatakse nagu kaugushüppel käte ette- või kõrvaleviibutusi; ka võib see lõpphüpe olla.

3. Jookshüpe.

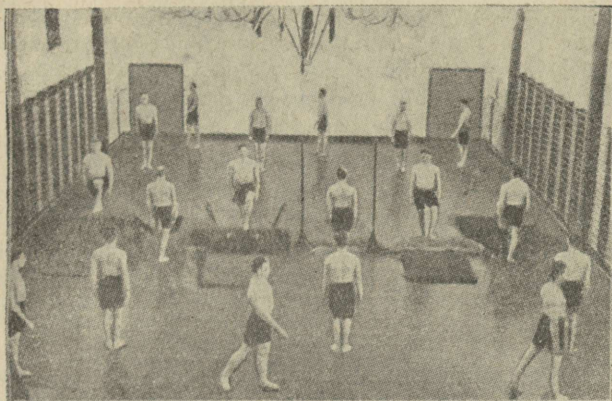
Toimub üle samade riistade kui eelminegi hüpe kindlal või vabal hoogjooksul ja ärahüppel ning käte ette ülespoole (pihud all) või kõrvaleviibutusega.

4. Kõrgushüpe täispöördel.

Samad ülalnimetatud riistad. Toimub ärahüpe vasakult jalalt, siis tehakse riista kohal õhus pööre vasakule poole — kui võimalik, siis täispööre; muidu jätkatakse veel pööret paremal jalal ja joostakse edasi.

5. Kaarhüpe veerandpöördel.

Harjutatakse üle ristipandud parre, kasti, hobuse ja kitse. Hüpe toimub tugeval puusade ning põlvede painutusel ja rind — eeskülg — pööratakse riista poole. Mahahüppel pööratakse suund riista poole ja mõlemad käed toetuvad lõpphüppes riistale. Pööre ja äraminek riista juurest olgu kindlas korras ning ühtlaselt läbi viidud, sest aja kasutuse mõttes on see ülitähtis. Tehakse hüppel pööre



vasakule poole, siis on loomulik, et riista juurest ära minnes pöörduakse paremale poole, ja seda samal ajal, kui järgnevat võimlejat hüppele käsutatakse.

6. Kaarhüpe kolmveerand-pöördel.

Toimub nagu harjutus 5, kuid pööret jätkatakse veel poolpöörde võrra ja seda tehakse hüppe haritipu ning mahahüppe alguse vahel ja selle käe tugeval tõukel, kuhu poole hüpatakse. Vasakule poole hüppamise puhul pööratakse keha paremale poole ja mahahüppamisel on selg riista poole ning toetuseta keha hõljub õhus.

7. Pöörhüpe.

Samad riistad, mis eelmiselgi harjutusel. Sirutatud jalad viipuvad puusade painutusel kõrgele — näiteks vasakule poole — üle riista, kuna vasak käsi on tõstetud ja juhhib keha pööramist. Mahahüppel oleks siis vasak külg riista poole ja vasak käsi riistal. Järgneval käsutusel tehakse pööre ja lahutakse riista juurest hoogjooksu sihis, et järgnevale hüppajale ruumi anda.

8. Põik-pöörhüpe. (Vehklemishüpe.)

Toimub üle samade (kuid hoogjooksu sihile põiki asetatud) riistade, kas kindla või vaba hoogjooksuga. Vasakule poole hüppamise puhul tehakse ärahüpe parema jalaga, kuna vasak jalg ees üle riista viipub. Vasak käsi toetub enne riistale, siis parem, ja mahahüppamisel jääb parem külg riista poole ning par. käsi riistale.

9. Põik-pöörhüpe poolpöördel.

Toimub nagu nr. 8. Poolpöoret tehakse hüppe viimases osas ning viimase käe tugeval tõukel pöördutakse samale poole, kuhupoole tehti hüpe, ja mahahüppamisel jääb suund vastu hoogjooksu sihti ja esimene käsi riistale.

10. Kõguhüppel riistale seis (ja sellele otsekohe järgnev ärahüpe ühes käte viibutusega).

Toimub üle kasti, hobuse ja kitse. Riistal seisust tehakse käte vabasid viibutusi ette väljapoole ning kolmandal käte alla kõrvaleviibutusel, ja põlvede painutusele järgneb mahahüpe käed kõrval.

Ära hüpata võiks ka kolmandal käte ette allapoole viibutusel, kusjuures käte viibutust jätkatakse kuni ülesviimiseni.

Mõlemal puhul hoitakse käed selles olekus, kuni varbad allahüppel juha matini on jõudnud.

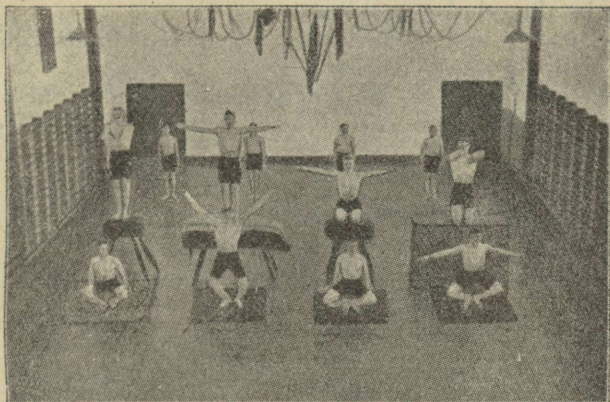
11. Hüppel riistale põlvitus ja põlvitusistest ärahüpe.

Toimub eelmise harjutuse sarnaselt ja samadel riistadel.

Ärahüpe riistalt toimub käsklusel või järgneb vabalt otsekohe põlvitusistele, kus ka käte viibutusi võib toimetada, nagu 10. nris selgitatud. Selja kaasmõju ärahüppel teeb selle harjutuse väärtuslikuks.

12. Ring-pöörhüpe.

Harjutatakse üle ristiseatud kasti, hobuse ja kitse. Hüppamisel vasakule poole toimub ärahüpe mõlema jalaga vähe alt vasakult poolt ja mõlemad käed toetuvad riistale. Jalad viipuvad enne kaares üles paremale ja siit esiti parema ja siis vasaku käe alt läbi vasakule poole; läbiviipumisel tõstetakse käed riistalt. Mahahüppel jääb parem külg riista poole ja parem käsi riistale.



10

11

13. Ring-pöörhüpe ühes poolpöördega riistalt.

Toimub üle samade riistade nagu ringpööre, kuid poolpöörde lisandusega, mis hüppel vasakule toimub parema käe tugeval tõukel hüppe haritipu ning mahahüppe vahel. Mahahüpe toimuks siis vasaku käe riistaletetusel ja suund oleks vastu hoogjooksu sihti.

14. Harkhüpe.

Üle piki ja risti seatud hobuse, kasti ning kitse.

15. Kõguhüpe.

Üle piki ja risti seatud hobuse, kasti ning kitse.

16. Kõrgushüpe üle kindlate riistade (suuremas kõrguses).

Risti üle hobuse, kasti ja kitse.

17. Tõkkehüpe.

Risti üle hobuse, kasti ja kitse.

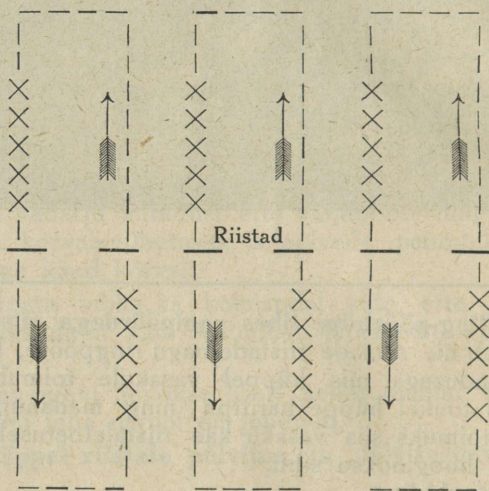
18. Vargahüpe.

Harjutatakse üle ristiseatud hobuse, kasti ja kitse. Ta algab nagu kõrgushüpe, aga hüppel kaldub keha tahapoole ja kätega tehakse riistast üle libisemisel tugev tõuge, nii et hüpe on lame ja läheb kaugemale.

Soovitakse nende hüpete harjutusel võimalikult palju osavõtjaid ühise käsutuse järele tööle panna, siis võiks siin kasutada alltoodud korraldust.

Sama asetust võiks ka siis tarvitada, kui osavõtjaid on ainult neli või veelgi vähem.

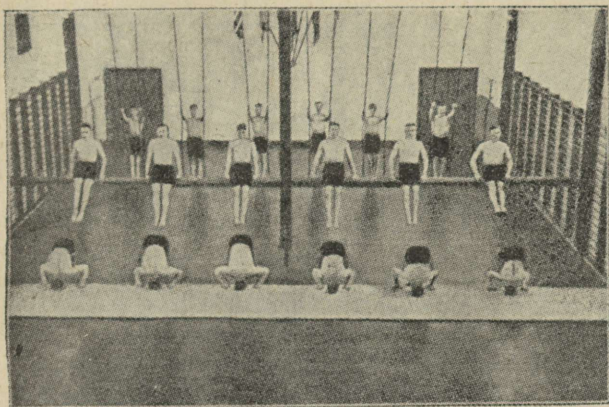
Leidub saalis 8—12 köit ja nende asetuse on parrega soodsas vahekorras, siis võiks neid tarvitada järgmiste hüpete jaoks.



Asetus ja kord.

19. Õõtshüppest rististe parrele.

Pars on puusade ja pea vahelisel kõrgusel. Iga võimleja võtab kaks köit, taganeb nendega tahapoolle ja käsklusele „hüppa!” algab hoogjooksu, kusjuures käed köit mööda vähe ülespoole libisevad; olles nelja või viie sammu kaugusel parrest hüppab ta ühe jalaga ära ja viibutab koos jalgad üle parre ning istub sellele. Köied lastakse nüüd lahti ja võetakse parrest kinni, sõrmed ees- ja põial tahapool. Käsutatakse järgnevat rühma „hüppa!” siis hüppavad esimesed koosjalu kergel tahapoolle ja tugeval ettepoole viibutusel parrele alla.



19 ja 20

20. Õõtshüppest parrele rististe ja pealseisust ülevisse.

Toimub täiesti nii kui nr. 19, kuid pealseisust üleviske lisandusega, mis algab mahahüppe kükkimisest.

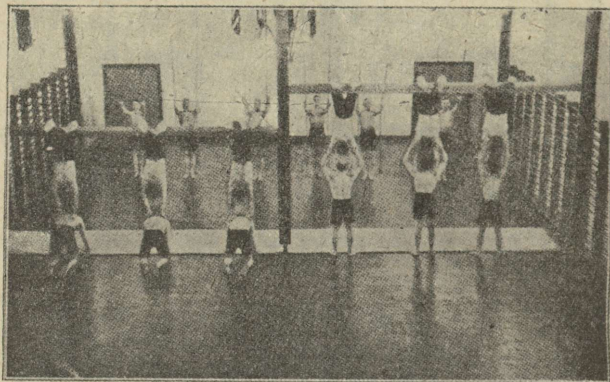
21. Õõtshüppest põlvrippe.

Pars on rinna kõrgusel; mahahüppel toetuvad käed kas põrandale või mõnele alusele — matile. Hiljemini, kui pars on kõrgemale seatud, võiks üks rühm olla käpilpõlvituses ja teised toetavad mahahüppel kätega nende õlule.

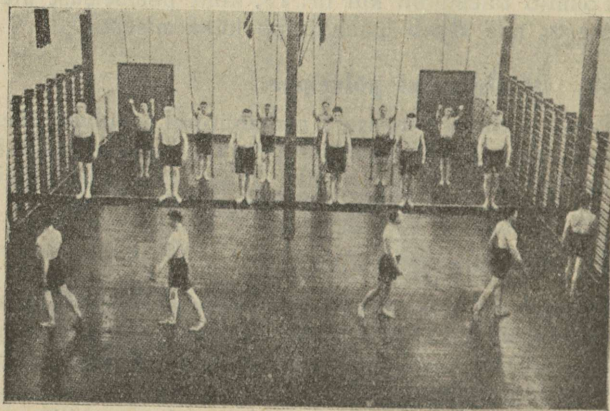
22. Õõtshüppest põikistele.

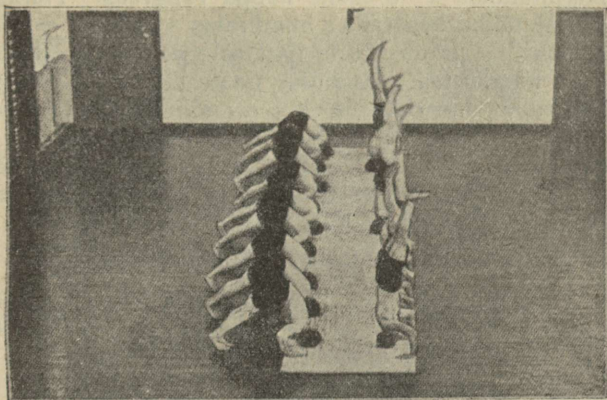
Pöördel rististe ja keha tahapoole kallutusel asutakse kaalolekusse, sirg-tomprippesse ning lõpuks põlvrippesse, kust siis mahahüpe mitmel viisil, selle järele kui kõrgel on pars, võib järgneda. Võrdle nr. 21.

Part võib aegamisi nii kõrgele seada, et abiline seistes võib võimleja õlavartest kinni võtta ja see kätega ta õlule toetudes maha hüppab.



21 Öötshüpe





3

23. Õõtshüppest parrelseis.

Pars on põlve ning rinna vahelisel kõrgusel ja kandid pealp.

Seisakul püsimiseks võib vabu liigutusi tarvitada ja mahahüpe toimub järgneva rühma hüppele-käsutusel.

Osavuseharjutused.

1. Kukerpall ettepoole.

Toimub seisust või hoogjooksust. Püstitõusmisel hoitakse jalad ristamisi ja harjutus võib lõppeda väikese hüppega. Üle ristiseatud rullmadratsi võiksid end 6—8 võimlejat üheaegselt harjutada.

2. Kätelseis (tiritamm).

Harjutatakse vabalt varbseina või seina juures ühe või mõlema jala tõukel või ka paarisammulisest hoogjooksust ja hiljemini vabalt põrandal. See töövorm arendab iseäranis hästi üldist osavust ja seepärast tuleks teda parajal juhul seal ja teal teiste harjutuste vahele paigutada.

3. Pealseis (tammekasvatus).

Harjutatakse rullmadratsil või matil.

Käsutus: Pea ja käed matile — toeta! Jalad püstelt — üles! — alla!

4. Hundiratas.

Harjutatakse 4—6 mehe kaupa rongreas. Harkseisust käed üleval võiks käsutada: hundiratas vasakule — üks! — kaks! „Üks!” — painutatakse paremale kõrvale ja „kaks!” — visatakse hundiratas vasakule poole kõrvale. Järgmisel käsutusel tuleb uus rida, ja kui on niipalju rattaid tehtud, kui saali ruum seda võimaldab, siis tulevad võimlejad seina äärt mööda endisele kohale ja algavad hundiratta löömist paremale poole kõrvale — nagu vastupidises sihis endisele suunale.

5. Kukerpall tahapoole.

Alguses harjutatakse seda lihtsalt ja hiljemini lisatakse lõppu veel kätelseis, tarvilisel korral ka abilisega. Harjutatakse hulgakaupa risti üle rullmadratsi või mati.

6. Ülevise.

Harjutatakse üle madala kašti, üle külilipandud hobuse ja kitse (hobuse, kitse jalad on vastu hoogjooksu sihti).

Abiline istub riistal ratsa.

Harjutust võib toimetada ka kõrgematel riistadel.

Hüpe toimub käsutuse järele ja suurt rõhku pannakse sellele, et käte tõuge oleks tugev ning viibutushoog reeglipärane.

7. Pealseisust ülevise.

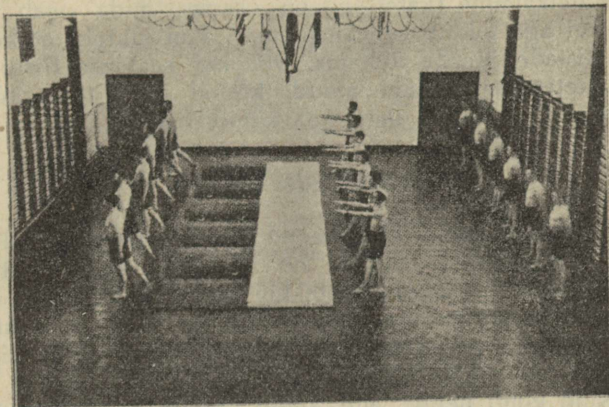
Harjutatakse käsklusel ja võimalikult paljude osavõttel üle ristiseatud mattide. Siin tuleb iseäranis tähele panna, et käte tõuge oleks küllalt tugev ja et käed sirutatult ülevaleolekust ette viipuvad; niisama peavad ka jalad viipuma sirutatult ja koos.

8. Kätelseisust ülevise.

Toimub lühidast hoogjooksust või ühelt jalalt hüppel ja hiljemini sammseisust — käsutusel ja samas korras kui pealseisust ülevise.

9. Araabia hüpe.

Harjutatakse nagu hundiratast, kuid hoogjooksu ja jalgade kokkuviiamise ning pöördega, mis tehakse enne mahahüpet ja kusjuures jääb nagu vastu hoogjooksu sihti.



8

10. Lendhüpe (havihüpest matile ja ülevise).

Harjutatakse samas korras ja käsklusel kui 7 ja 8. Alguses oleks soovitatav, kui rullmadratsi ette oleks kaks või kolm matti pealistikku pandud; kui eelhüpe tehakse põrandal ning käed toetuvad pealistikku pandud mattidele ja maha-hüpe järgneb rullmadratsile, siis on lendhüpe palju kergem teha kui tasasel pinnal.

On nii, et ainult osa võimlejaid tarvitab harjutuse juures abi, siis asuvad seesugused erikohtadele harjutama ja tublimad hüppajad teistest ridadest võtavad nad siis vahelduvalt oma hoolele.

Ühendatud osavuseharjutustest, mis toimuvad mattidel ühisel käsklusel ja paljude osavõttel, võiks järgmisi nimetada.

11. Vahelduv kätel ja pealseisust ülevise.
12. Vahelduv kätelseisust ülevise ja lendhüpe.
13. Korduv pealseisust ülevise.

14. Pealseisust ülevise, hüpe poolpöördel ja kukerpall tahapoole ning hüpe poolpöördel.

15. Kätelkäimine.

Kätelkäimine (kätelseis) on osavus, mida peab harjutama, kui aga leidub selleks juhus. Kui juhtub, et kõik ei mahu riistade juurde töötama, või kui seatakse riistu üles, või toimetatakse midagi muud, kus ei jätku tööd kõigile, siis võiksid ülejäänud harjutada kätelkäimist.

Päevakavade näited.

Järgmised kaksteistkümmend päevakava sisaldavad kogu raamatu liigutusvara. Kavad on nii kokku seatud, et neid nii võimlemisõpetajate-kursustel kui ka vabatahtlikkude võimlejatega töötades kasuga võiks tarvitada. Kuigi esimest otsarvet eriliselt on silmas peetud, võivad nad ka viimast tarviliselt rahuldada.

Kuid kõigi nende siin antud kavade vahele on tarvis veel hulk teisi paigutada, mis neid kavasid ja sellega ka töökäiku rohkem ühtlaselt seoks. Tööliikide järjekorra kohta võiks veel öelda: üht tööliiki võib teise lähemaga vahetada, kui see vahetus näib töökäigule praktiline olevat, olgugi et seda kavades pole tähendatud.

Poiste päevakavadesse tuleks võtta veel kohased mängud ja naistele laulumängud.

Meestele I.

Rühmituse järjekord	Harjutuse nimetus	Harjutuse		lhk.	Nr.
		haru	toime		
A					
a	1 Hüplemine sirutatud põlvedega	kor+j	s	34	1
	2 Harkseisul: käte vabad viibutused rist- ja lendoleku vahel	k	p	40	2
	3 Seisust käed puusas hüplemine hark- ja algseisu	j	o	35	7
	4 Harkseisul ja üks käsi puusas: käe keerutus	k	p	39	1
b	5 Käed puusas, kerge varvastele tõus ja kükkimine	j	p	25	3
	6 Harkseisul ja üks käsi puusas: kere väänamine ühes käe viibutusega	klj	p	53	1
	7 Harkseisul: ühekülgne reiesirutajate venitust	j	p	27	11
	8 Hark-konkstugiseisust käed pealistikku: käte painutus.	k	j	43	3
c	9 Tugikükist: põlvede sirutus	j	p	27	9
	10 Käte sirutus üles, kõrvale, ette- ja allapoole	k	o	49	1
	11 Harkseisul ja käed pealael: küljele painutus	klj	p	55	6
	12 Harkseisul, keha ettepoole painutatud ja käed kuklal: selja sirutus	s	j	70	1
d	13 Hüplemine ühes ühepoolse põlve tõstmise ja käte viibutusega vastaspoolele	j	o	36	10
	14 Selili ja käed kõrvale: pea tõstmine ettepoole	kl	j	51	2
	15 Selili ja käed ringselt üleval: kere painutus ettepoole	ek	j	59	4
	16 Paarikaupa kätest kinni hoides: kärmas ja sügav kükkimine	j	p	25	1
B					
e	17 Selili ja varvast kinni hoides: rinna tõstmine abiliseaga	s	p	63	2
	18 Selili ja varvast kinni hoides: põlvede sirutus	j	p	31	23
	19 Hark-konksseisul toetusega: selja sirutus abiliseaga	s	p	63	1
	20 Tugiseisust pealistikku kätega seinal: käte painutus	k	j	43	2
f	21 Konks-rippseisust ettepoole: selja sirutus abiliseaga	s	p	65	4
	22 Konks-rippseisust ettepoole: keha tõstmine	k	j	46	9
	23 Rippel: põlvede tõstmine	ek	j	63	6

Rühmituse järjekord	Harjutuse nimetus	Harjutuse		lhk.	Nr.
		haru	toime		
	C				
g	24 Vaba käik	—	v	75	2
	25 Kindel käik	—	r	74	1
	26 Jooks	—	v	76	10
h	27 Kõrgushüpe üle madala riista	—	o	78	1
	28 Kõrgushüpe madalalt riistalt	—	o	78	2
	29 Jookshüpe üle madala riista	—	o	78	3
i	30 Kõguhüpe üle kõrgema riista	—	o	81	15
	31 Kaarhüpe üle kõrgema riista	—	o	78	5
	32 Kõguhüppel kõrgemale riistale seis	—	o	80	10
	33 Kõguhüppel riistale ja otsekohe ära hüpemise kõrgem riist	—	o	80	10
	34 Hundiratas	—	o	86	4

Meestele II.

	A				
a	1 Vahelduv hüplemine hark- ja algseisu ühes käte viibutuse ja laksutusega	k + j	s	35	7f
	2 Käte vabad löögid	k	p	41	7
	3 Vahelduv hüplemine ühes jala kõrvaleviibutuse ja samapoolse käe kõrvalesirutusega, käed õlgadel	j + k	o	35	8
	4 Harkkonksseisul: käte viibutus ette, üles- ja tahapoole	k	p	41	8
b	5 Käed puusas seisust: väike hüplemine jala kõrvaleviimisel	j	o	35	9
	6 Harkkonksseisul: kere väänamine ühes käe viibutusega	klj	p	53	3
	7 Harkkonksseisust: painutatud kätele langesmine vahelduvalt kere ettepoole painutusega, käed kuklal	k	j	45	6
	8 Väljaastest kõrvale ja käed S-olekul: küljele painutus	klj	p	55	7
c	9 Varvastele tõus ja kükkimine ühes käte viibutusega ette, painutusega löökolekusse, käte löök ja viibutus alla	j + k	o	49	3
	10 Tugev ja kärmas kere ettepoole painutus ühes jalaliigestest kinnivõtmise ja käte painutusega	j	p	27	10

Rühmituse järjekord	Harjutuse nimetus	Harjutuse		lhk.	Nr.
		haru	toime		
c	11 Sammseis kõrvale ühes lahtiste käte viibutusega ette — kõrvale	j + k	o	34	2
	12 Tugikükist: hüpeldes jala kõrvaleviimine	j	p	25	4
d	13 Selili ja käed ringis: kere painutus ettepoole	ek	j	62	4
	14 Selili: põlve sirutus käte abil.	j	p	29	19
	15 Selili ja käed kõrval: kere painutus ettepoole	ek	j	58	3
	16 Selili: pea tõstmine ühes põlve tõstmisega	kl	j	51	2
e	17 Käpilpõlvitusest: kere väänamine ühes käe viibutusega	klj	p	54	4
	18 Ettepoole painutatud kerega põlvitustest käed vaheliti seljal: selja sirutus	s	j	71	3
	19 Paarikaupa kätest kinni hoides: sügav ühepoolse põlve painutus	j	j	33	6
B					
f	20 Põlvitustest ja kätega varvast kinni hoides: selja sirutus abilisega	s	p	63	3
	21 Harkkonksrippest ettepoole: keha tõstmine abilisega	k	j	46	9
	22 Konkspõlvitustest ja käte toetusel: selja sirutus abilisega	s	p	67	8
g	23 Hüplemine varbseinalle ja alla	j	p	25	7
	24 Konksrippseisust tahapoole: selja sirutus õlgade toetusel.	s	p	66	6
	25 Kere ettepoole painutus varvast kinni hoides: reiesirutajate venituse	j	p	31	21
h	26 Rippel: põlvede tõstmine ja sirutus	ek	j	59	6
	27 Kukalriipe toetusega	kl	j	52	4
	28 Konksrippseisust: pingpainutus abilisega	s	p	67	8
	29 Selili, keha konksus ja jalgade toetusel: kere ettepoole painutus	ek	j	59	5
C					
i	30 Jooks	—	v	76	10
	31 Kindel käik	—	r	74	1
	32 Käik pöörete ja seisatustega (peatustega)	—	o	76	9
	33 Varvastel käik	—	r	75	4
j	34 Kõrgushüpe täispöördel üle madalama riista	—	o	78	4
	35 Lõpphüpe üle madalama riista	—	o	78	1
	36 Sügavushüpe kui lõpphüpe madalalt riistalt	—	o	78	2

Rühmituse järjekord	Harjutuse nimetus	Harjutuse		lhk.	Nr.
		haru	toime		
k	37 Kaarhüpe üle kõrgema riista	—	o	79	6
	38 Pöörhüpe	—	o	79	7
	39 Põik-pöörhüpe	—	o	80	8
l	40 Pealseisust ülevise abilisega	—	o	86	7
	41 Kätelseisust ülevise	—	o	86	8
	42 Araabia hüpe	—	o	86	9

Meestele III.

A					
a	1 Hüplemine põlve tõstmise ja käte viibutusega vastaspoolele kõrvale	j + k	o	36	10
	2 Harkseisul üks käsi puusas: käe keerutus	k	p	39	1
	3 Käed puusas hüppeldes jala kõrvale ja pöördel ette varbale viimisel	j	o	35	9
	4 Käte vabad löögid käies ette- ja tahapoole	k	p	41	7
b	5 Kärmas ja tugev kere ettepoole painutus jalaliigestest kinnivõtmisel	j	p	27	10
	6 Vahelduv hüplemine kükkolekusse ja harkseisu käte kõrvaleviibutusel	j	p	25	6
	7 Harkseisul: kere ettepoole painutus ühes käte viibutusega ja põrandale löömisega	k	p	41	9
	8 Varvastele tõus ja kükkimine vahelduvalt põlve tõstmise ja käte kõrvalesirutamisega	j + k	o	49	5
	9 Käte sirutus üles, kõrvale, ette ja alla — ühe- kui ka mõlemakülgselt ja eritaoliselt	k	o	49	1
c	10 Käed puusas, kolmel hüppel jala kaarviibutus	j	o	36	11
	11 Harkseisul ja käed löökolekus: kere väänamine ühes käe löögiga	klj	p	53	2
	12 Harkseisul: ühepoolse reiesirutaja venituse 4 korda üle mõlema jala	j	p	27	11
	13 Harkkonksseisul: käte vabad viibutused rist- ja lendoleku vahel	k	p	40	3
d	14 Vahelduv hüplemine tugiküki ja hark-konks-tugiseisu vahel	j	p	25	5
	15 Harkseisul: reiesirutajate venituse	j	p	27	12
	16 Ettepoole painutatud kerega harkseisul ja käed kuklal: selja sirutus	s	j	70	1
e	17 Selili ja käed ringis: kere ettepoole painutus	ek	j	59	4
	18 Selili ja käed kõrvall: rinna tõstmine	s	j	72	7

Rühmi- tuse järjekord	Harjutuse nimetus	Harjutuse		lhk.	Nr.
		haru	toime		
e	19 Siruli-istel: käte viibutused rist- ja lend- oleku vahel	k	p	40	4
	20 Selili: ühe kui ka mõlema põlve tõstmine ning sirutus	j	o	39	16
	21 Põlvitussammust kõrvale, käed kiirul: kül- jele painutus	klj	p	56	9
	22 Põlvitussammust: kere ettepoole painutus	j	p	28	16
	23 Vahelduv jalgade viibutus ette ja taha ühes lahtiste käte viibutusega ette ja kõrvale, 4 hüpet teisel jalal	i + k	o	37	12
	24 Õlgade sirutus paarikaupa	k	p	42	12
f	25 Harkseisul: ühepoolne reiesirutajate venituse ühes kere väänamisega tahapoole, poolelt poolele	j	p	27	11
	26 Paarikaupa kätest kinni hoides: ühepoolse põlve painutus	j	j	33	6
B					
g	27 Siruli-istel jalgade toetusega: selja sirutus abilisega	s	p	66	5
	28 Siruli-istel: kere ettepoole painutus abilisega	ek	p	61	3
	29 Siruli-istel: käte kõrvalt alla viimine abilisega	k	p	42	13
	30 Hark-kallutusistest jalgade toetusel: puusade sirutus kukla toetusel	kl	j	52	5
h	31 Konksrippseisust tahapoole: selja sirutus õlgadele toetusel	s	p	66	6
	32 Tomp-kõguriippel: põlvede sirutus	j	p	31	24
	33 Rippseisul: ühe- ja mõlemapoolse põlve tõstmine ja sirutus	ek	j	59	6
	34 Kaarrippseisust: keha tõstmine	k	j	47	11
i	35 Hüplemine varbseinalle ja alla	j	p	25	7
	36 Painutatud kätega rippest: keha allalaskmine	k	j	47	12
	37 Konksrippseisust: pingpainutus abilisega	s	j	73	8
	38 Kere ettepoole painutus varvast kinni võt- misel: reiesirutajate venituse	j	p	31	21
	39 Kätelseis varbseinalle toetusega	k	j	85	2
C					
j	40 Käik ja pöörded	—	o	76	9
	41 Kindel käik	—	r	74	1
	42 Käik kõrvale	—	r	76	5

Rühmituse järjekord	Harjutuse nimetus	Harjutuse		lhk.	Nr.
		haru	toime		
k	43 Jookshüpe ühes käte viibutusega kõrvale üle madalama riista	—	o	78	3
	44 Kõgushüpe ühes ärahüppega vasakule üle madalama riista	—	o	78	2
	45 Kõgushüpe üle kõrgema ristiseatud riista	—	o	81	15
	46 Pöörhüpe üle kõrgema ristiseatud riista	—	o	79	7
	47 Põik-pöörhüpe üle kõrgema põikiseatud riista	—	o	80	9
	48 Ring-pöörhüpe üle kõrgema ristiseatud riista	—	o	80	12
l	49 Harkhüpe üle kõrgema pikiseatud riista	—	o	81	14
	50 Pealseisust ülevise	—	o	86	7
	51 Kätelseisust ülevise	—	o	86	8
	52 Kukerpall tahapoole	—	o	86	5

Meestele IV.

A					
a	1 Hüplemine hark- ja algseisu ühes vahelhüppega, käte viibutused ning laksutused	j + k	s	35	7 e
	2 Varvastele tõus ja kükkimine ühes käte viibutusega rist- ja lendoleku vahel	k	p	40	5
	3 Hüplemine ühes jala kõrvale ja ette varbale viimisel ning põlve tõusmisel, käed puusas	j	o	37	13
	4 Harkkonksseisul: käte ette ülespoole ja tahapoole viibutus	k	p	41	8
	5 Harkseisul, üks käsi puusas: kere väänamine ühes käe viibutusega	klj	p	53	1
	6 Harkseisul: reiesirutajate ühepoolne venitust	j	p	27	11
	7 Harkkonksseisul: kere väänamine	klj	p	53	3
b	8 Seisust käed õlgadel: hüplemine ühes jala kõrvale ja ette varbale viimisel ja käte sirutusega kõrvale ja ette	j + k	o	35	9
	9 Väljaastest kõrvale, käed S-olekus: vahelduv küljele painutus, 4 painutust korruga	klj	p	55	7
	10 Harkkonksseisul, käed kuklal: kere painutus ettepoole	ek	p	61	1
	11 Tugikükist: rütmiline põlvede sirutus ja kere ettepoole painutus	j + ek	p	61	2
	12 Kere ettepoole painutusest: selja sirutus käte kõrvale viimisel	s	j	70	1
	13 Tugev jalgade viibutus ühes käte viibutuse ja laksutusega	j + k	o	38	15

Rühmituse järjekord	Harjutuse nimetus	Harjutuse		lhk.	Nr.
		haru	toime		
c	14 Tugikükist: hüplemine jala kõrvale viimisel	j	p	25	4
	15 Selili, käed ringis: kere painutus ettepoole	ek	j	59	4
	16 Selili, käed kõrval: vahelduv pea ja rinna tõstmine	kl + s	j	$\frac{51}{72} + \frac{2}{7}$	
	17 Selili: käte sirutus üles-, kõrvale, ette- ja allapoole ühes ühepoolse põlve tõstmisega	k + j	o	49	1
d	18 Tõkkejooks istel: kere painutus ettepoole	j	p	28	17
	19 Kõõlõõlvitusest: kere väänamine ühes käe viibutusega	klj	p	54	4
	20 Kõõli, käed kõrval: kere rinnust tahapoole painutus	s	j	71	6
	21 Kõõli, käed pealistikku: kere tõstmine täisnurka ja käte sirutus	ek + k	j	45	7
	22 Kärmas varvastele tõus ja kükkimine, käed puusas	j	p	25	3
	23 Harkseisul: kere painutus ettepoole, käte löök põrandale, käte viibutus taha- ja ette ülespoole	k	p	41	9
	24 Käte viibutused ettepoole, kõrvale ja keerutus ühes varvastele tõusmise ja kükkimisega	k + j	o	49	5
e	25 Kätelseis toetusega: käte painutus	k	j	45	8
	26 Põlvitustest: kere painutus tahapoole abilise	ek	p	62	4
	27 Paarikaupa selili, jalad vaheliti: kere painutus ettepoole	ek	j	58	2
	28 Vahelduvalt: varvastele tõusmine, kükkimine ja põlve tõstmine ühes käte sirutusega ülespoole, kõrvale, ette- ja allapoole	j + k	o	49	1
B					
f	29 Harkkonksriippseisust: selja sirutus abilise	s	p	65	4
	30 Harkkonksriippseisust: keha tõstmine	k	j	46	9
	31 Harkkonksriippseisust: selja sirutus abilise	s	p	63	1
	32 Tõmp-kõgurippel: keha tõstmine	k	j	47	14
g	33 Kõõguistel ja varvast kinni hoides: selja sirutus abilise	s	p	67	9
	34 Siruli-istel: kere painutus ettepoole abilise	ek	p	61	3
	35 Konks-selili olekust toetusega: kere painutus ettepoole	ek	j	59	5
	36 Selja sirutus abilise jalgadele toetusel	s	p	67	7

Rühmituse järjekord	Harjutuse nimetus	Harjutuse		lhk.	Nr.
		haru	toime		
h	37 Seljaga vastu lattseina seisust kere ettepoole painutus ja varvast kinni võtmisel: reie-sirutajate venituse	j	p	31	21
	38 Konksrippseisust: pingpainutus	s	j	73	9
	39 Rippel: põlvede kõrgele tõusmine ja ülespoole sirutus.	ek	j	59	6
	40 Kätelkäik.	—	o	88	15
C					
i	41 Vaba käik	—	v	75	2
	42 Jooks	—	v	76	10
	43 Käik ühes veerand- ja poolpöõretega	—	o	76	9
	44 Sirutuskäik	—	r	76	7
	45 Kerge käik	—	r	75	3
j	46 Kaarhüpe kolmveerand pöõrdel	—	o	79	6
	47 Kõrgushüpe üle kõrgema riista	—	o	81	16
	48 Vargahüpe üle kõrgema riista	—	o	81	18
	49 Ringpöõrhüpe üle kõrgema riista	—	o	80	12
	50 Harkhüpe üle kõrgema pikiseatud riista	—	o	81	14
k	51 Ülevise üle madalama riista	—	o	86	6
	52 Pealseisust ülevise, hüppel ümberpöõre, kuerk-pall tahapoole ja hüppel ümberpöõre	—	o	81	14
	53 Araabia hüpe	—	o	86	9
	54 Kätelseisust ülevise ja pealseisust ülevise	—	o	87	11
	55 Lendhüpe	—	o	87	10

Meestele V.

A							
a	{	1	Vahelduv jalgade ette- ja tahapoole viibutus ühes käte ette ja tahapoole viibutusega .	j + k	o	37	12
		2	Eritaoline käte keerutus ette ja tahapoole	k	p	42	10
		3	Hüplemine hark- ja algseisu ühes vahelhüppes ja käte viibutusega kõrvale, õlgadele ja alla .	j + k	o	35	7
		4	Käte vabad löögid käigul ette ja tahapoole	k	p	41	7
b	{	5	Vahelduv hüplemine kükki, hark- ja algseisu ühes käte viibutusega kõrvale ja ülespoole ning laksutusega	j	p	28	14

järjekord	Harjutuse nimetus	Harjutuse		lhk.	Nr.
		haru	toime		
b	6 Tugev ja kärmas kere ettepoole painutus, pöidadest kinni võtmine ning käte viibutus kõrvale — ühes kere sirutusega . . .	j	p	27	10
	7 Tugev käte viibutus ette, kõrvale ja keerutus ühes varvastele tõusu ja kükkimisega	k + j	o	49	5
	8 Väljaastest kõrvale, käed S-olekul: küljele painutus, 4 korda vaheldumisi kummalgi poole.	klj	p	55	7
	9 Harkkonkseisust, käed kuklal: kere ettepoole painutus	ek	p	61	1
c	10 Konkstugiseisul, üks käsi puusas: käe painutus	k	j	44	5
	11 Hark-käpilpõlvitusel: kere väänamine ühes käe viibutusega	kl	p	54	4
	12 Sammpõlvitusest kõrvale, käed kiirul: kõrvale painutus	klj	p	56	9
	13 Tugikükist: hüplemine ühes jala kõrvale viimisel	j	p	25	4
	14 Selili, käed kõrval: kere painutus ettepoole	ek	j	58	3
d	15 Siruli-istel: pea keerutus	kl	p	51	5
	16 Siruli-istel, kere ettepoole painutatud ja käed kiirul: selja sirutus	s	j	70	2
	17 Selili: põlve sirutus käte abil.	j	p	29	19
	18 Selili, käed ringis: kere painutus ettepoole	ek	j	59	4
e	19 Põlvitusistel, kere ettepoole painutatud ja käed kõrval: selja sirutus	s	j	71	5
	20 Põlvitusest: sügav kere painutus tahapoole	ek	p	63	6
	21 Tugikükist: põlvede sirutus	j	p	27	9
	22 Käte viibutused rist- ja kõrvaloleku vahel ühes vahelduvalt varvastele tõusu, kükkimise ja põlve tõstmisega	k + j	o	49	5
	23 Harkseisust, käed kiirul: põlve ja jalaliigese harjutus ühes küljele painutusega	j	j	33	4
	24 Kätelseisul toetusega: käte painutus	k	j	45	8
f	25 Paarikaupa kätest kinni hoides kükkides ühel jalal ja teine jalg ees: vahelduv hüplemine	j	p	27	8
	26 Siruli-istest jalge toetusel: selja sirutus abilisea	s	p	66	5
	27 Siruli-istest: kere ettepoole painutus abilisea	ek	p	61	3
	28 Siruli-istest: käte liigutused abilisea	k	p	42	13

Rühmituse järjekord	Harjutuse nimetus	Harjutuse		lbk.	Nr.
		haru	toime		
f	29 Konks-selilielekust toetusega: kere väänamine ühes jalgade viibutusega	klj	p	56	12
	30 Hark-kallutusistest, jalgade toetusega: keha sirutus kukla toetusel	kl	j	52	5
B					
g	31 Põlvitusistel ja varvast kinni hoides: selja sirutus abiliseaga	s	p	63	3
	32 Konks-põlvitusistel ja varvast kinni hoides: selja sirutus abiliseaga	s	p	67	8
	33 Rippseisust tahapoole: ühe kui ka mõlema põlve tõstmine ja sirutus	ek	j	59	6
	34 Sügav-tugiseisul: selja sirutus	s	p	69	10
h	35 Kere ettepoole painutatud, seljaga vastu varbseina ja ühest alumisest varvast kinni võttel: reiesirutajate venituse	j	p	31	21
	36 Külgeisust jala toetusel: küljele painutus	klj	p	56	10
	37 Konks-rippseisust: pingpainutus	s	j	73	9
	38 Siruli-istest: kere ettepoole painutus põidadest kinni võtmisel	j	p	28	14
i	39 Kallutus-rippseisust parrel: keha tõstmine	k	j	47	15
	40 Rippest kahekordsel parrel: selja sirutus	s	p	69	11
	41 Rippest pealtvõttel: keha tõstmine	k	j	47	16
	42 Rippest altvõttel: tiireldes pealevise	k	j	49	17
C					
j	43 Õõts hüppest kahel kõiel iste parrele	—	o	82	19
	44 Õõts hüppest konksriipe parrele	—	o	83	21
	45 Õõts hüppest seis parrele	—	o	85	23
	46 Vaba käik puusade kõrgusel parrel	—	o	75	2
k	47 Vahelduvalt vaba ja kerge käik	—	r	75	3
	48 Jooks sotihüplemisel	—	o	77	12
	49 Horkkäik	—	o	76	8
l	50 Kõgu hüppest riistale seis ja kohe ärahüpe — kõrgem risti riist	—	o	76	10
	51 Kõgu hüpe üle kõrgema riista	—	o	81	15
	52 Hark hüpe üle kõrgema piki riista	—	o	81	14
	53 Kõgu hüpe üle kõrgema piki riista	—	o	81	15
	54 Ring-pöör hüpe ühes poolpöördega riistalt üle kõrgema piki riista	—	o	81	13
	55 Ülevise üle kõrgema riista	—	o	86	6

Rühmituse järjekord	Harjutuse nimetus	Harjutuse		lhk.	Nr.
		haru	toime		
m	56 Pealseisust ülevise, ümberpööre hüppel, kuerpall tahapoole ja ümberpööre hüppel	—	o	88	14
	57 Kätelseisust ülevise — pealseisust ülevise	—	o	87	11
	58 Kätelseisust ülevise — lendhüpe	—	o	87	12
	59 Araabia hüpe	—	o	86	9
	60 Lendhüpe	—	o	87	10

Meestele VI.

A					
a	1	Sirutatud põlvedega hüplemine ühes käte sirutusega üles, kõrvale, ette ja alla ning seda ühe kui ka mõlema käega — ka eritaoliselt	k + j	o	49 1
	2	Hüplemine ühepoolse põlve tõstmise ja käte viibutusega vastupoole	k + j	o	36 10
	3	Käed puusas: hüplemine jala kõrvale viibutusel.	j	o	35 8
	4	Käed õlgadel: hüplemine jala kõrvale ja ette varbale viimisel ning käte sirutusega kõrvale ja ette.	j + k	o	35 9
	5	Käimisel ette- ja tahapoole: käte löögid	k	p	41 7
b	6	Tugev kere ettepoole painutus põidadest kinni võtmisel	j	p	27 10
	7	Hüplemine kükkimise ja harkseisu vahel ühes 3 vahelhüppe ja käte viibutusega kõrvalt ülespoole ja laksutusega, kõrvalt allapoole õlgadele viimise ja kõrvale sirutuse ning alla viibutusega põlvedele	k + j	o	38 14
	8	Harkseisul: kere painutus ettepoole ühes käte löögiga põrandale ja käte viibutus taha ning ette ülespoole	k	p	41 9
	9	Vahelduv hüplemine: 3 korda hark- ja algseisu ühes käte laksutusega üleval (lugedes 5 ja 5.)	k + j	o	35 7
	10	Käte viibutused ettepoole kõrvale vahelduvalt varvastele tõusu ja kükkimisega ning käte ühepoolsete viibutustega j. n. e.	k + j	o	49 5
c	11	Harkseisul: eritaoline käte keerutus (ühe käega ette ja teisega samal ajal tahapoole)	k	p	42 10
	12	Käte sirutus üles, kõrvale, ette ja alla, mõlema ja ühe käega korraga kui ka eritaoliselt ühes varvastele tõusu ja kükkimisega	k + j	o	49 1

Rühmituse järjekord	Harjutuse nimetus	Harjutuse		lhk.	Nr.
		haru	toime		
c	13 Hüplemine hark- ja algseisu ühes vahelhüpega, ühes käte viibutusega kõrvale ja õlgadele viimise ning sirutusega üles, viibutusega kõrvale, õlgadele viimise ja sirutusega ette, viibutusega kõrvale ja õlgadele viimise ning sirutusega alla	k + j	o	35	7
	14 Varvastele tõus ja kükkimine ning põlve tõstmine ühes käte viibutustega rist- ja kõrval-oleku vahel	k	p	40	5
	15 Käte viibutus ettepoole, painutus löökoleku, löök ja viibutus alla ning vastuoksa ühes varvastele tõusu ja kükkimisega — vahelduvalt põlve tõstmisega.	k + j	o	49	3
d	16 Harkseisul ja üks käsi puusas: kere väänamine ühes käe viibutusega.	klj	p	53	1
	17 Harkseisust: ühepoolne reiesirutajate venitus	j	p	27	11
	18 Harkkonksseisul: kere väänamine ühes ühepoolse käe vaba viibutusega	klj	p	53	3
	19 Harkkonksseisul, käed kuklal: kere painutus ettepoole	ek	p	61	1
	20 Väljaastest kõrvale, käed S-olekus: küljele painutus	klj	p	55	7
	21 Käte viibutus ettepoole kõrvale ja keerutus ühes varvastele tõusu ja kükkimisega	k + j	o	49	5
e	22 Tugikükist: rütmiline põlvede sirutus ja keha ettepoole painutus.	ek + j	p	61	2
	23 Tugev jala ette ja tahapoole viibutus ühes käte laksutusega (käsa laksutatakse reie all, pea kohal üleval ja selja taga).	j + k	o	38	15
	24 Põlvitusest: langemine painutatud kätele ja käte viibutus lendoleku	k	j	44	4
	25 Kõhuli ja käed kõrval: rinnust tahapoole painutus ühes põlvede painutusega	s	j	71	6
	26 Kõhuli, jalad harkis ja käed pealistikku: keha tõstmine täisnurka ja käte sirutus	ek + k	j	45	7
	27 Hüplemine jala kõrvale ja ette varbale viimise ning põlve tõstmisega ühes vastaspoolse käe sirutusega kõrvale ja ettepoole	k + j	o	37	13
f	28 Õlgade sirutus paarikaupa	k	p	42	12
	29 Harkseisust: ühepoolne reiesirutajate venitus (vahelduvalt kere väänamisega tahapoole).	j	p	27	11

Rühmituse järjekord	Harjutuse nimetus	Harjutuse		lhk.	Nr.
		haru	toime		
30	Põlvitusistest: kere painutus tahapoole ja kallutus ettepoole paarikaupa toetades .	ek+s	p	62	4
	31 Harkseisust: sügav ühepoolne põlve painutus ühes pöõretega — paarikaupa . . .	j	j	33	6
B					
g	32 Selili, varvast kinni hoides: rinna tõstmine abiliseaga	s	p	63	2
	33 Selili, jalad toetusega üle pea: põlvede sirutus	j	p	31	23
	34 Selja sirutus abiliseaga jalgade toetusel . .	s	p	67	7
	35 Kärmas ja tugev kere ettepoole painutus pöõdadest kinni võtmisel	j	p	27	10
	36 Hüplemine varbseinale ja maha	j	p	25	7
h	37 Painutatud kätega rippest: keha alla laskmine ühes põlvede tõstmisega	k	j	47	12
	38 Siruli-istel ja varvast kinni hoides: pingpainutus ja kere ettepoole painutus pöõdadest kinni võtmisel	s	i	71	5
	39 Rippest: jalgade viibutus üles tomprippe	ek	i	63	6
	40 Kätelseisust: pingpainutus	s	i	73	10
i	41 Rippest altvõttel: pealevise, pöõre külgiste, langemine kaaloleku, sirg-tomprippe ja põlvrippe ning käte toetusel mahahüpe .	k	j	49	17
	42 Rippest pealtvõttel: keha tõstmine ühes ühe või mõlema põlve tõstmisega	k	j	47	16
C					
j	43 Vaba ja tasakaalne käik parrel, mis ulatuse kõrgusel	—	o	75	2
	44 Õõtshüppest kahel kõiel parrele seis . . .	—	o	85	23
	45 Õõtshüppest kahel kõiel parrele iste ja mahahüpe ühes pealseisust ülesviskega .	—	o	83	20
	46 Õõtshüppest 2 kõiel põlvrippe ja mahahüpe käte toetusega abilise seljale	—	o	83	21
k	47 Vaba käik	—	v	75	2
	48 Kõrvale käik ühes pöõrdega varvastel käiguks ette- ja tahapoole	—	r	76	5
	49 Jooks ühes pöõrdega tagurpidi jooksuks .	—	v	76	10
	50 Kerge käik	—	r	75	3
	51 Sirulikäik ühes pöõretega	—	r	76	7
	52 Hork-käik	—	r	76	8

Rühmituse järjekord	Harjutuse nimetus	Harjutuse		lhk.	Nr.
		haru	toime		
I	53 Kõrghüpe üle kõrgema riista	—	o	81	16
	54 Ülevise üle kõrgema riista	—	o	86	6
	55 Harkhüpe üle piki riista	—	o	81	14
	56 Ülevise üle madalama riista ja kätelkäik .	—	o	86	6
m	57 Ülevisked: pealseisust (2 või rohkem üksteisele järgnevalt)	—	o	87	13
	58 Kätelseisust ülevise — pealseisust ülevise	—	o	87	11
	59 Kätelseisust ülevise — lendhüpe	—	o	87	12
	60 Lendhüpe	—	o	87	10

Poistele I.

A					
a	1 Hüplemine ühepoolse põlve tõstmisel ühes käte viibutusega vastupoole	k+j	o	36	10
	2 Harkseisul ja üks käsi puusas: käe keerutus	k	p	39	1
	3 Käed puusas, hüplemine hark- ja algseisu	j	o	34	7a
	4 Harkseisul: käte viibutused rist- ja lendoleku vahel	k	p	40	2
b	5 Harkkonksseisul, käed kuklal: kere painutus ettepoole	ek	p	61	1
	6 Kerge varvastele tõus ja kükkimine, käed puusas	j	p	25	5
	7 Tugev käte sirutus üles, kõrvale, ette ja alla	k	o	49	1
c	8 Harkseisul, üks käsi puusas: kere väänamine ühes käe viibutusega	klj	p	39	1
	9 Harkseisul: reiesirutajate ühepoolne venit	j	p	27	11
	10 Kõpilõlvitusest, käed pealistikku: käte painutus	k	j	43	3
	11 Tugikükist: põlvede sirutus	j	p	27	9
d	12 Selili, käed kõrvale: kere painutus ettepoole pöidadest kinni võtmisel	ek	j	58	3
	13 Siruli-istel, kere ettepoole painutatud ja käed kuklal: selja sirutus ühes käte kõrvale viimisega	s	j	70	2
	14 Selili, üks põlv tõstetud ja sellest kättega kinni hoides: pea painutus ettepoole . .	kl	j	51	2
	15 Siruli-istel: käte viibutused rist- ja lendoleku vahel	k	p	40	4
	16 Selili: ühe ja mõlema põlve tõstmine ja sirutus	j	o	39	16

Rühmituse järjekord	Harjutuse nimetus.	Harjutuse		lhk.	Nr.
		haru	toime		
d	17 Hüplemine ühes jala kõrvale viibutusega	j	o	35	8
	18 Harkseisul, käed S-olekul: küljele painutus	klj	p	55	6
	19 Harkkonksseisul: käte viibutused ette ülespoole ja tahapoole.	k	p	41	8
	20 Paarikaupa kätest kinni hoides ja varvasseisul: kärmas kükkimine	j	p	25	1
B					
e	21 Selili ja varvast kinni hoides: rinna tõstmine abiliseaga	s	p	63	2
	22 Selili ja jalad toetuvad üle pea: põlvede sirutus	j	p	31	23
	23 Põlvitusistel ja varvast kinni hoides: selja sirutus abiliseaga	s	p	63	3
	24 Harkkonksriippest: keha tõstmine abiliseaga	k	p	49	9
f	25 Hüplemine varbseinale ja alla	j	p	25	7
	26 Rippseisul: ühe ja mõlema põlve tõstmine	ek	j	59	6
	27 Kaarriipseisust: keha tõstmine	k	j	47	11
	28 Kätelseis toetusega varbseinale	k	o	49	2
C					
g	29 Vaba käik	—	v	75	2
	30 Kindel käik	—	r	74	1
	31 Jooks.	—	v	76	10
h	32 Kõrgushüpe üle madala riista	—	o	78	1
	33 Jookshüpe üle madala riista	—	o	78	3
	34 Ärahüpe madalalt riistalt, kui lõpphüpe.	—	o	78	2
	35 Harkhüpe üle kõrgema riista	—	o	81	14
	36 Kõguhüppel seis kõrgemale riistale	—	o	80	10
i	37 Tammekasvatus	—	o	85	3
	38 Kukerpall ettepoole	—	o	85	1
	39 Hundiratas	—	o	86	4
	40 Pealseisust ülevise	—	o	86	7

Poistele II.

Rühmituse järjekord	Harjutuse nimetus	Harjutuse		lhk.	Nr.
		haru	toime		
A					
a	1 Hüplemine hark- ja algseisu ühes käte viibutuse ja laksutusega	k+j	s	35	7
	2 Harkseisul: käte viibutused rist- ja lendoleku vahel	k	p	40	2
	3 Hüplemine jala kõrvale viimisega, käed puusas	j	o	35	9
	4 Harkkonksseisul: kere väänamine ühes käe viibutusega	klj	p	53	1
b	5 Hüplemine sirutatud põlvedega ja käte sirutus üles, kõrvale, ette ja alla	j+k	o	49	1
	6 Väljaaste kõrvale, käed S-olekul: küljele painutus	klj	p	55	7
	7 Harkseisul, kere ettepoole painutatud ja käed kuklal	s	j	70	1
	8 Harkseisul, käed õlgadel: põlve ja jalaliigese treeneerimine ühes käte kõrvale sirutamise	j	j	33	4
c	9 Jala viibutus ette ja tahapoole ühes käte laksutusega	j+k	o	38	15
	10 Tugev ja kärmas kere ettepoole painutus (ühes käte õlgadele viimisega sirutusel)	j	p	27	10
	11 Varvastele tõus ja kükkimine ühes käte viibutusega ette, kõrvale ja ringis	k+j	o	49	5
d	12 Põlvitussammust kõrvale, käed kiirul: küljele painutus	klj	p	56	9
	13 Põlvitusest: painutatud kätega põrandale langemine	k	j	44	4
	14 Põlvitusistel, kere ettepoole painutatud ja käed seljal: selja sirutus	s	j	71	3
	15 Tugikükist: hüplemine ühes jala kõrvale viimisega	j	p	25	4
e	16 Selili, käed ringis: kere painutus ettepoole	ek	j	59	4
	17 Seliliolekul põlve sirutus käte abil	j	p	29	19
	18 Seliliolekul vahelduv rinna ja pea tõstmine ettepoole ühes põlve tõstmisega käed ümber sääre	s+kl	j	72 51	7 2
	19 Käpipoistusest: kere väänamine ühes käe viibutusega	klj	p	54	4

Rühmituse järjekord	Harjutuse nimetus	Harjutuse		lhk.	Nr.
		haru	toime		
e { 20	Kõhuliolekust, käed kõrval: rinnust tahapoole painutus ühes käte tõstmisega . . .	s	j	71	6
{ 21	Tugikükist: rütmiline põlvede sirutus ja kere ettepoole painutus	j + ek	p	61	2
f { 22	Varvastele tõus ja kükkimine ühes käte viibutusega rist- ja lendoleku vahel	k		40	5
{ 23	Kätelseisu harjutus paarikaupa vastamisi toetades	k		43	2
{ 24	Selili, käed ringis ja jalad paarikaupa vaheliti: kere painutus ettepoole	ek	j	58	2
B					
g { 25	Harkkonksrippseisust: selja sirutus abilisega	s	p	65	4
	26 Harkkonksrippseisust: keha tõstmine . . .	k	j	46	9
	27 Konkspõlvitusistest, kätega varvast kinni hoides: selja sirutus abilisega	s	p	67	8
h { 28	Hüplemine kükki- ja harkseisu kätega varvast kinni hoides	j	p	25	7
	29 Harkseisust: painutatud kätega varbseinala langemine	k	j	44	5
	30 Selili, keha konksus ühes jalgade toetusega: kere ettepoole painutus varvast kinni võtmisel	ek		59	5
	31 Kõguistest varbseina juures: keha tõstmine	k	j	47	13
	32 Konksrippseisust tahapoole: pingpainutus abilisega	s	j	73	8
i { 33	Kere painutusel ettepoole ja varvast kinni võtmisel: reiesirutajate venituse	j	p	31	21
	34 Rippel: põlvede kõrgele tõstmine, sirutamine ülespoole ja aeglane jalgade alla laskmine	ek	j	59	6
	35 Rippseisust: pingpainutus	s	j	73	10
C					
j { 36	Käik ühes pöörete ja seisatustega	—	o	76	9
	37 Kindel käik	—	r	74	1
	38 Vaba käik	—	v	75	2
	39 Kerge käik	—	r	75	3
	40 Sotihüplemine	—	o	77	12
k { 41	Kõrge ärahüpe madalalt riistalt	—	o	78	2
	42 Jookshüpe ühes käte viibutusega kõrvale	—	o	78	3
	43 Kõrgushüpe täispöördel	—	o	78	4

Rühmituse järjekord	Harjutuse nimetus	Harjutuse		lhk.	Nr.
		haru	toime		
44	Kaarhüpe üle kõrgema risti riista	—	o	78	5
45	Pöörhüpe üle kõrgema risti riista	—	o	79	7
46	Kõguhüpe üle kõrgema risti riista	—	o	81	15
47	Põik-pöörhüpe	—	o	80	8
48	Ülevise üle madalama riista	—	o	86	6
49	Pealseisust ülevise	—	o	86	7
50	Kätelseisust ülevise	—	o	86	8
51	Araabia hüpe	—	o	86	9
52	Lendhüpe	—	o	87	10

Naistele I.

A					
a	1	Käed puusas, hüplemine ühes jala kõrvale viimisega	j	o	35 9
	2	Harkseisul: käte viibutused rist- ja lendcleku vahel	k	p	40 2
	3	Hüplemine hark- ja algseisu ühes käte viibutusega kõrvale	j + k	o	35 7e
b	4	Käed S-olekul, jalg kõrval varvasasendis: küljele painutus	klj	p	54 5
	5	Tugev kere ettepoole painutus põidadest kinnivõtmisel	j	p	27 10
	6	Kere painutusest ettepoole ja käed üleval: seljasirutus käte kõrvale viimisega	s	j	70 1
c	7	Harkseisul ja üks käsi puusas: kere väänamine ühes käe viibutusega	klj	p	53 1
	8	Harkseisul: ühepoolne reiesirutajate venitust	j	p	27 11
	9	Tugev pea painutus ette ja tahapoole	kl	p	50 2
d	10	Käte sirutus üles, kõrvale, ette ja alla ühes varvastele tõusu ja kükkimisega	k + j	o	49 1
	11	Hüplemine ühes jala kõrvale viibutusega	j	o	35 8
	12	Selili ja käed ringis: kere painutus ettepoole	ek	j	59 4
e	13	Selili: põlve sirutus käte abil	j	p	29 19
	14	Siruli-istel, kere ettepoole painutatud ja käed kuklal: selja sirutus	s	j	70 2
	15	Siruli-istel: käte viibutused rist- ja lendcleku vahel	k	p	40 4
e	16	Käpilpõlvitusest: kere väänamine ühes käe viibutusega	klj	p	54 4

Rühmituse järjekord	Harjutuse nimetus	Harjutuse		lhk.	Nr.
		haru	toime		
e	17 Käpilpõlvitusel, käed pealistikku: käte painutus	k	j	43	1
	18 Põlvitusistel, kere ettepoole painutatud, käed seljal: selja sirutus	s	j	71	3
	19 Seisust, käed õlgadel: hüplemine jala kõrvale viimise ja käte kõrvale sirutamisega	j+k	o	35	9
	20 Käed puusas: varvastele tõus ja aeglane sügav kükkimine	j	j	31	1
B					
f	21 Harkkonksrippseisust: keha tõstmine abilise	k	j	46	9
	22 Põlvitusistel, kätega varvast kinni hoides: selja sirutus		p	63	3
	23 Seljaga vastu varbseina seisust, kere ettepoole painutatud ja varvast kinni hoides: reiesirutajate venit	j	p	31	21
g	24 Harkkonksrippseisust: selja sirutus abilise	s	p	65	4
	25 Siruli-istest: kere painutus ettepoole abilise	ek	p	61	3
	26 Selili, käed ringis ja jalgade toetusel: kere ettepoole painutus	ek	j	58	2
	27 Kaarrippseisust: keha tõstmine abilise	k	j	47	11
C					
h	28 Vaba käik	—	v	75	2
	29 Kindel käik	—	r	74	1
	30 Jooks	—	v	76	10
	31 Kerge käik	—	r	75	3
i	32 Kõrgushüpe üle madalama risti riista	—	o	78	1
	33 Jookshüpe üle madalama risti riista	—	o	78	3
	34 Kõguhüppes madalamale risti riistale	—	o	80	10
	35 Kaarhüpe üle kõrgema risti riista	—	o	78	5

Naistele II.

A					
a	1 Hüplemine ühepoolse põlve tõstmise ja vastaspoolse käe viibutusega	k+j	kor	36	10
	2 Vabad käte löögid	k	p	41	7
	3 Käed puusas, jala viibutus kaares 3 hüppel teisel jalal	j	o	36	11
	4 Tugevad käte sirutused üles, kõrvale, ette ja alla nii ühe kui ka mõlema käega korraga	k	o	49	1

Rühmituse järjekord	Harjutuse nimetus	Harjutuse		lhk.	Nr.
		haru	toime		
b	5 Väljaastest kõrvale, käed S-olekul: kere painutus kõrvale	klj	p	55	7
	6 Harkkonksseisust, käed kuklal: kere painutus ettepoole	ek	p	61	1
	7 Harkseisul ja kere ettepoole painutatud, käed kuklal: selja sirutus, käte kõrvale viimisega	s	j	70	1
	8 Harkseisul, käed löökolekul: kere väänamine ühes käe löögiga	klj	p	53	2
c	9 Varvastele tõus ja kükkimine ühes käte viibutusega ettepoole, kõrvale ja teise käe peatusega igal 4-dal taktihetkel	j+k ek	o j	49 59	5 4
	10 Selili, käed ringis: kere painutus ettepoole				
	11 Siruli-istel, kere ettepoole painutatud ja käed üleval: jalgade tõstmine käte abil	j	p	28	15
	12 Siruli-istest: kere rinnust tahapoole painutus käte väänamisel	s	j		5
d	13 Selili, käed kõrval: pea painutus ettepoole	kl	j	51	2
	14 Selili, käed kõrval: kere painutus ettepoole pöidadest kinni võtmisel	ek	j	58	3
	15 Siruli-istel: käte vabad löögid	k	p	41	7
	16 Põlvitusistel, kere ettepoole painutatud ja käed kõrval: selja sirutus	s	j	71	3
e	17 Hüplemisel, käed puusas: jala kõrvale ja ette varbale viimisel ühes põlve tõstmisega	j	o	37	13
	18 Harkkonksseisul: käte viibutused ette, ülespoole ja taha	k	p	41	8
	19 Harkseisul: ühepoolne reiesirutajate venit	j	p	27	11
	20 Harkkonksseisul: kere väänamine ühes käe viibutusega	klj	p	53	3
	21 Paarikaupa ja kätest kinni hoides: kärmas varvastele tõus ja kükkimine	j	p	25	1
B					
f	22 Harkkonksriippseisust: keha tõstmine	k	j	46	9
	23 Harkkonksriippseisust: selja sirutus abilise	s	p	65	4
	24 Selili ja kätega varvast kinni hoides: rinna tõstmine abilise	s	p	63	2
	25 Selili kätega varvast kinni hoides ja jalgade toetusel: põlvede sirutus	j	p	31	23
	26 Sügavtugiseisul, käed pealistikku: käte painutus	k	j	43	2

Rühm tuse ekord	Harjutuse nimetus	Harjutuse		lhk.	Nr.
		haru	toime		
g	27 Rippseisust: ühe ja mõlema põlve tõstmine	ek	j	59	6
	28 Kaarripest: keha tõstmine	k	j	47	11
	29 Seljaga vastu varbseina seisust, kere ettep. painutatud: reisesirutajate venituse	j	p	31	21
	30 Rippseisust: selja sirutus õlgade toetusel	s	p	66	6
	31 Rippel: põlvede kõrgemale tõstmine	ek	j	59	6
C					
h	32 Kindel käik	—	r	74	1
	33 Vaba käik peatuste ja pööretega	—	o	76	9
	34 Jooks sammu vahetusega igal kolmandal sammul	—	o	77	11
	35 Kõrvale käik	—	r	76	5
i	36 Kõrgushüpe määratud hoogjooksuga ja ära- hüppega üle madala risti riista	—	o	78	1
	37 Jooks ühes käte viib. ettepoole üle madala risti riista	—	o	78	3
	38 Kõguhüppel kõrgemale risti riistale seis	—	o	80	10
	39 Kaarhüpe üle kõrgema risti riista	—	o	78	5
	40 Pöörhüpe	—	o	79	7

Naistele III.

A						
a	1	Varvastele tõus ja kükkimine ühes käte viibutustega rist- ja lendoleku vahel	k	p	40	5
	2	Sammseis kõrvale ühes käte viibutusega ettepoole kõrvale	k+j	o	34	2
	3	Harkkonksseisul käed kuklal: kere painutus ettepoole	ek	p	61	1
	4	Harkseisul: käte vabad löögid	k	p	41	7
	5	Tugev pea keerutus	kl	p	51	5
b	6	4 hüppel ühel jalal teise jala viibutus ühes käte viibutusega ettepoole ja tahapoole	k+j	o	37	12
	7	Tugikükist: põlvede sirutus	j	p	27	9
	8	Vahelduv varvastele tõus ja kükkimine ning põlve tõstmine ühes käte sirutusega kõrvale ja üles	k+j		49	1
	9	Harkseisul ja käsi puusas: käe keerutus	k	p	39	1
	10	Seisust käed õlgadel: hüplemine ühes jala kõrvale ja ette viimise ning põlve tõstmisega ja ühes vastaspoolse käe kõrvale ja ette sirutusega	k+j	o	37	13

Rühm - tuse järjekord	Harjutuse nimetus	Harjutuse		lhk.	Nr.
		haru	toime		
c	11 Harkseisul ja käsi puusas: kere väänamine ühes käe viibutusega, 4 korda kummalegi poole	klj	p	53	1
	12 Harkseisul: vahelduv reiesirutajate venit, 4 korda kumm. poole	j	p	27	11
	13 Väljaastest kõrvale, käed S-olekul: küljele painutus, 4 korda kummalegi poole	klj	p	55	7
	14 3-mel hüppel ühel jalal teise jala kaarviibutus ja käte viimine pealale (kiirule)	j+k	o	36	11
d	15 Selili ja käed kõrval: vahelduv pea ja rinna tõstmine	kl+s	j	$\frac{51}{72} + \frac{2}{7}$	
	16 Selili ja käed kõrval: kere painutus ettepoole ühes põidadest kinni võtmisel	ek	j	58	3
	17 Siruli-istel, kere ettepoole painutatud ja käed üleval: selja sirutus ühes käte tõstmisega kõrvale ülespoole	s	j	70	2
	18 Selili, keha konksus ja käed seljal: ühe ja mõlema põlve- ning põialigese painutus ja sirutus	j	o	39	16
	19 Selili, käed ringis: kere painutus ettepoole	ek	j	59	4
e	20 Kõhuli, käed kõrval: kere rinnust tahapoole pain. ja põlvede pain.	s	j	71	6
	21 Tugikükist: põlvede sirutus ja kere ettepoole painutus	j+ek	p	61	2
	22 Tugev jala viibutus ette ja tahapoole ühes käte laksutusega	k+j	o	38	15
	23 Käte vabad löögid käigul ette ja tahapoole	k	p	41	7
	24 Hüplemine harkseisu ja kükki ühes käte viibutusega kõrvale ja vahelhüppega	j	p	25	6
B					
	25 Siruli-istest jalgade toetusega: selja sirutus abiliseaga	s	p	66	5
	26 Siruli-istest: kere ettepoole painutus abiliseaga	ek	p	61	3
	27 Siruli-istest: käte viimine abiliseaga	k	p	42	13
	28 Põlvitus-istel ja kätega varvast võttel: selja sirutus	s	p	63	3
	29 Harkkonksrippest: keha tõstmine	k	j	46	10
	30 Selili, jalad varvale tõstetud: kere ettepoole painutus varvast kinni võtmisel	ek	j	59	5

Rühmi- tuse järjekord	Harjutuse nimetus	Harjutuse		lhk.	Nr.
		haru	toime		
og	31 Kõguistest varbseinal : keha tõstmine . . .	k	j	47	13
	32 Selili ja varvast kinni hoides : rinna tõstmine	s	j	60	7
	33 Harkseisust langemine varbseinal painuta- tud kätega	k	j	44	5
	34 Konksrippseisust : pingpainutus abilisega .	s	j	73	8
	35 Konksrippest : jalge tõstmine abilisega tomp- rippe ja aeglane allalaskmine	ek	j	59	6
C					
h	36 Vahelduvalt vaba ja varvastel käik	—	r	75	4
	37 Käik veerand- ja poolpöõrete ning pea- tustega	—	o	76	9
	38 Sotikäik	—	o	76	6
	39 Kõrvale käik ühes pöõrdega varvaskäiguks tagurpidi	—	r	76	5
	40 Soti hüplemine	—	v	77	11
i	41 Jookshüpe käte viibutusega kõrvale üle madala risti riista	—	o	78	3
	42 Kõrgushüpe pöõrdega üle madala risti riista	—	o	78	4
	43 Kõrge ärahüpe madalalt risti riistalt . . .	—	o	78	2
	44 Põik-pöõrhüpe üle kõrgema põiki riista .	—	o	80	8
	45 Pöõrhüpe üle kõrgema risti riista	—	o	79	7
	46 Ring-pöõrhüpe üle kõrgema piki riista . .	—	o	80	12

Naistele IV.

A					
a	1 Kerge hüplemine ühes käte sirutusega üles, kõrvale, ette ja alla	k+j	s	49	1
	2 Harkseisul, käsi puusas: kae keerutus . .	k	p	39	1
	3 Hüplemine jala kõrvale viimisel ühes vas- taspoolse kae viib. kõrvale	k+j	o	35	9
	4 Harkseisul: käte viibutused rist- ja lend- oleku vahel	k	p	40	2
	5 Põlve tõstmine ja sirutamine käte abil . .	j	p	29	20
	6 Kere ettepoole painutatud ja käed kuklal: selja sirutus käte kõrvale viimisega . .	s	j	70	1
b	7 Hüplemine ühes jala kõrvale ja veerand- pöõrdel ette viimisega ning käte sirutu- sega kõrvale ja alla	k+j	o	35	9

Rühmituse järjekord	Harjutuse nimetus	Harjutuse		lhk.	Nr.
		haru	toime		
b	8 Harkkonksseisust: käte viibutused ette üles ja tahapoole	k	p	41	8
	9 Harkseisul, käed kuklal: külje painutus poolelt poolele		p	55	6
	10 Harkseisust, käed õlgadel: põlve ja põialiigese harjutus ühes käte kõrvale sirutusega	j	j	33	4
	11 Harkkonksseisust: kere väänamine ühes käe viibutusega	klj	p	53	3
	12 Hüplemine ühes jala ja samapoolse käe kõrvale viibutusel	k+j	o	35	8
c	13 Tugev kere rinnust tahapoole painutus ühes käte väänamisega ja ettepoole pain. ühes põialiigese kinni võtmisel	s j	i p	71 28	5 10
	14 Varvastele tõus ja kükkimine ning põlve tõstmine ühes mõlema kui ka ühe käe sirutusel üles, kõrvale, ette ja alla	k+j	o	49	1
	15 Põlvitussammust: kere painutus tahapoole ühes käte väänamisega ja ettepoole pain. eelmise jala põlast kinni võttel	s j	i p	71 28	5 16
	16 Kõhuli, käed pealistikku: käte sirutus (põlved maas ja kergelt pain.)	k	j	45	7
d	17 Kõhuli, käed seljal: rianust tahapoole painutus ühes põlvede painutusega	s	j	71	6
	18 Kõhuli: ühe ja mõlema põlve ja põialiigese pain. ja sirutus	j	o	39	17
	19 Tugikükist: hüplemine jala kõrvale viimisel	j	p	25	4
	20 Põlvitussammust kõrvale, käed kiirul: küljele pain.		p	56	9
e	21 Vahelduv hüplemine kükki ja käed põlvedel, harkseisu ja käte viibutus kõrvalt üles ja laksutus, algseisu ja käte viib. kõrvalt alla ning 2 väikest hüpet algseisul ühes käte õlgadelt sirut. kõrvale	k+j	o	38	14
	22 Paarikaupa: õlgade sirutus	k	p	42	12
	23 Harkseisul: reiesirutajate venitus	j	p	27	11
	24 Põlvitusistest: kere pain. tahapoole paarikaupa toetusega	ek	p	62	4
	25 Selili, põiad paarikaupa vaheliti ja käed ringis: kere pain. ettepoole	ek		58	2
	26 Paarikaupa ja kätest kinni hoides: sügav põlve pain.	j	j	31	

Rühmituse järjekord	Harjutuse nimetus	Harjutuse		lhk.	Nr.
		haru	toime		
B					
f	27 Kõguistest varbseinal: selja sirutus abilisega	s	p	67	9
	28 Siruli-istest: kere pain. ettepoole abilisega.	ek	p	61	3
	29 Harkkonksseisust varbseinal: selja sirutus abilisega	s	p	63	1
	30 Harkkonksrippseisust: keha tõstmine abilisega	k	j	46	9
g	31 Pingpainutusest: selja sirutus abilisega . .	s	p	66	6
	32 Rippel: põlvede kõrgemale tõstm. ja sirutus ning aeglane alla viimine	ek	j	59	6
	33 Konksrippseisust: pingpainutus	s	j	73	9
h	34 Kallutusrippseisust: keha tõstmine abilisega .	k	j	47	15
	35 Rippest altvõttel: pealevise	ek+k	j	49	17
	36 Rippest pealtvõttel: keha tõstmine abilisega	k	j	47	16
C					
i	37 Vaba käik põlvede kõrgusel parrel . . .	—	o	75	2
	38 Kõrvale käik põlvede kõrgusel parrel . .	—	o	76	5
	39 Käik põlve tõstmise ja jala viibutusega põlvede kõrgusel parrel	—	o	—	—
	40 Õõtshüppest 2 köiel parrele seis (pars põlv. kõrgusel)	—	o	85	23
	41 Õõtshüppest 2 köiel seis rinna kõrgusele parrele	—	o	83	21
	42 Õõtshüppest 2 köiel iste rinna kõrgusele parrele (sügavushüpe)	—	o	82	19
	43 Jooks pööretega ja jooks tagurpidi . . .	—	o	76	10
	44 Vaba käik, varvaskäik ja kõrvale käik . .	—	o	—	—
j	45 Kõguhüppel riistale seis ja kohe mahahüpe, kõrgemalt risti riistalt	—	o	80	10
	46 Kõguhüpe üle kõrgema risti riista . . .	—	o	81	15
	47 Vargahüpe üle kõrgema risti riista . . .	—	o	81	18
	48 Põik-pöörhüpe üle kõrgema põiki riista .	—	o	80	8
	49 Pöörhüpe üle kõrgema risti riista . . .	—	o	79	7
	50 Ring-pöörhüpe üle kõrgema piki riista . .	—	o	80	12