

EESTI NSV HARIDUSMINISTEERIUM

ÜLDHARIDUSLIKU KOOLI  
KEHAKULTUURIKOLLEKTIIVI  
SEKTSIOONIDE PROGRAMMID

EESTI RIIKLIK KIRJASTUS  
TALLINN 1961



EESTI NSV HARIDUSMINISTEERIUM

ÜLDHARIDUSLIKU KOOLI  
KEHAKULTUURIKOLLEKTIIVI  
SEKTSIOONIDE PROGRAMMID

EESTI RIIKLIK KIRJASTUS  
TALLINN 1961

Kinnitatud Eesti NSV haridusministri poolt 17. juulil 1961. a.

2

Tartu Riikliku Ülikooli  
Raamatukogu

52.275

ARHIIVKOGU

## SELETUSKIRI

### KOOLI KEHAKULTUURIKOLLEKTIIVI SEKTSIOONIDE ÕPPE-TREENINGTÖÖ EESMÄRK JA ÜLESANDED

Kehaline kasvatus kui kommunistliku kasvatuselahutamatu koostisosa avaldab positiivset mõju õpilaste vaimsele, kõlbelisele ja esteetilisele kasvatusel ning polütehnilisele õpetusele.

Kehalisel kasvatusel on suur tähtsus õpilaste ettevalmistamisel eluks, ühiskondlikult kasulikuks tootvaks tööks ja sotsialistliku kodumaa kaitseks.

Kehalise kasvatusel peaeesmärgiks koolis on õpilaste tervise tugevdamine ja karastamine, igakülgne kehaline arendamine ning õige rühi väljakujundamine, mis omakorda on alusmüüriks õpilaste vaimsele kasvatusel ja polütehnilisele õpetusele.

Klassiväline õppe-treeningtöö kooli kehakultuurikollektiivi sektsioonides on otseseks jätkuks kehalise kasvatusel tundides teostatavale õppetööle. See peab tagama kooli kehalise kasvatusel ette püstitatud eesmärkide täieliku saavutamise ning võimaldama vaimsest õppetööst väsinud õpilastele sisuka ja aktiivse puhkuse.

Kooli kehakultuurikollektiivi sektsioonides teostatava õppe-treeningtöö ülesanneteks on:

õpilaste kaasatõmbamine süstemaatilisele sportlikule tegevusele ja selle kaudu nende kõlbelise kasvatusel edasine süvendamine;

õpilaste tervise tugevdamine, organismi karastamine ja igakülgse kehalise arendamise jätkamine VTK-kompleksi alusel;

põhiliste spordialade tehnika õpetamine ja spordimeisterlikkuse taseme tõstmise teel õpilaste ettevalmistamine järgusportlase normatiivide sooritamiseks;

spordikohtunike ja ühiskondlike instruktorite ettevalmistamine õpilaste hulgast ja nende töölerakendamine; õpilaste kaasatõmbamine spordibaaside rajamisele, spordivarustuse ja -inventari hooldamisele, remontimisele ja valmistamisele ühiskondlikus korras.

## ÕPPE-TREENINGTÖÖ ORGANISEERIMINE JA LÄBIVIIMINE

Seksioonides organiseeritakse õppe-treeningtööd kehakultuurikollektiivi põhimääruse ja käesolevate programmide alusel.

Õpilasi võetakse seksioonidesse vastu õppeaasta algul. Muul ajal võib vastuvõtt toimuda ainult erandjuhtumeil. Vastuvõetaval õpilasel peab olema arstitõend, mis lubab tegelda vastaval spordialal.

Kooli kehakultuurikollektiivi seksioonide tööst osavõtavad õpilased jagatakse vastavalt soole ja vanusele rühmadesse järgmiselt:

1) ettevalmistusrühm — III ja IV klassi poisid ja tüdrukud;

2) noorem vanuserühm — V ja VI klassi poeg- ja tütarlapsed;

3) keskmine vanuserühm — VII ja VIII klassi poeg- ja tütarlapsed;

4) vanem vanuserühm — IX, X ja XI klassi poeg- ja tütarlapsed.

Kui seksiooni võeti vastu vanemast vanuseastmest õpilasi, kes varem pole osa võtnud antud seksiooni tööst, siis algul võetakse nendega läbi noorematele vanuserühmadele ettenähtud õppematerjal ja pärast selle omandamist viiakse nad üle oma eakaaslaste rühma.

Kõik seksioonide tööst osavõtavad õpilased peavad läbima arstliku kontrolli kooskõlas juhendiga, mis on kinnitatud NSV Liidu Tervishoiu Ministeeriumi poolt 23. oktoobril 1951. a. («Abiks haridusala töötajale», Tallinn, 1953, lk. 249 jj.).

Õppe-treeningtööd seksioonides teostavad kehalise kasvatuse õpetajad, vastavate teadmistega üldhariduslike õppeainete õpetajad, kehalise kasvatuse õpetajate poolt vanemate klasside õpilaste hulgast ettevalmistatud ühiskondlikud instruktorid ja kooli šefiks oleva asutuse, ette-

võtte või organisatsiooni treenerid. Vanemate klasside õpilastest ühiskondlikud instruktorid töötavad kehalise kasvatuses õpetaja juhendamisel.

Kehaliste võimete arendamiseks ja harjutuste sooritamise tehnika kinnistamiseks on soovitatav anda õpilastele individuaalseid koduseid ülesandeid. Samuti tuleb õpilastesse juurutada harjumust igapäevase hommikuvõimlemise ja sellele järgnevate veeprintseduuride sooritamiseks.

Teoreetiline õppematerjal võetakse läbi enne ja pärast praktilisi tunde toimuvate vestluste käigus. Viimaste kestus on 10—15 minutit. Vanematele vanuserühmadele võib korraldada ka loenguid ja ettekandeid kestusega kuni 45 minutit.

Kui mõne seksiooni liikmed viiakse organiseeritult üle teise seksiooni (näiteks ujumisseksiooni), siis kõikidele seksioonidele ühiseid, juba läbivõetud teemasid enam ei korrata, kusjuures teoreetiliste tundide arvel suurendatakse praktiliste tundide arvu.

Praktilisi tunde tuleb võimalikult rohkem läbi viia väljas mitte ainult kevadel, suvel ja sügisel, vaid ka talvel. Tundide toimumiseks talvel väljas tuleb tunni koht varakult ette valmistada (lumest puhastada, liivatada). Nendest tundidest võtavad õpilased osa ilmastikule vastavas ja liigutusi mittetakistavas soojas riietuses.

Seksioonide programmid on välja töötatud kolmele vanuserühmale: nooremale, keskmisele ja vanemale. Õppetöö ettevalmistusrühmas viiakse läbi III—IV klassi kehalise kasvatuses programmi järgi. Kui õpilased on nimetatud klasside programmimaterjali hästi omandanud, tuleb neile täiendavalt õpetada V—VI klassi ja kehakultuurikollektiivi seksiooni programmis nooremale vanuserühmale ettenähtud harjutusi ja mänge.

Ettevalmistus- ja noorema rühma puhul tuleb erilist tähelepanu pöörata õpilaste üldise kehalise arengu taseme tõstmisele ja valitud spordiala ning VTK-kompleksi OVTK-astmesse kuuluvate harjutuste tehnika õpetamisele. Õppe-treeningtöö neis vanuserühmades peab toimuma eriti elavalt ja huvitavalt. Sageli tuleb muuta harjutuste sooritamise iseloomu ning kõikides tundides kasutada liikumismänge ja elementaarseid võistlusi.

Keskmise ja vanemas vanuserühmas tuleb peatähelepanu pöörata mitte ainult valitud spordiala tehnika õpeta-

misele ja viimistlemisele, vaid ka taktikalisele ettevalmistusele ja õpilaste üldise kehalise arengu taseme tõstmisele.

Läbivõetud õppematerjali kontrollimise eesmärgil omab suurt tähtsust õpilaste osavõtt niihästi sektsiooni sisetest kui ka kooli kehakultuurikollektiivi spordiürituste kalenderplaanis ettenähtud võistlustest.

Oskusi ja vilumusi, mis on vajalikud töötamiseks ühiskondliku instruktorina ja spordikohtunikuna, tuleb õpilastele õpetada ning juurutada sektsioonis toimuva õppetreeningtöö käigus keskmisest vanuserühmast alates. See võimaldab vanemate klasside õpilasi kasutada klassivälise kehakultuuritöö tõhustamisel ja laiendamisel ning kooli sisevõistluste jt. massiliste spordiürituste korraldamisel. Õpetaja peab õpilastele praktilistes tundides lühidalt selgitama spordialade tehnika, taktika ja sportliku treeningu aluseid, meetodikat, võistlusmäärustikke ja õnnetusjuhtumite vältimise reegleid ning looma võimalused spordikohtunikuna praktiseerimiseks. Samuti tuleb õpilastele õpetada spordiinventari ja -varustuse hooldamist, remontimist ja valmistamist ning harjutuspaikade korrashoidu.

Praktiliste tundide läbiviimisel tütarlastega tuleb arvestada nende organismi iseärasusi. Võrreldes poeglastega tuleb:

- 1) lasta neil sooritada rohkem kõhu- ja väikese vaagna põhja lihaseid tugevdavaid harjutusi;
- 2) laialdaselt kasutada kunstilise võimlemise harjutusi, tantsulisi elemente (tunni alg- ja lõpposas);
- 3) piirata (ajaliselt, intensiivsusest ja korduste arvult) jõudu arendavaid harjutusi;
- 4) vähendada vastupidavust nõudva jooksu ja suusatamise distantse;
- 5) piirata sügavushüpete kõrgust.

Sektsiooni tööst osavõtvate õpilaste õppeedukus ja käitumine peab olema kehalise kasvatuses õpetaja tähelepanu keskpunktis. Üldhariduslikes õppeainetes halvasti edasi jõudvatele õpilastele tuleb töökoormust sektsioonis vähendada või nad ajutiselt sealt eemaldada, võttes kasutusele kõik abinõud õppeedukuse normaliseerimiseks. Taoliste väärnähtuste vältimiseks peab kehalise kasvatuses õpetaja õppe-treeningtöö läbiviimisel sektsioonides arvestama

koolipäeva režiimi ja õpilaste töökoormust üldhariduslikes õppeainetes. Enne eksameid ja eksamite ajal tuleb lõppklasside õpilaste töökoormust sektsioonides vähendada.

## ÕPPE-TREENINGTÖÖ PLANEERIMINE JA ARVESTUS

Õppetöö planeerimisel tuleb lähtuda sektsiooni ette püsitatud ülesannetest.

Noorema vanuserühma õpilasi valmistatakse ette OVTK-normide sooritamiseks, neile õpetatakse valitud spordiala tehnika aluseid ja nad võtavad osa kooli sisevõistlustest valitud spordialal ning OVTK mitmevõistlustest.

Keskmesse vanuserühma kuuluvad õpilased omandavad valitud spordiala tehnikat, lihtsamaid taktikalisi võtteid, võtavad osa võistlustest valitud spordialal ja OVTK mitmevõistlustest, sooritavad täielikult OVTK-nõuded, püüavad täita noorte madalama spordijärgu normatiivi, omandavad spordikohtunikule ja ühiskondlikule instruktorile vajalikke teadmisi ning oskusi.

Vanemasse vanuserühma kuuluvad õpilased viimistleavad valitud spordiala tehnikat ja taktikat, võtavad osa võistlustest valitud spordialal ja VTK I astme mitmevõistlustest, sooritavad täielikult VTK I astme nõuded, püüavad täita noorte kõrgema spordijärgu normatiivi, süvendavad spordikohtunikule ja ühiskondlikule instruktorile vajalikke teadmisi ning oskusi.

Need õpilased, kes on täitnud spordijärgu nõuded, on soovitatav koondada eri rühma, et nendega teostada õppe-treeningtööd laste spordikooli vastava osakonna programmi järgi.

Hooajaliselt töötava sektsiooni õppe-treeningtöö lõppemisel on soovitatav sinna kuulunud õpilased organiseeritult üle viia mõnda teise sektsiooni (näiteks jalgpallisektsioonist jäähoki- või korvpallisektsiooni, uisutamissektsioonist jalgrattaspordi- või kergejõustikusektsiooni). Kui kergejõustikusektsioonil ei ole võimalik õppe-treeningtööd jätkata talvel, siis viiakse õpilased organiseeritult üle kas suusa-, võrkpalli-, sportliku võimlemise vm. sektsiooni.

Näitlikud õppeplaanid-graafikud on koostatud arvestusega, et õppe-treeningtöö akrobaatika-, sportliku võimlemise, korv- ja võrkpallisektsioonis kestab kogu õppeaasta

(kümme kuud — septembrist juunini), kergejõustiku- ja jalgpallisektsioonis seitse kuud (aprillist oktoobrini), jäähoki-, uisutamise-, suusa- ja ujumissektsioonis aga hooajaliselt.

Õppe-treeningtöö kergejõustiku-, jalgpalli- ja ujumissektsioonis planeeritakse ka suvisele õppetöö vaheajale. Õppe-treeningtööd neis sektsioonides viib suvel läbi kehalise kasvatuse õpetaja või selleks varakult ette valmistatud ühiskondlikud instruktorid. Viimaste jaoks koostab kehalise kasvatuse õpetaja tunniplaani, tunnikonspektid ja spordiürituste kalenderplaani.

Õppe-treeningtööd ujumissektsioonis juhib suvel kas kehalise kasvatuse õpetaja või mõni teine hästi ujuda oskav täiskasvanu.

Suviseks õppevaheajaks ärasõitvatele õpilastele tuleb anda sportliku treeningu jätkamiseks individuaalseid ülesandeid.

Vastavalt kooli kehakultuurikollektiivi põhimäärusele toimub õppe-treeningtöö sektsioonides õppetööst vabal ajal vähemalt kaks korda nädalas. Õppe-treeningutunni kestus ei tohi ületada ettevalmistus- ja nooremas rühmas 60 minu-

#### Näitlik õppe-treeningutundide jaotus

Spordiala	Noorem vanuserühm		Keskmine vanuserühm		Vanem vanuserühm		Sektiooni töö kestus
	Kokku tunde õppeaastas	Neist teoreetilisi	Kokku tunde õppeaastas	Neist teoreetilisi	Kokku tunde õppeaastas	Neist teoreetilisi	
Akrobaatika	83	5	126	6	166	8	10 kuud
Sportlik võimlemine	83	5	126	6	166	8	10 kuud
Kergejõustik	60	5	88	6	116	8	7 kuud
Korvpall	83	5	126	6	166	8	10 kuud
Võrkpall	83	5	126	6	166	8	10 kuud
Jalgpall	60	5	88	6	116	8	7 kuud
Jäähoki	45	5	66	6	90	8	5 kuud
Uisutamine	40	4	60	6	76	8	4 kuud
Suusatamine	72	5	72	6	100	8	4 kuud
Ujumine	51	5	51	6	60	8	4 kuud

Õppe-treeningutundide jaotuse näitlik õppeplaani-graafik  
akrobaatikas nooremale vanuserühmale

Jrk. nr.	Tunni teema	September	Oktoober	November	Detsember	Jaauar	Veebruar	Märts	Aprill	Mai	Juuni	Kokku tunde
Teoreetilised tunnid												
1.	Kehakultuur ja sport NSV Liidus ning akrobaatika arengu iseloomustus . . . .	1	—	1	—	—	—	—	—	—	—	2
2.	Hügieenilised teadmised ja vilumused . .	—	1	—	—	—	—	1	—	—	—	2
3.	Võistlusmäärustikud .	—	—	—	1	—	—	—	—	—	—	1
Kokku tunde		1	1	1	1	—	—	1	—	—	—	5
Treeningu-tunnid												
1.	Üldine kehaline ettevalmistus VTK-kompleksi alusel . . . .	4	2	2	2	6	2	2	2	6	2	30
2.	Akrobaatiliste harjutuste tehnika õppimine . . . . .	3	6	5	6	6	6	6	6	2	2	48
3.	Võistlused akrobaatikas . . . . .	Korraldatakse vastavalt spordiürituste kalenderplaanile										
Kokku tunde		7	8	7	8	12	8	8	8	8	4	78
Üldse tunde		8	9	8	9	12	8	9	8	8	4	83

Märkus. Antud näidise järgi koostatakse õppeplaanid-graafikud ka teistele vanuserühmadele.

Näitlik õppeplaan-graafik sportlikus võimlemises  
nooremale vanuserühmale

Jrk. nr.	Tunni teema	September	Oktoober	November	Detsember	Jaanuar	Veebruar	Märts	Aprill	Mai	Juuni	Kokku tunde
Teoreetilised tunnid												
1.	Kehakultuur ja sport NSV Liidus ning sportliku võimlemise arengu iseloomustus	1	—	1	—	—	—	—	—	—	—	2
2.	Hügieenilised teadmised ja vilumused . . .	—	1	—	—	—	—	1	—	—	—	2
3.	Võistlusmäärustikud . . .	—	—	—	1	—	—	—	—	—	—	1
Kokku tunde		1	1	1	1	—	—	1	—	—	—	5
Treeningu-tunnid												
1.	Üldine kehaline ettevalmistus VTK-kompleksi alusel . . . . .	4	2	2	2	6	2	2	2	4	2	28
2.	Võimlemisharjutuste tehnika õppimine . . .	3	6	5	6	6	6	6	6	4	2	50
3.	Võistlused sportlikus võimlemises . . . . .	Korraldatakse vastavalt spordiürituste kalenderplaanile										
Kokku tunde		7	8	7	8	12	8	8	8	8	4	78
Üldse tunde		8	9	8	9	12	8	9	8	8	4	83

Märkus. Antud näidise järgi koostatakse õppeplaanid-graafikud ka teistele vanuserühmadele.

Näitlik õppeplaan-graafik kergejõustikus nooremale vanuserühmale

Jrk. nr.	Tunni teema	September	Oktoober	Aprill	Mai	Juuni	Juuli	August	Kokku tunde
Teoreetilised tunnid									
1.	Kehakultuur ja sport NSV Liidus ning kergejõustiku arengu iseloomustus . . . .	1	1	—	—	—	—	—	2
2.	Hügieenilised teadmised ja vilumused . .	—	—	—	—	—	1	1	2
3.	Võistlusmäärustikud .	—	—	1	—	—	—	—	1
Kokku tunde		1	1	1	—	—	1	1	5
Treeningu-tunnid									
1.	Üldine kehaline ettevalmistus VTK-kompleksi alusel. Kergejõustiklase erialased harjutused . . . . .	2	2	2	2	2	4	4	18
2.	Kergejõustikuharjutuste tehnika õppimine . . . . .	5	2	5	7	2	8	8	37
3.	Kergejõustikuvõistlused . . . . .	Korraldatakse vastavalt spordiürituste kalenderplaanile							
Kokku tunde		7	4	7	9	4	12	12	55
Üldse tunde		8	5	8	9	4	13	13	60

Märkus. Antud näidise järgi koostatakse õppeplaanid-graafikud ka teistele vanuserühmadele.

Näitlik õppeplaani-graafik korvpallis nooremale vanuserühmale

Jrk. nr.	Tunni teema	September	Oktoober	November	Detsember	Jaanu- ar	Veebru- ar	Märts	Aprill	Mai	Juuni	Kokku tunde
Teoreetilised tunnid												
1.	Kehakultuur ja sport NSV Liidus ning korvpalli arengu ise- loomustus . . . . .	1	1	—	—	—	—	—	—	—	—	2
2.	Hügieenilised teadmi- sed ja vilumused . .	—	—	1	—	—	—	1	—	—	—	2
3.	Võistlusmäärustikud .	—	—	—	1	—	—	—	—	—	—	1
Kokku tunde		1	1	1	1	—	—	1	—	—	—	5
Treeningu- tunnid												
1.	Oldine kehaline ette- valmistus VTK-kom- pleksi alusel. Korv- palluri erialased har- jutused . . . . .	2	3	1	2	6	2	2	2	2	1	23
2.	Korvpallitehnika õppi- mine . . . . .	4	3	4	5	4	5	5	4	3	1	38
3.	Taktika õppimine, õppe-treeningmängud	1	2	2	1	2	1	1	2	3	2	17
4.	Korvpalli võistlused koos kohtuniku tege- vusega . . . . .	Korraldatakse vastavalt spordiürituste kalenderplaanile										
Kokku tunde		7	8	7	8	12	8	8	8	8	4	78
Üldse tunde		8	9	8	9	12	8	9	8	8	4	83

Märkus. Antud näidise järgi koostatakse õppeplaani-graafikud ka teistele vanuserühmadele.

## Näitlik õppeplaan-graafik võrkpallis nooremale vanuserühmale

Jrk. nr.	Tunni teema	September	Oktoober	November	Detsember	Jaanuar	Veebruar	Märts	Aprill	Mai	Juuni	Kokku tunde
Teoreetilised tunnid												
1.	Kehakultuur ja sport NSV Liidus ning võrkpalli arengu iseloomustus . . . . .	1	—	1	—	—	—	—	—	—	—	2
2.	Hügieenilised teadmised ja vilumused . . . . .	—	1	—	—	—	—	1	—	—	—	2
3.	Võistlusmäärustikud . . . . .	—	—	—	1	—	—	—	—	—	—	1
	Kokku tunde	1	1	1	1	—	—	1	—	—	—	5
Treeningutunnid												
1.	Üldine kehaline ettevalmistus VTK-kompleksi alusel. Võrkpalluri erialased harjutused . . . . .	2	3	1	2	6	2	2	2	2	1	23
2.	Võrkpallitehnika õppimine . . . . .	4	3	4	5	4	5	5	4	3	1	38
3.	Taktika õppimine ja õppe-treeningmängud	1	2	2	1	2	1	1	2	3	2	17
4.	Võrkpallivõistlused . . . . .	Korraldatakse vastavalt spordiürituste kalenderplaanile										
	Kokku tunde	7	8	7	8	12	8	8	8	8	4	78
	Üldse tunde	8	9	8	9	12	8	9	8	8	4	83

Märkus. Antud näidise järgi koostatakse õppeplaanid-graafikud ka teistele vanuserühmadele.

Näitlik õppeplaan-graafik jalgpallis nooremale vanuserühmale

Jrk. nr.	Tunni teema	September	Oktoober	Aprill	Mai	Juuni	Juuli	August	Kokku tunde
<b>Teoreetilised tunnid</b>									
1.	Kehakultuur ja sport NSV Liidus ning jalgpalli arengu iseloomustus . . . . .	1	—	1	—	—	—	—	2
2.	Hügieenilised teadmised ja vilumused . . . . .	—	1	—	—	—	—	1	2
3.	Võistlusmäärustikud . . . . .	—	—	—	—	—	1	—	1
	Kokku tunde	1	1	1	—	—	1	1	5
<b>Treeningu-tunnid</b>									
1.	Üldine kehaline ettevalmistus VTK-kompleksi alusel. Jalgpalluri erialased harjutused . . . . .	2	1	2	3	1	4	3	16
2.	Jalgpallitehnika õppimine . . . . .	3	2	4	5	2	5	6	27
3.	Taktika õppimine ja õppe-treeningmängud . . . . .	2	1	1	1	1	3	3	12
4.	Jalgpallivõistlused . . . . .	Korraldatakse vastavalt spordiürituste kalenderplaanile							
	Kokku tunde	7	4	7	9	4	12	12	55
	Üldse tunde	8	5	8	9	4	13	13	60

Märkus. Antud näidise järgi koostatakse õppeplaamid-graafikud ka teistele vanuserühmadele.

Näitlik õppeplaan-graafik jäähokis nooremale vanuserühmale

Jrk. nr.	Tunni teema	November	Detsember	Jaanuar	Veebruar	Märts	Kokku tunde
Teoreetilised tunnid							
1.	Kehakultuur ja sport NSV Liidus ning jäähoki arengu iseloomustus . . . . .	—	—	1	1	—	2
2.	Hügieenilised teadmised ja vilumused . .	1	—	—	—	1	2
3.	Võistlusmäärustikud .	—	1	—	—	—	1
Kokku tunde		1	1	1	1	1	5
Treeningutunnid							
1.	Üldine kehaline ettevalmistus VTK-kompleksi alusel. Hoki mängija erialased harjutused . . . . .	4	1	3	1	1	10
2.	Jäähokitehnika õppimine . . . . .	2	5	4	4	5	20
3.	Taktika õppimine ja õppe-treeningmängud	—	2	4	2	2	10
4.	Jäähokivõistlused . .	Korraldatakse vastavalt spordiürituste kalenderplaanile					
Kokku tunde		6	8	11	7	8	40
Üldse tunde		7	9	12	8	9	45

Märkus. Antud näidise järgi koostatakse õppeplaanid-graafikud ka teistele vanuserühmadele.

Näitlik õppeplaan-graafik uisutamises nooremale vanuserühmale

Jrk. nr.	Tunni teema	Detsember	Jaanu- ar	Veebru- ar	Märts	Kokku tunde
	Teoreetilised tunnid					
1.	Kehakultuur ja sport NSV Liidus ning uisuspordi arengu iseloomustus . . .	—	1	—	1	2
2.	Hügieenilised teadmi- sed ja vilumused . .	1	—	—	—	1
3.	Võistlusmäärustikud .	—	—	1	—	1
	Kokku tunde	1	1	1	1	4
	Treeningu- tunnid					
1.	Üldine kehaline ette- valmistus VTK-komp- leksi alusel. Uisu- taja erialased harju- tused . . . . .	2	4	1	1	8
2.	Uisutamistehnika õppi- mine . . . . .	6	9	6	7	28
3.	Uisutamisevõistlused .	Korraldatakse vastavalt spordiürituste kalenderplaanile				
	Kokku tunde	8	13	7	8	36
	Üldse tunde	9	14	8	9	40

Märkus. Antud näidise järgi koostatakse õppeplaanid-graafikud ka teistele vanuserühmadele.

Näitlik õppeplaan-graafik suusatamises nooremale vanuserühmale

Jrk. nr.	Tunni teema	Detsember	Jaanuvar	Veebruar	Märts	Kokku tunde
	<b>Teoreetilised tunnid</b>					
1.	Kehakultuur ja sport NSV Liidus ning suuasporði arengu iseloomustus . . . .	—	—	1	1	2
2.	Hügieenilised teadmised ja vilumused . .	1	1	—	—	2
3.	Võistlusmäärustikud .	1	—	—	—	1
	<b>Kokku tunde</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>5</b>
	<b>Treeningu-tunnid</b>					
1.	Üldine kehaline ettevalmistus VTK-kompleksi alusel. Suusataja erialased harjutused . . . . .	8	3	1	1	13
2.	Suusatamistehnika õppimine . . . . .	8	18	14	14	54
3.	Suusavõistlused . . . .	Korraldatakse vastavalt spordiürituste kalenderplaanile				
	<b>Kokku tunde</b>	<b>16</b>	<b>21</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>67</b>
	<b>Üldse tunde</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>72</b>

Märkus. Antud näidise järgi koostatakse õppeplaanid-graafikud ka teistele vanuserühmadele.

Näitlik õppeplaani-graafik ujumises nooremale vanuserühmale

Jrk. nr.	Tunni teema	Mai	Juuni	Juuli	August	Kokku tunde
Teoreetilised tunnid						
1.	Kehakultuur ja sport NSV Liidus ning ujumise arengu iseloomustus . . . . .	2	—	—	—	2
2.	Hügieenilised teadmised ja vilumused . . . . .	—	—	1	1	2
3.	Võistlusmäärustikud . . . . .	—	1	—	—	1
Kokku tunde		2	1	1	1	5
Treeningutunnid						
1.	Üldine kehaline ettevalmistus VTK-kompleksi alusel . . . . .	3	2	3	3	11
2.	Sportliku ujumise viiside tehnika õppimine . . . . .	—	5	15	15	35
3.	Ujumisvõistlused . . . . .	Korraldatakse vastavalt spordiürituste kalendarplaanile				
Kokku tunde		3	7	18	18	46
Üldse tunde		5	8	19	19	51

Märkus. Antud näidise järgi koostatakse õppeplaani-graafikud ka teistele vanuserühmadele.

tit, keskmises ja vanemas rühmas 90 minutit. Suusasektioonis, arvestades selle spordiala spetsiifikat, võidakse õppe-treeningutunni kestust pikendada kõikides vanuserühmades kuni 120 minutini.

Kõikidele vanuserühmadele kindlaksmääratud tundide arv õppeaastas ja sektsioonide töö kestus kuudes, samuti nende alusel väljatöötatud õppeplaani-graafikud on näitlikud. Vastavalt kohalikele võimalustele ja tingimustele teeb õpetaja neis omapoolseid täiendusi ja parandusi.

Õppeplaani-graafiku ja programmi alusel koostab õpetaja igale vanuserühmale tööplaani. Tööplan koostatakse 8—10 tunni kohta; sellesse märgitakse ainult põhiharjutuste loetelu. Tööplaani võib koostada kehalise kasvatuse programmis antud näidisvormi järgi.

Tööplaani alusel koostab õpetaja igaks tunniks tunni-tööplaani, mille vorm on ette nähtud kehalise kasvatuse programmis.

Sektisioonide töö arvestust peetakse vastava vormi kohases päevikus.

# TEOREETILINE ÕPPEMATERJAL KÕIKIDELE SEKTSIOONIDELE

## ÕPPEMATERJAL NOOREMALE VANUSERÜHMALE

### 1. Kehakultuur ja sport NSV Liidus

Miks iga nõukogude koolinoore kohuseks on regulaarselt tegelda võimlemise, mängude, matkamise ja spordiga?

VTK-kompleksi tähtsus, ülesanded ja ülesehitus. Miks iga koolinoor on kohustatud täitma VTK-kompleksi vastava astme nõuded? Miks on see iga koolinoore patriootlik kohustus?

Valitud spordiala arengu põhietapid. Nõukogude sportlaste esinemine rahvusvahelisel spordiareenil ja nende tähtsamad saavutused (võidud, maailmarekordid jne.). Noorte saavutused antud spordialal (rajoonis, linnas, Eesti NSV-s, NSV Liidus).

Valitud spordiala tase kooli kehakultuurikollektiivis; paremad sportlased, kooli rekordid. Vajalikud abinõud selle spordiala edasiseks arendamiseks ja õpilaste spordi-meisterlikkuse tõstmiseks.

### 2. Hügieenilised teadmised ja vilumused

Kehaliste harjutuste mõju kasvavale organismile. Kehaliste harjutuste regulaarse sooritamise tähtsus. Õige režiimi tähtsus noorele kehakultuurlasele. Keha hügieen: hoolitsemine naha, hammaste, juuste ja küünte eest. Nakkushaiguste vältimine. Toitumisrežiim ja -hügieen. Elamu-hügieen. Tervistavate loodustegurite — päikese, õhu ja vee kasutamine.

Arstliku kontrolli vajadus. Kehakaalu, une, söögiisu, pulsi, hingamise ja kopsude elulise mahu pideva jälgimise tähtsus spordi harrastamisel.

### 3. Võistlusmäärustikud

Valitud spordiala võistlusmäärustiku peapunktide selgitamine. Võistleja õigused ja kohustused. Võistlejate ja spordikohtunike omavaheline suhtlemine.

## ÕPPEMATERJAL KESKMISELE VANUSERÜHMALE

### 1. Kehakultuur ja sport NSV Liidus

Kehakultuur — sotsialistliku kultuuri koostisosa. Kehaline kasvatus ja sport; nende tähtsus nõukogude kodanike tervise tugevdamisel, kehaliste võimete igakülgsele arendamisele, töövõime tõstmisele ja NSV Liidu kaitsevõime tugevdamisele. Nõukogude inimeste kehaliste ja vaimsete võimete igakülgne arendamine — üks tähtsamaid tingimusi järkjärgulisel üleminekul sotsialismilt kommunismile.

Kommunistlik Partei — nõukogude kehakultuuriliikumise organiseerija ja juhtija. Kommunistliku Partei ja Nõukogude valitsuse otsused ja määrused kehakultuuri arendamiseks linna ja maa elanikkonna hulgas, nõukogude sportlaste spordimeisterlikkuse tõstmiseks.

Üleliiduline Leninlik Kommunistlik Noorsooühing — kehakultuuri- ja sporditöö organiseerija noorsoo hulgas.

Nõukogude kehakultuuri eesrindlik olemus. VTK-kompleks — nõukogude kehalise kasvatusesüsteemi alus. VTK-kompleksi ülesanded, struktuur ja sisu. VTK-kompleksi tähtsus kehakultuuri ja spordi massilisel arendamisel ning nõukogude sportlaste spordimeisterlikkuse tõstmisel. VTK-kompleksi tervist tugevdav ja rakenduslik tähtsus.

Valitud spordiala tase NSV Liidus.

Valitud spordialal saavutatud parimad tulemused ja suuremate võistluste võitjad NSV Liidus (noored ja täiskasvanud).

Sportlaste esinemised valitud spordialal rahvusvahelistel võistlustel. Nõukogude sportlaste esinemine rahvusvahelistel võistlustel ja selle tähtsus rahu kindlustamisel rahvaste vahel.

Valitud spordiala tase kooli kehakultuurikollektiivis.

## 2. Hügieenilised teadmised ja vilumused

Kehakultuuri ja spordi mõju noore inimese organismile.

Kehakultuuri ja mitmesuguste spordialade süstemaatilise harrastamise tähtsus.

Sportlase isiklik hügieen: keha, une, elamu, riietuse ja jalanõude hügieen. Nakkushaiguste vältimine. Toitumisrežiim ja -hügieen. Tervishoiunõuded spordi harrastamisel.

Hügieeninõuded treeningu- ja võistluspaikadele. Looduslike tegurite — päikese, õhu ja vee kasutamine organismi karastamiseks.

Suitsetamise ja alkoholi kahjulik mõju organismile ning sportlikele tulemustele.

Arstlik kontroll ja selle tähtsus. Sportlase enesekontroll treeningutel. Enesekontrolli objektiivsed näitajad: keha-kaal, dünamomeetria, kopsude eluline maht, hingamine, pulss. Enesekontrolli subjektiivsed näitajad: enesetunne, uni, söögiisu, meeleolu, töövõime, üldine seisukord.

Enesemassaaži mõiste ja põhivõtted. Enesemassaaž enne treeningut ja võistlusi, treeningute ja võistluste ajal ning pärast treeninguid ja võistlusi. Vastunäidustused enesemassaažil.

## 3. Võistlusmäärustikud

Võistlusmäärustike õppimine ja võistluste käigus esinevate üksikute olukordade seletamine ning analüüs.

Spordivõistluste liigid. Võistluste läbiviimise kord ja süsteemid. Võistkonna kapteni ülesanded, õigused ja kohustused. Üksikute spordikohtunike kohustused.

Võistlusjuhend, spordiürituste kalenderplaan (antud koolis). Ettevalmistus võistluste läbiviimiseks, võistluskoha ja inventari ettevalmistamine.

## ÕPPEMATERJAL VANEMALE VANUSERÜHMALE

### 1. Kehakultuur ja sport NSV Liidus

Keskmisele vanuserühmale ettenähtud õppematerjali kordamine.

Valitud spordiala olukorra ja taseme iseloomustus (NSV Liidus ja piiritagustes riikides).

Uut valitud spordiala tehnikas ja taktikas.

Parimad tulemused ja suuremate võistluste võitjad valitud spordialal (Eesti NSV-s, NSV Liidus — noored, täiskasvanud).

Nõukogude sportlaste edusammud valitud spordialal korraldatud rahvusvahelistel võistlustel.

Valitud spordiala tase kooli kehakultuurikollektiivis.

## 2. Hügieenilised teadmised ja vilumused

Sportlase režiim. Sportlase isiklik hügieen. Une, elamu, riietuse ja jalanõude hügieen.

Nakkushaiguste vältimine. Toitumisrežiim ja -hügieen.

Hügieeninõuded treeningu- ja võistluspaikadele.

Looduslike tegurite — päikese, õhu ja vee kasutamine organismi karastamisel.

Kehaliste harjutuste hügieen.

Arstlik kontroll ja selle tähtsus. Sportlase enesekontroll treeningutel.

Sportliku ja enesemassaaži mõiste. Sportliku massaaži ja enesemassaaži põhivõtted. Massaaž ja enesemassaaž treeningute ja võistluste eel, nende kestel ning pärast treeningute ja võistluste lõpetamist. Vastunäidustused massaaži ja enesemassaaži kasutamisel.

## 3. Võistlusmäärustikud

Võistlusmäärustiku õppimine ja võistluste käigus esinevate üksikute olukordade selgitamine.

Kohtunikekogu koosseis. Kohtunike õigused ja kohustused. Kohtunike ettevalmistamine võistluste korraldamiseks. Võistluste läbiviimise kord.

Kasutusel olevad tulemuste ja paremusjärjestuse kindlaksmääramise süsteemid. Võistlustel saavutatud tulemuste fikseerimise kord. Aruande ja kokkuvõtte koostamine võistlustest.

#### 4. Õpetamise ja treeningu metoodika alused

Õpetamine ja sportlik treening ühtse pedagoogilise protsessina. Nõukogude pedagoogika didaktiliste printsiipide rakendamise tähtsus kehaliste harjutuste õpetamisel ja sportlikus treeningus. Kehalise kasvatuse põhiprintsiibid.

Aastaringse treeningu tähtsus spordimeisterlikkuse tõstmisel.

Tahtelis-moraalse, igakülgse kehalise, tehnilise, taktikalise ja teoreetilise ettevalmistuse tähtsus paremate sportlike tulemuste saavutamisel.

Tund sportliku treeningu organiseerimise ja läbiviimise põhivormina.

Õpetamise ja sportliku treeningu põhimeetodid ja metoodilised võtted.

Sportliku treeningu periodiseerimine.

Soojendus, selle tähtsus ja sisu vastavalt eelseisvale võistlusele.

Võistlused sportliku treeningu lahutamatu koostisosana. Võistluste tähtsus.

## **PRAKTIINE ÕPPEMATERJAL KÕIKIDELE SEKTSIOONIDELE**

### **ÜLDINE KEHALINE ETTEVALMISTUS VTK-KOMPLEKSI ALUSEL**

Sportsektiooni tundides kinnistatakse vilumusi kehalise kasvatusprogrammis ettenähtud rivi- ja korraharjutuste alal. Rivi- ja korraharjutusi kasutatakse igas tunnis õpilaste organiseerimise ja otstarbekohase ümberpaigutamise eesmärgil, samuti distsipliini kasvatamiseks ning õige rühi kujundamiseks.

Igasse tundi tuleb kohustuslikult lülitada üldarendavaid harjutusi vahenditeta ja vahenditega (kompleksidena tunni ettevalmistusosas kõikide põhiliste lihaserühmade läbitöötamise põhimõttel; samal eesmärgil võib kasutada ka vastavaid erialaseid harjutusi), vastava klassi kehalise kasvatusprogrammis ettenähtud rippeid, heiteid, hüppeid, tasakaalu- ja akrobaatilisi harjutusi jms.

Sektiooni tundides kasutatakse põhiliselt õpilastele tuttavaid liikumismänge ja teatejookse ning ühele või teisele spordialale ettevalmistavaid mänge.

Selleks, et õpilased täidaksid edukalt VTK-kompleksi vastava astme nõuded, tuleb kõikide sektioonide tundides kohustuslikult läbi võtta ja korrata antud astme kehalisi harjutusi. Talvekuudel pühendatakse igas sektioonis 4—6 tundi suusatamisele. Suvekuudel õpetatakse õpilastele ujumist ja valmistatakse neid ette ujumisnormi sooritamiseks.

Sektiooni tund ehitatakse üles nagu kehalise kasvatus tundki.

# PRAKTILINE ÕPPEMATERJAL SPORDIALADE JÄRGI

## KERGEJÕUSTIK

### ÕPPEMATERJAL KÕIKIDELE VANUSERÜHMADELE

#### Erialased harjutused

**Kõnd.** Päck-kõnd. Kõnd rullumisega kannalt päkale. Põlvetõstekõnd. Kõnd 150 m keskmises ja kiires tempos (soojendusliigutustena).

**Jooks.** Põiajooks; põlvetõstejooks; põlvetõstejooks kiirusele; sääretõstejooks; põlvetõstejooks paigal toetumisega vastu seina, tara jne.; jooks maapinnale või põrandale märgitud joonte ületamisega või sõõridesse astumisega; jooks takistuste (topispallid jms.) ületamisega; «põristusjooks».

**Hüpped.** Hüplemine paigal ja edasiliikumisega ühel jalal. Sulghüplemine paigal ja edasiliikumisega. «Konnahüpped». Hüpped jalalt jalale. Üleshüpped paigalt ja hoojooksult, puudutades käe, pea või sirge hoojalaga ülesriputatud pehmet eset. Hüpped õpetaja poolt nõutud liigutuste sooritamisega õhulennul. Mõnesammuliselt hoolt äratõuge, hoojala põlve ülesrebimisega ja järgneva maandumisega sellele (kaugushüppe õppimine).

**Heited.** Pesa-, tennis- või jääpalli märkivise paigalt ja liikumiselt. Kerge kuuli või topispalli (1—2 kg) heitmine, viskamine ja loopimine käest kätte ning tõukamine üles ja püüdmine. Topispalli (2 kg) heitmine kahe käega üle pea kahe sammuga. Topispalli (3 kg) tõuge (nagu kuulitõuge; lubatud on palli hoidmine vaba käega) jne.

### ÕPPEMATERJAL NOOREMALE VANUSERÜHMALE

#### Jooks

Tutvumine jooksutehnikaga. Käte ja jalgade liikumine jooksul. Kere ja pea asend erineva jooksutempo puhul. Jala mahapanek. Sammu pikendamine tõuke tugevdamise ja hoojala amplituudi suurendamisega. Jooksutempo tõstmine.

Pingevaba jooksu tehnika väljakujundamine.

Püstlähte ja ühe käe toetusega lähte õppimine.

Jooksuharjutused: jooks 1—1,5 min. aeglasel tempos, kordusjooks 40—100 m keskmises tempos, vahelduvjooks 80—200 m, jooksumängud.

Maastikujooks mängu vormis. Maastikujooks kuni 2000 m poeg- ja kuni 1500 m vahelduvalt käiguga tütarlastele. Jooksutreening 150- ja 300-meetrisel distantsil poeglastele ning 150-meetrisel distantsil tütarlastele.

L ü h i m a j o o k s. Jooksutehnika õppimine: kiirendusjooks; lähtejooks tugeva kerekallutusega ette (maksimaalse kiiruse ja sammu pikkuse pideva suurendamisega) 10—15 m. Kiired spurdid käigult ja aeglaselt jooksult.

Madallähte õppimine. Lähtepakkude asetus. Käskluste «Kohtadele!», «Valmis!» ja «Marss!» («Hopp!») täitmine. Madallähtest väljumise õppimine. Jooks 12—20 m madallähtest. Kordusjooks 10, 15, 20, 30 m madal- ja lendlähtest. Kontrolljooks 30—60 m.

Lähtejooksu kiiruse tõstmine jalgade ja kätetöö tehnika viimistlemise ning sammude pikkuse ja sageduse suurendamisega. Kurvijooksutehnika õppimine. Kiirendusjooks 30—60 m sirgel ja kurvil.

Jooksu lõpetamise tehnika õppimine.

Jooksutreening 30- ja 60-meetrisel distantsil.

T ö k k e j o o k s. Tutvumine tõkkejooksu tehnikaga. Tõkkejooksu rütmi õppimine 25—30 ja 50—60 cm kõrguste ning üksteisest 6—6,5 m kaugusel asuvate õppetõkete kasutamiseega. Tõkkejooksu erialaseid harjutusi.

Kahe-kolme 60—72,6 cm kõrguse ja üksteisest 6—8 m kaugusel asuva tõkke ületamine.

Tõkkejooksu treening: poeglapsed 80 m (tõkete kõrgus 72,6 cm, tõkete vahe 8,00 m), tütarlapsed 60 m (tõkete kõrgus 60 cm, vahe 7,30 m).

T e a t e j o o k s. Pendelteatejooksu tehnika õppimine. Pendelteatejooksu treening.

Tutvumine ringteatejooksu teatevahetuse tehnikaga. Teatepulga vahetamine paigal paarides; sama, kuid käigult ja aeglaselt jooksult; vahetuse õppimine vahetusalal.

Teatevahetuse treening paari- ja võistkondade kaupa 30—50-meetristel lõikudel.

Ringteatejooks 4×60 m ja 4×100 m.

## Hüpped

**Kõrgus-kaugushüpe:** Kõrgus-kaugushüpped üle lati otsehoolt ja nurga all. Hüpped maandumisega tõukejalale; sama, kuid maandumisega hoojalale. Hüpped 90- ja 180°-ste pööretega paremale ja vasakule. Hüpped käteplaksuga pea kohal ja teiste ülesannete täitmisega õhulennul.

**Kägarhüpe** kõrgusele ja kaugusele painduv- ning hari-likult hoolauvalt üle lati.

**Kaugushüpe.** Paigalt kaugushüppe tehnika õppimine.

**Kägarhüppe** tehnika õppimine (hoojooksu distants 10—16 m; peatähelepanu tuleb pöörata ühtlaselt kiirenevale hoojooksule ja hooliigutuste ning äratõuke seostamisele).

**Kägarhüppe** tehnika viimistlemine ja treening.

**Kolmikhüpe** (poeglastele). Paigalt kolmikhüppe tehnika õppimine.

**Kõrgushüpe.** Üleastumishüppe tehnika õppimine.

**Sisejalahüppe** tehnika õppimine: kägarhüpe üle lati otsehoolt; sama, kuid hoojooksult 35—40°-se nurga all ja keha kallutamiseega tõukejala suunas; sama, kuid maandumisega tõukejalale; sama, kuid maandumisega tõukejalale ja kätele.

**Kõrgushüppe** (üleastumis- ja sisejalahüpe) treening.

Tutvumine rullumishüppe tehnikaga.

**Teivashüpe** (ainult poeglastele). Teibakandmise tehnika õppimine hoojooksul. Ripe teibal. Kaugushüpe teiba või latiga. Hüpe teibaga üle kraavi, oja jt. takistuste paigalt ja hoojooksult. Hüpe teibaga takistusele (puuriit, võimlemislaud, hüppest jms.).

## Heited

**Pallivise** (tennisepall 150 g). Vise paigalt põhiasendist. Viskesammude õppimine. Vise 3 ja 5 sammult ning hoojooksult.

**Palli-** (käbide, kivide jne.) visked märki, kaugusele, ülepuude jt. takistuste (mängu vormis).

**Palliviske** treening.

«Odade» või ritvade märki- ja kaugusvisked paigalt ning hoojooksult (mängu vormis).

Kuulitõuge (1—4 kg). Ettevalmistusharjutused kuuliga: heited alt ette-üles, üle pea taha; tõuked rinnalt mõlema käega ette; tõuked ühe käega alla ja üles.

Tutvumine kuulitõuke tehnikaga. Tõuked paigalt ühe käega üle takistuse — lati, puuoksa jms.

Kuulitõuge sammult ja käigult.

Hoovõtu õppimine. Kuulitõuge hooga.

Kuulitõuke treening.

Kettaheide (0,25—1 kg). Ettevalmistusharjutused: topispallide ja rõngaste heitmine paigalt kaugusele.

Kettahoide õppimine. Ketta veeretamine. Ketta pendeldamine. Kettaheide paigalt, seistes näoga heite suunas; sama, kuid seistes küljega heite suunas.

Kettaheide kolmelt sammult. Pöörde õppimine kettata ja kettaga väljaspool heiteringi ja -ringist. Kettaheide pöördega väljaspool heiteringi ja -ringist.

Kettaheite treening.

### Liikumismängud

Jooksumängud väljakul: «Öö ja päev», «Varesed ja varblased», «Numbrite väljakutse», «Võidujooks sirgjoonel», «Pall nõöri otsas», teatejookse, teatejooks mööda ringi, laptuu, «Odajooks».

Jooksumängud maastikul: «Rebane ja kütid», «Kütt ja koerad», «Kaotatud pakk», «Hundijaht», orienteerumisjooks.

Heitemängud: «Rahvastepall», «Väljaviskamine» (2—4 palliga), «Viska tugevamini!», «Kurnide koppel», «Taba palli!», «Kaitse ja ründa!», «Veerev märklaud», «Tagasipõrkuv oda», «Rõngaste heitmine», «Topispall läbi rõnga», «Pall üle võrgu».

Hüppemängud: «Hüpped mätastel», «Õng», «Süstik», «Hüppevõistlus».

### Võistlused

Osavõtt kooli spordiürituste kalenderplaanis ettenähtud mitmevõistlustest kergejõustikus. (Mitmevõistluse alad määrab kindlaks õpetaja, näiteks 60 m jooks, kõrgus- ja kaugushüpe ning pallivise.)

## Käik (poeglastele)

Käigutehnika õppimine. Käte, puusavöö ja jalgade töö. Kere ja pea asend. Jala mahapanek ja tõuge. Aeglane ja kiire käik. Kiire käik vaheldumisi jooksuga.

Käigutreening 3-kilomeetrisel distantsil.

## Jooks

L ü h i m a a j o o k s. Varem õpitud jooksutehnika täiustamine.

Kiirendusjooks 50—80 m. Lähtejooks (5×20 m, 6×20 m, 4×30 m, 5×30 m, 2×50 m, 3×50 m). 60, 100, 200 ja 300 m läbimine täiskiirusega. Jooksutehnika täiustamine sirgel ja kurvil.

Lühimaajooksu treening: poeglapsed 30-, 60-, 100-, 200- ja 300-meetrisel distantsil; tütarlapsed 30-, 60-, 100- ja 300-meetrisel distantsil.

T õ k k e j o o k s. Varem õpitud harjutuste kordamine ja tõkete ületamise tehnika täiustamine (tõkete kõrgus tütarlastele 76,2 cm, poeglastele 91,4 cm). Lähtepakkudelt lähte õppimine. Tõkete ületamise tehnika õppimine.

Tõkkejooksu treening: poeglapsed 80 m (tõkete kõrgus 91,4 cm, tõkete vahe 8,50 m, vahemaa lähtejoonest esimese tõkkeni 12,00 m) ja 110 m (tõkete kõrgus 91,4 cm, tõkete vahe 8,50 m, vahemaa lähtejoonest esimese tõkkeni 13,72 m); tütarlapsed 80 m (tõkete kõrgus 76,2 cm ja vahe 7,75 m).

T e a t e j o o k s. Teatevahetuse tehnikat täiustamine vahetuslal.

Ringteatejooksu treening: poeglapsed 4×100 m, 4×200 m ja 4×300 m; tütarlapsed 4×100 m.

Pendelteatejooksu treening 10×100 m.

M a a s t i k u - j a k e s k m a a j o o k s. Maastikujoos mängu vormis ja ilma.

Maastikujoos treening: poeglapsed 800 ja 1000 m; tütarlapsed 500 m.

Keskmaajooksu treening (ainult poeglastele) 400 ja 800 m.

## Hüpped

**K a u g u s h ü p e.** Käärhüppe tehnika õppimine. Tutvumine siruhüppe tehnikaga. Hüpped lühikeselt hoojooksult (8—12 m). Normaalse hoojooksu pikkuse väljamootmise ja kontrollmärkide kasutamise õppimine. Hüpped äratõukega hüppepakult (hoojooksu pikkus 16—24 m).

Kaugushüppe treening.

**K õ r g u s h ü p e.** Sisejalahüppe tehnika täiustamine. Rullumishüppe tehnika õppimine. Rullumishüpped võimlemisriistal (hüppekast, võimlemishobune, poom) asetseval matile.

Kõrgushüppe treening.

**K o l m i k h ü p e** (poeg- ja tütarlastele). Paigaltkolmik-hüppe treening.

**T e i v a s h ü p e** (poeglastele). Varem õpitud harjutuste kordamine. Jooks teibaga aeglases ja kiires tempos 20—30 m. Teiba etteviimise tehnika õppimine paigal, käigult ja hoojooksult rajal. Teiba asetamine auku paigalt ja käigult; sama, kuid hoojooksult äratõuke ja hüppekasti maandumisega. Kaugushüpe teibaga; sama, kuid 180°-se pöördega. Hüpped üle lati.

Teivashüppe treening.

## Heited

**P a l l i v i s e** (200 g). Varem õpitud harjutuste kordamine. Visketehnika täiustamine.

Palliviske treening.

**G r a n a a d i v i s e** (poeglastele 500 g, tütarlastele 300 g). Granaadihoidega tutvumine. Granaadivise põhiasendist. Granaadivise kolmelt ja viielt sammult ning hoojooksult.

Granaadivise märki ja kaugusele.

Granaadiviske treening.

**O d a v i s e** (600 g). Odahoidedega tutvumine. Märkivisked, seistes näoga viske suunas; sama, kuid viske põhiasendist. Visked paigalt, 3—5 sammult ja hoojooksult. Kuni 400 g raskuse tinakuuli viskamine.

Odaviske tehnika täiustamine ja treening.

**K u u l i t õ u g e** (poeglastele 5 kg, tütarlastele 3 kg). Paigalt, käigult ja hooga kuulitõuke tehnika täiustamine; sama, kuid kergema kuuli kasutamiseks.

Kuulitõuke treening.

Kettaheide (poeglastele 1 ja 1,5 kg, tütarlastele 1 kg). Varem õpitud harjutuste kordamine. Kettaheite tehnika täiustamine.

Kettaheite treening.

Vasaraheide (ainult poeglastele, 4 kg). Vasaraheite tehnika õppimine paigalt; sama, kuid ühe ja mitme (2—3) pöördega. Vasarahoie; vasara ringitamine paigal heidet sooritamata; sama, kuid vasara heitmise (väljaspool heiteringi ja -ringist); pöörded vasaraga väljaspool heiteringi ja -ringis heidet sooritamata; sama, kuid vasara heitmise; tasakaalu liigutused. Vasaraheite tehnika täiustamine.

Vasaraheite treening.

### Liikumismängud

Noorema vanuserühma mängude kordamine. Pesapall (lihtsustatud variant).

### Võistlused

Osavõtt kooli spordiürituste kalenderplaanis ettenähtud kergejõustiku mitmevõistlustest.

Poeg- ja tütarlapsed: kolmevõistlus (100 m jooks, kuulitõuge, kõrgushüpe); neljavõistlus (100 m jooks, kaugushüpe, odavise, kettaheide või 100 m jooks, kõrgushüpe, kuulitõuge, 80 m tõkkejooks).

Poeglastele kuuevõistlus (esimesel päeval 100 m jooks, kaugushüpe, kettaheide; teisel päeval 110 m tõkkejooks, odavise, teivashüpe).

### OPPEMATERJAL VANEMALE VANUSERÜHMALE

Nooremas ja keskmises vanuserühmas õpitud kergejõustikualade tehnika täiustamine, viimistlemine ja treening.

Vanemas vanuserühmas jätkatakse üldist kehalist ettevalmistust, kusjuures korraldatakse rohkem mitmevõistlusi (kolme-, viie-, kaheksa- ja kümnevõistlusi). Toimub treeningu individualiseerimine. Spetsialiseerutakse ühele või kahele kergejõustikualale. Suurendatakse treeningukoormust.

Vanemas vanuserühmas sooritatakse heiteid põhiliselt raskemate heiteriistadega, seejuures mitte unarusse jättes harjutusi kergemate heiteriistadega, eelkõige vigade kõrvaldamiseks tehnikas. Pikendatakse käigu ja jooksu distantse ning võetakse kasutusele 400+300+200+100 m (poeg- ja tütarlapsed), 600+400+200+100 m (poeglapsed) teatejooks ja 4×80 m (tütarlapsed), 4×110 m (poeglapsed) tõkkejooks. Tõkkejooksus suurendatakse tõkete kõrgust ja vahet.

Poeglastele õpetatakse uute spordialadena kolmikhüpet ja 1500 m takistusjooksu.

### Kolmikhüpe

Kolmikhüppe tehnika õppimine. Esimene, teine ja kolmas hüpe märkide järgi; sama, kuid märkide (s. o. esimese ja teise) vahelise kauguse järkjärgulise suurendamisega.

Kolmikhüppe treening.

### Takistusjooks 1500 m

Jooksu- ja takistuste ületamise tehnika õppimine. Takistuse ületamine pealeastumisega; veeaugu ületamine; takistuste ületamine tõkkesammuga. 1500 m takistusjooksu tehnika täiustamine.

Takistusjooksu treening.

\*

Vanemas vanuserühmas toimuvad treeningud ja korraldatakse võistlusi järgmistel kergejõustikualadel.

P o e g l a p s e d.

Jooksud: 30 m, 60 m, 100 m, 200 m, 300 m, 400 m, 600 m, 800 m, 1000 m, 1500 m, 3000 m; 1500 m takistusjooks.

Tõkkejooksud: 110 m (tõkete kõrgus 100 cm, vahe 8,80 m ja tõkete kõrgus 106 cm, vahe 9,14 cm, vahemaa lähtejoonest esimese tõkkeni 13,72 m), 200 m (tõkete kõrgus 76,2 cm, vahe 17,80 m, vahemaa lähtejoonest esimese tõkkeni 18,20 m) ja 300 m (tõkete kõrgus 76,2 cm, vahe 33,00 m, vahemaa lähtejoonest esimese tõkkeni 33,00 m).

Maastikujooks: 1000 m, 3000 m.

Hüpped: kaugushüpe, kõrgushüpe, teivashüpe, kolmikhüpe, paigalt kolmikhüpe.

Heited: kettaheide (1,5 kg), odavise (800 g), vasaraheide (6 kg), kuulitõuge (6 kg), granaadivise (700 g), pallivise (200 g).

Mitmevõistlused: kümnevõistlus, kaheksavõistlus (esimesel päeval 100 m jooks, kaugushüpe, kettaheide, kõrgushüpe; teisel päeval 110 m tõkkejooks, teivashüpe, odavise, 800 m jooks).

Käik: 5 km, 10 km.

T ü t a r l a p s e d.

Jooksud: 30 m, 60 m, 100 m, 200 m, 300 m, 400 m, 600 m.

Tõkkejooks: 80 m (tõkete kõrgus 76,2 cm, vahe 8,00 m, vahemaa lähtejoonest esimese tõkkeni 12,00 m).

Teatejooksud:  $4 \times 100$  m,  $4 \times 200$  m,  $400 + 300 + 200 + 100$  m,  $4 \times 80$  m tõkkejooks.

Maastikujooksud: 500 m, 800 m.

Heited: kettaheide (1 kg), odavise (600 g), kuulitõuge (4 kg), granaadivise (500 g), pallivise (200 g).

Hüpped: kaugushüpe, kõrgushüpe, paigalt kolmikhüpe.

Mitmevõistlused: kolmevõistlus (100 m jooks, kuulitõuge, kõrgushüpe), viievõistlus (esimesel päeval kuulitõuge, kõrgushüpe, 200 m jooks; teisel päeval 80 m tõkkejooks, kaugushüpe).

## Võistlused

Osavõtt kooli, linna ja rajooni kergejõustikuvõistlustest (kolme-, viie-, kaheksa- ja kümnevõistlusest ning valitud kergejõustikualal).

**KUNSTILINE VÕIMLEMINE**  
**ÕPPEMATERJAL NOOREMALE VANUSERÜHMALE**  
**Näitlik õppeplaan-graafik**

Jrk. nr.	Tunni teema	September	Oktoober	November	Detsember	Jaanuar	Veebruar	Märts	Aprill	Mai	Juuni	Kokku tunde
	Teoreetilised tunnid											
1.	Kehakultuur ja sport NSV Liidus ning kunstilise võimlemise arengu iseloomustus	1	—	1	—	—	—	—	—	—	—	2
2.	Hügieenilised teadmised ja vilumused	—	1	—	—	—	—	1	—	—	—	2
3.	Võistlusmäärustik	—	—	—	1	—	—	—	—	—	—	1
	Kokku tunde	1	1	1	1	—	—	1	—	—	—	5
	Treeningutunnid											
1.	Üldine kehaline ettevalmistus VTK-kompleksi alusel	4	2	2	2	6	2	2	2	4	2	28
2.	Võimlemisharjutuste tehnika õppimine	3	6	5	6	6	6	6	6	4	2	50
3.	Võistlused kunstilises võimlemises											
		Korraldatakse vastavalt spordiürituste kalenderplaanile.										
	Kokku tunde	7	8	7	8	12	8	8	8	8	4	78
	Üldse tunde	8	9	8	9	12	8	9	8	8	4	83

Märkus. Antud näidise järgi koostatakse õppeplaan-graafik ka teistele vanuserühmadele.

### Vabaharjutused

Korraharjutused ja kujundliikumised. Tutvumine saali suundade ja nurkadega. Kõikide kehalise kasvatuse tunnis õpitud rivi- ja korraharjutuste ning

kujundliikumiste kordamine. Umberrivistumised, harvenemised ja koondumised mitmesuguste kõnni- ja hüplemisvormidega ning pööretega.

**Kõnd.** Kõnd ette, taha ja kõrvale — harilik kõnd, pikendatud ja lühendatud sammudega, juurdevõtu- ja ristsammudega, põlve- ja jalatõstega. Kõnd päkkadel, kandal, põia sise- ja välisservadel. Kõnd kükis ja poolkükis. Hiiliv kõnd. Kõnd mitmesuguste käteasenditega. Kõnd kiiruse muutmisega ja peatumistega. Kõnd üle või ümber mitmesuguste takistuste — mahaasetatud keppide, pallide, pinkide jt. esemete. Mitmesugused kõnnivormid võimlemispingil.

**Jooks.** Jooks ette, taha ja kõrvale — harilik jooks, ristsammudega, põlve-, sääre- ja jalatõstega. Jooks päkkadel väikeste sammudega. Üleminek kõnnilt jooksule ja vastupidi. Jooks tempo muutmisega, peatustega, pööretega, takistuste ületamisega.

**Hüplemised ja hüpped.** Hüpped (käte toetusega varbseinale või ilma) paigal kahel ja ühel jalal, ühelt jalalt teisele või liikumisega ette, taha ja kõrvale. Hüpped kükis ja poolkükis. Hüpped pöördega 90 ja 180°. Hüpped ühe jala tõukega ja teise jala hooga ette, taha või kõrvale. Põlvetõste- ja jalatõstehüplemine. Galopisammud kõrvale, ette ja taha. Polkasammud ette ja taha ning pööretega. Valsisammud ette ja kõrvale.

Võimlemishüpe üle lati kuni 95 cm.

**Kereharjutused.** Kerepainutused, -pöörded ja -ringid käte mitmesuguste asendite ja liikumistega erinevates lähteasendites — algseisus, harkseisus, põlvituses, ühel põlvel, põlvitusesistes, istes jne.

Selili, istes, toengistes või istes toetusega küünarvarvetele — üheaegne või vahelduv kõverdatud või sirgete jalgade tõstmine, jalgade kääritamine, hargitamine, ristitamine, ringitamine. Selililamangust tõus istesse lülisirutusega ja laskumine selili kumera seljaga. Kõhulilamangust käte sirutamise ja toengusse kerepainutused ja -pöörded taha, tõusud toenglamangusse, toengpõlvitusesse, toengrõhtpõlvitusesse, põlvitusesistesse jne. Samast asendist kinnistatud jalgadega kerepainutused või -pöördpainutused taha mitmesuguste käteasenditega.

Toengistest tõus taga- ja külgtõenglamangusse.

Toengpõlvituses kere sirutamine ja kumerdamine, käte

kõverdamine, jala tõstmine, laskumine upptoengpõlvitus-  
istesse.

Põlvitusest laskumine põlvitusistesse vasakule või pare-  
male ja tõus põlvitusse käte mitmesuguste asendite ja lii-  
kumistega (hood, ringid).

Seisust rinnutsi varbseinale hoidega puusade kõrguselt  
kerepainutus taha (puusad jätta vastu varbseina). Samast  
asendist langetada keha taha rippseisu (selg kumer). Sama,  
seistes külitsi varbseinale ühe käe hoidega ja teise käe vii-  
misega mitmesugustesse asenditesse. Seisust selitsi varb-  
seinale hoidega õlgade kõrguselt langetada keha ette ripp-  
seisu (painutusega taha). Rippes varbseinal — jalgade tõst-  
mine.

**Jalahaarjutused.** Algseisust, harkseisust või jal-  
gade positsioonidest poolkükid ja kükid. Erinevatest asen-  
ditest tõusud päkkadele või ühe jala päkale. Väljaseaded  
ette, taha ja kõrvale — varbale või kannale. Kõverdatud  
ja sirge jala tõstmine ette, taha ja kõrvale. Kõverdatud  
jala tõstmine järgneva sirutamisega ette, taha ja kõrvale.  
Väljaasted ette, taha ja kõrvale. Kükid ja poolkükid ühel  
jalal. Üks jalg varbseinal — ees, kõrval või taga — soori-  
tada kerepainutused igas suunas. Hüpped paigal maandu-  
misega poolkükki kõikidesse positsioonidesse.

Kõik jalahaarjutused tuleb sooritada aeglaselt ja pin-  
gega, rõhutades jalgade väljapoolsust. Harjutused positsi-  
oonides sooritada algul kahe, siis ühe käe toetusega ning  
lõpuks ilma toeta.

Harjutused õlavööle ja kätele. Abaluude  
lähendamine ja eemaldamine. Õlgade viimine ette ja taha,  
langetamine ja tõstmine, ringitamine (üheaegselt ja vahel-  
duvalt).

Üheaegne ja vahelduv käte liikumine ette, taha, kõrvale,  
üles ja alla ning ringsed liikumised. Sooritada pingega,  
hooga, pehmelt, aeglaselt ja kiirelt. Erinevasuunalised  
käte liikumised (üks käsi ette, teine kõrvale jne.).

Labakäe painutamised ja randmeringid. Sõrmede painu-  
tamine ja sirutamine.

Käte lõdvendusharjutused igasugustest lähteasenditest  
(üheaegselt ja järgnevalt). Järkjärguline käte lõdvenda-  
mine (randmest, küünarliigesest, õlavööst).

**Vedrutusharjutused.** Tõus rullumisega kanda-  
delt päkkadele järgneva laskumisega poolkükki taldadele.  
Vahelduv jalgade vetrumine põlvist ja põidadest alg- ja

sammseisus. Kiire vedrutusliigutus põlvist ja põidadest järgneva püsiga päkkseisus või poolkükis. Sama ühel jalal.

Käed kõrval — pingega käte kõverdamine vahelduva järsu sirutamise (vedrutusliigutus kätega). Sama, käed lähteasendis ees, ülal või all. Käte kõverdamine ja sirutamine paarisvõimleja vastupanu ületamisega.

Jalgade, kere ja käte üheaegne terviklik vedrutusliigutus — pingega laskuda taldadel poolkumerkükki, käed kõverdada õlgade juurde ning seejärel sooritada täielik kõikide kehaosade üheaegne sirutamine. Sama võib sooritada päkkadel ja laskumise (kumerkükki).

Lainetus. Kerelainetus põlvitusistes, põlvituses ja algseisus. Rinnati varbseinale hoidega varbseinast kehalainetuse õppimine üksikute kehaosade järgneva puutega vastu varbseina (põlved, puusad, rindkere). Sama — seis-tes küljega ja hoides ühe käega. Kehalainetus ilma toeta taldadel.

Lainetaolised liigutused kätega.

Hood. Üheaegsed, järgnevad ja vastassuunalised kätehood igas suunas ja tasapinnas. Kätehood vahelduvalt käteringidega.

Pinges ja lõdva jalaga hood igas suunas.

Põlvitusistest või põlvitusistest vasakul või paremal kehahoog tõusuga põlvitusse. Sama põlvitusistes ühel jalal. Sammseisus kehahood ette ja taha, keharaskuse ülekandmisega ühelt jalalt teisele.

Tasakaaluharjutused. Aeglane tõus kahe või ühe jala päkale mitmesuguste käteharjutustega. Seisust ühel jalal tõsta teine jalg (kõverdatult ja sirgelt) ette, taha või kõrvale, käed erinevalt. Rõhtseis.

Kõnnilt, jooksult või muult liikumiselt peatumine päkkadel või ühe jala päkal. Püsi päkkadel pärast hüpet. Samm ette, taha või kõrvale päkale.

Pöörded. Pööre paigal väikeste sammudega 90, 180 ja 360°. Samad pöörded ristsammuga ette ja taha. Sirutushüpe pöördel 45, 90, 180 ja 360°. 180- või 360°-ne pööre pärast kõnni- või jooksusamme.

Akrobaatilised harjutused. Kägardumine istes, selili, kükis, põlvituses. Veered ette ja taha selili või toengkägarast. Veered kõrvale selili või upp-põlvitusistest.

Kägartirel ette selili, istesse, toengkägarasse. Mitu

kägartirelit järjest. Kägartirel ette kõnnilt ja jooksult, kahe- ja kolmekaupana.

Kägartirel taha toengpõlvitusse ja toengkägarasse.

Turiseis käte toetusega ja jalgade asendi muutmisega.

Kaarsild tõusuga selililamangust või laskumisega taha harkseisust. Tõus kaarsillast kõverdatud jalgadele.

Lihtsad ühendid õpitud elementidest.

## Harjutused vahenditega

**P a l l i.** Pallid võivad olla erineva suurusega: väikesed, läbimõõt 8—12 cm, keskmised — 15—20 cm, suured — üle 20 cm. Harjutused tuleb valida arvestades palli suurust.

Pallivise ja püüdmine kahe või ühe käega erinevas tempos ja erineva kõrgusega. Sama — vetrumisega põlvist.

Pallilöök maha ja püüdmine kahe või ühe käega. Sama — vetrumisega põlvist, kõnnil, jooksul, lihtsal hüppel.

Pallivise käe alt ja püüdmine sama või teise käega. Sama — keharaskuse ülekandmisega ühelt jalalt teisele, kõnnil, jooksul, hüppemisel.

Palli veeretamine jooksul või vastamisi kahe palli üheaegne veeretamine ette, kõrvale ja taha, kas istes, põlvitusel või kükkis. Veeretada võib ringjoonel, kolonnis, viirus. Palli veeretamise suunda muuta signaalidega.

Pallivise kaaslasele, seistes kas rinnati, küljети või seljati. Sama — keharaskuse ülekandmisega ühelt jalalt teisele, tõusuga päkkadele, kerepainutusega, hüppega jne.

Palli põrgatamine üles ja maha kahe või ühe käega, kas paigal, kõnnil, jooksul või hüppel.

Pallivise ja püüdmine kükkimisega.

Õpitud elementidest koostada liitharjutused.

**H ü p i t s ( p i k k).** Jooks ette, taha või kõrvale tiirleva hüpitsa alt, üksi ja mitmekesi. Jooks mitme tiirleva hüpitsa alt.

Hüpped kahel või ühel jalal üle tiirleva hüpitsa — harielikult, vahehüppega, mitmesuguste käteasenditega, pöördedega, kükkimisega, tempo muutmisega.

**H ü p i t s ( l ü h i k e).** Hüpped kahel ja ühel jalal hüpitsa tiirutamisega ette või taha — lihtsad ja vahehüppega.

Hüpped ühelt jalalt teisele hüpitsa tiirutamisega ette või taha — üks jalg teise ees.

Hübitsa tiirutamisega ette ja taha põlvetoštehüpe, jalatoštehüpe, hüpe ristis jalgadega.

Sulghüpped — vahehüppel viia üks jalg ette või kõrvale.

Hüpitsahood rõhtsalt ülal ja all, külj- ja eespinnal.

Jooks ette, taha ja kõrvale hübitsa tiirutamisega ette. Jooks pikendatud sammudega, põlvetošte- ja jalatoštejooks.

Paarishüpped.

Mitmesugused kombinatsioonid õpitud elementidest.

Kurikad. Kurikahood igas suunas ja tasapinnas — ühe- ja vastassuunalised.

Suured ringid igal tasapinnal — ühe või kahe käega, ühe- ja vastassuunalised, üheaegsed ja järgnevad.

Kurika ringid ja hood juurdevõtusammudega, põlvist vetrumisega, pööretega, galopisammudega jne.

Keskmišed ringid keha ees.

Suurte ja keskmiste ringide ning hoogude ühendid.

### Harjutused rütmite arendamiseks ja muusika õigeks tõlgendamiseks

Kunstilises võimlemises on suur tähtsus harjutuste saatemuusikal. See peab soodustama harjutuste emotsionaalset ja väljendusrikkast täitmist.

Anda edasi lihtsate kõnni-, jooksu- ja hüppevormidega muusika iseloomu — julge, rahulik, elurõõmus jne.

Üle minna ühelt tempolt teisele — mõõdukast kiireni. Muuta liigutuste kiirust — kaks korda aeglasemaks või kaks korda kiiremaks.

Rütmiline liikumine mitmesuguste rõhksammudega ja käteplaksudega.

Lihtne improvisatsioon ettemängitud muusikapala järgi — kuni 8 takti.

Muusikalised mängud: «Kuula signaali!», «Tühi koht», «Hiirelõks», «Kullimäng» jt.

Lihtsad tantsusammud eesti, vene, ukraina jt. rahvaste tantsudest ja nende kombinatsioonid.

Kunstilisele võimlemisele omase väljendusrikkuse saavutamiseks tuleb õpitud materjalist (vabaharjutused, harjutused vahenditega, akrobaatilised harjutused, rahvatantsu elemendid) koostada lühikesi harjutuskombinatsioonid ja leida neile sobiv saatemuusika.

## Võistlused ja esinemised

Osavõtt kooli esivõistlustest. Sooritada kunstilise võimlemise harjutused märgile «Noor võimleja».

Esinemine kooli peoõhtutel.

### ÕPPEMATERJAL KESKMISELE VANUSERÜHMALE

#### Vabaharjutused

Korraharjutused ja kujundliikumised. Liikumised silmusena, siksakiliselt ja maona mitmesuguste kõnni-, jooksu- ja hüplemisvormidega. Möödakäigud vasakult ja paremalt, seest ja väljast (käte ühendamise ja ilma selleta). Rivistumised erinevatesse kujunditesse.

**Kõnd.** Noorema vanuserühma harjutused raskendatud kujul — kere, käte ja pea liigutustega. Kõnd väljaastetega ja kükis mitmesuguste käteliigutustega. Kõnnivormid käte seongutega. Kõnnivormid tasakaalupingil. Kõnnivormide kombinatsioonid.

**Jooks.** Noorema vanuserühma jooksuvormid raskendatud kujul. Jooks poolkükis. Jooks suuna muutustega. Pöiajooks. Valsijooks. Jooks võimlemispingil.

**Hüplemised ja hüpped.** Mitmesugused hüppevormid kahe ja ühe jala tõukega paigalt ja liikumiselt: käärhüpe, harkhüpe, hüpe ristis jalgadega, kagarhüpe, sääretõstehüpe, ülesirutushüpe, jalavahetushüpe ette, põlvõtostevahetushüpe ette, sammhüpe.

Sirutushüpped 90-, 180- ja 360°-se pöördega käte ja jalgade mitmesuguste asenditega. Põlvõtostehüpe ette ja jalatõstehüpe taha 180°-se pöördega.

Võimlemishüpe üle lati — kuni 110 cm.

**Kereharjutused.** Igasugustest lähteasenditest kerepainutused, -pöörded ja -ringid käte liigutustega ning tempo muutmise ja ulatuse suurendamisega. Sama paarisarjutustena.

Põlvituses kerepainutused ette ja taha käte puutega. Põlvituses ja põlvituses ühel jalal kereringid käte liikumisega.

Põlvitusistes ühel jalal, teine jalg ees — keharaskuse ülekandmine ees olevale jalale, ülesirutus.

Uppturjale ja tagasi istesse.

Ratasasend kõhuli, käte toenguga.

Toenglamangus jalatõste taha, põlvetooste ette, käte kõverdamine, hüppega harktoenglamang.

Rinnati varbseinale hoidega varbseinast — langetada keha taha rippseisu painutusega ette ja jalatõstega taha. Sama, küljeti varbseinale jalatõstega kõrvale.

Rinnati varbseinale hoidega varbseinast — 90- ja 180°-sed pöörded kerepainutusega.

Jalahaarjutused. Vahelduva tempoga poolkükid ja kükid positsioonides. Väljaseaded poolkükiga. Sama päkal. Jala sirutamine vahelduvalt varbale ja kannale igas suunas, tempo ja rütmi muutmisega.

Kõverdatud jala tõstmine järgneva sirutamisega (ette, taha, kõrvale), tõustes tugijala päkale või laskudes poolkükki tugijalal.

Väikesed ja suured jalatõsted igas suunas (ette, taha, kõrvale). Sama poolkükis tugijalal ja tõusuga tugijala päkale.

Väljaasted üleminekuga poolspagaati.

Üks jalg ees, kõrval või taga varbseinal — vetrumine tugijalal.

Harjutused õlavööle ja kätele. Noorema vanuserühma käteharjutuste raskendamine jalgade ja kere liikumisega.

Käte «kaheksad» igas suunas ja tasapinnas ning siksakiline liikumine erineva tempo ja iseloomuga. Labakäte ja sõrmede peenlihastöö.

Lõdvendusharjutused. Lõdvendatud käte pendeldamine ette, taha ja kõrvale aktiivse õlavöö ja kere õõtsutamisega.

Kerepainutuses ette lõdvendatud käte pendeldamine õlavööst ja küünarliigesest. Sama, keharaskuse ülekandmisega ühelt jalalt teisele harkseisus.

Selili, jalad ees — sääre lõdvendamine.

Järkjärgulise lõdvendamisega (käed, kael, kere, jalad) kukkumine veerega külili.

Päkkseis, käed ülal, sirutus — täielik lõdvendus laskumisega kägarasse. Hüppelt täielik lõdvenemine laskumisega kägarasse.

Vedrutusharjutused. Vetrumisega põlvist tõusud ühe jala päkale, teine jalg ette, taha jne. Vetrumine põlvist kätehoogudega igas suunas.

Käte vedrutusharjutused igas suunas, muutes tempot ja pinget. Käte vedrutusharjutused vahelduvalt käte sujuvate liigutustega. Käte vedrutusharjutused üheaegselt mõlema käega, kuid erinevas suunas — üks käsi ees, teine kõrval jne.

Terviklik keha vedrutusliigutus tempo muutmisega (käte toega) — kaks korda aeglasemalt või kiiremalt, kiiresti alla ja aeglaselt üles, või vastupidi, kiiresti ja järsult järgneva püsiga.

**L a i n e t u s.** Lainetus poolkumerkükist ja kükist taldadel tõusuga päkkadele, käte toega ja ilma. Lainetus samuga ette ja taha.

Küljelainetus taldadel ja tõusuga päkkadele, seistes rinna või küljeti varbseinalle (käte toega).

Lainetaolised liigutused kätega mitmesugustest lähteasenditest — käed ees, kõrval, ülal, all, vasakul, paremal. Sama, tempo muutmisega.

**H o o d.** Vahelduvad kätehood ette, taha, kõrvale, etteristi, vasakule, paremale jne. Vahelduvad kätehood ja -ringid igas suunas ja tasapinnas.

Jalahood igas suunas — sirge ja pingevaba jalaga, tõusuga tugijala päkale, hüppega jne.

Harkseisus kere lödvendushood ette, kerehood vasakule ja paremale. Sama, liigutuse ulatuse suurendamisega.

Seis ühel jalal, teine jalg ees varbal, käed taga-all, õlad ja pea langetatud — terviklik kehahoog järgneva liikumisega ette või väljaastega ette.

Seis ühel jalal, teine jalg kõrval varbal — terviklik kehahoog kõrvale keharaskuse ülekandmisega ühelt jalalt teisele. Terviklik hoog ette ja kõrvale järkjärgulise ulatuse suurendamisega.

**T a s a k a l u h a r j u t u s e d.** Korrata noorema vanuserühma harjutusi, raskendades neid tasakaaluasendi fikseerimisega.

Poolkumerkükk ühel jalal, muutes teise jala, kere ja käte asendit. Poolkumerkükist ühel jalal tõus päkale ning laskumine uuesti poolkumerkükki.

Seis ühel jalal, teine jalg taga, ülesirutus.

Pärast liikumist ette, taha või kõrvale püsi ühel jalal mitmesugustes asendites.

Seis ühe jala päkal vahelduvalt väljaastega (ette, kõrvale). Sama, kerepainutusega taha ja mitmesuguste käte-liigutustega.

Sammhüppelt rõhtseis.

Püsi päkkadel pärast hoogsat liikumist, terviklikku hoogu, lainetust, vedrutusharjutust jne.

Pöörde d. Samanimeline ja isenimeline pööre 45, 90, 180 ja 360°. Põlvitusest ühel jalal tõus samanimelise ja isenimelise pöördega 180 ja 360°. Jalahooga ette 180°-ne pööre rõhtseisu.

Akrobaatilised harjutused. Toengkägarast, üks jalg taga varbal, tirel ette. Tirel ette — jooksult, hüppelt, ühe käe toetusega, ristis jalgadega.

Istest ja toengkägarast tirel taha toengrõhtpõlvitusse.

Turiseis, käed põrandal.

Ühe jala tõukega ja teise jala hooga — seis kätel (abis-tamisega).

Harkseisust laskumine kaarsilda ja tõus sirgetele jalga-dele. Kaarsillast pööre toengkägarasse.

Tirelring kõrvale (mõlemale poole).

### Harjutused vahenditega

Pall. Pallivise ülaltkaarega ja löök maha ühest käest teise — keharaskuse ülekandmisega ühelt jalalt teisele, kõnnil, jooksul, valsisammudega jne.

Pallivise küünarnuki ja õla tagant, püüda sama käega. Pallivise selja tagant, püüda teise käega.

Pallilöögid üles ühe käega vahelduvalt peopesa ja käe-seljaga.

Langeva palli haaramine pärast viset.

Pallivise jala alt, püüda teise käega. Sama liikumisel tantsusammudega.

Pallivise üles ja püüdmine kahe või ühe käega pärast 180- või 360°-st pööret.

Hüpits. Hüpped kahel jalal hüpitsa tiirutamisega tempo muutmisega (aeglasest kuni väga kiireni ja tagasi aeglasemaks).

Hüpitsahood külgpinnal ja rõhtsalt ülal. Sama — 180°-se pöördega.

Tiirutades hüpitsat ette ja taha põlvetõstehüpped ette ühelt jalalt teisele. Sama — kerepöördega paremale ja vasakule.

Sulghüpped tiirutades hüpitsat ette vahelduvalt tiiruta-misega silmusena ette. Sama — tiirutamisega taha. Sulg-hüpped vahelduvalt hüpitsahoogudega külgpinnal.

Galopisammud (kõrvale, ette, taha), polkasamm, sammhüpe, «nöörike» jne. hüpitsa tiirutamisega.

Hüpe 180°-se pöördega hüpitsa tiirutamisega taha.

Kurikad. Keskmised ringid sisse ja välja — käed all, kõrval, ülal. Keskmised ringid keha taga ja külgpinnal — käed all, ees või kõrval.

Hood, suured ja keskmised ringid ning nende kombinatsioonid mitmesugustel tantsusammudel.

Väikesed ringid igas suunas ja tasapinnas — käed all, ees, ülal, kõrval.

Kahe- ja kolmetaktiline «veski».

Seostada õpitud elemendid jalgade ja kere liigutustega ning tantsusammudega.

Lint (pikkus 3—4 m). Hood ühe ja kahe lindiga mitmesugustest lähteasenditest: üles, alla, sisse, välja, ette, taha, paremale, vasakule.

Suured ringid ühe ja kahe lindiga igas suunas ja tasapinnas mitmesugustes asendites.

Lindi püst- ja rõhtsakid põrandal ning õhus — liikumisega taha keha ees ja liikumisega ette keha taga.

Lindi püst- ja rõhtspiraalid põrandal ning õhus — paigal ja liikumisel (kellaosuti liikumise suunas ja vastupidi).

Lindi kaheksakujulised liikumised igas pinnas ja suunas, paigal ning liikumisel mitmesuguste tantsusammudega.

Lindi liikumised seostada kerepainutustega, kereringidega, pööretega, hüpetega, tantsusammudega jne.

### Harjutused rütmitude arendamiseks ja muusika õigeks tõlgendamiseks

Muusika iseloomu edasiandmine liigutustega. Lihasepinge ja liigutuste ulatuse muutmine vastavalt muusika iseärasustele — vaikne, tugev, rõhuline, katkendlik, voolav jne.

Muusikalised mängud «Kutse», «Musikaalne madu», «Labürint». Muusikalised teatejooksud.

Pikemad ja keerulisemad kombinatsioonid läbivõetud õppematerjali põhjal vastava saatemuusikaga — vabaharjutused, harjutused vahenditega, harjutused akrobaatiliste elementidega, tantsulised kombinatsioonid tantsusammudest ja rahvatantsu elementidest.

## Võistlused ja esinemised

Osavõtt kooli kalenderplaanis ettenähtud võistlustest.  
Esinemine kooli peoõhtutel.

### ÕPPEMATERJAL VANEMALE VANUSERÜHMALE

#### Vabaharjutused

**Kujundliikumised.** Liikumine kaarega ja kahek-  
sakujuliselt mitmesuguste tantsusammudega. Kõikide  
kujundliikumiste kasutamine raskendatud kujul (liikumi-  
sed seljaga, küljega, keerulisemad liikumisvormid).

**Kõnd.** Õpitud kõnnivormide raskendamine käte ja kere  
liigutustega, pööretega, tasakaaludega.

Vetruv kõnd ette, taha ja ristsammudega kõrvale —  
käte pendeldamisega.

Poloneesi- ja masurkasammud.

**Jooks.** Jooksutehnika täiustamine — pehmus, kergus,  
väljendusrikkus, elastsus. Vetruv jooks erinevas tempos.

**Hüpped.** Pöördammhüpe, põialöökhüpe ette (kõver-  
datud jalaga), jalalöökhüpped ette, taha ja kõrvale (sirgete  
jalgadega). Jalavahetushüpe ette ja taha.

Hüpped vetruvalt hoolaualt — sirutushüpe, ülesirutus-  
hüpe, kägarhüpe, sääretõstehüpe. Samad hüpped — maan-  
dumine 90- ja 180°-se pöördega.

**Kereharjutused.** Keskmise vanuserühma harju-  
tused täitmise iseloomu muutmisega — sujuvalt, järsult,  
rõhutatult jne:

Kerepainutused, -pöörded ja -ringid igasugustes seisus-  
des kahel ja ühel jalal.

Põlvituses kere ringitamine käte vahelduva puutega  
põrandat ees ja taga. Kerepainutus taha pea puutega  
põrandat.

Harkistes kerepainutus ette pea puutega põrandat.

Toenglamangust pööre külgoenglamangusse, edasi  
tagatoenglamangusse ja tagasi.

Toengistest ja selililamangust tõus nurkistesse ilma  
käte toeta.

Sügav väljaaste päkkadel — kerepainutused ja -pöörded  
mitmesuguste käteliigutustega.

Painutus- ja venitusharjutused varbseina ääres — seis

ühel jalal, teine jalg ees varbal, kerepainutus taha käe puutega pōrandat, teine käsi hoiab varbseinast.

**Jalahaarjutused.** Sirge või kõverdatud jala tõstmine järgneva sirutamiseiga igas suunas, tõusuga tugijala pākale ja laskumisega poolkūkki tugijalal.

Jala kaartōsted eest taha ja tagant ette, seistes tugijala tallal, pākal või poolkūkis. Sama läbi kõverdatud jala.

Kõverdatud jalg ees või kõrval — sääreeringid.

Suured hood sirge jalaga igas suunas.

Jalgade venitusharjutused. Spagaat (vetrumine kätte toenguga).

Harjutused õlavōõle ja kätte. Keskmise vanuserühma harjutuste raskendamine tempo, rütmi ja pinge muutmisega.

Vahelduv kätte tõstmine ja langetamine, käteringid, sikkakilised ja kaheksakujulised liikumised. Sama mitmesuguste liikumisvormidega ja keha tööga.

Labakäe liigutused — järsud, sujuvad, vibreerivad jne.

Liitharjutused kõverdatud ja sirgete kättega, muutes tempot, ulatust ja pinget.

**Lōdvenduharjutused.** Järkjärguline aeglane keha lõdvendus, alustades kättest kuni istesse ühe jala kannale. Terve keha üheaegne lõdvendamine (sirutusest langemine selili või külili).

**Vedrutusharjutused.** Vetrumine põlvist järgneva püsiga ühe jala pākal kätte, kere ja teise jala mitmesuguste asenditega. Vedrutusharjutused liigutuse iseloomu muutmisega — sujuvalt, rõhutatult (jalgade, kätte ja kehaga terviklikult).

Terviklik vedrutusliigutus 90°-se pōördega, seisus ühel jalal (kätte toega ja ilma selleta).

Vedrutusharjutuste liitmine teiste harjutustega.

**Lainetus.** Lainetus keharaskuse ülekandmisega ees ja kõrval oleva jala pākale. Küljelainetus pākadel kätte mitmesuguste liigutustega.

Lainetaolised liigutused kättega — kiiruse, ulatuse ja suuna muutmisega. Vahelduv kätte lainetamine erinevas suunas.

Lainetuse liitmine teiste harjutustega. Lainetus pärast jooksu, hüpet, hoogu jne.

**Hoog.** Üheaegsed, järgnevad ja vahelduvad kättehood järjest suureneva ulatuse ja pingega.

Jalahood ette, taha, sisse, välja ja kaarhood järjest suureneva ulatusega.

Terviklik kehahoog — põlvist, puusast ja rindkerest järgneva inertse liikumisega või väljaastega. Terviklik kehahoog kõrvale järgnevate sammude või hüppega. Terviklik kehahoog istest puusal tõusuga püsti.

**T a s a k a a l u h a r j u t u s e d.** Keskmise vanuserühma harjutuste raskendamise tõusuga tugijala päkale, teise jala, käte ja kere asendi muutmisega. Rõhtseis päkal. Hüppelt rõhtseis. Hüppelt püsi ühe jala päkal. Püsi ühe jala päkal kerepainutusega taha. Sama pärast liikumist.

**P ö ö r d e d.** Sammuga ette või kõrvale samanimeline pööre 360°. Väljaastest 360°-ne isenimeline pööre. Põlvitusest ühel jalal sama- või isenimeline pööre 360°. Sama — rõhtseisu.

360°-ne pööre ühe jala päkal järgneva pöördega, kas ristsammuga või väikeste sammudega paigal.

Sirutushüpe 360°-se pöördega rõhtseisu või laskumisega põlvitusesistesse ühele jalale.

**A k r o b a a t i l i s e d h a r j u t u s e d.** Kägartirel ette ilma käte toeta. Pikktirel. Tirel taha ülesirutatult. Tirel taha seisu kätele ja õlale (abistamisega).

Kaarsild — põlvitusest, läbi kätelseisu kahele ja ühele jalale. Kaarsillast pööre kaarsilda.

Tirelring kõrvale. Tirelring ette kahele jalale. Aeglane tirelring ette ühele jalale.

### Harjutused vahenditega

**P a l l.** Palli sisse- ja väljapööre. Palli sissepööre järgneva viskega. Palliveere mööda käsivart. Pallivise üles ja püüe pärast 360°-st pööret.

Üheaegne pallivise üles või löök maha kõrvalseisvate võimlejale (ringjoonel, viirus). Sama — tempo ja suuna muutmisega.

**H ü p i t s.** Hüpitsa tiirutamisega hüpped ühel jalal, teine jalg ette, kerekallutus taha. Sama — jala viimisega taha ja kere kallutamise ette.

Hüplemised vahelduvalt ühel ja teisel jalal, muutes hüpitsa tiirutamise suunda.

Jalalöökhüpped ette, taha ja kõrvale hüpitsa tiirutamisega.

Hüpitsahood külgpinnal vahelduvalt hüppega üle silmusena tiirleva hüpitsa.

Valsi-, polka- ja galopisammud hüpitsa tiirutamisega.

Sulghüpped kahekordse tiirutamisega ette vahelduvalt ühekordsetega. Hüpped 180°-se pöördega üle hüpitsa.

L i n t (pikkus 5 m). Keskmise vanuserühma harjutuste raskendamine kere ja jalgade liigutustega.

Lindihood ja -ringid mitmesugustel hüpitel — sammhüppel, põialöökhüppel jne.

Lindijoonised (ringid, siksakid) kiiretel pööretel paigal või liikumisel ja mitmesugustel tantsusammudel.

Lindi rõhtringid 360°-se pöördega ühe jala päkal.

Suured lindiringid eespinnal hüpetega üle lindi.

Lindi «kaheksad» pörandal ja hüpped üle lindi.

R õ n g a s (metallist või puust, läbimõõduga 90—95 cm). Hoidega keskelt pöörata rõngast kahe käega eespinnal paremale ja vasakule (käed risti). Sama kerepainutustega kõrvale, mitmesugustes asendites paigal ja liikumisel jooksu- või tantsusammudega.

Rõnga tiirutamine eespinnal vahelduvalt ühe ja teise käega. Sama mitmesugustes asendites paigal ja liikumisel.

Rõnga veeretamine paigal keha ees või liikumisega ette, taha ja kõrvale — sammudega, jooksuga, hüpetega. Rõnga veeretamine üksteisele mitmesuguses rivistuses — viirus, kolonnis, ringjoonel, paarikaupa vastamisi.

Rõngavise teineteisele paigal ja liikumisel. Rõngavise üles, püüdmine kahe ja ühe käega.

Rõnga kiigutamine ees- ja külgpinnal hüpetega rõnga sisse ja sealt välja.

Tiirutades rõngast ette ja taha (nagu hüpitsat) hüpped üle rõnga. Hüpe üle rõnga ühele jalale järgneva 360°-se pöördega ristsammuga, rõngas ülal. Mitmesugused hüppevormid üle tiirleva rõnga.

Rõngas rõhtsalt ülal — 360°-ne pööre päkkadel rõnga langetamisega rõhtsalt alla (võimleja rõnga sees) ja tõste tagasi üles. Sama laskumisega kükki ja tõusuga päkkadele.

Rõngavise kaldpinnal ette-üles, jooks ja rõnga püüdmine järgneva hüppega rõngasse.

L i n i k (pikkus 1,5 m, laius 80 cm). Hoides linikut laiast või kitsast servast liniku tõstmine ja langetamine mitmesugustes asendites paigal ja liikumisel tantsusammudega.

Liniku ringikujuline liikumine seisus ja põlvituses (kerepainutusega). Liniku ringikujuline liikumine ees- ja külgpinnal üleandmisega ühest käest teise.

Linikuhood igas suunas ja tasapinnas, kahe ja ühe käega, hoidega laiast või kitsast servast. Linikuhood seostada liniku ringikujulise liikumisega mitmesugustes variantides.

Liniku üleandmine üksteisele liikumisega ringjoonel.

Liniku viskamine ja püüdmine kahe või ühe käega laiast või kitsast servast.

Hoides linikut kahe käega laiast servast liniku ringid ja «kaheksad» pea kohal mitmesuguste sammude ja pööretega.

Paarisharjutused ühe linikuga. Hoidega kitsast servast linikuhood üles (astumisega liniku alla). Sama — liniku viskega hüppel ja kohtade vahetusega (jooks liniku alt).

V i m p l i d. Noorema ja keskmise vanuserühma harjutused kurikatega sooritatuna vimplitega.

### **Harjutused rütmide arendamiseks ja muusika õigeks tõlgendamiseks**

Muusika iseloomu edasiandmine õigete liigutustega — kangelaslik, unistav jne. Liigutuste täitmine järskude tempo muutustega, ootamatute üleminekutega aeglaselt tempolt kiirele. Liigutuste täitmine liitselt ja sujuvalt aeglasel tempos.

Pinge ja lõdvenduse vaheldumine vastavalt muusika iseloomule. Harjutuste täitmine katkendlikult ja liitselt. Rütmilised liikumised.

Muusikalised mängud — keskmise vanuserühma mängude kordamine, muusikalised teatejooksud, pallimängud.

Läbivõetud õppematerjali põhjal ja vastavale saate-muusikale koostatud kavad — vabaharjutused, harjutused vahenditega, akrobaatiliste ja tantsuliste elementidega. Tantsulised kombinatsioonid vahenditega.

## Võistlused ja esinemised

Osavõtt kooli, rajooni ja linna esivõistlustest kunstilises võimlemises.

Esinemine kooli peoõhtutel.

### SPORTLIK VÕIMLEMINE

#### TÜTARLAPSED

#### OPPEMATERJAL NOOREMALE VANUSERÜHMALE

### Vabaharjutused

Jalgade, käte ja kere liikumised. Käte põhi- ja vahepealsed asendid. Kaared ja ringid. Liigutused üheaegse liikumisega küünar- ja õlaliigestes. Põhilised lähteasendid.

Kerepainutused, -kallutused ja -ringitused. Painutused ja kallutused järelvibutusega. Pöördekallutused ja -painutused.

Jala kõverdamine ja eemaldamine mitmesugustes suundades. Jalahood ja -ringitused. Pöiakõverdus, -sirutus ja -ringitus.

Seisud. Alg-, sulg-, rist-, hark- ja kääriseis; päkkseisud samades asendites; samade seisude sissevõtmine hüppega; väljaseadeseisud varbal, tervel tallal, keharaskuse üleviimisega ühelt jalalt teisele põhi- ja vahepealsetes suundades; üleminekud ühest seisust teise jala ümberasetamisega.

Poolkükid ja kükid mõlemal jalal; sama ühel jalal, teine väljaseades varbal, tervel tallal, kannal (mitmesugustes suundades); väljaastet põhi- ja vahepealsetes suundades; üleminekud harkseisust väljaastesse ja ühest väljaastest teise; põlvitus; põlvitus ühel, teine väljaseades ees.

Toengud ja isted. Toengkükk ühel ja mõlemal jalal. Toengpõlvitus ühel ja mõlemal. Toengseisud, -isted, -lamangud (ees-, taga-, külge-). Isted pörandal, käed ja jalad mitmesugustes asendites.

Pöörded. Algseisust 45-, 90-, 180- ja 270°-sed pöörded päkkadel ja kandadel. 90°-sed pöörded: sammuga väljaastesse ette ja taha; jalahooga harkseisu; jala viimisega

väljaseadesse kõrvale. Jalahooga 180°-ne pööre. Pöörded mitmesugustelt sammudelt ja jooksult.

Hüpped. Hüplemine paigal ühel ja mõlemal jalal käte ning vaba jala mitmesuguste asendite ja liigutustega: sulg-, harki-, kääri- ja ristihüplemine; hüplemine ühel jalal, teine ees, kõrval, taga; põlvetoostehüplemine; jalatoostehüplemine; sääretostehüplemine. Hüpped 45°, 90° ja 180°-ste pööretega. Sammhüpped paigalt ja hoojooksult; hüpped mõlema jala tõukega.

Tantsusammud ja kunstilise võimlemise elemendid. Päck-kõnd; sama veerega kannale ja kannalt päkale. Liikumine juurdevõtusammuga ette, kõrvale ja taha. Liikumine jalavahetussammuga ette, kõrvale ja taha. Galopisamm kõrvale. Polkasamm ette (käed mitmesugustes asendites). Valsisamm kõrvale. Poolkumerkük. Laineharjutused kätele ja kerele.

Vetrumisharjutused paigal, sammude ja hüplemistega. Kätehood (ühe ja mõlemaga). Jalahood.

Kõnd muusika saatel üleminekuga jooksule muusika tempo kiirenemisel. Kõnd esimese taktiosa rõhutamisega ( $\frac{2}{4}$ -,  $\frac{3}{4}$ -,  $\frac{4}{4}$ -taktis). Kõnd lühikeste sammudega vaikselt ja pikkade sammudega valjult kõlava muusikalise fraasi vältel.

Rõhtseisud. Rõhtseis, seis ühel jalal, teine ees või kõrval (vaba jalg kõverdatud, sirutatud); käed mitmesugustes asendites.

Akrobaatilised harjutused. Kägardumine (grupeering): kägeriste ja kägerlamang selili.

Veered ja tirlid: veere kõrvale ülesirutatult ja kägeras; toengkägarast veere taha kuni jalad puudutavad põrandat ja veere ette toengistesse; veere kõrvale kükki ja toengkägarasse.

Toengkägarast tirl ette; sama, kuid jalad ristas; toengkägarast tirl taha toengpõlvitusse.

Toengkägarast veere taha turiseisu.

Spagaadid: toengkägarast, algseisust, toengpõlvitusest paremal (vasakul) vasaku (parema) jala hooga taha poolspagaat.

Sillad: selililamangust kaarsild; toenglamangust pööre kaarsilda.

Näitlikud ühendid. Hommikuvõimlemise harjutuste kompleks.

Istest jalgade kõverdamisega 90°-ne pööre põlvitusse; sama toengpõlvitusistesse.

Toengistest jalgade kõverdamisega 90°-ne pööre põlvitusse ühel, teine kõrvale.

Istest puusal tõus käte abita põlvitusse.

Algseisust laskumine põlvitusse ja tõusmine käte abita.

Kükist ja toengkägarast hüppega sulgseis, harkseis, ristseis, seis ühel jalal (teine ees) jne.

Sammuga ette või taha põlvitus ühel, käed kõrval — kerepöörded paremale ja vasakule, pöördepoolne käsi puudutab tagaoleva jala kanda.

Toengkägarast ja toenglamangust põlvitus ning toengpõlvitusiste.

Toengkägarast veeremine taha toengistesse, selililamangusse, uppturjale varvaste puutega põrandale, turiseisu kõverdatud jalgadega.

Toengistest mõlema jala ülehooga vasakule (paremale) toenglamang kõverdatud kätel.

Vaba- ja akrobaatiliste harjutuste ühendeid tütarlaste klassifikatsiooni programmist (märk «Noor võimleja»).

Esinemiskavu kooli peoõhtuteks.

## Harjutused vahenditega

### *Pall (väike või keskmine)*

Vise vastu põrandat ja püüdmine mõlema käega; sama põrgatamiselt.

Vise mõlema käega üles — palli püüdmine mõlema käega pärast ülespõrget põrandalt; sama — palli ühekordselt põrgatamiselt.

Vise üles ja püüdmine mõlema käega.

Vise vastu põrandat ühe käega ja püüdmine mõlemaga; sama — palli ühekordselt põrgatamiselt ühe käega.

Vise üles ühe käega ja püüdmine pärast ülespõrget põrandalt mõlemaga; sama — palli ühekordselt põrgatamiselt ühe käega.

Vise üles ühe käega ja püüdmine mõlemaga.

Vise vastu põrandat mõlema ja püüdmine ühe käega; sama — palli ühekordselt põrgatamiselt mõlema ja ühe käega.

Vise üles ühe käega ja püüdmine sama käega pärast

ülespõrget põrandalt; sama — palli ühekordselt põrgatamiselt ühe käega.

— Vise üles ja püüdmine sama käega.

Vise vastu põrandat ühe käega ja püüdmine teisega; sama — palli ühekordselt põrgatamiselt ühe käega.

Vise üles ühe käega ja püüdmine teise käega pärast ülespõrget põrandalt; sama — palli ühekordselt põrgatamiselt ühe käega.

Vise üles ühe käega ja püüdmine teisega.

Käed kõrval, pall paremas (vasakus) käes — vise vastu põrandat diagonaalselt vasakule (paremale) ja palli püüdmine vasakuga (paremaga) pärast ülespõrget.

Käed kõrval, pall paremas (vasakus) käes — vise üles-vasakule ja palli püüdmine vasakult (paremalt) mõlema käega pärast ülespõrget põrandalt.

Käed kõrval, pall paremas käes — vise üles-vasakule ja püüdmine mõlema käega; sama ühe käega; sama teisele poole.

Vise vastu põrandat mõlema (ühe) käega ja ülespõrkele järgnevalt langemiselt palli löömine mõlema või ühe käega üles ning selle püüdmine mõlema või ühe käega pärast ülespõrget põrandalt. Sama, kuid palli püüdmisega pärast selle üleslöömist õhust.

Pall selja taga — vise tagant üles üle pea ja püüdmine mõlema käega; sama ühe käega; sama, kuid palli viskamine ühe käega ja püüdmine teise (sama) käega.

Pall paremas (vasakus) käes, vasak (parem) käsi ees — vise vasaku (parema) käe alt üles ja püüdmine parema (vasaku) käega.

Pall paremas käes, parem jalg kõverdatult ees — vise vasakule vastu põrandat ja püüdmine pärast ülespõrget vasaku käega; sama teisele poole.

Pall paremas käes, vasak jalg kõverdatult ees — vise vasaku jala alt läbi ja püüdmine parema käega.

Pall paremas käes — vise vasakule-üles ja püüdmine ülalt vasaku käega; sama teisele poole.

Vise üles mõlema või ühe käega, lüüa allalangev pall üles ja seejärel püüda mõlema käega.

Kükkimiselt visata pall mõlema või ühe käega mööda põrandat ette ja veereva palli peatamine kätega jooksult.

## Kurikad

Kurikate viimine põhiasendist (kurikad küünarvartel) väikeste hoogudega ette, taha, sisse, välja, vasakule, paremale ja lähteasendisse.

Hood ees- ja külgpinnas.

Käed ülal või all — suured ringid sisse ja välja eespinna; suured ringid külgpinnas ette ja taha, vasakule ja paremale.

Käed kõrval — suured ringid eespinna üles ja alla; väikesed ringid käsivarte taga; keskmised ringid käsivarte taga.

Käed ees või taga — suured ringid külgpinnas üles ja alla, vasakule ja paremale.

Käed ees — väikesed välisringid üles külgpinnas; keskmised välisringid külgpinnas üles ja alla.

## Hüpits

Hüpitsa tiirutamisega ette sulghüplemine vahehüpetega; sama, kuid hüpitsa tiirutamisega taha; sama vahehüpeteta; sama — hüplemisega ühel jalal; sama, kuid vahehüppe momendil vaba jala tõstmisega ette või kõrvale.

Hüpitsa tiirutamisega ette hüplemine ühelt jalalt teiselt.

Hüpitsa tiirutamisega kõrge põlvetoostejooks paigal; sama — liikumisega ette.

Pooleks kokkupandud hüpitsa ringitamine ühe käega põrandal hüpitsast ülehüppamisega.

Hüpitsa tiirutamisega ette hüplemine vahelduvalt paremal ja vasakul jalal kõverdatud vaba jala tõstmisega taha ning parema käe järkjärgulise ette, vasaku käe taha ja kere 45°-se pöördega vasakule viimisega (tiirutamine külgpinnas).

Hüpitsa ringitamine (eelhoona) paremal (vasakul) ja tiirutamine ette ülehüppega.

Hüpitsa tiirutamisega ette hüplemine ühel jalal (teine kõverdatult ees) pöördega paremale; sama teisel jalal ja pöördega vasakule.

Hüpitsa tiirutamisega ette hüpe paremale jalale sellele järgneva vasaku jala juurdetoomisega.

Hüpitsa tiirutamisega ette galopisamm kõrvale (ette).

Rippseisud, -lamangud ja -kükid. Piki ja risti pealt-, alt-, sega- ning ühe käe hoidega; sirgetel ja kõverdatud kätel; ees, taga ja kõrval; ühe jala (sirge või kõverdatud) tõstmisega ette, kõrvale, taha ja ühe käe lahtilaskmisega.

Üleminekud ühest rippseisust, -lamangust või -kükist teise jalgade üheaegse ja vahelduva ümberasetamisega, jalgade libistamisega mööda põrandat, ühe või mõlema jala ülehooga; sama, kuid käte kõverdamise ja sirutamisega, pööretega, ühe käe lahtilaskmisega, ühe käe lahtilaskmise ja pöördega.

Ripped. Ripped ühel ja mõlemal jalal, kinner- ja varvasripped sees ja väljas; ees ja taga, piki ja risti, kägaras ja ülesirutatult, alt- ja pealthoidega — ühe ja mõlema käega.

Ripped sirgetel ja kõverdatud kätel (käed kõverdatud ainult segaripetest üleminekul või hüppelt rippesse minekul; rippes vältida käte kõverdamist); pealt-, alt- või risthoidega; üks jalg ees, kõrval ja taga (sirge ja kõverdatud); harkriipe, sääretõsteriipe, kägarriipe ees ja taga.

Tagarippseisust, rippseisust kõverdatud kätel jalgade tõukega kägaruppipe. Kinnerrippest või tagarippseisust jalgade tõukega tagauppipe. Käärtiririipe. Tiririipe ülesirutatult ühe jala toetamisega vastu kangi. Tagauppipeppest tiririipe (ülesirutatult).

Üleminekud. Üleminekud ühest rippest teise ümberhaarete ja jalgade ülehoogudega.

Toengud ja isted. Käärtoeng (-iste) pärast kinner-tõusu. Ühe jala ülehooga kääristest tagatoeng (-iste).

Tagatoengust pöördega reisiste.

Tõusud. Kinnertõus sees ja väljas (langemiselt taha kinnerrippesse ühel ja hooglemiselt kinnerrippes ühel).

Langemised ja laskumised. Toengust laskumine ette läbi kägaruppipe. Käärtoengust laskumine kinnerrippesse ühel. Tagatoengust langemine taha kinnerrippesse mõlemal. Käärtoengust langemine kääruppipeesse.

Mahahüpped. Toengust hooga taha. Toengust hooga ette. Käärtoengust ühe jala ülehooga ette ja 90°-se pöördega. Käärtoengust väljas ühe jala ülehooga taha. Reisistest eeshoidega mahahüpe 90°-se pöördega.

Segaripped hoidega ülemisest ja toetudes jalgadega alumisele rööpale. Ripe ühe või mõlema jalatoenguga — jalg (jalad) kõverdatud ja sirged, koosjalu, harkis, ühe jala viimisega taha, kõrvale ja ette; kägardatult ja ülesirutatult. Ripe ühel või mõlemal. Ripp- ja käärriplamangud jalgade mitmesuguste asendite ja liigutustega.

Üleminek ühest rippest teise: kagarülehooga, sama- ja vastassuunalise ülehooga alumisel rööpal.

Ripete muutmine ühe käe lahtilaskmise ja pööretega.

Segaripped hoidega alumisest ja toetudes jalgadega ülemisele rööpale. Ripe taldade toetusega. Tiriripe (ülesirutatult). «Pesa» (tagauprippest või kinnerrippest mõlemal).

Ripped ülemisel või alumisel rööpal. Kinnerripped ühel ja mõlemal piki ja risti erinevate hoietega. Kinnerripe mõlemal, käed kõrval. Uppriipe, toetudes poidadega vastu rööbast. Tagatiriripe (ülesirutatult) varvaste toetusega rööpale. Tagatiriripe (ülesirutatult). Käär-tiriripe.

Ülemineku d rippesse alumisele rööpale. Tagarippseisust jalgade tõukega. Käärtoengust langemise või laskumisega taha (kõverdatud kätega).

Isted ja toengud alumisel rööpal. Piki-iste alumisel rööpal hoidega ülemisest. Reisiste väljas ja sees ühe käe hoidega alumisest, teisega ülemisest rööpast; ühe käe hoidega alumisest või ülemisest rööpast; sama käte abita. Kääristed hoidega ülemisest ja alumisest rööpast. Nurkiste risti ühe käe hoidega alumisest, teisega ülemisest rööpast.

Toeng, tagatoeng, käärtoeng.

Rõhtseis risti ühe käe hoidega ülemisest rööpast. Rõhtseis piki hoidega ülemisest rööpast. Seisust risti painutus taha, üks jalg kõverdatult ees.

Isted ja toengud ülemisel rööpal. Reisiste käte toenguga ja ilma. Toengud ülemisel rööpal jalgade toetamisega alumisele rööpale ja ilma. Sama tagatoengus.

Toenglamang risti ülemisel rööpal parema käe ja jala toenguga ülemisele rööpale ning vasaku käe toenguga alumisele.

Jalahoo d. Ripplamangust, käärriplamangust, ripp-

seisust alumisel rööpal ja hoidega ülemisest: sama- ja vastaspoolded ülehood, kägarülehood tõukega alumiselt rööpalt kõverdatud jalgade kääritamine. Toengust alumisel või ülemisel rööpal samapoolsed ülehood ette: käärtõengusse väljas, käärtõengusse ja tagatõengusse. Toengust ülemisel rööpal näoga välja, toetudes põiaga alumisele rööpale: sama- ja vastaspoolded ringid ja ülehood, jalgade kääritamine alumise rööpa kohal. Kinnerrippest alumisel või ülemisel rööpal kägarülehood ja samapoolsed ülehood kõrvale ühe käe lahtilaskmisega. Seisust alumisel, hoidega ülemisest rööpast, sama- ja vastaspoolded ülehood ning ringid üle ülemise rööpa pöoreteta ja pöoretega. Seisust alumisel rööpal risti ühe käe hoidega ülemisest ülehood ette ja taha üle ülemise rööpa pöoreteta ja pöoretega.

**L a n g e m i s e d j a l a s k u m i s e d.** Reisistest alumisel rööpal väljas ja sees pöore ripplamangusse alumisel hoidega ülemisest. Kinnerrippest ühel alumisel rööpal ja hoidega ülemisest üleminek käte vahelduvate ümberhaaretega kinnerrippesse ühel hoidega alumisest rööpast. Rippsisust alumisel rööpal ja hoidega ülemisest laskumine ripplamangusse või käärripplamangusse alumisel.

**T õ u s u d.** Ripplamangust alumisel hoidega ülemisest, pöördega ja käte ümberhaardega risti, tõus reisistesse alumisele rööpale. Käärripplamangust alumisel rööpal hoidega ülemisest käte ümberhaardega risti, vaba jala ülehooga ja pöördega reisiste alumisel rööpal. Kinnerrippes hoogeliselt alumisel rööpal mittetäieliku kinnertõusuga ja ümberhaardega ülemisest rööpast käärripplamang alumisel rööpal. Tiririppest alumisel ja jalgade toenguga ülemisele ühe jala tõuke ning teise hooga tireltõus tõengusse alumisele rööpale.

**M a h a h ü p p e d.** Reisistest alumisel rööpal' ühe käe toenguga ülesirutusmahahüpe; sama käte vahelduva toenguga alumisele rööpale ning 90°- ja 180°-se pöördega. Toengust alumisel rööpal hooga taha mahahüpe pöördeta ja pöördega. Tagatõengust alumisel rööpal hooga ette mahahüpe pöördeta ja pöördega. Tagatõengustest alumisel rööpal näoga ülemise suunas ja ühe käe hoidega alumisest, teisega ülemisest, nurkmahahüpe taha. Toengkükist ühel jalal risti alumisele rööpale, teine ees, ülesirutusmahahüpe taha ühe jala hoo ja teise tõukega.

## Rõngad

### Paigal

Rippseisud, -lamangud, ripped ja üleminekud. Rippseisud ja -lamangud samad mis kangilgi.

Rippseisust (kõverdatud kätega) jalgade tõukega ripe kõverdatud kätel. Rippseisust (kõverdatud kätega) jalgade tõukega tiriripe kõverdatud jalgadega. Rippseisust (kõverdatud kätega) või tagarippseisust jalgade tõukega uppripe. «Pesa». Kinnerripe käel, ühel ja mõlemal rõngal. Harktiriripe (jalgade libistamisega mööda rihmu ja trosse).

Ripe (rippesse minek abistamisega). Harkripe. Ripe ühe ja mõlema jala kõverdamisega. Sääretõsteripe.

Hooglemised ja pöörded. Hooglemine rippes. Hooga taha überpööre. Hooga ette überpööre.

Mahahüpped. Rippest mahahüpe. Rippest jalgade tõstmisega ette kågarmahahüpe. Upprippest läbi tagarippe käte lahtilaskmisega mahahüpe. Rippes hooglemiselt hooga taha mahahüpe. Nurkrippest hooga taha mahahüpe. Upprippest jalgade aeglase langetamisega hooga taha mahahüpe.

### Kiikel

Kiikumine. Kiikumine kaaslaste abil. Kiikumine hoojooksuga, jalgade üheaegsete või vahelduvate tõugetega.

Ripped. Ette- ja tahakiikel jalgade hargitamine. Ette- ja tahakiikel kågariipe, hooga taha jalgade sirutamine. Ette- ja tahakiikel hooga ette jala kõverdamine (pöid puudutab sirutatud jala säärt või reit) ja sirutamine.

Pöörded. Ettekiikel hooga ette überpööre. Tahakiikel hooga taha überpööre.

Mahahüpped. Ettekiikel jooksuga. Tahakiikel pärast tõuget jalgadega hooga taha mahahüpe. Ettekiikel pärast tõuget jalgadega hooga ette mahahüpe. Ette- ja tahakiikel kågarrippest hooga taha mahahüpe.

(kõrgus 50—100 cm)

Pealeminekud ja -hüpped. Pealeminek pingi, tooli jne. kasutamiseks.

Hoojooksult või paigalt hüpe toengusse (hoolaua kasutamiseks).

Harjutused paigal. Seisud: algseis, harkseis, ristseis, päkkseis käte mitmesuguste liikumistega; seis ühel jalal, teine ees, kõrval, taga; väljaseadeseis ees, kõrval ja taga; sama jala kõverdamisega.

Tõus päkkadele ja päkale. Kükid mõlemal või ühel jalal. Väljaasted ette ja kõrvale käte, pea ja kere mitmesuguste liikumistega. Rõhtseis, käed mitmesugustes asendites. Põlvitus mõlemal ja ühel (teine jalg sirutatult või kõverdatuselt poomil).

Väljaseadeseisust ees pöörded paremale, vasakule ja ümber. Pöörded ümberastumisega. Jalahooga ette pööre paremale ja vasakule.

Algseisust, harkseisust, seisust ühel jalal toengkägar, toengpõlvitus, toengpõlvitusiste ühel ja tõus seisu. Algseisust reisiste ja tõus lähteasendisse. Algseisust käärtoeng (piki ja risti). Mitmesugustest seisudest toenglamang risti. Põlvitusest mõlemal toengpõlvitusiste. Väljaseadepõlvitusest ees toengpõlvitusiste.

Harjutused liikumisel. Kõnd, käed kõrval, all, ees, ülal, rinnal, kuklal jt. asendites. Päkk-kõnd. Kõnd sirutatud jala hoogudega ette ja taha. Põlvetõstekõnd. Kõnd juurdevõtusammudega ette ja kõrvale. Kõnd jalavahetus- ja ristsammudega. Kõnd kerepöörete ja -painutustega. Jooks. Liikumine sammhüpetega, polkasammudega. Kõnd igal sammul vaba jala kõrvale viimisega, käte asendi muutmiseks. Kõnd mitmesuguses tempos käte plaksutamiseks keha ees ja taga, kõrval, pea kohal, reie all. Kõnd peatumistega mitmesugustes asendites.

Mahahüpped. Jalahooga ette või kõrvale mahahüpe paremale või vasakule seisu küljelt palgile (ühe käe toenguga). Kükist ja poolkükist kätehooga üles mahahüpe. Algseisust, sammult ülesirutusmahahüpe ette, taha, kõrvale; sama pööretega. Mahahüpe ette käteplaksuga pea kohal, keha ees, kõrval. Toengrõhtpõlvitusest jalahooga kõrvale mahahüpe.

## Hüpped

Kõrgushüpe (nurk- või käärghüpe) üle laati hoolaua kasutamiseks.

Kaugus-kõrgushüpe otsehoolt (lati maksimaalne kõrgus 60 cm, hoolaua kaugus hüppelatist 100—150 cm).

Toenghüpped: võimlemiskits, risti ja piki (kõrgus kuni 100 cm) — hark- ja käärghüpe hoolaua kasutamiseks; sangadega võimlemishobune — risti-käärghüpe hoolaua kasutamiseks.

## Võistlused ja esinemised.

Osavõtt kooli esivõistlustest.

Esinemine kooli peoõhtutel.

## ÕPPEMATERJAL KESKMISELE VANUSERÜHMALE

### Vabaharjutused

Jalgade, käte ja kere liikumised, seisud, toengud ning isted. Harjutused noorema vanuserühma õppematerjalist, kuid keerulisemates ja pikemates ühendites.

Pöörded. 45-, 90-, 180-, 270- ja 360°-ste pöörete sooritamise mitmesugustelt kõnniliikidelt, jooksult ja hüpetega käte mitmesuguste liikumistega. 360°-sed pöörded päkkadel. Sammuga kõrvale pööre päkkadel 270°.

Hüpped. Sammhüpe ette, kõrvale ja taha. Hüpe vaba jala vibutusega eest taha käte mitmesuguste liikumiste ja asenditega. Pöördammhüpe. Jalatõstehüpe ette 180°-se pöördtega tugijala suunas.

Tantsusammud ja kunstilise võimlemise elemendid. Vahetussamm ette, kõrvale ja 90°-se pöördtega taha. Galopisamm ette ja taha. Polkasamm taha. Valsisamm ette, kõrvale ja taha. Vengerkasamm ette käte mitmesuguste liikumiste ja asenditega. Vene, ukraina ja eesti rahvatantsude samme. Kük ja poolkumerkük. Laineharjutused kätele, kerele ja kehale, vetruvad liigutused, hood. Ülesanded tempo muutmiseks. Rütmiline liikumine mitmesuguste sammudega ja käte plaksutamisega. Kullimäng muusika järgi. Kõnd  $\frac{2}{4}$ -,  $\frac{3}{4}$ - ja  $\frac{4}{4}$ -taktis.

Rõhtseisud. Rõhtseis käte mitmesuguste liikumistega. Rõhtseis, vaba jalg ees, taga, kõrval (sirgelt ja kõverdatult). Jalahooga ümberpöörde rõhtseisu.

Akrobaatilised harjutused. Veeremised: toengkägarast, toengistest ja istest taha turiseisu; algseisust taha turiseisu; sama toengkägarast (üks jalg kõverdatud, teine sirutatud).

Tirelid: toengkägarast ja -istest trel taha põlvitusse, toengkägarasse; algseisust painutusega ette ja käte toenguga trel taha toengkägarasse; istest käärtirelid taha koos- või harkisjalu toenguppseisu; turiseisust tirelid taha toengpõlvitusse mõlemal või ühel; hüppelt trel ette.

Trelring paremale ja vasakule.

Tiriseisud: selililamangust turiseis; istest veeremine taha turiseisu jalgade kõverdamisega ja ilma; toengkägarast veeremine taha turiseisu; algseisust kükkides ja veeredes taha turiseis.

Sillad: selililamangust kaarsild; sama, kõverdatud jala tõstmisega ette; harkseisust laskumisega taha (abistamisega) sild.

Spagaadid: toengistest pöördega ümber poolspagaat; toengistest mõlema ülehooga vasakule (paremale) poolspagaat painutusega ette, käed taha; toengus jalgade libistamisega (üks ette, teine taha) spagaat.

Näitlikud ühendid. Hommikuvõimlemise harjutuste kompleks.

Nurktoengistest jalgade kõverdamise ja 90°-se pöördega põlvitus mõlemal või ühel.

Toengistest külgtöenglamang ühe käe toenguga, kõverdades alumist jalga ja 90°-se pöördega põlvitus ühel. Põlvitusväljaseadeistest ees käte toenguga sirutatud jala kõrval ja pöördega ümber toenglamang; sama, kuid toenglamang kõverdatud kätel.

Kumerkükist sirutumine lainetusega päkkseisu.

Selililamangust kaarsild, pöördega ümber toengpõlvitusiste, veeremisega taha turiseis.

Kõhuli- või selililamangust veeremine vasakule (paremale) 360°-se pöördega.

Esinemiskavu kooli peoõhtuteks.

## Harjutused vahenditega

### Pall (väike või keskmine)

Seisust paremal, vasak taga varbail, käed palliga ees — parema jala hooga lüüa pall alt üles ja püüda mõlema või ühe käega.

Pallivise rinnalt mõlema või ühe käega ette-üles, mõned jooksusammud ette ja pärast ülespõrget põrandalt püüda pall mõlema käega.

Pallivise üles, lüüa allalangev pall käega ette-üles, mõned jooksusammud ette ja pärast ülespõrget põrandalt püüda pall mõlema käega.

Toengkägarast visata pall üles, tõusta püsti, lüüa allalangev pall käega ette-üles, liikuda mõned sammud ette ja püüda pall mõlema käega pärast ülespõrget põrandalt.

Pallivise üles, pööre 360° ja püüda pall mõlema või ühe käega pärast põrandalt ülespõrget.

Pall vasakus käes, painutus taha kerepöördega vasakule veeretada pall ette, sirutada ja kerepöördega paremale ning langemisega ette toengrõhtpõlvitus paremal, püüda pall vasaku käega; sama teisele poole.

Pallivise parema käega ette-üles, pööre vasakule, liikuda üks või kaks sammu ette ja püüda pall mõlema või ühe käega pärast põrandalt ülespõrget; sama teisele poole.

Parem käsi palliga ülal, painutus taha, lasta pall käest lahti, ümberpööre ja püüda pall ühe käega pärast põrandalt ülespõrget.

Rõhtseisust visata pall üles ja püüda mõlema käega pärast põrandalt ülespõrget.

Rõhtseis — palli põrgatamine mõlema või ühe käega või mõlema käega vaheldumisi ja püüda pall mõlema või ühe käega.

Toengiste, pall paremas käes — veeretada pall ette, pööre paremale põlvitusse ja püüda pall vasakul mõlema käega.

Pallivise üles, sammuga ette või taha põlvitus ühel ja püüda pall mõlema või ühe käega.

Pallivise üles hüppelt ja selle püüdmise maandumisel. Palli viskamine ja püüdmise liikumiselt tantsusammudega.

Käed vasakul või paremal — väikesed välisringid üles ja alla; väikesed siseringid alla ja üles.

Käed all — väikesed ringid keha ees vasakule ja paremale.

Käed ees — keskmised ringid külgpinnas ette ja taha.

Käed ülal ja all — väikesed ringid väljas ette ja taha.

Käed ees — väikesed ringid väljas ja sees alla; sama üles; väikesed rõhtringid käe peal ja all.

Käed kõrval — väikesed ringid alla käte taga; väikesed ringid üles ja alla käte ees; väikesed rõhtringid käe peal; väikesed rõhtringid käe all.

Käed ülal — keskmised ringid pea taga sisse ja välja (ühe käega); keskmised ringid pea taga vasakule ja paremale (mõlema käega); keskmised ringid ette ja taha külgpinnas; väikesed ringid näo ees sisse ja välja.

Käed kõrval — ühega keskmine ring käsivarre taga alla, teise käega kaarhoog alla.

Ühega väike ring käsivarre taga alla (üles), teisega kaarhoog alla.

Käed ülal — ühega keskmine ring pea taga välja, teisega suur ring ees (välja või sisse).

Keskmised ja väikesed ringid vaheldumisi ees.

Käed ees — väikesed ringid (külgpinnas) vahelduvalt väljas ja sees alla (üles).

Käed kõrval — väikesed ringid vahelduvalt käsivarte ees ja taga alla (üles).

Käed ülal — keskmised ringid (paremale või vasakule) pea taga ja väikesed ringid käsivarte ees.

Käed ülal või kõrval — ühega keskmine ring pea taga sisse, teisega suur ring ees (sisse või välja).

### Hüpits

Hüpitsa tiirutamisega ette galopisamm kõrvale.

Hüpitsa tiirutamisega ette ukraina rahvatantsusamm: 1) sirutades paremat ette-välja hüpe paremale jalale ja vaahüpe vasakul jalal, asetades selle risti parema ette ning hüpe paremale, vasak ette; 2) sama vasakule.

Hüpitsa tiirutamisega ette hüplemine ühel, teine kõverdutult ees (taga); hüplemine ühel, teine ees; hüplemine

ühelt jalalt teisele (vahelduvalt); hariliku hüplemise vaheldamine hüppe ja hüpitsa kahekordse tiirutamisega; hüplemine mõlemal sellele järgneva kükishüplemisega; neli hüplemist vasakul jalal, parem ees (köverdatud); neli hüplemist vasakul jalal, parem taga (veidi köverdatud).

### *Kang (madal)*

Rippseisud, -lamangud ja -küki d. Noorema vanuserühma õppematerjalis ettenähtud harjutused, kuid muudetud raskemaiks üleminekutega ühest rippest teise, pöõretega, ülehoogudega käe lahtilaskmisega ja ilma ning pöõretega.

Ripped. Tagatiriripe, käärtiriripe (kangi mitte puudutades).

Toengud ja isted. Toeng. Rõhtlamang kõhul, käed kõrval. Iste, käed kõrval. Pöõrded istes käte langetamisega.

Ülehood, ülehood pöõretega toengus ja rippes. Toengust ülehoog ühega kääertoengusse. Kääertoengust taga oleva jala ülehooga ette tagatoeng. Tagatoengust ülehoog taha kääertoengusse. Kääertoengust ülehoog taha toengusse. Kääertoengust ülehoog 180°-se pöõrdega toengusse. Toengust hooga taha vastaspoolne ülehoog kääertoengusse sellele järgneva langemisega kinnerrippesse. Hüppelt ülehoog ühega kinnerrippesse väljas ja sees. Tagatoengust pöõre toengusse. Kääertoengust 180°-ne pöõre käte järgsete haaretega.

Tõusud. Hüppelt kinnertõus väljas. Hooglemiselt kinnerrippes väljas ja sees kinnertõus kääertoengusse. Hoojooksult kinnertõus (teiselt hoolet). Kinnertõus esimeselt hoolet. Rippseisust ühe jala hoo ja teise tõukega tireltõus toengusse.

Laskumised ja langemised. Toengust läbi upprippe laskumine ette nurkrippesse ja tagauppripesse (kägarülehooga). Kääertoengust laskumine ette rippesse.

Kääertoengust langemine taha kinnerrippesse. Kääertoengust langemine taha kääruppripesse.

Toengust langemine taha ühe jala ülehooga kinnerrippesse väljas. Tagatoengust langemine taha tiririppesse (ülesirutatult).

Maha hüpped. Tagatoengust hooga ette ja 90°-se

pöördega mahahüpe. Toengust hooga taha 90°- ja 180°-se pöördega mahahüpe. Käärtoengust jala ülehoo ja 180°-ning 270°-se pöördega mahahüpe. Toengust, toetudes jalaga kangile, külgmahahüpe ette. Käärtoengust ülehooga taha mahahüpe; sama 90°-se pöördega. Tagatoengust nurkmahahüpe taha.

Märkus. Suuremat osa nooremale ja keskmisele vanuserühmale ettenähtud harjutustest võib sooritada ka poomil, rõhtredelil jt. riistadel.

### *Eri kõrgusega rööbaspuud*

Toengud ja ripped. Toeng alumisel rööpal — rõhtlamang, käed kõrval. Tagatoeng alumisel rööpal — rõhtlamang käte toenguga ja ilma. Nurkiste risti alumisel rööpal ühe käe hoidega ülemisest. Poolspagaat risti alumisel rööpal ühe käe hoidega ülemisest. Rippseis (ülesirutatult) alumisel rööpal hoidega ülemisest. Toenglamang paremal reiel ülemisel rööpal risti vasaku käe toenguga alumisele rööpale, vasak jalg taga.

Jalahoold. Ripe ülemisel rööpal — jalgade sama- ja vastassuunalised ringid; jalgade kääritamine. Rippseis, hoidega ülemisest rööpast — hüppelt kägar- ja harkülehoog; hüppelt mõlema ülehooga ripplamang alumisel rööpal. Iste alumisel rööpal (rinnati ülemisele) ühe käe hoidega ülemisest, teisega alumisest — mõlema ülehooga taha ning pöörde ja käte järgsete ümberhaaretega reisiste risti. Käärtoeng ülemisel rööpal rinnati alumisele — ülehooga seis alumisel rööpal ja pöördega rõhtseis risti. Toengpõlvitus, reisiste või toengkägar alumisel rööpal — ülehoog sisse ja hooglemine segatoengus (üks käsi toengus alumisel, teine küünarvarstoengus ülemisel rööpal); sama, kuid pärast ülehoogu sisse hooga taha toengkägar alumisel rööpal. Iste alumisel rinnati ülemisele ja hoidega ülemisest — mõlema ülehooga kõrvale-taha ja 90°-se samasuunalise pöördega reisiste; sama, kuid 180°-se pöördega ripplamang alumisel rööpal. Toeng alumisel rööpal seljati ülemisele — parema jala ringiga ja pöördega vasakule reisiste sees vasaku käe hoidega ülemisest rööpast; sama, kuid toengust alumisel rinnati ülemisele rööpale. Käärripplamang alumisel rööpal vasakuga (paremaga) ees ja hoidega ülemisest — parema (vasaku) jala ringiga ja

270°-se pöördega vasakule reisiste paremal väljas parema (vasaku) käe hoidega ülemisest rööpast. Seis risti ühel jalal alumisel rööpal ühe käe hoidega ülemisest — ülehood üle ülemise rööpa ette ja taha 90°-se pöördega. Kinneripe alumisel rööpal — vaba jala ülehooga kinneripe mõlemal (käe lahtilaskmisega). Käärtoeng alumisel rööpal — ülehooga taha toeng. Tagatoeng — ülehooga taha käärtoeng. Käärtoeng — ülehoo ja pöördega reisiste risti. Käärtoeng — ülehoo ja pöördega toeng.

**Pöörded.** Reisiste alumisel rööpal — überpööre käte abita. Käärtoeng alumisel rööpal — überpöörde ja käte järgsete ümberhaaretega käärtoeng. Tagatoeng alumisel rööpal, üks käsi althoides — überpöördega toeng. Käärtoeng alumisel rööpal — tagaoleva jala ülehooga pööre toengusse.

**Hooglemine.** Hooglemine segatoengus. Hooglemine kinnerippes sees ja väljas alumisel ning ülemisel rööpal.

**Langemised ja laskumised.** Toeng ülemisel rinnati alumisele — langemisega taha rippkukk ühel või mõlemal alumisel rööpal; sama, kuid käärriplamangusse alumisele. Toeng ülemisel rinnati alumisele rööpale — tahalangemise ja kägar- või harkülehooga ripplamang alumisel. Toeng ülemisel rinnati alumisele — laskumisega ette ripplamang hoidega alumisest. Toeng ülemisel rööpal — laskumisega ette (kõverdades jalgu) toeng alumisel rööpal althoides. Tagatoeng alumisel rööpal — laskumisega taha kinneripe mõlemal; laskumisega taha tiriripe (ülesirutatult). Toeng alumisel rööpal — langemisega taga ja jala ülehooga kinneripe väljas.

**Tõusud.** Rippkükist alumisel rööpal ühe jala hoo ja teise tõukega tireltõus toengusse ülemisele. Rippkükist alumisel rööpal jalgade tõukega tõus toengusse ülemisele. Rippseisust kõverdunud kätega ühe jala hoo ja teise tõukega tireltõus toengusse alumisele rööpale. Kinnerippest kinnertõus ümberhaardega ülemisest rööpast käärriplamangusse alumisele. Käärtoengust langemisega taha kinnertõus (esimeselt hoolt) käärtoengusse alumisele rööpale. Hoojooksult kinnertõus (teise hooga) alumisele rööpale.

**Mahahüpped.** Toengust alumisel rööpal rinnati ülemisele hooga taha ja 90°-se pöördega mahahüpe. Käärtoengust alumisel seljati ülemisele ülehooga ette ja 90°- või 180°-se pöördega mahahüpe. Käärtoengust väljas rin-

nati ülemisele rööpale ülehooga taha ja 90°-se pöördega mahahüpe. Toengust alumisel seljati ülemisele külgmahahüpe jala toenguga rööpale. Reisistest väljas alumisel rööpal mõlema ülehoog sisse ja ülehooga välja pöördega nurkmahahüpe taha. Toengust ülemisel rööpal näoga välja (toetudes pöidadega alumisele) jalahooga kõrvale ning taha ja samasuunalise pöördega mahahüpe. Istest alumisel rööpal (seljati ülemisele) ühe käe hoidega alumisest, teisega ülemisest, ümberpöördega sisse nurkmahahüpe taha.

### *Rõngad*

#### *Paigal*

Ripped ja üleminekud ühest rippest teise. Tiriripped jalgade mitmesuguste asenditega (koos, harkis, kääris, üks kõverdatud ette). Upprippest jalgade langetamisega ripe. Rippest kõverdatud kätel hooga ette ripe. Upprippest kaarhooga ripe kõverdatud kätel. Tiririppes langemisega ülesirutatult ette ripe kõverdatud kätel. Rippes hooglemiselt hooga ette uppripe.

Pöörded rippes. Upprippest hooga ripe, hooga taha ümberpööre.

Mahahüpped. Rippes hooglemiselt hooga ette mahahüpe. Upprippest hooga ripe ja hooga taha mahahüpe. Rippes hooglemisel ümberpööre ja ülesirutusmahahüpe taha.

### *Kiikel*

Kiikumine. Upprippes kiike suurendamine mitte-täieliku sirutamiseiga kiike äärmistes punktides.

Ripped ja ripete vahetus. Ettekiikel hooga ette uppripe. Ettekiikel hooga ette ripe kõverdatud kätel. Upprippest ette- ja tahakiikel jalgade langetamisega ripe kõverdatud kätel. Upprippest ettekiikel kaarhooga ripe kõverdatud kätel. Upprippest ette- ja tahakiikel rõhtkinneripe (ülesirutatult) rõngas, randmel või rõngal. Upprippest ettekiikel harktiriipe ülesirutatult (jalad vastu trosse). Upprippest ette- ja tahakiikel «pesa» ja tiriipe.

Pöörded. Tahakiikel hooga taha 270°-ne pööre. Ettekiikel hooga ette 270°-ne pööre.

**M a h a h ü p p e d.** Tahakiikel, pärast tõuget jalgadega, hooga taha ülesirutusmahahüpe. Ettekiikel, pärast tõuget jalgadega, hooga ette ülesirutusmahahüpe.

### *Poom*

**P e a l e h ü p p e d** hoojooksult hoolaua kasutamisega. Pealehüpe toengpõlvitusse (piki). Pealehüpe toengpõlvitusse ühel, teine all. Külgspealehüpe käte ja jala toenguga.

**H a r j u t u s e d p a i g a l.** Päckseis, vaba jalg kõverdatult ees või taga. Põlvituses ühel vaba jala hood ette ja taha. Väljaaste ette, painutus taha. 180°- ja 270°-sed pöörded poolkükis. Hüplemine paigal ühel ja mõlemal jalal. Käärseisust hüppega jalgade vahetus. Poolkükist hüppega seis ühel jalal. Toengkäärast hüppega harkseis, seis ühel jalal, ristseis. Reisisest ümberpöördega või jalgade ülehooga reisiste teisel. Istest selili käte abita; toengiste kõverdatud jalgadega. Toengpõlvitusest poolspagaat. Käärtoengus jalgade ülehood ette ja taha.

**H a r j u t u s e d l i i k u m i s e l.** Kõnd ja päkk-kõnd (kiirete sammudega). Kõnd kükkimisega ühel jalal vaba jala viimisega alt (kaarega) ette. Väljaastekõnd. Galopisamm. Hüplemine ühel või mõlemal jalal liikumisega ette. Hüpped ühel jalal vaba jala hooga ette (kõnniga seostatult). Kiirele kõnnile järgneva hüppega seis ühel jalal. Liikumine ümberastumispooretega päkkadel. Liikumine harkseisus üksteisele järgnevate ümberpooretega. Seis, käed ülal — kõnd käte ringitamisega (ette, taha).

**M a h a h ü p p e d.** Poolkükki, käed taga — harkmahahüpe. Poolkükist ülesirutusmahahüpe pöördel ja ilma. Kiirelt kõnnilt ja jooksult ülesirutusmahahüpe (seisu seljati poomi otsale). Toengpõlvitusest ühel vaba jala hooga taha ülesirutusmahahüpe.

### **Hüpped**

**Kõrgushüpe** otsehoolt üle lati (hoolaua kasutamisega).

**Kaugus-kõrgushüpe** otsehoolt (lati maksimaalne kõrgus 90 cm, hoolaua kaugus hüppelatist 1,5 m).

**Tõenghüpped.** Võimlemiskits, risti ja piki (kitse kõrgus kuni 100 cm; hoolaua kasutamisega) — hark- ja käärhüpe.

Sangadega võimlemishobune, risti (hoolaua kasutamise-  
tega) — hark- ja külghüpe ning nurkhüpe kõrvale.

Hobune, piki (hobuse kõrgus kuni 100 cm; hoolaud  
hobuse kõrvale) — nurkhüpe ühe jala tõukega; sama, kuid  
90°-se pöördega seisu rinnati hobusele.

## Võistlused

Osavõtt kooli kalenderplaanis ettenähtud võistlustest.  
Esinemine kooli peoõhtutel.

## ÕPPEMATERJAL VANEMALE VANUSERÜHMALE

### Vabaharjutused

Pöörded. 45°, 90°, 180°, 270°, 360°, 450°-sed pöörded  
sammuga ja hüppega erinevatest seisudest jalgade, kere  
ja käte mitmesuguste asendite ning liikumistega. Sam-  
muga kõrvale 270°- ja 315°-ne pööre päkal, teine jalg taga  
(ülesirutatult). Jalahooga ette ja kõrvale 360°-ne pööre.  
Jalahooga kõrvale ja taha 450°-ne pööre.

Hüpped. Hüpe ühel jalal, teine kõverdatult ees, kere-  
painutusega ette ja ilma. Jalahooga ette hüpe ümberpöör-  
dega rõhtseisu või tõusuga päkkseisu. Pöördammhüpe.  
Vasaku (parema) jalaga samm ette ja parema (vasaku)  
jala hooga jalavahetushüpe ette ja taha. Hüpe vasakul  
jalal, parema hooga ette ja taha. Pöialöök hüpe. Löökhüpe  
ette, kõrvale ja taha käte mitmesuguste liikumistega.  
Ratashüpe (ühe jalaga).

Tantsusammud. Polkasamm pöörlemisega vasa-  
kule või paremale. Valsisamm ette, kõrvale, taha ja pöör-  
lemisega; masurkasamm jne. käte mitmesuguste liikumiste  
ja asenditega. Laineharjutused seostatult teiste liikumis-  
elementidega. Vetrumisharjutused.

Rütmitunnet arendavad harjutused.  
«Kaja»: kuulata 1—2 takti muusikat ja sooritada selle  
järgi liigutusi, seejärel kuulata järgmised 1—2 takti muu-  
sikat jne. Kuulata muusikaline fraas ja seejärel anda rütm  
edasi käteplaksutustega. Varem läbivõetud rütmiliste har-  
jutuste kordamine. Muusikalisi mängu.

Rõhtseisud. Rõhtseis, hoides taga oleva jala põlve;

sama, kuid hoides pöida. Rõhtseis, vaba jalg ees-kõrval, hoides kannast. Tagarõhtseis. Külgrõhtseis. Rõhtpõlvitus, vaba jalg taga, ees, kõrval. Seisust ümberpöördega rõhtseis.

*Akrobaatilised harjutused. Veeremised:* turiseisust ette toengkägarasse ja toengkägarasse ristas jalga-dega; põlvitusest veeremine ette ja veeremisega taha toenglamang.

*Tirelid:* toengkägarast 2—3 tirelit ette tempos; algsei-sust tarel ette toengistesse; poolspagaadist tarel ette toeng-kägarasse; poolkükist hüppega tarel ette; toengkägarast tarel taha.

*Tirelringid:* seisust paremal (vasakul) jalal, käed kõrval, tirelring kõrvale; lähteasend sama, kuid tirelring kõrvale 90°-se pöördega; hüppesamm ja tirelring kõrvale; ühe jala hoo ja teise tõukega tirelring (aeglaselt) ette harkseisu.

*Tirasendid:* põlvitusest veeremisega taha turiseis; toengkägarast tireliga ette turiseis; toengkägarast ühel, teine taga, tireliga ette turiseis.

*Sillad:* ühe jala hoo ja teise tõukega läbi kätelseisu kaarsild (aeglaselt); harkseisust laskumisega taha kaar-sild; sama, kuid käte järgse mahaasetamisega; sillas kõverdatud jala tõstmine ette.

*Poolspagaadid ja spagaadid:* põlvitusest jala tahaviimi-sega poolspagaat, painutus taha; «kalast» poolspagaat; toengkägarast spagaat; toenglamangust jala ülehooga spagaat; poolspagaadist ümberpöördega spagaat.

*Näitlikud ühendid.* Hommikuvõimlemise harju-tuste kompleks.

Hüpe jalgade vahetusega ja vetruv kükkimine painutu-sega ette.

Poolspagaadist väljaseadepõlvitus ette, käed kõrvale-üles ja painutus taha.

Selililamangust toengupplamang turjal, varvastega puu-dutada järgselt põrandat pea taga, sirutuda turiseisu ja veeremisega ette toengkägar.

Parema jala hooga jalavahetushüpe ees seisu paremal, vasak ees, hüppega rõhtseis vasakul jalal.

Päkkseis vasakul, parem kõverdatult ees — parema jala hoog ette ja kõverdades ning sirutades paremat jalga viia see taha varbale.

Jalavahetushüpe taha seisu vasakul, parem taga ja rist-sammuga 225°-ne pööre vasakule päkkseisu.

Parema jala libistamisega taha spagaat, painutus taha ja tõus põlvitusse ühel, 135°-ne pööre poolspagaati käte toenguga ees.

Kumerkükk, parem jalg vasaku ees — pööre vasakule ümber tõusuga päkkseisu, painutus taha.

Esinemiskavu kooli peoõhtuteks.

## Harjutused vahenditega

### *Pall (väike või keskmine)*

Pallivise paremaga vasakule-üles (üle pea), pööre vasakule ja püüda pall (keha ees); sama teisele poole.

Pallivise taha-üles (üle pea), ümberpööre, mõned kõnd-sammud palli suunas ja püüda see pärast ülespõrget põrandalt.

Nurkiste kõverdatud põlvedega, pall säärtel, käed kõrval — jalgade sirutamiseiga visata pall üles, laskuda selili ja püüda pall mõlema käega.

Väljaseadesis ülesirutatult paremaga ees, pall ülal paremas käes — lasta pall käest lahti, pööre vasakule ümber põlvitusse paremal ja püüda pall mõlema või ühe käega; sama teisele poole.

Pallivise üles, 360°-ne pööre ja püüda pall mõlema käega.

Pallivise parema käega vasakule-üles, pööre vasakule rõhtseisu vasakul jalal ja püüda pall pärast põrandalt ülespõrget; sama teisele poole; sama, kuid püüda langev pall õhust.

Poolspagaat vasakuga taga, käed ees — pall visata taha-üles, pöördega paremale ümber iste ja püüda langev pall mõlema käega pea kõrgusel; sama teisele poole.

Liikumiselt tantsusammude või hüplemisega palli visamine ja püüdmine.

### *Kurikad*

Keskmiised ringid keha ees (vastassuunalised).

Keskmiised ringid pea taga sisse ja välja (vastassuunalised).

Käed all — väikesed ja keskmiised ringid keha taga; keskmiste ja väikeste ringide ühendamine keha taga keskmiste ja väikeste ringidega keha ees.

Vaheldumisi suured ja keskmised ringid pea taga vasakule ja paremale.

Keskmised ringid pea taga vaheldumisi väikeste ringidega ees vasakule ja paremale.

Keskmised ringid vahelduvalt keha taga ja ees.

Väikesed ringid vahelduvalt keha taga ja ees.

Suur «veski» keha ees.

Käed ees — «veski» rõhtpinnas (kahetaktiline).

Kurikate liikumise seostamine kere ja jalgade liikumisega (hüpped, pöörded, tantsusammud jne.).

### *Hüpits*

Liikumine polkasammuga hüpitsa tiirutamisega ette. Liikumine galopisammuga kõrvale.

Hüpitsa tiirutamisega ette hüplemine «silmusesse». Hüpitsa tiirutamisega taha või ette liikumine hüpleva ristsammuga («nööri») taha.

Hüpitsa tiirutamisega (kiires tempos) ette liikumine hüpleva ristsammuga kõrvale.

Hüpitsa tiirutamisega ette liikumine põlvetõstehüpetega paremale (vasakule).

Ring hüpitsaga vasakule ja paremale sellele järgneva 180°- ja 270°-se pöördhüppega, tiirutades hüpitsat hüppel taha.

### *Rõngas*

*(metallist või puust, diameeter 90—95 cm)*

Mitmesugused seisud; liikumine kõnd-, jooksu- ja tantsusammudega ette, taha ja kõrvale — rõnga pööramine keha ees mõlema käega vasakule ja paremale (kuni käte rist-asendini) kerepainutusega kõrvale.

Mitmesugused lähteasendid paigal; liikumine kõnd-, jooksu- ja tantsusammudega ette, taha ja kõrvale — rõnga ringitamine keha ees ja kõrval ümber labakäe vahelduvalt paremale ja vasakule.

Rõnga veeretamine paremale, vasakule, ette ja taha paigal ning liikumisel kõnd- ja jooksusammudega.

Rõnga veeretamine üksteisele viirus, kolonnis, ringis ja paarides.

Rõnga veeretamine üksteisele paigal ja liikumisel kõnd-, jooksu- ja tantsusammudega.

Rõnga viskamine üles ja püüdmine mõlema ja ühe käega.

Rõnga tiirutamine ette ja taha hüpetega läbi rõnga (anaotogiline hübitsaga hüplemisele).

Rõngahood ette ja taha või paremale ja vasakule rõngast läbi hüppamisega; sama, kuid rõngas ühes käes.

Rõngas mõlemas või ühes käes — hüpped läbi rõnga paigal ja liikumisel.

Rõnga lahtine hoog üles, rõngahooga alla kinnine hüpe läbi rõnga; sama, kuid lahtine hüpe ümberpöördega ja kinnine hüpe ümberpöördega teisele poole; sama, kuid pöördeta ja lahtisel hüppel rõnga viskamisega paarilisele.

Rõnga tiirutamisega hüpe ühel jalal läbi rõnga sellele järgneva rõngast üleastumise ja 360°-se pöördega tõsta rõngas üles.

Rõngas rõhtsalt ülal — rõnga langetamisega ja sellest üleastumisega 360°-ne pööre päkkadel.

Rõngas rõhtsalt ülal — rõnga langetamise ja ümberpöördega kükk, ümberpöördega teises suunas ja rõnga tõstmisega tõus päkkadele.

Visata rõngas ette-üles, liikumine jooksusammudega ette, püüda rõngas ja sellest läbi hüpata.

### *Kang (madal)*

Tõusud. Kinneripe sees — kinnertõus esimeselt hoolt. Hoojooksult kinnertõus. Kinnertõus taha. Käärtoengust langemine taha ja käärtõus. Mõlema jala tõukega tireltõus.

Hõõrud. Käärtoengust käärhõör taha. Käärtoengust käärhõör ette. Toenghõör taha.

Mahahüpped. Toengust või hüppelt kaarmahahüpe. Tagatoengust 180°-se pöördega mahahüpe ette. Toengust hooga taha kägarmahahüpe. Toengust jala vastassuunalise ringi ja 90°-se pöördega mahahüpe taha seisu küljeti kangile.

### *Eri kõrgusega rööbaspuud*

Toengud ja ripped. Toengrõhtpõlvitus alumisel rööpal. Seis alumisel rööpal piki mõlema käe hoidega ülemisest — sild, parem (vasak) jalg kõverdatult ees. Kinner-

ripe mõlemal ülemisel rööpal, käed kõrval. Tagatiripe (ülesirutatult) ülemisel rööpal. Seis ühel jalal alumisel rinnati ülemisele rööpale, teine jalg kinnertoengus ülemisel rööpal — painutus taha, käed kõrvale. Poolspagaat alumisel rööpal ühe käe hoidega ülemisest. Toengpõlvitus ühel risti alumisel rööpal, teise käe hoidega ülemisest — ühe jala hoo ja teise tõukega õlaseis.

**J a l a h o o d.** Toeng alumisel seljati ülemisele rööpale — parema (vasaku) jala ringiga taha ja pöördega paremale (vasakule) ümber käte järgsete ümberhaaretega ülemisest rööpast käärtõeng alumisel rööpal (rinnati ülemisele). Rippseis, hoidega ülemisest rööpast — jalgade tõukega ring mõlemaga üle alumise rööpa. Hooglemine segatõengus risti — ette hoolt ümberpöördega käte järgsete ümberhaaretega läbi tagatõengu alumisel rööpal ring mõlemaga üle alumise. Hooglemine segatõengus — hooga taha toengkägar ühel jalal alumisel rööpal. Toeng ülemisel, rinnati alumisele rööpale — langemisega taha ripplamang alumisel rööpal ja (liitselt) ümberpöördega (käte järgsete ümberhaaretega) toeng alumisel rööpal rinnati ülemisele. Vibutushooglemine rippes ülemisel rööpal rinnati alumisele — harkülehooga üle alumise rööpa ja parema jala ringiga vasakule ripplamang alumisel rööpal.

**P ö ö r d e d.** Toeng alumisel rööpal seljati ülemisele — hooga taha ja pöördega segatõeng (risti). Seis ühel jalal alumisel, hoidega ülemisest rööpast — vaba jala hooga taha ümberpööre ühe käe lahtilaskmise ja ümberhaardega althoidesse seisu ühel jalal, teine ees, seljati ülemisele rööpale. Seis ühel jalal alumisel rööpal althoides ülemisest seljati ülemisele rööpale — vaba jala hooga ette ja ümberpöördega seis ühel jalal mõlema käe hoidega ülemisest rööpast.

**L a s k u m i s e d.** Seis alumisel seljati ülemisele laia althoides ülemisest — jalgade libistamisega mööda alumist rööbast alla iste või ripplamang alumisel (väänakuga). Tagatõeng ülemisel rööpal — laskumisega taha tiripe (ülesirutatult).

**T õ u s u d.** Rippseis hoidega alumisest rööpast — mõlema jala tõukega tireltõus toengusse alumisele rööpale. Käärtõeng alumisel rööpal — langemine taha käärupprippe ja kinnertõus käärtõengusse. Tagatõeng alumisel rööpal — ühe jala ülehoog ja langemine taha kin-

nerrippesse ning kinnertõus käärtõengusse. Kinnerripe sees, väljas — kinnertõus taha. Nurktoengiste alumisel rööpal teise käe hoidega ülemisest — jalgade kõverdamise, käe ümberhaarde ja pöördega sisse rippkukk alumisel, jalgade sirutamisega toeng ülemisel rööpal seljati alumisele. Ripplamang alumisel (hoidega ülemisest) — ühe jala hoo ja teise tõukega tireltõus toengusse ülemisele rööpale. Hoojooksult kinnertõus käärtõengusse alumisele rööpale.

*Tirelid.* Toengkägar ühel jalal alumisel rööpal ühe käe hoidega ülemisest — tireliga ette reisiste alumisel. Reisiste alumisel ühe käe hoidega ülemisest — tireliga taha reisiste sees või õlalseis alumisel röönal.

*Höörud.* Käärtõeng alumisel seljati ülemisele — käärhöör ette ja käte ümberhaardega ülemisest käärripplamang alumisel. Toeng alumisel rööpal — käärhöör taha.

*M a h a h ü p p e d.* Hooglemine segatoengus — hooga ette nurkmahahüpe ja külgmahahüpe pööretega ja ilma; hooga taha ülesirutusmahahüpe. Rippseis hoidega ülemisest rööpast — hüppelt kaarmahahüpe üle alumise rööpa.

## *Rõngad*

### *Paigal*

*Ripete vahetamine.* Hooglemiselt hooga ette uppripe ja tiriripe. Tiririppest kaarhooga ripe kõverdatud kätel. Upprippest ühe käe lahtilaskmise ja pöia toenguga rõngasse tagarõhtripe. Upprippest kaarhooga ripe kõverdatud kätel.

*M a h a h ü p p e d.* Mahahüpe hooga taha. Mahahüpe hooga taha, kõverdades üht jalga ette, teist taha. Säaretõstemahahüpe hooga taha. Rippest kõverdatud kätel mahahüpe hooga ette. Tiririppest tirelringiga mahahüpe taha.

### *Kiikel*

*Ripete vahetamine.* Upprippest ette- ja taha kiikel tiriripe. Tiririppest ette- ja tahakiikel uppripe. Rippesest ettekiikel läbi uppripe tiriripe.

Pöörded. Tahakiikel hooga taha 360°-ne pööre. Ettekiikel hooga ette 360°-ne pööre. Tahakiikel 270°-ne pööre.

Maha hüpped. Ette- ja tahakiikel hooga taha sääretõstemahahüpe. Uppripest ettekiikel hooga taha ülesirutumahahüpe. Tahakiikel pärast 360°-st pööret hooga taha ülesirutumahahüpe. Ettekiikel pärast 360°-st pööret hooga ette ülesirutumahahüpe.

### *Poom*

Peale hüpped. Hüppelt toengpõlvitus ühel, teine kõrval. Hüppelt reisiste (hoojooks nurga all). Hüppelt toengkägar ühel (piki), teine all või kõrval. Hüpe toengusse ja ülehooga käariste; sama, kuid pöördega harkiste (risti).

Harjutused paigal. Nooremale ja keskmisele vanuserühmale ettenähtud raskemad harjutused.

Rõhtseis, hoides taga oleva jala pöida — kallutus ette kuni sõrmed puudutavad poomi. Rõhtseis — vaba jala hooga ümberpööre. Poolspagaadis painutus taha, kerepöörded. Kägariste, käed kõrval. Nurkiste käte toenguta. Päckseis — vetruv kükkimine painutusega ette. Seis, päkkseis — laineharjutused kätele, kerele ja kehale. Lamang rindkerel, vasak (parem) jalg taga, parema (vasaku) kõverdatud jala põlve toenguga palgile ja tal- laga taga oleva jala reiele. Käartoengust käte abita kõhulilamang, käed kõrval. Jalgade ülehoogudega ette ja taha: poolspagaadist ja toenglamangust käariste; nurkistest toenglamang ja seejärel toengpõlvitus ühel; toengistest parema (vasaku) jala kõverdamise, vasaku (parema) jala hooga alla ja taha ning käte ümberhaardega toengkägar, toengrõhtpõlvitus paremal (vasakul).

Harjutused liikumisel. Noorema ja keskmise vanuserühma harjutused, kuid jalgade, käte, kere ja pea keerulisemate liikumistega, liigutuste amplituudi ja kiiruse suurendamisega ning suuna muutmisega.

Liikumine poomil avatud ja suletud silmadega. Liikumine masurka- ja valsisammudega.

Maha hüpped. Poolkükiist ja hoojooksult harkmahahüpe, sääretõstemahahüpe. Kiirelt kõnnilt käärmahahüpe (ülesirutatult); sama, kuid pööretega.

## Hüpped

Kõrgushüpe otsehoolt üle lati (võimlemishüpe) hoolaua kasutamise­ga.

Kõrgus-kaugushüpe (lati maksimaalne kõrgus 100 cm, hoolaua kaugus hüppelatist 1,5—2 m).

Kägarhüpe üle nööri ja sääretõstehüpe painduva hoolaua kasutamise­ga.

Toenghüpped. Võimlemiskits, risti (kõrgus 100—105 cm) — hark- ja kägarhüpe; sama, kuid 90°-ste pöör­retega.

Sangadega hobune, risti — hark- ja külghüpe, külghüpe pöördega.

## Võistlused

Osavõtt kooli, linna ja rajooni esivõistlustest sportlikus võimlemises.

Esinemine kooli peoõhtutel.

## POEGLAPSED

### ÕPPEMATERJAL NOOREMALE VANUSERÜHMALE

#### Vabaharjutused

Jalgade, käte ja kere liikumised, seisud, toengud ja isted, pöörded, hüpped, tantsusammud, rõhtseisud — tütarlaste noorema vanuserühma õppematerjal.

Akrobaatilised harjutused. Kägardumine (grupeering) istes, kükis ja selililamangus.

*Veeremised:* veeremine ülesirutatult ja grupeeringus kõrvale; turiseisust veeremine ette toengkägarasse, istesse ja toengistesse; põlvitusest veeremine ette toenglaman­gusse; toengkägarast veeremine taha toengkägarassé ja toengistesse.

*Tirelid:* toengkägarast trel ette; kükist ristitatud jalga­dega trel ette; põlvitusest trel ette.

*Seisud:* istest veeremisega taha turiseis; toengkägarast veeremisega taha turiseis.

Näitlikud ühendid. Hommikuvõimlemise harjutuste kompleks.

Näidisühendid tütarlaste noorema vanuserühma õppe-materjalist.

Algseisust (läbi toengkägara) veeremine taha toengkägarasse.

Hüppega toengkägar, trel ette toengkägarasse, tõus algseisu.

Tagatoenglamangust 180°-ne pööre, läbi toengkägara tõus algseisu.

Seisust ühel jalal väljaseade kükk taha, hüppega jalgade vahetus.

Toengkägaristest veeremine taha grupeeringus ja veeremisega ette läbi toengkägara põlvitus.

Esinemiskavu kooli peoõhtuteks.

## Harjutused vahenditega

### *Võimlemiskepp*

Hoidega otstest kepi liikumised põhi- ja vahepealsetes suundades: paigal ja kõndsammuga ette, taha kõrvale ning hüppel.

Kepp mõlemas ja ühes käes — kepi kald- ja vertikaal-asendid.

Üleminek ühest põhiasendist teise lühimat teed mööda, kaarliikumisega, kepi ühest otsast lahtilaskmisega, pööramisega.

Kepi liikumiste ühendamine kere ja jalgade mitmesuguste liikumistega (hood, väljaasted, kükid jne.).

Kepist üleastumine ette ja taha.

Selili, iste — kägarhood üle kepi ette ja taha.

Rõhtseis kepi toenguga pōrandale.

Hüplemine paigal kepi liikumisega põhisuundades (hoidega kepi mõlemast või ühest otsast).

Kepp mõlemas käes — kepi ringitamine keha ees ja kõrval (paigal, kõnnil ja pöõretega).

8—16 taktist koosnevad kombinatsioonid.

## Topispall

Pall mõlemas käes — sirgete ja kõverdatud käte liikumised põhi- ja vahepealsetes suundades.

Pall mõlemas käes — kerepainutused ja -pöörded käte mitmesuguste asendite ja liikumistega.

Pall mõlemas käes — jala ja käte liikumised põhi- ja vahepealsetes suundades; väljaastetud ja kükid käte mitmesuguste liikumiste ja asenditega.

Rõhtseis, hoides palli rinnal.

Selili, käed palliga ülal — uppturjal jalgade puutega pea taga pōrandale.

Tirel ette ja veeremine kõrvale palliga.

Pallivise üles ja püüdmine mõlema käega.

Pallivise üles, 90°-ne pōöre ja pärast käteplaksu püüda pall.

## Hüpits

Lihtsamaid harjutusi tütarlaste noorema vanuserühma õppematerjalist.

## Kang

Ripped. Rippseisud, -kükid ja -lamangud piki ja risti; sama, kuid mitmesuguste hoiete, pōõrete, jalgade liikumiste ja ümberhaaretega. Kinnerripe ühel sees ja väljas. Kāgarripe (ees ja taga). Uppripe. Kāāruppripe. Tiriripe ja kāārtiriripe. Tagatiriripe.

Hoiete vahetamine käte järgsete haaretega.

Riplemine rippes ja segarippes (piki, risti).

Pōõrded rippes ja segarippes.

Tagarippest (üks käsi althoides) ümberpōõre rippesse.

Jalahood. Toengus samapoolsed ülehood ette ja taha. Tagatoengus samapoolsed ülehood taha. Kinnerrippes vaba jala ülehoog kinnerrippesse mõlemal (käe lahtilaskmisega). Kinnerrippes ühe või mõlema jala kāgar-ülehood.

Tōusud (*madal kang*). Kāārtoengust langemine taha ja kāārtōus. Hūppelt uppripe ja kāārtōus. Tireltōus toengusse ühe jala hoo ja teise tōukega.

Langemised ja laskumised. Kāārtoengust (ükskōik millise hoidega) laskumisega ette ja taha kinner-

riipe ja käärtiriripe ülesirutatult. Toengust laskumisega ette uppriipe, käärtiriripe; sama, kuid laskumisega taha. Tagatoengust laskumisega taha tiriripe, uppriipe ja kinnerriipe mõlemal.

Hõõrud. Käärhõõr ette ja taha. Toenghõõr taha.

Mahahüpped (*madal kang*). Toengust ja tagatoengust mahahüpe 90°-se pöördega ja ilma selleta. Käärtoengust samapoolse ülehooga mahahüpe ette ja taha 90°-se pöördega; sama, kuid pöördeta; sama, kuid 180°- ja 270°-se pöördega. Käärtoengust vastaspoolse ülehoo ja 90°-se pöördega mahahüpe taha; sama, kuid pöördeta. Toengust samapoolse jala toenguga kangile külgmahahüpe ette 90°-se pöördega ja ilma selleta. Tagatoengust ja -istest nurkmahahüpe ette ja taha. Kinnerhõõrult mõlemal mahahüpe taha seisu seljati kangile.

### Rööbaspuud

Toengud. Toeng, käsivarstoeng, küünarvarstoeng, upptoeng käsivartel (keskmise kõrgusega rööbaspuud).

Hooglemine. Hooglemine käsivarstoengus ja toengus. Hooglemisel toengus ette- ja tahahool jalgade hargitamine.

Tõusus. Toengust küünarvartel hoogtõus ette. Sirutõus harkistesse. Käärpöördtõus. Toengus hooglemiselt hooga taha harktoenglamang rööbastel.

Mahahüpped (*madalad rööbaspuud*). Toengust hooga ette nurkmahahüpe pööretega. Toengust hooga taha ülesirutusmahahüpe. Käärtoenglamangust piki külgmahahüpe.

### Rõngad

Harjutused tütarlaste noorema ja keskmise vanuserühma õppematerjalist.

### Hüpped

Kõrgushüpe otsehoolt üle lati hoolaua kasutamiseega (lati maksimaalne kõrgus 110 cm) — käärtiriripe ja nurkhüpe.

Kõrgus-kaugushüpe otsehoolt (lati kõrgus kuni 100 cm, hoolaua kaugus hüppelatist 150 cm).

Sügavushüpped võimlemisriistadelt ja varbseina külge kiinnitatud laualt istest, toengkägarast, poolkükist ja algseisust.

Hüpped painduvalt hoolaualt — kägar-, nurk- ja harkhüpe üle nööri (kõrgus kuni 80 cm).

Toenghüpped. Võimlemiskits, piki ja risti (kõrgus 100 cm) — hark- ja kägarhüpe.

Sangadega hobune, risti — kägar-, hark-, nurk- ja külghüpe.

Hobune, piki (hobuse kõrgus 100 cm, hoolaud kõrval) — nurk- ja külghüpe ühe jala tõukega.

## Võistlused

Osavõtt kooli esivõistlustest.

Esinemine kooli peoõhtutel.

## ÕPPEMATERJAL KESKMISELE VANUSERÜHMALE

### Vabaharjutused

Pöörded, hüpped, tantsusammud ja rõhtseisud. Tütarlaste keskmisele vanuserühmale ettenähtud harjutustest poeglastele sobivad harjutused.

Akrobaatilised harjutused. Tirelid: poolkükist pikk trel ette; kõnnilt või lühikeselt hoojooksult mõlema jala äratõukega trel ette; hüppelt trel ette; harkseisust või kükist käte toenguta trel ette toengistesse või toengkägarasse; istest trel taha põlvitusse või toengkägarasse; toengkägarast trel taha; algseisust läbi toengkägara trel taha; kükist pikk trel taha; algseisust trel taha ülesirutatult («kala»).

Trelringid: algseisust trelring kõrvale; sama, kuid hüppesammult; algseisust trelring kõrvale pöördega vasakule (paremale); sama, kuid hüppesammult; trelring käte ja pea toetusega ette kõverdatud jalgadele; hoojooksult trelring ette harkseisu- (kõverdatud jalgadele).

Seisud: toengkägar paremal (vasakul) jalal, vasak (parem) väljaseades taga — vasaku (parema) jala hoo ja parema (vasaku) jala tõukega seis pea ja käte toetusel (tiritamm); sama, kuid toengkägarast ja mõlema jala tõukega.

Toengkägar vasakul (paremal), parem (vasak) välja- seades kõrval — ring paremaga (vasakuga) vasakule (paremale) ning seis pea ja käte toetusel (tiritamm); ühe jala hoo ja teise tõukega kätelseis (kaaslase abistamisega; hetkpüsi).

Tõusud: upptoenglamangust turjal kaartõus kõverdatud jalgadele.

Näitlikud ühendid. Hommikuvõimlemise harju- tuste kompleks.

Näitlikud ühendid tütarlaste keskmise vanuserühma õppematerjalist.

Jalavahetushüpe ühele jalale, teine ette ja väljaaste ette.

Väljaaste kõrvale, kätering (sisse, välja, vasakule või paremale), jala sirutamise harkseis ja painutus ette.

Jalahooga ette ja taha ümberpööre ning väljaaste ette, jala sirutamise rõhtseis.

Toengkägarast ühel pööre vasakule (paremale) ja ring teise jalaga, jala juurdetoomisega toengkägar ning hü- peega toenglamang, ühe jala kägar- ja teise jala sama- poolse ülehooga tagatoenglamang, üks jalg kõverdatud ja teine sirutatud.

Toengistest käed üles ja sirutus, painutus ette käte ja laubaga jalgade puuteni, veeremisega kõrvale upplamang turjal, jalgade kääritamine ja veeremisega ette toeng- kägar.

Toengkägar, üks jalg väljaseades kõrval — ring jalaga ja selle juurdetoomisega toengkägar, toengpõlvitusiste, käed taha, kätehooga ette ja hüpega kükk.

Esinemiskavu kooli peoõhtuteks.

## Harjutused vahenditega

### Võimlemiskepp

Nooremale vanuserühmale ettenähtud harjutuste soorita- mine raskematest lähteasenditest ja seostatult.

Kepi asendi muutmine sisse- ja väljapööramisega; sama kõnnil. Hoides keppi ühest otsast või keskelt — kepi liikumised põhi- ja vahepealsetes suundades.

Kepi ühepoolsed rõht-, püst- ja kaldasendid.

Kepp rõhtsalt all — kägarhüpe üle kepi ette ja taha.

Kepi ülesviskamine ja püüdmine ühe ja mõlema käega.  
26—32 taktist koosnevad harjutuste kombinatsioonid.

### *Topispall*

Nooremale vanuserühmale ettenähtud harjutuste sooritamise liikumisel tantsusammude, hüplemist ja pööretega. Harjutuste liitmine raskemateks ühenditeks.

Rõhtseis, käed palliga mitmesugustes põhi- ja vahepealsetes asendites.

Pall jalgade vahel — jalgade sirutamine ja kõverdamine.

Seis pea ja käte toetusel (pea toetub pallile).

Selili, käed palliga ülal — jalgade kägarülehooga turiseis.

Tirel taha, pall käes.

Toenglamang pallil — käte kõverdamine ja sirutamine.

Palli viskamine üles ja püüdmine ühe käega.

Pall pealael — palli tõukamine üles ja püüdmine mõlema käega.

Palli söõtmine üksteisele mitmesuguseist lähteasendest ja sammuliikumisel.

### *Hüpits*

Lihtsamad harjutused tütarlaste keskmisele vanuserühmale ettenähtud õppematerjalist.

### *Kang*

**Jalahood.** Toengust vastaspoolne ülehoog käärtõngusse. Tagatoengust, vasak althoides, parema ülehooga vasakule ümberpööre (ümber vasaku käe) käärtõngusse. Käärtõngust ülehooga ette ümberpööre (ümber käe) tõngusse. Toengust mõlema ülehooga paremale (vasakule) tagatoeng. Toengust hooga taha pealehüpe toengkägarasse.

**Tõususud.** *Madal kang.* Tireltõus mõlema jala tõukega tõngusse. Rippseisust käärtõus; sama, kuid hoojooksult, nurkripest, toengust langemisega taha, tagatoengust ja käärtõngust langemisega taha ning jalgade vahetamisega. Sirutõus.

*Kõrge kang.* Käärtõus rippes hooglemiselt, vibutus-  
hooglemiselt; toengust, käärtõengust ja tagatõengust lan-  
gemisega taha uppripesse.

*Langemised (madal kang).* Käärtõengust, toengust  
ja tagatõengust langemine taha. Langemiselt taha kagar-  
ülehoog.

*Hooglemine (kõrge kang).* Vibutushooglemine  
pealthoides, segahoides. Vibutushooglemiselt pealt- ja  
segahoides kaarhoog. Ettehool ümberpõöre rippesse sega-  
hoides. Tahahool paremaga ümberhaare risti ja ettehool  
põöre paremale ümber, järgse käte ümberhaardega pealt-  
hoidesse. Hooglemine rippes pealt- või segahoidesega —  
ettehool ümberpõöre rippesse pealt- või segahoidesega.  
Hooglemine rippes pealthoidesega — tahahool ümberhaare  
risti althoidesse, ettehool ümberpõöre; sama, kuid ümber-  
haare ühega risti pealthoidesse, käte ümberhaaretega  
pealthoidesse (või segahoidesse).

*Hõõrud.* Käärhõõr ette ja taha. Toenghõõr ette. Taga-  
tõengust hõõr ette. Toenghõõr taha.

*Mahahüpped. Madal kang.* Toengust ja hüppelt  
kaarmahahüpe. Toengust nurk-, külgmahahüpe, külgmaha-  
hüpe põördega, ülesirutusmahahüpe ja sääretõstemaha-  
hüpe. Toengust hooga taha toengkägarasse kangile ja  
ülesirutusmahahüpe ette.

*Kõrge kang.* Hooglemiselt rippes tahahool ülesirutus-  
mahahüpe 90°- ja 180°-se põördega ja ilma. Hooglemiselt  
rippes ettehool ülesirutusmahahüpe; sama, kuid 90°-se  
põördega.

### Rööbaspuud

*Toengud.* Harkistest ühel rööpal rõhttoeng küünar-  
varrel.

*Seisud.* Toengpõlvitusest ühe jala hoo ja teise tõu-  
kega õlgadelseis. Turiseis piki. Õlgadelseis hooga (hetk-  
püsi).

*Hooglemine.* Hooglemine toengus — ettehool käte  
kõverdamine ja tahahool sirutamine, ettehool harkiste;  
sama, kuid hüppelt. Hooglemiselt toengus tahahool käsi-  
varstoeng. Hooglemiselt toengus tahahool ümberpõöre  
harkistesse. Hooglemiselt toengus tahahool ümberpõöre  
harktoenglamangusse.

*Tõusud.* Hooglemiselt küünarvarstoengus hoogtõus

ette ja taha, hoogtõus taha õlgadelseisu. Upptoengust sirutõus harkistesse. Hooglemiselt toengus tahahool lange- mine nurkrippede ja sirutõus käsivarstoengusse. Hüppega nurkrippede ja sirutõus käsivarstoengusse. Rippseisust röö- baspuude otstel hüppega sirutõus harkistesse; sama, kuid rööbaspuude vahel.

**Tirelid.** Hooglemiselt toengus tahahool upptirel ette harkistesse ühele rööpale; sama, kuid hooglemiselt küünar- varstoengus. Õlgadelseisust upptirel ette mitmesugustesse istetesse.

**Jalahoo.** Rippseis otstel rinnati rööbaspuudele — hüppelt ühe jala ülehooga rippseis. Käärtoenglamang piki — käärlemine pöördega reisisse sees. Toengkägar vasakuga paremal rööpal parema käe taga — ring vaba jalaga rööbaspuude kohal ümberpöördega käte järgsete ümberhaaretega. Harkistest jalahooga kõrvale käärlemine ümberpöördega reisisse väljas; sama, kuid pärast samapoolset ülehoogu sisse. Vastaspoolsed ülehood taha; samapoolsed ülehood vasakuga ja paremaga ette mööda rööbaspuud. Samapoolsed ülehood ette rööbaspuud puudu- tamata. Vastaspoolsed ülehood pöördega toengusse piki.

**Mahahüpped.** Hooglemiselt toengus nurkmaha- hüpe, nurkmahahüpe pöördega, külgmahahüpe ja kül- mahahüpe pöördega; tahahool ülesirutusmahahüpe. Õlga- delseisust tirelringiga kõrvale mahahüpe. Toengust otstel seljati rööbaspuudele ettehoole ühe jala ülehooga maha- hüpe; sama, kuid 90°-se pöördega; harkmahahüpe. Toeng- lamangust piki nurk-, kül- ja kägarmahahüpe.

### *Sangadega hobune*

**Kägarülehood.** Toengust kägarülehoog ühega. Käärtoengust mõlema üheaegne kägarülehoog. Ülehood mõlemaga toengust tagatoengusse ja ümberpöördult. Pöörded käärtoengus käte järgsete ümberhaaretega ja üheaegse ümberhaardega. Harkistest hobuse otsal toetu- sega sangale, hooga taha käärlemine ümberpöördega harkistesse. Hüppega toengpõlvitus ja toengkägar ühel ning mõlemal jalal.

**Sama- ja vastaspoolsed ülehood ning ringid.** Toengust, tagatoengust ja hüppelt samapool- sed ülehood ette ja taha. Samapoolsed ülehood pöördega

käärtoengusse sangale. Tagatoengust samapoolne ülehoog ümberpöördega käärtoengusse hobuse kehale.

Mahahüpped. Käärtoengust ülehooga ette mahahüpe; sama, kuid pöördega. Käärtoengust samapoolse ülehooga ette nurkmahahüpe taha. Käärtoengust samapoolse ülehooga taha külgmahahüpe. Tagatoengust samapoolse ringiga taha ja pöördega mahahüpe. Toengust samapoolse ringiga ja pöördega ümber samapoolse käe mahahüpe seisu küljeti hobusele.

### *Rõngad*

#### *Paigal*

Hooglemine. Hooglemine toengus.

Väänakud. Hooglemiselt rippes tahahool väänak ette; upprippesest väänak taha.

Langemised ja laskumised. Laskumine ette või langemine taha upprippesse.

Mahahüpped. Väänakuga taha mahahüpe. Tirelingiga mahahüpe. Harktirelingiga mahahüpe. Kaarmahahüpe.

#### *Kiikel*

Kiikumine. Jalgade tõugete või abistamisega.

Väänakud. Tahakiikel väänak ette. Tahakiikel väänak taha.

Mahahüpped. Ettekiikel hooga taha ülesirutusmahahüpe, sääretõstemahahüpe.

### **Hüpped**

Kõrgushüpe otsehoolt (hoolaua kasutamise) — kägar- ja nurkhüpe.

Kõrgus-kaugushüpped otsehoolt (lati kõrgus kuni 105 cm, hoolaua kaugus hüppelatist 150 cm) — kägar- ja nurkhüpe.

Sügavushüpped mitmesugustest lähteasenditest 1,5 m kõrguselt.

Toenghüpped. Võimlemiskits, risti ja piki (kitse

kõrgus 125 cm, hoolaua kasutamise) — kägar- ja sääretõstehüpe, harkhüpe taha.

Sangadega hobune, risti (sangade kõrgus 125 cm) — sääretõste-, nurk- ja külghüpe.

## Võistlused

Osavõtt kooli kalenderplaanis ettenähtud võistlustest. Esinemine kooli peoõhtutel.

## OPPEMATERJAL VANEMALE VANUSERÜHMALE

### Vabaharjutused

Pöörded, hüpped, tantsusammud ja rõhtseisud. Nooremale ja keskmisele vanuserühmale ettenähtud õppematerjalist, kuid ühendatult harjutuste kombinatsioonidesse.

Akrobaatilised harjutused. Veeremised: põlvitusistest veeremine vasakule; sama, kuid turiseisust; turiseisust veeremisega ette toengkägar ühel, teine ees.

Tirelid: kätelseisust tirl ette; põlvitusest tirl ette üle vasaku (parema) õla pöördega vasakule (paremale) taga-toenglamangusse; selililamangust tirl taha ülesirutatult («kala») toenglamangusse; algseisust «kala» toenglamangusse; hoojooksult lendtirl.

Tirelringid: tirlring kõrvale külgrõhtseisu vasakul (paremal); tirlring kõrvale ühe käe toenguga; hoojooksult hüppesammuga tirlring kõrvale, tirlring ette pea ja käte toenguga; hoojooksult hüppesammuga tirlring ette.

Seisud. Ühe jala hoo ja teise tõukega kätelseis (hetkpüsi); sama, kuid toengkägarast ühel, teine taga; toengkägarast mõlema jala tõukega kätelseis (hetkpüsi).

Tõusud. Upptoenglamangust turjal kaartõus sirgetele jalgadele. Tirl ette upptoenglamangusse turjal ja kaartõus kõverdatud jalgadele.

Näitlikud ühendid. Hommikuvõimlemise harjutuste kompleks.

Toenglamangust kõverdatud kätel käte sirutamise ja kägarülehooga ette tagatoenglamang, ümberpööre toeng-

lamangusse, jalgade tõukega toengkägar, mõlema tõukega seis pea ja käte foetusel, tirel ette toenguppseisu.

Toengkägarast ühel, teine taga, ring ühega taha ja ülehoog mõlemaga kõrvalt tagatoenglamangusse, upp-iste ja tirel taha ülesirutatult («kala») toenglamangusse.

Rõhtseisust pööre külgrõhtseisu, püsi, 90°-se pöördega algseis.

Seisust paremal jalal, vasak kõrval, tirelring vasakule harkseisu, pööre hüpega vasakule algseisu ja laskumine põlvitusse.

Nurkistest, käed kõrval, veeremisega taha turiseis, veerimine ette toengkägarasse ühel, teine ees, ja tugijala sirutamiseega seis, teine ees.

Poolkükist tirelring ette pea ja käte toenguga, lange mine ette toenglamangusse kõverdatud kätele, käte sirutamise ja jalgade tõukega toengkägar, jalgade sirutamise ga toenguppseis ja kõverdamisega toengkägar, hüpega algseis.

Toengkägarast vasakul, parem kõrval, ring paremaga ette ja pöördega vasakule toenglamang, jalgade tõukega toengkägar, tirel ette upptoenglamangusse turjal ja kaartõus harkseisu.

Esinemiskavu kooli peoõhtuteks.

## Harjutused võimlemisriistadel

### *Kang*

**Jalahood.** Toengust hooga taha kägarülehoog käärtöengusse. Toengust ülehoog mõlemaga tagatoengusse. Tagatoengust parema (vasaku) ülehooga taha ja pöördega paremale (vasakule) ümber käärtöeng. Toengust hooga taha toengkägar kangil.

**Tõusud.** *Madal kang.* Hoojooksult, hüppelt sirutõus. Sirutõus tagatoengusse.

*Kõrge kang.* Hooglemiselt käärtõus; sama, kuid lange miselt taha või pärast pöoret ettehool. Hooglemiselt sirutõus. Tagatoengust langemine taha, kägarülehoog ja sirutõus; sama, kuid käärtöengust. Hooglemiselt althoides sirutõus tagatoengusse.

Üleminekud toengust rippesse (kõrge kang). Toengust hoog rippesse.

Hooglemine (*kõrge kang*). Hooglemiselt ühega althoides kaarhoog ümberpöördega rippesse pealthoides.

Toengust kaarhoog pöördega rippesse segahoides. Taga-toengust langemine taha jalgade kägarülehooga ja kaarhoog. Rippest althoides tahahool ümberpööre rippesse pealthoides.

Höörud. Toenghäär taha (mitte puudutades). Käärhäär ette ümberpöördega.

Mahahüpped. Toengust ülesirutus-, nurk- ja külgmahahüpe. Hooglemiselt ettehoool nurkmahahüpe. Hooglemiselt tahahool kägarmahahüpe (sirutamisega). Kaarmahahüpe.

### *Rööbaspuud*

Toengud. Hooglemiselt toengus ettehoool ring ühega üle vastaspoolse rööpa ümberpöördega, tahahool rõhttoeng küünarvarrel. Hooglemiselt toengus ettehoool käte kõverdamine, tahahool käte sirutamine ja rõhttoeng küünarvarrel. Hooglemiselt küünarvarstoengus hoogtõus taha rõhttoengusse küünarvarrele.

Seisud. Harkistest ja nurktoengust jõuga õlgadelseis (kõverdades jalgu). Hooglemiselt toengus tahahool õlgadelseis. Hooglemiselt toengus ettehoool samapoolne ülehoog ühega (mitte puudutades), tahahool õlgadelseis. Hooglemiselt küünarvarstoengus hoogtõus ette, tahahool õlgadelseis.

Pöörded. Hooglemiselt käsivarstoengus ettehoool ümberpööre käsivarstoengusse. Hooglemiselt toengus ettehoool ümberpööre käsivarstoengusse.

Tõusud. Hooglemiselt käsivarstoengus hoogtõus ette ja taha; sirutõus rippest. Hoojooksult või hüppelt uppripe ja sirutõus (rööbaspuude otstel ja vahel).

Tirelid. Õlgadelseisust upptirel ette harkistesse; sama, kuid käsivarstoengusse; sama, kuid ülesirutatult. Hooglemiselt toengus häär taha.

Hooglemiselt toengus ettehoool langemine taha upptõengusse käsivartel ja tirl taha.

Jalahood. Hooglemiselt toengus samapoolsed ülehood ette (mitte puudutades).

Mahahüpped. Hooglemiselt toengus samapoolne ring ühe jalaga (mitte puudutades) ja nurkmahahüpe. Toenglamangust piki harkmahahüpe. Hooglemiselt toengus otstel seljati rööbaspuudele tirlringiga ette maha-

hüpe (kõverdatud kätega upsel ja ülesirutatult). Toenglamangust piki jalahooga taha kägarmahahüpe üle kahe rööpa.

### *Sangadega hobune*

Hooglemine toengus ja mahahüpped. Tagatoengust samapoolne ring taha. Üks käsi toengus sangal, teine hobuse kehal — samapoolsed ülehood. Käärlemine. Käärtoengust ülehoog ette ja nurkmahahüpe üle hobuse keha.

### *Rõngad*

#### *Paigal*

Hooglemine. Hooglemiselt rippes või rippes kõverdatud kätel hooga ette tiriripe.

Väänakud. Hooglemiselt rippes läbi upprippe väänak taha; sama, kuid pärast langemist taha upprippesse. Väänak ette upprippesse.

Langemised ja laskumised. Toengust laskumine ülesirutatult ette.

Mahahüpped. Väänakuga taha mahahüpe. Tirelringiga ja harktirelringiga taha mahahüpe. Kaarmahahüpe.

### *Kiikel*

Mahahüpped. Ettekiikel hooga taha mahahüpe. Ettekiikel tiririppes (ülesirutatult) mahahüpe.

### **Hüpped**

Kõrgushüpe otsehoolt üle lati (hoolaua kasutamise) — kägarihüpe, nurkhüpe.

Toenghüpped. Võimlemiskits, risti (kõrgus 130 cm, hoolaua kasutamise; painduva hoolaua kasutamisel kitse kõrgus 150 cm) — harkhüpe, kägarihüpe.

Sangadega hobune, risti (sangade kõrgus 130 cm) — nurkhüpe, külghüpe.

## Võistlused

Osavõtt kooli, linna ja rajooni esivõistlustest sportlikus võimlemises.

Esinemine kooli peoõhtutel.

### AKROBAATIKA

#### TÜTARLAPSED

#### OPPEMATERJAL NOOREMALE VANUSERÜHMALE

### Vabaharjutused ja akrobaatilised hüpped

Käte, kere ja jalgade liikumised. Käte põhi- ja vahepealsed asendid ning liikumised põhi- ja vahepealsetes suundades. Kaar- ja ringliikumised. Liikumised üheaegse liikumisega õla- ja küünarliigeses. Käte laine- taoline liikumine.

Kerekallutused, -painutused, -pöörded ja -ringitamised. Painutused ja kallutused järelvibutustega. Pöördpainutused ja -kallutused.

Jalgade kõverdamine, hargitamine, kääritamine. Kaar- ja ringliikumised. Põia kõverdamine, sirutamine ja ringitamine.

Seisud. Algseis, sulgseis, ristseis, õlgadelaiune harkseis; sama, kuid päkkseisudena. Seisu asumine paigal hüppega või jalgade järgse ümberasetamisega; jala väljaseadega põhi- ja vahepealsetes suundades ning keharskuse üleviimisega ühelt jalalt ühele või mõlemale. Üleminekud ühest seisust teise jala ümberasetamisega.

Poolkükid ja kükid mõlemal jalal; sama ühel jalal, teine väljaseades põhi- ja vahepealsetes suundades (päkal, tallal, kannal).

Väljaasted põhi- ja vahepealsetes suundades; üleminekud harkseisust väljaastesse ja ühest väljaastest teise.

Põlvitus ühel ja mõlemal jalal.

Akrobaatilised seisud: turiseis käte toenguga põrandale, seljale; turiseis 45°-se nurga all; õlalseis ja rinnalseis põrandal.

Toengud. Toengkägar mõlemal ja ühel; toengpõlvitus mõlemal ja ühel jalal; toengpõlvitusiste; toenglamang, tagatoenglamang, külgoenglamang.

**Pöörded.** Pöörded mitmesugustest seisudest päkka-  
del, kandadel; toengus põrandal ümber käe. 45°, 180°- ja  
270°-sed pöörded ühendatult sammuliikumise ja jooksuga;  
45°, 90°- ja 180°-sed pöörded hüppega; 360°-ne pööre päk-  
kadel.

**Hüpped.** Paigal: mõlemal ja ühel jalal käte ning vaba  
jala mitmesuguste asendite ja liikumistega; sulg-, harki-,  
kääri- ja ristihüplemine; hüplemine ühel jalal, teine ees,  
kõrval, taga; sama, kuid vaba jalg kõverdatud (põhi- ja  
vahepealsetes suundades); hüpped 45°, 90°- ja 180°-ste  
pööretega.

Liikumiselt (kõndsammudega, joostes) ette: hüpped  
jalalt jalale, sulghüplemine, hüplemine ühel jalal käte ja  
vaba jala mitmesuguste liikumiste ja asenditega. Hüppe-  
samm.

**Tantsusammud.** Päkk-kõnd, kõnd rullumisega kan-  
nalt päkale; juurdevõtusammuga ette, kõrvale ja taha;  
jalavahetussammuga ette, kõrvale ja taha; galopisam-  
muga kõrvale; polkasammuga ette (käed mitmesugustes  
asendites), valsisammuga ette.

**Rõhtseisud.** Seis ühel jalal, teine (sirutatult, kõver-  
datult) taga, kõrval, ees, käed mitmesugustes asendites;  
seis ühel jalal, teine ees, väikese kerepainutusega taha  
(käed mitmesugustes asendites); rõhtseis käte mitme-  
suguste asenditega. Seisust ühel jalal hüppega jalgade  
vahetus.

**Kägardumine (grupeering):** istes, lamangus,  
seistes.

**Spagaadid.** Poolspagaat. Käte toenguga ja jala  
libistamisega ette või taha spagaat. Poolspagaadist ja  
spagaadist ümberpöördega spagaat.

**Sillad.** Selililamangust kaarsild. Harkseisust lasku-  
misega taha kaarsild. Kaarsild ühe käe ja mõlema jala  
toenguga; sama, kuid mõlema käe ja ühe jala toenguga;  
sama, kuid ühe käe ja ühe jala toenguga. Harkseisust las-  
kumisega taha kaarsilda küünarvartele. Väljaseadeseisust  
ees laskumisega taha silda, hoides kätega taga oleva jala  
säärt. Kaarsillast (jalad harkis) tõus harkseisu.

**Veeremised.** Kägarselililamangust veeremine taha.  
Toenglamangust reitel veeremised ülesirutatult ette ja  
taha («kirjapress»). Põlvitusest veeremine ette (käte toen-  
guga). Veeremine kõrvale ülesirutatult. Istest veeremi-  
sega taha turiseis.

Tirelid. Uppharktoengseisust tirel ette istesse; harkseisust tirel ette üle õla istesse; toengkägarast, uppharktoengseisust, toenglamangust, toengkägarast ristic jalgadena tirel ette pöördega toengkägarasse; toengkägarast tirel ette toengkägarasse ühele jalale, teine sirutatult ees («püstol»); väljaastest ees, hoides kätega ees oleva jala säärest, tirel ette; harkseisust tirel ette istesse käte toetuseta; põlvitusest etteveeremisega tirel ette üle õla kätele toetumisega; poolkükist hüppega tirel ette; hoojooksult hüppega tirel ette toengkägarasse; uppharktoengseisust tirel ette uppharktoengseisu, turiseisu; turiseisust tirel ette toengkägarasse, toengkägarasse käte toetuseta; seisust pea ja käte toetusel (tiritamm) tirel ette; seisus pea ja küünarvarte toetusel tirel ette; seisust küünarvartel tirel ette.

Toengkägarast, istest, selililamangust tirel taha toengkägarasse, toengpõlvitusse, upptoengseisu, uppharktoengseisu, rõhttoengpõlvitusse, poolspagaati. Istest tirel taha ülesirutatult («kala») toenglamangusse; sama, kuid põlvitusse; sama selililamangust.

Tirelringid. Harkseisust kõrvale.

Aeglane tirelring ette; sama läbi kaarsilla harkseisu, seisu ühele jalale; sama, kuid maandumisega tõukejalale.

Aeglane tirelring taha; harkseisust tirelring taha läbi kaarsilla toengkägarasse, toengpõlvitusse; ühe jala hoo ja teise tõukega tirelring taha seisu ühele jalale; seisust ühel jalal, teine ees, tirelring taha läbi kaarsilla mõlemale jalale, ühele jalale, toengkägarasse, toengpõlvitusse, järgneva veeremisega taha toenglamangusse, poolspagaati.

Näitlikud ühendid. Algseisust 90°-ne pööre seisu pöördepoolsele jalale, teine taha.

Samm paremaga 90°-se pöördega, vasak taha; sama, kuid väljaastesse paremaga ees.

Samm paremaga 180°-ne pööre vasakule seisu paremal, vasak ees varbal; seisu paremal, vasak ette ja väljaaste vasakuga ees; sama, kuid teisele poole.

Parema jala hooga ette-vasakule 90°-ne pööre vasakule harkseisu, seisu vasakul (parem kõrvale varbale või kõrvale); sama teisele poole.

Jalahooga ette ümberpööre seisu ühel, teine taga varbal.

Sammuga ette põlvitus ühel (ees olev jalg kõverdatud või sirge), põlvitusiste ühel painutusega ette.

Istest jalgade kõverdamise ja 90°-se pöördega põlvitus ning iste; sama, kuid toengpõlvitusistesse ja iste.

Toengistest jalgade kõverdamise ja 90°-se pöördega põlvitus ühel, teine kõrval ning pöörata tagasi lähteasendisse.

Algseisust laskumine ette põlvitusse, kätehooga ette tões algseisu.

Kükist hüppega päkkseis, harkseis, ristseis, seis ühel jalal (teine ees); sama, kuid toengkägarast.

Põlvitusest hüpe kükki kätehooga ette.

Põlvitusest ühel, käed kõrval, sama- ja vastaspoolsed kerepöörded, puudutades taga oleva jala kanda sõrmedega.

Põlvitusest mõlemal ja ühel (teine ees) painutus taha.

Poolspagaadist 90°- ja 180°-se pöördega põlvitus ühel ning pöörduda tagasi poolspagaati.

Toengkägarast ja toenglamangust toengpõlvitusiste ja põlvitus ning pöörduda tagasi lähteasendisse.

Toengkägarast veeremisega taha toengiste, selililamang, uppturjal (varvastega puudutada pea taga põrandat), turiseis kõverdatud jalgadega; sama, kuid toengpõlvitusistest ühel, teine ees.

Käartoengistest (jalad ristis) käte tõuke ja hooga ette kükk.

Poolspagaadist jalgade tõukega toengkägar, toenglamang, käte kõverdamisega kõhulilamang, käed üles ja ülesirutus.

Kõhulilamangust ja toengpõlvitusistest veeremine vasakule (paremale) selili või põlvitusse ühel, mõlemal.

2—3 tirelit ette.

2—3 tirelit taha.

Tirel ette, tirel ette käte toenguta.

Tirelring kõrvale 90°-se pöördega, tirelring ette (aeglaselt).

Tirelring ette ühele jalale, tirelring ette mõlemale jalale (aeglaselt).

Kaks tirelringi ette ühele jalale (aeglaselt).

Tirel ette ühele jalale järgneva üleminekuga seis teisele, tirelring kõrvale ja 90°-ne pööre, tirelring ette (aeglaselt).

## Näitlikud esinemised

Näitlikud esinemised kooli peoõhtutel.

### OPPEMATERJAL KESKMISELE VANUSERÜHMALE

#### Vabaharjutused

Käte, kere ja jalgade liikumised. Noorema vanuserühma harjutused ühendatult kombinatsioonideks:

Seisud. Ühe jala tõuke ja teise hooga või mõlema tõukega küünarvartelseis pea toetusega teineteise peale asetatud kämmaldele; mõlema tõukega seis pea ja käte toetusel kõverdatud jalgadega; sama, kuid sirutatud jalgadega; rinnalseis, käed kõrval; rinnalseis käte toetusel, puudutades põlvest kõverdatud jalaga pead; rõhttoeng-põlvitusest ühe jala tõuke ja teise hooga seis pea ja käte toetusel (hetkpüsi).

Hüpped. Hüpped ühelt jalalt teisele ette, kõrvale ja taha; hüppega harkseis üleminekuga seisu paremale (vasakule) jalale, vasak (parem) kõverdatult paremale-taha, kere pöördpainutusega paremale (vasakule) puudutada käega kõverdatud jala kanda; samm ühega ja vaba jala hooga ette jalavahetushüpe käte mitmesuguste asendite ja liikumistega; hüpped kõnnilt ja jooksult 45°, 90°, 180°, 270°- ja 360°-ste pööretega samaaegse käte mitmesuguste liikumiste ja asenditega. Hüpe kätelt jalgadele.

Tantsusammud. Jalavahetussamm ette, kõrvale ja taha 90°-ste pööretega; galopisamm ette ja taha; polkasamm taha; valsisamm ette, kõrvale ja taha; vengerkasamm samaaegse käte mitmesuguste liikumiste ning asenditega.

Rõhtseisud. Seisust ühel jalal, teine taga, painutus taha käte mitmesuguste liikumiste ja asenditega. Seis ühel jalal, teine taga, kõrval (hoides säärt). Jalahooga ette ümberpööre rõhtseisu. Rõhtkseisus ümberpööre (päka ja kanna ümberasetamistega).

Spagaadid. Hüppelt kätele toetumisega spagaat; põlvitusest kätehooga üles spagaat.

Sillad. Põlvitusest painutusega taha kaarsild; sama, kuid põlvitusest ühel, teine ees varbail.

Sild käte hoidega hüppeliigestest.

**V e e r e m i s e d.** Rinnalseisust, õlalseisust, küünarvar-  
telseisust ja kätelseisust veeremine toenglamangusse rei-  
tel. Põlvitusest veeremine ette rinnalseisu. Harkistest  
«ringveeremine».

**T i r e l i d.** Seisust pea ja käte toetusel tirel ette toeng-  
kägerasse; toengkägerast tirel ette käte toenguta turi-  
seisu; turiseisust tirel ette käte toenguta toengkägerasse.

Toengkägerast tirel taha põlvitusse; toengkägerast tirel  
taha ülesirutatult («kala»); algseisust tirel taha ülesiruta-  
tult toenglamangusse; sama, kuid toengkägerasse; sama,  
kuid istest õlalseisu.

**K a a r t õ u s u d.** Upptoenglamangust turjal kaartõus  
käte tõukega kõverdatud jalgadele. Uppharktoengseisust  
laskumine ette upptoenglamangusse turjal ja kaartõus.

**T i r e l r i n g i d.** Harkseisust, väljaastest, seisust näoga  
liikumise suunas tirelring vasakule, paremale.

Tirelring ette pea ja käte toetusel poolkõverdatud jal-  
gadele.

Harkseisust aeglane tirelring taha. Harkseisust aeglane  
tirelring taha järgneva veeremisega üle rinna toeng-  
lamangusse. Seisust ühel jalal, teine ees, ühe jala hoo ja  
teise tõukega aeglane tirelring taha jalgade asendi vahe-  
tamisega.

**N ä i t l i k u d ü h e n d i d.** Nurktoengistest jalgade  
kõverdamise ja 90°-se pöördega põlvitus või rõhttoeng-  
põlvitus.

Toengistest külgoenglamang, alumise jala kõverdamise  
ja 90°-se pöördega põlvitus ühel, tagasi lähteasendisse.

Algseisust veeremine taha (läbi küki) uppturjale, turi-  
seis.

Põlvitusest paremal (vasakul), vasak (parem) ees var-  
bail — põlvitusiste paremal (vasakul), pööre vasakule  
(paremale) ümber toenglamangusse ja toenglamang kõver-  
datud kätel.

Rõhttoengpõlvitusest käte kõverdamisega lamang rinnal  
kõverdatud jala põlve toenguga pōrandale, tagasi lähte-  
asendisse; sama, kuid poolspagaadist.

Lamangust rinnal kõverdatud jala põlve toenguga  
pōrandale, teine taga, ümberpööre toengistesse, harktoeng-  
istesse, kągartoengistesse; sama, kuid poolspagaadist.

Põlvitus, käed kõrval — painutus taha sõrmedega  
pōranda puuteni, sirutus ja tirel ette.

Tirelring kõrvale seisu ühele jalale, rõhtseis.

## Akrobaatilised hüpped

Hoojooksult hüppesamm ja tirelring kõrvale.

Tirelring ette pea ja käte toetusel maandumisega poolkõverdatud jalgadele. Hoojooksult hüppesamm ja tirelring ette.

Tirel ette ja tirelring ette pea ja käte toetusel maandumisega kõverdatud jalgadele.

Tirelring kõrvale ühele jalale ja 90°-ne pööre.

## Võistlused ja näitlikud esinemised

Osavõtt kooli kalenderplaanis ettenähtud võistlustest.

Näitlikud esinemised kooli peoõhtutel.

## ÕPPEMATERJAL VANEMALE VANUSERÜHMALE

### Vabaharjutused

**S e i s u d.** Turiseis käte abita; toengkägarast seis pea ja käte toetusel (tiritamm); ühe jala hoo ja teise tõukega kätelseis (hetkpüsi).

**H ü p p e d.** Hüpe ühel jalal, teine kõverdatult ees, kerepainutusega ette ja ilma selleta. Jalahooga ette hüpe überpöördega rõhtseisu või tõusuga päkkseisu. Pöörd-sammhüpe; sama, kuid pöördega rõhtseisu. Jalavahetus-hüpe. Hüpe vasakul (paremal) jalal, parema (vasaku) hooga ette ja taha. Pöialöökhüpe. Löökhüpe ette, kõrvale ja taha käte mitmesuguste liikumistega.

**R õ h t s e i s u d.** Rõhtseis, hoides taga oleva jala pöida; sama, kuid vaba jalg ees-kõrval, hoides kanda. Tagarõhtseis. Külgrõhtseis. Rõhtpõlvitus, vaba jalg taga, ees, kõrval.

**S i l l a d.** Künarvartelseisust laskumisega taha kaarsilda; sama, kuid ühel jalal, teine ees (sirutatult, kõverdatult). Ühe jala tõuke ja teise hooga läbi kätelseisu kaarsild ühel jalal, ühe jala hoo ja teise tõukega läbi kätelseisu algseis.

**T i r e l i d.** Varem õpitud tirelite sooritamine raskemates ühendites. Hoojooksult hüppega tirel ette; sama ületakistuse.

**Kaartõusud.** Upptoenglamangust turjal kaartõus. Turiseisust kaartõus (käte toenguga reitele).

**Tirelringid.** Tirelring ette pea ja käte toetusel maandumisega ühele jalale. Aeglane tirelring ette ühele jalale. Aeglane tirelring ette ühele jalale ühe käe toenguga. Aeglane tirelring ette ühele jalale, 90°-ne pööre ja tirelring kõrvale. Tirelring vasakule ja paremale.

**Näitlikud ühendid.** Sammuga kõrvale 270°- ja 360°-ne pööre päkal, vaba jalg taha, sammuga ette rõhtseis.

Jalahooga ette ja kõrvale 360°-ne pööre kere vastaspoolse pöördpainutusega, väljaaste ette ja tirel ette.

Jalahooga ette hüpe ümberpöördega rõhtseisu, painutus taha, vaba jalg kõverdatult ette.

Vetruv kükkimine painutusega ette, jalavahetushüpe, sirutumine, hüpega 180°-ne pööre.

Pöördammhüpe 180°-se pöördega rõhtseisu.

Lamang rinnal, käed kõrvale, kõverdatud jala põlv toengus põrandal, teine taga.

Uppselililamang, üks jalg taga — jalgade asendi vahetamine (varvastega puudutada pea taga põrandat).

Rõhtseisust tirel ette turiseisu.

Põlvitusest jala viimisega ette-kõrvale spagaat.

Spagaadist 180°-se pöördega poolspagaat ja tirel ette.

## Akrobaatilised hüpped

Tirelring ette pea ja käte toetusel (poolkõverdatud jalgadele) ja tirelring ette pea ja käte toetusel.

Tirelring ette ühele jalale.

Tirelring ette.

Hoojooksult tirelring ette käte järgse toenguga («araabia ratas»).

Tirelring kõrvale seisu ühele jalale, 90°-ne pööre ja tirelring ette.

## Paarisharjutused

Lähteasend: kaaslased algseisus rinnati.

*Täitmine.* Esimene — ühe jala hoo ja teise tõukega kätelseis (üks jalg ees, teine taga); teine — toetada esimest põlast ja laskuda spagaati; esimene — viia jalad

kokku; teine — toetada esimest mõlema käega pöiast, jala ülehooga kõrvalt ette iste sirgete jalgadega; esimene — laskuda küünarvartelseisu ja läbi uppselililamangu trel ette kägaristesse; teine — jalgade kõverdamisega kägariste rinnati kaaslasel.

Esimene — laskuda selili; teine — käte toenguga esimese põlvedele tõusta püsti ja painutusega ette asetada õlad esimese ettesirutatud kätele, mõlema jala tõukega õlgadelseis (püsi), jalgade järgse langetamisega tõusta püsti ja käetõmbega aidata tõusta esimesel.

Lähteasend: kaaslased algseisus rinnati.

Esimene — poolkukk; mõlemad — haarata teineteisel kätest; teine — hüpata seisus esimese reitele; esimene — haarata kätega teise reitest; teine — vasaku jala tõstmisega taha ja käte viimisega kõrvale rõhtseis paremal jalal toenguga esimese reiele; esimene — hoida teist reiest.

Sama, kuid teine on all.

Sama, kuid lähteasendis seisab teine esimese selja taga.

Lähteasend: esimene algseisus teise selja taga (sammu kaugusel).

Esimene — laskumisega taha kaarsilda; teine — laskumisega taha kaarsilda käte toenguga esimese reitele; teine — tõusta püsti; esimene — laskuda selili ja sirutada jalad; teine — aeglane trelring taha; esimene abistab teist aeglase trelringi sooritamisel.

Lähteasend: kaaslased algseisus rinnati.

Esimene — toengkägar; teine — harkhüpe üle esimese; sama, kuid hüppab esimene.

Esimene — trel ette; teine — harkhüpe üle esimese; sama, kuid hüppab esimene.

Esimene — põlvitus; teine — harkhüpe üle esimese käte toenguga esimese pealaele.

## Võistlused ja näitlikud esinemised

Osavõtt klassifikatsiooni- ja teistest võistlustest.

Näitlikud esinemised kooli peoõhtutel.

ÕPPEMATERJAL NOOREMALE VANUSERÜHMALE

Vabaharjutused ja akrobaatilised hüpped

Käte, kere ja jalgade liikumised ning seisud. Tütarlaste noorema vanuserühma õppematerjal.

Akrobaatilised seisud: turiseis käte toenguga ja ilma selleta; seis pea ja käte toetusel (tiritamm); seis küünarvarte ja pea toetusel; õlalseis, rinnalseis, küünarvartel-seis, kätelseis ühe jala hoo ja teise tõukega (seina juures).

Toengud. Toengkägar, toenglamang, toengpõlvitus, toengiste, toengseis; keharaskuse ülekandmine kätele.

Hüpped. Hüpped paigalt ette, taha, kõrvale; hüpe paigalt üles; sama kägaras; hüppesamm. Hüpe kätelt jalgadele.

Rõhtseisud. Rõhtseis paremal ja vasakul jalal; jalahooga überpööre rõhtseisu; jalavahetushüppega hüpe rõhtseisu.

Kägardumine (grupeerinng): istes, lamangus, seistes.

Veeremised. Kägar- ja uppselililamangus veeremine ette ning taha; sama, kuid istest; toenglamangust reitel veeremine ülesirutatult ette; põlvitusest veeremine ette käte toenguga ja ilma selleta; toengkägarast ja toengpõlvitusest veeremine kõrvale; veeremine kõrvale ülesirutatult; sama, kuid toengkägarast, toengpõlvitusest; põlvitusest veeremisega ette õlalseis, rinnalseis; kätelseisust veeremine taha käte kõverdamisega toenglamangusse; sama, kuid käte tõukega põlvitusse; harkistest «ringveeremine».

Tirelid. Toengkägarast tirel ette toengkägarasse; uppharktoengseisust tirel ette istesse; uppharktoengseisust tirel ette üle õla istesse; toengkägarast (jalad ristic) tirel ette toengkägarasse ja überpööre; algseisust tirel ette pärast hüpet paigal; sama, kuid pärast pööret hüppega ümber; poolkükist tirel ette hüppega; tirel ette ühelt jalalt samale jalale.

Toengkägarast tirel taha põlvitusse, upptoengseisu, harkseisu, toengkägarasse; tirel taha ülesirutatult («kala») toenglamangusse.

Tirel ette ja hüppega tirel ette; tirel ette ristas jalgadega, ümberpööre ja tirel taha; 2—3 tirelit ette.

**K a a r t õ u s u d.** Upptoenglamangust turjal kaartõus kõverdatud jalgadele; sama, kuid käte toenguga reitele.

**N ä i t l i k u d ü h e n d i d.** Algseisust veeremine taha läbi toengkägara upptoenglamangusse turjal.

90°-ne pööre ja jalga juurde toomata väljaaste ette, rõhtseis, langemine ette rõhttoengpõlvitusse ja tirel ette toengistesse.

Hüpe, kükk ja tirel algseisu; sama, kuid turiseisu.

Toenglamangust 180°-ne pööre tagatoenglamangusse ja läbi toengkägara tõus algseisu.

Kaartõus ja tirel ette.

### **Näitlikud esinemised**

Näitlikud esinemised koõli peoõhtutel.

## **OPPEMATERJAL KESKMISELE VANUSERÜHMALE**

### **Vabaharjutused**

**Jalgade liikumised.** Toengkägarast ühel, teine kõrval (või kõrval varbail) jalaringid ette; uppselililamangus jalgade hargitamine ja kääritamine.

**S e i s u d.** Ühe jala hoo ja teise tõukega seis pea ja käte toetusel.

**T i r e l i d.** Toengkägarast ühel, teine ees, tirel ette käte toenguta ühele jalale; harkseisust tirel ette toengkägarasse käte toenguta; sama, kuid käte toenguta uppharktoengseisu; hoojooksult lendtirel ette toengkägarasse; sama, kuid uppharktoengseisu; hoojooksult hüppega tirel ette; seisust pea ja käte toetusel tirel ette toengkägarasse käte abita; kätelseisust tirel ette toengkägarasse; sama, kuid küünarvartelseisust.

Istest, toengkägarast, selililamangust läbi seisu pea ja käte toetusel tirel taha toengkägarasse ja sellele järgneva veeremisega ette toenglamangusse; läbi kätelseisu toengkägarasse, upptoengseisu; sama, kuid algseisust laskumisega taha sirgete jalgade ja käte toenguga.

**K a a r t õ u s u d.** Selililamangust kaartõus poolkõverdatud jalgadele käte tõukega õlgade tagant.

Uppharktoengseisust laskumine ette turjale ja kaartõus.

Tirelringid. Harkseisust, seisust ühel jalal (teine kõrval) väljaastest tirelring kõrvale; seisust näoga liikumise suunas tirelring kõrvale; hüppesammult tirelring kõrvale.

Ühe jala hoo ja teise tõukega, mõlema jala tõukega tirelring ette pea ja käte toetusel poolkõverdatud jalgadele, ühele jalale; tirelring ette.

Näitlikud ühendid. Väljaastet kõrvale, ette ja taha käteringiga sisse, välja, paremale ja vasakule.

Toenglamangust turiseis (üleminek sirgete jalgadega), veeremine ette toengkägarasse.

Jalahooga ette ja taha überpööre väljaastesse ette.

Toengkägarast ühel jalal 90°-ne pööre ja ring teise jalaga ette.

Rõhtseisust (sirutumise ja jala juurdetoomisega) lange mine toenglamangusse kõverdatud kätele.

Hüppelt tirel ette toengkägarasse ja hüpe üles ülesirutatult.

Toenglamangust 180°-se pöördega upptoenglamang turjal ja kaartõus poolkõverdatud jalgadele.

Hüppelt tirel ette toengkägarasse ja tirelring ette pea ning käte toetusel poolkõverdatud jalgadele.

Jalgade tõukega seis pea ja käte toetusel, veeremine üle rinna toenglamangusse.

Parema jala hoo ja vasaku tõukega kätelseis (hetkpüsi), laskumisega seis paremal jalal, käed üles ja pööre vasakule, vasak jalg ning käed kõrvale ja tirelring vasakule.

### Akrobaatilised hüpped

Hüppelt, hoojooksult tirelring kõrvale; sama, kuid hoolaualt; 2—3 tirelringi kõrvale.

Hüppelt, hoojooksult tirelring ette; tirelring ette pöördega.

Näitlikud ühendid. Hoojooksult mõlema jala tõukega tirelring ette, tirel ette, tirelring ette pea ja käte toetusel kõverdatud jalgadele, tirelring ette pea ja käte toetusel sirgetele jalgadele.

Tirelring ette ühele jalale ja tirelring ette.

Painduvalt hoolauvalt hüpe üles maandumisega ühele jalale ja järgneva üleminekuga teisele jalale tirelring ette pöördega ja tirelring taha.

## Võistlused ja näitlikud esinemised

Osavõtt kooli kalenderplaanis ettenähtud võistlustest.  
Näitlikud esinemised kooli peoõhtutel.

### ÕPPEMATERJAL VANEMALE VANUSERÜHMAL

#### Vabaharjutused

**Jalgade liikumised.** Toengkägarast ühel, teine kõrval, jalaring taha; jalaringiga ette seis pea ja käte toetusel.

**Seisud.** Jalgade tõukega seis pea ja käte toetusel; sama, kuid jõuga (sirgete jalgadega). Ühe jala hoo ja teise tõukega kätelseis (hetkpüsi); sama, kuid mõlema jala tõukega. Toengpõlvitusest jalgade tõukega kätelseis (hetkpüsi). Tirelring kõrvale kätelseisu (hetkpüsi). Tirel taha ülesirutatult tiritamme.

**Tirelid.** Hüppelt lendtirel ette. Hoojooksult lendtirel ette üle takistuse.

Algseisust laskumine sirutatud jalgadega taha toengistesse ja tirel taha läbi kätelseisu upptoengseisu.

**Kaartõusud.** Selililamangust kaartõus käte toenguga reitele ja maandumisega poolköverdatud jalgadele. Seisust pea ja käte toetusel laskumine ette upplamangusse turjal ja kaartõus.

**Tirelringid.** Tirelring ette pea ja käte toetusel sirgetele jalgadele. Tirelring pöördega.

Tirelring taha.

**Näitlikud ühendid.** Algseisust langemine ette toenglamangusse kõverdatud kätele, käte sirutamiseega kägarülehoog tagatoenglamangusse.

Toengkägarast ühel ring teise jalaga taha ja mõlema jala ülehooga kõrvalt tagatoenglamang.

Kätelseisust hüpe kätelt jalgadele ja hüpe ümberpöördega.

Hüpped jalgadelt kätele ja kätelt jalgadele.  
Kätelseisust tirel ette tõusuga paremale jalale, vasak  
ette ja tirelring ette.

### **Akrobaatilised hüpped**

Näitlikud ühendid. Tirelring kõrvale 90°-se  
pöördega, tirelring ette ühele jalale ja tirelring ette.  
Tirelring ette ja hüppelt tirelring ette.

### **Paarisharjutused**

Tõus kaaslaste õlgadele eest tema kätele toetumisega.  
Seis istuva ja seisva kaaslaste pealael, rõhtlamang selili  
oleva kaaslaste ettesirutatud jalgadel.  
Seis selili lamava kaaslaste ettesirutatud jalgadel.  
Kätelseis väljaastes asuva kaaslaste reiel (seljati kaasla-  
sele).  
Kätelseis selili oleva kaaslaste kätel.  
Hüpe ette ülesirutatult üle kaaslaste jalgade tõukega  
alumise kätelt.

### **Võistlused ja näitlikud esinemised**

Osavõtt klassifikatsiooni- ja teistest võistlustest.  
Näitlikud esinemised kooli peoõhtutel.

## **S U U S A T A M I N E**

### **ÕPPEMATERJAL KÕIKIDELE VANUSERÜHMADALE**

#### **Erialased harjutused**

M u r d m a a s u u s a t a j a t e l e. Vahelduvtõukeliste  
suusatamisviiside kätetöö imiteerimine paigal. Paaristõuke  
imiteerimine paigal. Kukkimine ja tõusmine ühel jalal,  
tõstes teise kõverdatus vastu rinda. Vahelduvtõuke imi-  
teerimine suusakeppidega liikumisel. Vahelduvtõukelise  
kahesammulise suusatamisviisi imiteerimine märke tõu-  
sul — keppideta ja keppidega. Vahelduvtõuke liigutused

kumminööride kasutamisega. Paaristõukeliste suusatamisviiside imiteerimine keppide kasutamisega.

**S l a l o m i s t i d e l e.** «Hanesamm» (kaks sammu kägar-kõndi, millele järgneb kaks kägarhüpet samaaegse käte ringitamisega eest taha). Kükkimine raskusega (kuni 30 protsenti õpilase kehakaalust) õlgadel. Kükishüplemine kuni 25 m; sama ühel jalal (vahelduvalt) lühemal distant-sil. Tõus mööda järsku nõlva mitmesugustes suundades ja erineva kiirusega.

Laskumisasendid: põikilaskumise asend, madalase-nd; pöördeasendid paigal ja liikumisel mitmesugustes suun-ades. Sügavushüpped järsakult liivasele nõlvale (näit. jõe-kallas) maandumisega eespool nimetatud laskumisasendi-tesse. Liikumine libistava sammuga. Keharaskuse ülekand-mine sahkasendis vahelduvalt ühelt jalalt teisele. Pool-sahkparalleelpöörde imiteerimine paigal. Pöörde soorita-mine nõlval hüppega; sama, kuid toetumisega keppidele. Jooks järsul nõlval mitmesugustes suundades. Hüpped üle kraavide, aukude. Hüplemine hüpitsaga.

## ÕPPEMATERJAL NOOREMALE VANUSERÜHMALE

### Suusatamistehnika

**S u u s a t a m i s v i i s i d.** Vahelduvtõukeline kahesam-muline, paaristõukeline sammuta.

**P ö ö r d e d.** Pöörded paigal: lehvikpööre, tõstepööre, hüppepööre (keppidele toetumisega ja ilma selleta).

Pöörded liikumisel: uisksammpööre, sahkpööre.

**T õ u s u d.** Treppitõus otse- ja põiksuunas. Vahelduvtõu-keline ja astuva libistava sammuga tõus.

**L a s k u m i s e d.** Laskumine otse- ja põiksuundades põhi-, kõrg- ja madalase-ndis. Ebatasasuste (nõod, künkad) ületamine laskumisel. Tahtliku (ennetava) kukkumise teh-nika tutvustamine.

**P i d u r d u s e d.** Sahk- ja poolsahkpidurdus.

### Teatesuusatamised ja mängud

Teatesuusatamised mitmesuguste ülesannete täitmisega ja ilma selleta.

Ülesande tüüpi võistlused suuskadel: kes ületab libise-

des ühel suusal märgitud vahemaa (30 m) teise suusaga vähim arv tõukeid sooritades; kes läbib määratud vahemaa (40—50 m) vahelduvtõukelise kahesammulise suusatamisviisiga vähima sammude arvuga; kes läbib umbes 50 m pikkuse kallakraja paaristõukelise sammuta suusatamisviisiga vähima kepitõugete arvuga; kes libiseb 5—10 paaristõukega kaugemale.

Mängud suuskadel: «Öö ja päev» (põgeneja loetakse tabatuks, kui tagaajaja puudutab kepigaga tema keppi); «Kes on kiirem?» (distanti pikkus olenevalt vanusest 100—200—400 m); «Kullimäng» (mängides keppideta võib «kull» põgenejat tabada teda käega puudutades, keppidega mängimisel kepigaga põgeneja keppi puudutades); «Kes viskab kaugemale?», «Rebane ja kütid», «Jälitajad», «Mööda jälgi», «Lippude järele», «Läbi aheliku», «Laskumisvõistlus», «Tunnel», «Tõsta oks!», «Käbikorjamine», teatesuusatamised mäketõusu ja mäest laskumisega (keppidega ja ilma nendeta).

## Slaalom

L a s k u m i s e d. Laskumised mitmesugustes asendites, laskumisasendite muutmisega, peatumisega lipu juures, lumelt esemete korjamisega ja ümberasetamisega laskumise ajal, laskumised väravate läbimisega.

P ö ö r d e d. Tutvumine pöörete tehnika põhielementidega: pea, käte ja kere asend ja liikumine, keharaskuse üfekanne, liigutused jalgadega, suuskade asetus. Sakkpöörde omandamine.

V ä r a v a t e l ä b i m i n e. Risti asetatud väravate läbimine laskumisel pööretega vasakule ja paremale.

## Teatesuusatamised ja mängud

Teatesuusatamised (keppidega ja ilma) mäketõusu ja laskumisega; «Laskumisvõistlus», «Püsti ja kükki», «Tõsta oks!», «Käbikorjamine», «Tunnel», «Hargne nõlvakul!», «Mäest ahelikus», «Hoiatõu!» (Hoiatõu), «Tabamine nõlval», «Kes on kiirem?», «Lipukesed», «Lipp nõlvakul», «Suusataja-heitja», «Pidurda lipu juures!», «Pidurdamisvõistlus», «Pööre paremale ja vasakule», «Lippudest mööda», «Lippude vahel», «Odavise», «Lipp ruudus», «Kes teeb paremini?»

## Treeningud ja võistlused

Suusatamine lausksmaal aega arvestamata: poeglapsed kuni 5 km, tütarlapsed kuni 3 km.

Osavõtt seksiooni ja kooli esivõistlustest: poeglapsed 2-kilomeetrisel, tütarlapsed 1-kilomeetrisel distantsil.

### ÕPPEMATERJAL KESKMISELE VANUSERÜHMALE

#### Suusatamistehnika

**Suusatamisviisid.** Kahesammuline vahelduvtõukeline ja paaristõukelised (kahe- ja ühesammuline) suusatamisviisid.

**Tõusud.** Vahelduvtõukeline tõusuviis libistava samuga, poolkäär-, käär- ja trepptõusu täiustamine keerukates tingimustes (mitmesuguse kallaku ja pikkusega nõlv, erinevad lumeolud).

**Laskumised ja pöörded.** Laskumiste täiustamine mitmesuguse reljeefiga nõlvakutel.

Ebatasasuste (kühmud, lohud, astmed jms.) ületamine laskumisel. Uisksamppöörde täiustamine. Poolsahkpöörde tutvustamine.

#### Taktika

Õpitud suusatamisviiside taktikaline kasutamine keskmisel murdmaastikul mitmesuguste lumeolude ja libisemise tingimustes.

Suusamäärete kasutamine.

#### Teatesuusatamised ja mängud

Nooremale vanuserühmale ettenähtud mängude läbiviimine pikematel distantsidel ja järsematel nõlvakutel.

#### Slaalom

**Laskumised.** Laskumistehnika täiustamine. Laskumised mitmesuguse kallakuga nõlvadelt. Põikilaskumised. Ebatasasuste ületamine laskumisel. Laskumine ajale: raja pikkus poeglastele 100 m, tütarlastele 50 m.

Pöörded. Pidurdamise opetamine külglibisemisega. Poolsahkparalleelpöörde tehnika õpetamine.

Kitsale trassile 6—10 risti asetatud värava läbimise õpetamine. Raja pikkus poeglastele 100 m, tütarlastele 50—60 m.

## Teatesuusatamised ja mängud

Nooremale vanuserühmale ettenähtud mängude läbiviimine järsematel nõlvadel.

## Treening

Treening keskmisel murdmaastikul 3—5-kilomeetrisel distantsil.

Suusamatkad: poeglapsed kuni 15 km, tütarlapsed kuni 10 km.

Ettevalmistus OVTK suusatamisnormatiivi sooritamiseks.

Treening võistlustest osavõtuks.

Slaalomiraja läbimine ajale.

## Võistlused

Osavõtt kooli kalenderplaanis ettenähtud võistlustest murdmaasuusatamises (poeglapsed 3 km, tütarlapsed 2 km) ja slaalomis.

## OPPEMATERJAL VANEMALE VANUSERÜHMAL

Murdmaasuusatajad. Vahelduvtõukelise kaheammulise ja paaristõukelise suusatamisviiside tehnika täiustamine. Paaristõukelise ühesammulise ja vahelduvtõukelise neljasammulise suusatamisviisi õpetamine.

Varem õpitud tõusude, laskumiste ja pöörete täiustamine.

Poolsahkparalleelpöörde õpetamine.

Erinevate suusatamisviiside taktikaline kasutamine keskmise murdmaastiku ja mitmesuguste lumeolude tingimustes.

Treening võistlustest osavõtuks.

Osavõtt võistlustest: poeglapsed 5 km murdmaasuusata-

mises ja slaalomis, tütarlapsed 3 km murdmaasuusatamises ning slaalomis.

**Slalomistid.** Varem õpitud pöörete tehnika täiustamine. Pöörete sooritamine murdmaa- ja slaalomisuskadel.

Omandatud slaalomitehnika edasine täiustamine raske-  
mates tingimustes: järsumal nõlval (kuni 15°), raja pikkus  
astmelisel nõlvakul 100 m.

Kujundite «lühiliin» (neljast väravast), «diagonaal» (kol-  
mest väravast) ja «nõelasilm» (kahest risti- ja pikivära-  
vast) läbimine.

Üksikusse kujundisse ühelt ja teiselt poolt sissesõitmise  
taktika. Poolsahkparalleelpöörde sooritamine otse- ja  
põikilaskumisel. Pöörete sooritamine mitmesugusel lasku-  
miskiirusel. Pöörete üksteisele järgnev sooritamine vasa-  
kule ja paremale keerulisemates tingimustes. Käärpöörde  
tutvustamine. Käärpöörde sooritamine põiki- ja otselasku-  
misel.

Paralleelpööre. Pidurdamine külglibisemisega. Pöörde  
õpetamine paigal, otse- ja põikilaskumisel mitmesuguse  
kiirusega.

Laskumine nõlvakule risti- ja piki asetatud väravate  
ning üksikute kujundite — «koridor», «nõelasilm», «lühiliin» —  
läbimisega. Slaalomiraja läbimine ajale. Treening  
võistlustest osavõtuks.

Osavõtt võistlustest slaalomis ja murdmaasuusatamises —  
poeplapsed 5 km, tütarlapsed 3 km.

**Märkused.** 1. Nooremas ja keskmises vanuserühmas võetakse  
kõikide õpilastega läbi murdmaasuusatamise ja slaalomi programmi-  
materjal. Vanemas vanuserühmas murdmaasuusatajad ja slalomistid  
spetsialiseeruvad valitud suusaspordi alale.

2. Õppetöö suusahüpetes, kui koolil on selleks võimalusi, viiakse  
nooremas ja keskmises vanuserühmas läbi sama programmi kohaselt,  
kuid täiendades seda laste spordikoolidele ettenähtud suusahüpete  
programm-materjaliga. Vanemas vanuserühmas toimub õppetöö laste  
spordikoolide suusahüpete programmi alusel.

## OPPEMATERJAL KÖIKIDELE VANUSERÜHMADELE

## Erialased harjutused

Kõnd, jooks, hüpped ja teised harjutused. Päkk- ja kandkõnd käte mitmesuguste asendite ja liikumistega. Kõnd poolkükis ja kükis, käed seljal. Kõnd ristsammuga ette, taha, kõrvale; sama, kuid kätehoogudega. Kõnd väljaastetega ette ja kõrvale-ette. Kõrge põlvetõstekõnd (60 sammu minutis). Kõnd märke.

Kõnd ja jooks mööda treppi. Lühimaajooks. Maastikujooks mitmesuguses tempos. Jooks paigal, toetudes kätega varbseinalle või kangile (keha kallutatud erineva nurga all).

«Konn» (hüpped sügavasse kükkasendisse maandumisega) paigal ja liikumisel. Hüpitsa tiirutamiseega ette või taha sulghüplemine paigal või liikumisega ette, taha. Sulgja ühel jalal hüplemine, liikumisega ette ja kõrvale. Kaugshüpe paigalt ja hoojooksult. Kolmikhüpe paigalt ja hoojooksult.

Väljaaste paremaga ees — hüppega jalgade vahetus.

Harkseis, käed seljal — sügav kükkimine kanda maast eraldamata.

Lai harkseis, käed seljal — kerekallutus ette, kõverdades paremat jalga; sirutumine; kerekallutus ette, kõverdades vasakut jalga.

Seis küljeti pingile, üks jalg pingil — tõus pingile; sama teise jalaga.

Kükkimine ja tõusmine ühel jalal.

Kõnd poomial, palgil, kummulipööratud võimlemispingi tasakaalulatil käte mitmesuguste asenditega ja kükkimistega.

Vetrumine poolspagaadis ja spagaadis.

Jalgrattasõit maanteel vahelduva kiirusega.

Uisutamist imiteerivad harjutused. Lähteasend ja esimesed lähtesammud.

Uisutaja asendist jalgade vahelduv viimine taha.

Uisutaja asendist jalgade vahelduv viimine kõrvale.

Uisutaja asendist jalgade vahelduv viimine taha ja sellele järgneva vaba jala toomisega tugijala juurde; sama, kuid liikumisega ette.

Uisutaja asendist jalgade vahelduv viimine kõrvale ja

toomine tugijala taha (harjutus sooritada kolmes taktis: «üks» — jalg viia kõrvale, «kaks» — vaba jalg viia tugijala taha, «kolm» — vaba jalg tuua tugijala juurde).

Uisutaja asendis kätetöö imiteerimine.

Kõnd poolkükis käte liikumisega.

Sulgseis, käed seljal — sügav kükkimine kandu maast eraldamata.

Kükkimine ühel jalal, teine kõrvale (vaheldumisi mõlemal jalal); sama, kuid liikumisel hüpetega ette.

Uisutaja asendist samm paremaga kõrvale, tuues vasaku jala parema juurde; sama teisele poole.

Liikumine uisutaja asendis juurdevõtusammuga paremale ja vasakule.

Uisutaja asend: 1) tasakaalust väljumisega viia vasak jalg vasakule ja asetada sammu kaugusele maha, 2) parem jalg tuua vasaku juurde (parem jalg libiseb seejuures mööda maapinda), 3) lähteasend; sama teisele poole. Sama harjutus, kuid sooritatuna kahes taktis (vaba jalg ei puuduta seejuures maapinda).

Uisutaja asend, käed seljal — uisutamise imiteerimine paigal. Sama, kuid ühe ja mõlema käe hooglemisega.

Uisutaja asend, käed seljal — uisutamise imiteerimine liikumisega ette. Sama, kuid ühe ja mõlema käe hooglemisega.

Uisutaja asend, käed seljal — uisutamise imiteerimine paigal ja liikumisega ette. Sama, kuid käte hooglemisega.

Uisutaja asend — uisutamise imiteerimine hüpetega kraavi ühelt pervelt teisele. Sama liivasel pinnasel ja jooksurajal.

Uisutaja asend, käed seljal — kurvisõidu imiteerimine. Sama, kuid ühe ja mõlema käe hooglemisega.

Uisutaja asend — lühimaauisutamise imiteerimine.

Uisutaja asend — lähtest väljumine (esimesed sammud) ja jooks kallakust või trepist üles.

Uisutamine rulluiskudel.

## Uisutamine ja liikumismängud jääll

Uisutamine kahekesi ja kolmekesi; uisutamine viirus, kolonnis; kujunduisutamine, «karussell», «rong».

Kullimäng, «Õõ ja päev», «Varesed ja varblased», «Kohtade vahetus», «Tühi koht»; teateuisutamised ja teisi liikumismänge õpetaja valikul.

## Uisutamistehnika

Harjutused uiskudel ruumis ja väljas. Algseis: 1—2) kükk, käed ette; 3—4) lähteasend (jälgida uiskude õiget asendit).

Seis, käed kõrval: 1) parem jalg taha (seis vasakul uisul 10 sek.); 2) lähteasend. Sama vasaku jalaga.

Kõnd uiskudel lumes.

Harjutused uiskudel jääl. Uisutaja asend (jalad veidi kõverdatud, kere kallutatud ette, käed vabalt langetatud) — tõuge parema uisuga, liuglemine ette mõlemal uisul.

Uisutaja asend — tõuge parema uisuga, tõuge vasaku uisuga, liuglemine mõlemal uisul kuni täieliku peatumiseni.

Uisutaja asend — tõuge parema uisuga, liuglemine vasakul uisul. Sama teise jalaga.

Uisutaja asend — kuni 10-sammuline hoojooks, liuglemine mõlemal uisul uisutaja asendis kuni täieliku peatumiseni. Sama, kuid liuglemisega ühel uisul.

Seis, käed kõrval — hoojooks, liuglemine ühel uisul (tugijalga mitte kõverdada, vaba jalg viia tugijalast veidi tahapoole, liueda sirgjooneliselt).

Hoojooks uisuterade siseservadel 3—5 sammu (uisuninad pööratud välja) ja liuglemine mõlemal uisul kuni peatumiseni.

Hoojooks ja liuglemine uisuterade siseservadel. Sama, kuid jalalt jalale tammumisega.

Hoojooks ja liuglemine, tõugates kord ühe, kord teise uisuga (pärast tõuget liuglemine mõlemal uisul).

Liuglemine mõlemal või ühel uisul ringikujuliselt vasakule, surumisega paremale uisule või parema uisuga tõukamisega.

Liuglemine uisu servadel ringikujuliselt vasakule, astudes parema ja vasaku jalaga vasakule (uisult uisule tammumisega, uisu ninad pööratud veidi väljapoole).

Pikaajaline liuglemine mõlemal ja ühel uisul (otse ja ringikujuliselt) käte hooglemisega. Sama, kuid käed seljal.

Sahk- ja poolsahkpidurdus, pidurdamine parema uisu tera siseservaga.

## Kiirusutamise tehnika alused

Harilikelt uiskudel kiiruiskudel uisutamisele üleminekul on otstarbekohane järjestada harjutused järgmiselt: 1) uisutamine sirgel ja kurvil aeglases tempos, 2) uisutamine sirgel ja kurvil kiires tempos, 3) mitmesuguste distantside lähte õppimine.

Uisutamine sirgel. Keha asend ja selle viimistlemine. Õpilaste korduv uisutamine üksikult õpetaja ees vigade parandamise eesmärgil. Uisutamine kõverdatud jalgadel, kuid tihedamate sammudega ja käte hooglemisega.

Näidisharjutused. Uisutaja asend, uisu ninad viidud kõrvale — liikumine uiskude kõrvaleviimise ja kokkutoomisega (kõrvaleviimisel uisud asetatud siseservadele, kokkutoomisel tervele tallale).

Uisutaja asend — liikumine parema uisu tera siseservale surumise ja vasaku uisu juurde libistamisega. Sama vasaku uisuga.

Ettevalmistusharjutused kurvisõidu õppimiseks:

algseis — uisutamine väikese raadiusega ringjoonel paremale ja vasakule;

uisutaja asend — liikumine ringikujuliselt vasakule, tõugates parema uisu siseservaga ja tuues paremat uisku vasaku uisu juurde (vasak uisk on asetatud välisservale); sama harjutus paremale poole;

uisutaja asend — liikumine ringikujuliselt vasakule, tõugates parema uisu siseservaga ja selle asetamisega nina ees üle vasaku uisu (üleastumine); sama paremale poole;

liikumine ringikujuliselt paremale ja vasakule — karussell; sama, kuid köie kasutamisega.

## Treening

Uisutamine 60—100 m harilikel uiskudel (poeg- ja tütarlapsed).

Uisutamine 100—200 m kiiruiskudel (poeg- ja tütarlapsed).

60 m uisutamine. Lähteuisutamine 15—20 m (rühma- ja kahekaupa) aega arvestamata ning ajale. Kiirendused 20—30 m sirgel (alla tuult). Lähteuisutamine 20—30 m. Kiirendused liikumiselt (20—40 m). Kordusuisu-

tamine: 20 m 3—5 korda, 30 m 3 korda, liikumiselt 60 m ja paigalt 60 m (3—5 korda) jne.

100 m uisutamine. Lähteuisutamine 15—20 m (rühma- ja kahekaupa) aega arvestamata ning ajale. Kiirendused 30—40 m sirgel (alla tuult). Lähteuisutamine 40 m. Kiirendused liikumiselt (60 m). Kordusuisutamine: 30 m 3—5 korda, 40 m 3 korda, 50 m 2 korda ja 100 m paigalt (3—5 korda) jne.

250 m uisutamine. Lähe, 100-meetrise distansti läbimise treening. Kurvisõidu treening (uisutamine järsul ja lamedal kurvil). Kordusuisutamine: 100 m kaks korda (sirgel ja kurvil), 100 m kolm korda (kaks korda sirgel ja üks kord kurvil või liikumiselt üks kord kurvil ja kaks korda sirgel), 300 m liikumiselt ning 250 m läbimine ajale.

1000 ja 1500 m uisutamine.

## Võistlused

Osavõtt kooli esivõistlustest.

## ÕPPEMATERJAL KESKMISELE VANUSERÜHMALE

### Uisutamistehnika

**K e h a a s e n d.** Leida sobivaim asend tõuke sooritamiseks (selja, pea ja käte asend, jalgade kõverdamine ning kere asend uisutamisel).

**Uisutamine sirgel.** Tõuke suuna ja kere asendi täpsustamine. Tasakaalustatud asendi täpsustamine enne tõuke sooritamist (liuglemisel). Vaba jala liikumine pärast tõuget. Uisu asetamine jääle. Käte hooglemine. Uisutamine, käed seljal. Kiirendused distantsil.

**Uisutamine kurvil.** Kurvi minek, vasaku ja parema uisu asetamine jääle, vasaku ja parema uisu tõuke suund, kere asend ja liikumine, vaba jala liikumine (parem ja vasak) pärast tõuget, uisutamine ühe ja mõlema käe hooglemisega, kurvist väljumine.

**Lähtest väljumine.** Lähteasend, esimesed sammud ja käte liikumine lähteuisutamisel, üleminek jooksult liuglevale sammule.

## Treening

Uisutamine harilikel uiskudel: 100 m, 250 m ja 500 m poeglastele; 100 m ja 250 m tütarlastele.

Uisutamine kiiruiskudel: 500 m, 1000 m ja 1500 m poeglastele; 500 m ja 1000 m tütarlastele.

Treening 100- ja 250-meetrisel distantstil nooremale vanuserühmale ettenähtud õppematerjali kohaselt. Seejuures tuleb tähelepanu pöörata kõikide liigutuste kiiruse arendamisele.

500 m uisutamine. Lähte treening. Kordusuisutamine 100 m kiires tempos. Kordustreening. Näidised: 3 korda 200 m pluss kaks korda 100 m, 300 m pluss 200 m pluss 100 m, kaks korda 500 m või 600 m liikumiselt aega arvestamata ja ajale.

1000 m uisutamine. Lähe suurelt ja väikeselt kurvilt. Kordustreening. Näidiseid: 1000—1500-meetrise distantsi läbimine aeglates tempos ühe käe hooglemisega; 200 m korduv läbimine liikumiselt ja paigalt lõikude pikkuste pideva suurendamisega (omandada distantsi läbimise tempo ja tehnika); 200 m läbimine paigalt kindlaksmääratud ajaga;  $2 \times 600$  m; 800 m läbimine liikumiselt kindlaksmääratud ajaga; 1200 m läbimine vahelduva kiirusega (esimene ring aeglates tempos, teine ring kindlaksmääratud ajaga, kolmas ring aeglates tempos jne.); 400 m läbimine liikumiselt ja paigalt (ajatunnetuse arendamiseks).

1500 m uisutamine. Kordustreening. Distantsi läbimine aeglates tempos ühe käe hooglemisega; 300 m läbimine paigalt kindlaksmääratud ajaga (pidevalt suurendada läbitavate lõikude pikkusi); 700 m paigalt pluss 800 m liikumiselt (omandada distantsi lõikude läbimise tempo);  $2 \times 800$  m; 1000 m läbimine vahelduva kiirusega: 200 m aeglates tempos pluss 400 m kindlaksmääratud ajaga pluss 400 m aeglates tempos; 2000 m läbimine vahelduva kiirusega: esimene ja teine ring aeglates tempos, kolmas ja neljas ring kiires tempos, viies ring aeglates tempos jne.

Hooaja algul läbida 1500 m rühmas, kusjuures õpilased juhivad vaheldumisi. Hooaja keskel viia läbi kontrollvõistlusi 1500 m uisutamises.

Uisutamine kuni 3000 m.

## Võistlused

Osavõtt seksiooni, kooli, rajooni ja linna esivõistlustest (mitte rohkem kui viiest-kuuest võistlusest hooaja vältel).

### ÕPPEMATERJAL VANEMALE VANUSERÜHMALE

#### Uisutamistehnika

Kiiruiskudel uisutamistehnika täiustamine nooremale ja keskmisele vanuserühmale ettenähtud programmi järgi.

#### Treening

Poeglapsed: 500 m, 1000 m, 1500 m, 3000 m, 5000 m.  
Tütarlapsed: 500 m, 1000 m, 1500 m, 3000 m.

Treening 500-, 1000- ja 1500-meetrisel distantzil (keskmisele vanuserühmale ettenähtud õppematerjali kohaselt).

3000 m uisutamine. Omandatud uisutamistehnika täiustamine. Distanti läbimine rühmas, kusjuures õpilased juhivad vaheldumisi (ühtlases tempos). Lähteuisutamine 200-meetrise distantsi läbimise tempos. Ühe ringi läbimine kindlaksmääratud ajaga (distanti läbimise tempos aja tunnetamise arendamiseks). Distanti läbimine lõikude kaupa (tund-tunnilt lõikude pikkust suurendades). Kontrolluisutamine (3000 m) ajale.

5000 m uisutamine. Distanti läbimise tehnika täiustamine. 5000-meetrise ja pikema distantsi läbimine rühmas, kusjuures õpilased juhivad vaheldumisi (ühtlases tempos). Lähteuisutamine distantsi läbimise tempos. Lähtelõigu ja esimese ringi läbimine kindlaksmääratud ajaga (aja tunnetamise arendamiseks). Distanti läbimine vahelduva kiirusega: esimene ring kiires tempos, kaks ringi aeglates tempos jne. või 6—8 ringi läbimisel uisutada kiires tempos ainult kurvidel või läbida kiires tempos üksnes distantsi teine pool. Kontrolluisutamine (5000 m) üksikute ringide ja kogu distantsi läbimise aja arvestamisega.

## Võistlused

Osavõtt kooli, rajooni ja linna esivõistlustest kiiruisutamises. Hooaja algul osavõtt võistlustest 500—3000-meetrisel distantsil (poeglapsed) ja 500—1500-meetrisel distantsil (tütarlapsed); hooaja keskel 500—5000-meetrisel distantsil (poeglapsed) ja distantsil 500—3000 m (tütarlapsed).

## JÄÄHOKI

### ÕPPEMATERJAL KÕIKIDELE VANUSERÜHMADELE

#### Erialased harjutused

Kõnd ja jooks päkkadel. Kõnd kandadel. Kõnd poolkükis, kükis ja väljaastetega. Kõnd ja jooks ootamatute peatumistega signaalide järgi. Jooks maksimaalse kiirusega 80—100 m; sama, kuid takistuste ületamisega. Kiirendusjooks. Siksakjooks. Jooks 20—30 m pikkuste spurtidega. Teatejooksud peatumistega, pööretega, tagurpidijooksuga, heidetega, esemete (väikesed pallid, kepid jms.) edasiandmisega, hüpetega üle takistuste jne.

Hüpitsa tiirutamise ees (taha) hüplemine paigal ja liikumise ees (taha). Kaugus- ja kolmikhüpe paigalt ning hoojooksult.

Korv- ja topispallide vastastikune heitmine, viskamine ning püüdmine kahe ja ühe käega.

Tasakaaluharjutused: kõnd ja jooks kummulipööratud võimlemispingi tasakaalulatil, palgil, poomil käte mitmesuguste liikumistega, kükkimistega, kaaslaste poolt visatud palli tõrjumisega.

Heitlusharjutused: vedamine, tõukamine, vastase käest kepi äravõtmine, maadlus.

Akrobaatilised harjutused: veeremised; tirelid ees ja taha; hüppelt trel üle takistuse ja läbi «akna»; trelring kõrvale; turiseis; seis pea ja käte toetusel.

Harjutused hokikepiga (kepp mõlemas ja ühes käes, uiskudel ning ilma): kerepainutused, -kallutused, kere pöördpainutused ja -kallutused, pöörded; kükkimised: väljaastetega; väljaastes, kükis kepi viimine ees võimalikult kaugele. Sama, kuid kiire liikumisega ees ja kõrvale (hüppega).

## Liikumis- ja spordimängud

Liikumismängud: «Kullimäng», «Võitlus palli pärast», «Jahimehed ja pardid», «Rahvastepall», «Väljaviskamine» (2—4 palliga), «Õõ ja päev», «Varesed ja varblased», «Kohtade vahetus», «Väravjooks», «Pall kaptenile»; orienteerumisjooks; teisi mänge õpetaja valikul.

Spordimängud: korvpall, väravpall (jäähokile kohandatud võistlusmäärustiku järgi — vanemale vanuserühmale), jalgpall, tennis, laptuu, pesapall.

### ÕPPEMATERJAL NOOREMALE VANUSERÜHMALE

#### Mängutehnika

Uisutamine. Sõitmine hanereas liugleva sammuga sirgjoonelisel ja ringikujuliselt.

Peatumine sirgjoonelisel sõidult järgmiste pidurdamisviisidega: poolsahk- ja sahkpidurdus, järsk paralleelpööre.

Üleminek aeglaselt sõidult kiirele ja vastupidi. Uisutamine kiirendustega 5—10 m. Lähted ja spurdid. Sama, kuid neile järgnevate peatumistega. Tagurpidisõit. Sõidult ringrajal või väljaku külgsuundpidi keskmises tempos kiirendused. Siksaksõit. Kurvisõit. Sõit takistuste vahel. Sõit hüpetest üle lumevallikeste.

Kulli- ja teisi mänge uiskudel.

Harjutused kepi ja ketta ga. Kepi hoie (ühe ja kahe käega) paigal ja liikumisel. Ketta vedamine sirgjoonelisel (sujuvalt), kurviga paremale ja vasakule, hüpetestide vahel ja silmusekujuliselt. Ketta vedamine piiratud alal (ruut, koridor).

Kettavise paigalt (vasakult ja paremalt) mööda jääd vastu panti. Sama õhust.

Seisva ja libiseva ketta löömine.

Mööda jääd otse libiseva ketta peatamine kepi või uisuga. Sama, kuid ketas libiseb erinevatest suundadest.

Harjutused väravavahile. Väravavahi põhisend ja kepi hoie. Liikumised külgsuundades. Mööda jääd libiseva ketta peatamine või tõrjumine kepi ga.

## Mängutaktika

Mängijad, paarides paigal ja sõitmisel piiramata ning piiratud väljakul, söödavad omavahel ketast mööda jääd.

Võitlus ketta pärast kaks ühe vastu (piiramata ja piiratud väljakul).

Võistlusmäärustikuga tutvumine. Kahepoolne mäng lihtsustatud võistlusmäärustiku järgi.

## Võistlused

Sõpruskohtumised ja kooli esivõistlused jäähokis lihtsustatud võistlusmäärustiku kohaselt.

## ÕPPEMATERJAL KESKMISELE VANUSERÜHMALE

### Mängutehnika

**U i s u t a m i n e.** Sõit 15—30 m ajale. Lähted ja spurdid 5—10 m neile järgnevate peatumistega. Järsud pidurdamised.

Sõit sirgel keskmises tempos, paralleelpidurdus ja sõit tuldud suunas. Sama ringjoonel ja sõites tagurpidi.

Paarissõit (rinnati), kätest kinni hoides.

Spurt 5—10 m, überpööre ja liuglemine tagurpidi mõlemal uisul.

Sõit sirgel hüpetega üle lumevallikeste või hokikepi.

Sõit liikumiskiiruse pideva muutmisega (iga 10 m järel).

Kurvisõit vasakule ja paremale. Sama tagurpidi.

Pöörded suure ja väikese kaarega.

Liikumismängud piiratud väljakul.

Sõit 500—1000 m ajale.

**H a r j u t u s e d** hokikepi ja kettaga. Ketta sujuv vedamine (ketas pidevas kontaktis kepi labaga) sirgjoonelisel, kaare- ja silmusekujulisel sõidul ning sõidul takistustest (postidest) möödumisega. Sama, kuid tempo muutmisega. Sama, kuid piiratud väljakul.

Ketta viskamine paigalt mööda jääd ja libiseva ketta peatamine kepi või uisuga (individuaalselt pandi ääres, sõotmisel paarides ja kolmikutes). Kettavisked üle pandi (paigalt ja sõidult) ja märki (kuni 8 m kauguselt). Seisva ja mööda jääd libiseva ketta löömine ja peatamine.

Ketta vedamine ja viskamine vastu panti või märki. Teatuisutamised ketta vedamise ja visetega.

Harjutused vāravavahile. Mõõda jääd libiseva ketta tõrjumine kepi ja uisuga. Lendava ketta tõrjumine käe ja kerega.

### Mängutaktika

Ketta söõtmine (paarides ja kolmikutes) sõidult omavahelise kohtade vahetamisega ja ilma selleta.

Mäng ruudus ühe ja kahe juhtmängijaga, kasutades seejuures ketta erinevaid söötmisviise (ketta peatamisega ja ilma selleta). Söötmistehnika täiustamine.

Võistlusmäärustiku õppimine. Üksikute mängijate (ründajad, kaitsjad) ülesannete täitmise ja võistkonna kõikide mängijate vahelise koostöö õppimine.

### Võistlused

Osavõtt sõpruskohtumistest ning kooli, rajooni ja linna esivõistlustest.

## ÕPPEMATERJAL VANEMALE VANUSERÜHMALE

### Mängutehnika

Uisutamine. Sõit 30—60 m ajale. Sõit sirgel 50—100 m ajale. Sõit takistuste vahel («madu») ajale. Sõit 100—200 m pika liugleva sammuga.

Pendelteatesõidud (25—100 m). Sõit takistustest ülehüppamisega. Sõit kiirendustega, pööretega ja peatumistega. Lähted ja spurdid 15—25 m signaali järgi. Kiirendused ja võidusõidud signaalide järgi.

Kombineeritud teatesõidud: 25 m lühikeste jooksusammudega, 25 m pika liugleva sammuga, 25 m tagurpidi.

Sõit kuni 3000 m.

Harjutused hokikepi ja kettaga. Ketta vedamine hetkeliste puudetega sirgjoonelisel, kaare- ja silmusekujulisel sõidul ning sõidul takistustest (postidest) möödumisega. Sama, kuid aja peale. Sama, kuid piiratud (mitmesuguse kujuga) väljakul.

Ketta kõikide vedamisviiside täiustamine.

Kettavisked sõidult. Sama, kuid märki ja kaugusele.

Erinevatest suundadest mööda jääd libiseva ketta viskamine, viimast eelnevalt peatamata. Ketta viskamine märki pärast takistustest möödavedamist. Ketta löömine.

Mitmesugusel kõrgusel ja erinevas suunas lendava ketta peatamine käega, kepiga, uiskude ja kehaga. Vastase käest ketta hankimine kehamängu kasutamiselega.

**Harjutusi väravavahile.** Väravavahi peale ja tema kõrvalt mööda lendava ketta tõrjumine käega, kepiga, jalgade ja kerega. Ketta püüdmine.

## Mängutaktika

Ketta söötmine paarides takistustest möödumise ja mitmesuguste sööduviiside kasutamiselega raskemates tingimustes (kiiremalt sõidult, takistuste arvu suurendamisega ja märkivisjetega).

Ketta vedamine sõidul ja omavaheline söötmine paari- des ning kolmikutes ühe, kahe ja kolme aktiivse «vastase» kasutamiselega. Ketta vedamine paarides kepi ja uisuga ning söötmine ühe tsooni piirides (kohtade vahetusega ja ilma selleta). Sama, kuid ühe aktiivse «vastase» kasutamise- ga. Sama, kuid sõidult väravale pealevisjetega.

Võitlus ketta pärast ruudus (tsoonis): 2 : 1, 3 : 2, 4 : 3, 3 : 3, 4 : 4; kogu väljaku ulatuses — 5 : 5.

Ründajate ja kaitsjate ülesannete täitmise oskuse vii- mistlemine.

Väravavahi mängutaktika.

Kahe kaitsja süsteemi «liikuva kaitse» taktikalise vari- andi omandamine. Mänguliste ülesannete täitmine ja män- gudistsipliinist kinnipidamine.

Kahepoolsed mängud võistlusmäärustiku järgi.

## Võistlused

Osavõtt sõpruskohtumistest ning kooli, rajooni ja linna esivõistlustest jäähokis.

ÕPPEMATERJAL KÕIKIDELE VANUSERÜHMADELE

Erialased harjutused

Kõnd ja jook. Põlvetoestikõnd. Päkk-kõnd (varvastega sisse- ja väljapoole). Kük-kõnd; sama, kuid poolkükis; sama, kuid kandam õlgadel. Käik kiirusele (distantis kuni 100 m). Vahelduvjooks (kuni 1500 m).

Maastikujooks aeglases tempos kuni 2 minutit. Jooks hüpetega üle takistuste, mille kõrgus kuni 50 cm. Jooks takistuste alt läbiroomamisega. Jooks kuni 180 cm kõrguste takistuste (aed, palk, võimlemishobune, -kits jms.) ületamisega. Jooks spurtidega kuni 200 m. Jooks 2—4 takistuse ületamisega (distantis kuni 80 m). Jooks kuni 100 cm kõrguste takistuste ületamisega külghüppe abil; sama, kuid kepp, õppegranaat jms. käes. Lühimaajooks 60—100 m. Sirgjooneline ja siksakjooks. Ringteatejooks (etapid 60 m). Pendelteatejooks. Lähtejooks 20—25 m (4—5 korda järjest). Lähted kõhulilamangust, istest, hüppelt jne. nägemissignaalide järgi.

Hüpped. Hüplemine hüpitsa kasutamisega. Sügavushüpped kuni 130 cm kõrguselt pehmele pinnasele, hüppekasti või matile. Võimlemisriistal (palk, poom, hüppekast, hobune jms.) toengkägarast mahahüpe ette, taha, kõrvale; sama, kuid pööretega. Mahahüpped võimlemisriistadelt üle nõöri; sama, kuid liikumiselt; sama, kuid pööretega.

Kõrgushüpe (kägarhüpe) paigalt üle nõöri. Kõrgushüpe paigalt kuni 50 cm kõrguste takistuste ületamisega. Kõrgushüpe (otsehoolt ja nurga all); sama, kuid kuni 90 cm kõrguste takistuste ületamisega.

Kaugushüpe paigalt ja hoojooksult. Hüpped üle looduslike takistuste (kraavid, ojad jms. — laiusega kuni 2 m).

Külghüpe üle võimlemisriista ja sellel lebava topispalli (palli mitte puudutades).

Heited. Väikese palli viskamine üles ja püüdmine ühe ning mõlema käega. Väikese palli söötmine paarides ja püüdmine mõlema ning ühe käega; sama, kuid pörkesöötude kasutamisega.

Topispalli (1—2 kg) heitmine mõlema käega alt ette, üle pea taha, jalgade vahelt taha ja ühe käega kõrvalt ette

(paarides); sama, kuid kolmikutes. Topispalli söötmine mõlema käega rinnalt. Topispalli tõukamine.

Väikeste pallide (käbide, kivide, lumepallide) viskamine märki kuni 12 m kauguselt (mõlema käega). Jalgpalli (korv- või võrkpalli) heitmine kahe käega alt ja pea tagant vastu korvpalli tagalauda (seina) ning sealt pörkuva palli püüdmine.

Väikeste pallide, kivide, lumepallide jms. viskamine (parema ja vasaku käega) kaugusele; sama, kuid kõrgusele (üle puu jms.). Granaadivise (kuni 700 g).

Tasakaalu harjutused. Kõnd puust klotsidel (klotsidevaheline kaugus 50—100 cm); sama, kuid käteplaksutamise, võimlemiskepi ülesviskamise ja püüdmi-  
suga jne. 10—12 m pikkuse vahemaa ületamine kolme klotsi abil: neist kahel seistes ja kolmandat järgmiseks sammuks tagant ette ümber asetades. Sama, kuid võistluse-  
sena (kiirusele).

Kõnd palgil, poomil, kummulipööratud võimlemispingi tasakaalulatil (kõrgus kuni 100 cm) ette, kõrvale, taha; sama, kuid pööretega, käteplaksudega, väljaastesammudega. Kõnd palgil (poomil) nõorist üleastumisega, selle alt läbipugemisega, topispalli jms. kandmisega, palgi kõrvalt maast kurika või palli ülesvõtmisega (palgi kõrgus kuni 50 cm). Upptoengkõnd palgil. Kõnd palgil (poomil) istesse laskumise ja püstitõusmisega. Õpilased rinnati algseisus palgil — püüda kaaslast käte tõugetega vastu tema peopesi tasakaalust välja viia.

Akrobaatilised harjutused. Põlvitusest veeremine ette ja tagasi lähteasendisse.

Toengkägarast, rätsepaistest tirel ette; sama, kuid 2—3 tirelit ette. Toengpõlvitusest (küünarvartel), toengkägarast veeremine kõrvale. Tirel ette topis- või jalgpalli käes hoides. Eest visatud palli püüdmiselt tirel ette. Hüppelt, kõnnilt ja hoojooksult tirel ette. Hoojooksult mõlema jala äratõukega tirel ette; sama, kuid üle nõori, üle kuni 80 cm kõrguse takistuse.

Toengkägarast, istest tirel taha.

## Liikumismängud

Teatejooksud takistuste ületamise, kandamite kandmise, visete, hüpete, hüplemistega jne. Teatejooksud palli vedamise, heitmise ja püüdmisega. Ringteatejooks. Pendeltea-tejooks.

«Lippude valvurid», «Kindluse kaitsmine», «Liikuv märklaud», «Kurnide koppel», «Võitlus lippude pärast», «Pall läbi viiru», «Jahimehed ja pardid», jalgpall-laptuu, «Rahvastepall», «Väljaviskamine» (2—4 palliga), laptuu, pesapall, «Võitlus palli pärast koridorides», «Pall kaptenile», «Võitlus joonel», «Tõuka sõõrist välja!», «India tants», «Rebane ja kütid», «Kütt ja koerad», «Kaotatud pakk», «Hundijaht», orienteerumisjooks.

## Spordimängud

Korvpall, väravpall ja jäähoki (üldise kehalise ja taktikalise ettevalmistuse taseme tõstmiseks jalgpallis — vabaksmängimine, vastase katmine jne.).

## Jalgpallimängu tehnika ja taktika

Löögid. Löögid jalaga seisva, maas veereva ja õhust lendava palli pihta igasugusest asendist ja erinevas suunas niihästi paigalt kui ka liikumiselt täpsusele ja kaugusele: a) jala siseküljega, b) jalaninaga, c) jalapealsega, d) jala välisküljega, e) kannaga ja f) põlvega.

Löögid peaga igasugusest asendist täpsusele, kaugusele ja lennu suuna muutmiseks: a) otsmikuga, b) pea külgedega ja c) kuklaga.

Palli surmamine. Maas veereva, hüpleva või õhust tuleva palli vastuvõtmine ja surmamine paigal ning liikumiselt: a) jala välis- ja siseküljega, b) jalapealsega, c) tallaga, d) peaga, e) rinnaga, f) reiega, g) põlvega ja h) säärega.

Palli vedamine ja vastasest möödumine. Õpetamine toimub järgmises järjestuses:

a) palli vedamine mitmesuguse liikumiskiirusega sirg- ja kõverjooneliselt (nõrkade ja tugevamate löökidega);

b) palli vedamine mitmesuguses kauguses ja suunas asetsevatest takistustest möödumisega;

c) palli vedamine liikuvast kaaslasest möödumisega;  
d) palli vedamine liikuvast ja vastupanu avaldavast kaaslasest möödumisega, kasutades seejuures petteliigutusi;

e) palli lihtne vedamine ja takistustest möödavedamine kahekesi, kolmekesi jne. kohtade vahetusega ning ilma selleta.

**Petteliigutused.** Petteliigutuste sooritamine palli vedamisel: a) kerega ja b) jalgadega.

**Küljeaudi sissevise.** Küljeaudi sissevise täpsusele ja kaugusele.

**Värvavahi mängutehnika.** Palli püüdmine mitmesugustest asenditest paigal ja liikumiselt:

- a) maas veereva ja madalalt lendava palli püüdmine;
- b) rinnakõrguselt lendava palli püüdmine;
- c) kõrgelt lendava palli püüdmine hüppelt;
- d) madalalt lendava palli püüdmine lendhüppelt;
- e) palli tõrjumine ühe või kahe käega, rusikaga;
- f) palli äraviskamine kätega ja väljalöömine jalgadega käest ning maast täpsusele ja kaugusele.

## ÕPPEMATERJAL NOOREMALE VANUSERÜHMALE

### Mängutehnika

**Näitlikud harjutused.** Seistes paigal lööb mängija palli jalaga (jalapealsega, jala sise- ja välisküljega) üles ja püüab seda õhus hüpitada (žongleerimine). Algul võib palli lasta pärast iga lööki maha kukkuda ja seda ülespörke järel uuesti lüüa.

Löögid seina pihta õpetaja poolt ülesandeks tehtud viisil. Pallilöömine jalaga märki.

Paarilised söödavad palli (õpetaja poolt kindlaksmääratud löögiviisi kasutades) mööda maad (õhust) teineteisele, eelnevalt palli surmates ja ilma selleta. Sama, kuid kolmekesi, neljakesi jne.

Palli omavaheline söötmine ringis (palli surmamisega ja ilma selleta). Sama, kuid ringi keskel asuv mängija (juhtmängija) püüab palli oma valdusse saada.

Pallilöömine paigalt vastu seina ja sealt pörkunud palli surmamine õpetaja poolt kindlaksmääratud viisil. Sama, kuid pall visatakse vastu seina kaaslase (õpetaja)

poolt. (Löögi või viske tugevust tuleb järkjärguliselt suurendada.)

Palli omavaheline söötmine (jalalöögi või viskega) kahekesi ja kolmekesi palli surmamisega.

Üks mängijatest söödab (jalaga) palli teisele. Viimane surmab palli jooksult ja söödab esimesele tagasi. Sama, kuid palli viskamisega.

Üks mängijatest viskab palli kaaslasele. Viimane surmab palli rinnaga või jalaga ja lööb selle kaaslasele tagasi.

Palli möödavedamine erinevatele kaugustele asetatud postidest, lippudest jms. paremalt ja vasakult. Palli võib vedada õpetaja poolt kindlaksmääratud viisil. Sama, kuid postid (lipud) on asetatud ringjoonele.

Küljeaudi sissevise täpsusele (horisontaalsete ja vertikaalsete märkide pihta).

Küljeaudi sisseviske sooritamine paarides (kolmikutes) palli surmamisega jala ja rinnaga.

Harjutusi väravavahile. Palli põrgatamine ja püüdmine kahe käega.

Palli ülesviskamine ja püüdmine kahe käega.

Palli viskamine vastu seina (kuni 10 m kauguselt) ja tagasipõrkunud palli püüdmine.

Palli heitmine üle pea taha vastu seina, pöörduda ümber ja püüda tagasipõrkunud pall kahe käega.

Kaaslase poolt mööda maad (õhust) visatud palli püüdmine (palli tuleb visata erineva tugevuse ja kõrgusega).

Palli viskamine (kaaslase poolt) väravavahi selja tagant vastu seina erinevate nurkade all. Väravavaht püüab tagasipõrkunud palli viskumisega.

Palli viskamine kaaslasele selliselt, et ta oleks sunnitud seda püüdma viskumisega.

## Mängutaktika

Näitlikud harjutused. Palli söötmine 5—20 m kaugusel olevale kaaslasele. Sama, kuid kolmekesi ja neljakesi palli söötmisega vabale kohale.

Kaks mängijat liiguvad palli teineteisele vabale kohale söötes värava suunas ja lõpetavad harjutuse pealelöögiga väravale. Sama, kuid mängijad vahetavad omavahel kohti.

Üks mängijatest liigub palli vedades väljaku keskel

keskjoone suunas. Ülejäänud mängijad liiguvad paari-kaupa (üks neist on ründaja, teine kaitsja) teisel pool keskjoont, sellest 10—15 m kaugusel. Seejuures kaitsjad püüavad ründajaid õigesti katta. Õpetaja peatab mängijad nägemissignaali abil ja kontrollib kaitsjate asukohti. Sama, kuid mängija liigub palli vedades paralleelselt keskjoonega. Sama, kuid ründajad püüavad palli vastuvõtmiseks ennast vabaks mängida.

Mängija püüab palli sööta kaaslasele. Viimast kattev mängija püüab samal ajal saada söödud palli oma valdusse.

Mäng «kolm ühe vastu» palli kahekordse (ühekordse) puutega. Samal ajal püüab juhtmängija saada palli oma valdusse.

Mäng «pall ruudus» (12×20 m) palli kahekordse puutega — kaks mängijat nelja vastu.

Mäng «viis viie vastu» mõlema värava kasutamisega.

## Võistlused

Treeningmängud ja sõpruskohtumised. Osavõtt kooli esivõistlustest jalgpallis.

## ÕPPEMATERJAL KESKMISELE VANUSERÜHMALE

### Mängutehnika

Näitlikud harjutused. Palli hüpitamine (jalaga ja peaga) paigal ja liikumisel.

Mängija, seistes võrgu juures, lööb maast põrkuva palli võrku (mööda maad, õhust).

Üks mängijatest lööb palli põiksööduga kaaslasele. Viimane lööb palli pallipoolse jala välisküljega vastu seina (võrku).

Seljaga seina poole seisev mängija lööb palli kannaga vastu seina, surmab tagasipõrkuva palli, lööb uuesti jne.

Mängijad rivistatakse kolonni ühekaupa. Esimene mängija veab palli 5 m kaugusele kolonnist, lööb enda ees veereva palli kannaga järgmisena kolonni peas seisvale mängijale jne.

Üks mängijatest (õpetaja) viskab palli kaaslasele. Viimane, seistes küljeti võrgule, lööb palli otsmikuga (90°-se

nurga all) võrku (vastu seina). Sama, kuid mängijad seisavad ruudu nurkades.

Mängija veab palli. Teda «ründab» kaaslane. Mängija sooritab petteliigutuse, nagu tahaks ta jätkata liikumist otse edasi. Pärast seda, kui kaaslane on petteliigutusele «reageerinud», läheb ta palliga tema kõrvalt mööda või söötab palli ära.

**H a r j u t u s i v ä r a v a v a h i l e.** Kõhulilamangust tõusta kiiresti püsti. Sama, kuid pall käes.

Väravavaht seisab väravas. Mängija (õpetaja) viskab palli (õhust või mööda maad) 1—1,5 m kaugusele väravavahist. Viimane püüab palli oma valdusse saada sellele viskumisega. Mainitud harjutuse sooritamiseks on algul soovitatav kasutada hüppekasti.

Väravavaht viskab palli vastu seina sellise arvestusega, et see tagasi põrkudes kukuks tema ette maha. Väravavaht püüab palli põrkelt.

Väravavaht sooritab kaaslase ees petteliigutuse (paigal) ühele poole ja möödub temast palli vedades teiselt poolt; järgmise kaaslase juures kordab ta sama jne.

### Mängutaktika

Näitlikud harjutused. Mängija söötab palli paigalt piki või risti väljakut jooksvale kaaslasele (vabale kohale). Sama, kuid jooksvale mängijale järgneb vastane. Sama, kuid mängija söötab palli liikumiselt.

Mängija sooritab takistuse (hüppepost) või kaaslase ees petteliigutuse ühele poole, kuid ise möödub temast teiselt poolt ja võtab vastu temale kaaslase poolt vabale kohale söödetud palli.

Mängija, seistes rinnati oma väravale, saab söödu. Palli vastuvõtmist püüab takistada temast 5 m kaugusel seisnud mängija (vastane).

Palli äravõtmine. Mäng 6—11-liikmelises grupis mees mehe vastu ühe ja mõlema värava kasutamisega.

Mäng «ruudus» (15—20 m) kaks kolme vastu palli puudete arvu piiramata (söödud, palli äravõtmised, julgestamine).

«Viis viie vastu» kahepoolse mänguna (3 ründajat ja 2 poolkaitsjat).

Kahepoolne õppemäng täiskoosseisuliste võistkondade vahel.

## Võistlused

Treeningmängud ja sõpruskohtumised tehnika, taktika ja võistkonna koostöö täiustamiseks. Osavõtt kooli, rajooni ja linna koolinoorte esivõistlustest jalgpallis.

### ÕPPEMATERJAL VANEMALE VANUSERÜHMALE

#### Mängutehnika

Näitlikud harjutused. Seinast 5 m kaugusel seisev mängija lööb paigalt palli jalaninaga vastu seina, surmab tagasipõrkunud palli ja kordab sama teise jalaga. Sama, kuid hoojooksult. Sama, kuid palli surmamiseta ja löögi tugevuse pideva suurendamisega. Sama, kuid paarides.

Üks mängijatest, seistes 5 m kaugusel kaaslasest, viskab talle palli. Viimane lööb palli lennult esimesele tagasi.

Mängija, seistes 4—5 m kaugusel seinast, lööb palli (käest) vastu seina ja seejärel lööb tagasipõrkunud palli, seda eelnevalt surmamata, uuesti vastu seina.

Mängija viskab palli üles ja suunab selle pea küljega temast 5 m kaugusel seisvale kaaslasele. Sama, kuid kaaslane viskab palli. Sama hüppelt (paigal).

Mängija, seistes 5 m kaugusel seinast, lööb palli vastu seina ja surmab tagasipõrkunud palli õhust. Sama, kuid löögitugevuse pideva suurendamisega.

Mängija lööb palli 10 m kauguselt vastu seina, liigub tagasipõrkuvale pallile vastu ja surmab selle.

Palli vedamine 5—7 mängijast koosnevas grupis 20×20 m suurusel väljakul. Pallidest ja mängijatest palli möödavedamine.

Kaks mängijat seisavad teineteisest 15 m kaugusel. Üks neist söötab palli madalalt teisele. Viimane, liikudes pallile vastu, peatub ootamatult, laseb palli endast mööda, pöörduv ümber ja läheb palli vedades lähtepositsioonile tagasi või sooritab löögi märgi pihta (värav jne.).

Üks mängijatest veab palli, liikudes sirgjooneliselt. Teine mängija jookseb tema kõrval. Palli vedav mängija lööb selle endast 10—15 m kaugusele. Mõlemad mängi-

jad jooksevad pallile järele ja kumbki neist püüab palli saada oma valdusse.

Mängijad löövad palli mitmesugustest kohtadest ja erinevalt kauguselt värava-alsse. Väravavaht, väljudes väravast, püüab palli. Sama, kuid palli püüdmist takistab mõni mängijatest.

Väravavaht lööb palli mõlema rusikaga vastu seinä (2—3 m kauguselt). Sama, kuid hüppelt (paigal).

### Mängutaktika

Näitlikud harjutused. Mängijad, seistes üksteisest 20—25 m kaugusel, söödavad omavahel palli vabale kohale.

Mäng «ruudus» õigeaegse söötmisega — kolm mängijat ühe vastu, neli kahe vastu (kahe puutega).

Kahepoolne mäng vähendatud koosseisudega võistkondade vahel  $\frac{1}{4}$  ja  $\frac{1}{2}$  väljakul.

Kolm mängijat, asudes üksteisest 4—5 m kaugusel, söödavad palli omavahel mööda maad ühe puutega.

Mängija seisab palliga takistuse (hüppepost) või vastupanu mitteavaldava mängija ees. Tema kõrval seisab kaaslane. Esimene mängija söötab palli kaaslasele. Viimane söötab selle esimesele tagasi takistuse või vastupanu mitteavaldava mängija taha vabale kohale. Sama, kuid mängija liigub palliga takistuse suunas.

Võitlus palli pärast. Üks ühe vastu, kaks kahe vastu — pealelöögiga kaitseta väravale.

Mäng ruudus kolm kahe vastu (erapooletu mängija kasutamisega) väravavahi poolt kaitstavale väravale pealelöögi sooritamisega. Mäng kolm kahe vastu «ruudus», «kolmnurgas», «rombis», «ringis» jne. palli puudete arvu piiramata.

Üks mängija väravavahi vastu — palli väravale pealelöömine.

### Võistlused

Osavõtt sõpruskohtumistest, kooli, rajooni, linna või Eesti NSV koolinoorte esivõistlustest jalgpallis.

ÕPPEMATERJAL KÕIKIDELE VANUSERÜHMAMADELE

Erialased harjutused

Kõnd ja jooks. Vahelduvjooks erinevates suundades käte mitmesuguste liikumiste ja asenditega. Kiire liikumine kõverdatud jalgadel juurdevõtusammudega paremale, vasakule, ette ja taha. Väljaastekõnd paremale, vasakule ja ette. Kõnd ja jooks ristsammuga. Kõnd ja jooks tagurpidi. Kõnd ja jooks poolkükis ja kükis.

Kiirendusjooks liikumissuuna järsu muutmisega (kõrvale, taha) põrandale märgitud tähiste järgi. Jooks järskude pidurduste ja mitmesuguste ülesannete täitmisega nägemissignaalide järgi (istuda, asuda kõhuli- või selililamangusse, rõhtseisu, toengkükki ühel jalal; hüpata üles; sisse võtta kõrge, keskmine ja madal palli vastuvõtu asend jne.).

Spurdid 5—10 m suuna muutmisega järgmistest lähteasenditest: poolhark-kükk, iste, kõhuli, selili.

Teatejooksud, teatejooksud takistuste ületamisega ja neist möödumisega; sama, kuid kahe- ja kolmekaupaga, gruppide kaupaga.

Hüpped. Kõrgus- ja kaugushüpe paigalt ning hooga (äratõukega ühelt ja mõlemalt jalalt). Hüpped üles, kõrvale ja taha 180°-ste ja suuremate pööretega. Üleshüpped, puudutades käega kindlaksmääratud esemeid. Hüpped võimlemispingile, hüppekastile jne. Toenghüpped üle võimlemisriistade. Üleshüpped, märkides seinale kriidiga jooni (kes hüppab kõrgemale?). Üleshüpped pööretega võrgu juures. Kullimäng kükishüplemisega. Hüpe võimlemispingilt põrandale ja pealehüpe teisele pingile (õhulennul jalad sirutatud). Kükishüplemine. Hüpitsa tiirutamise ja ette või taha hüplemine ühelt jalalt teisele (paigal ja liikumisega). Sulghüplemise vaheldamine hüpetega (hüpitsa kahekordse tiirutamise ja hüplemisega). Kükkihüplemine.

Teatejooksud hüpetega üle hüpitsa ühel või mõlemal jalal; sama, kuid üle võimlemiskepi (kepp või hüpits tõmmatakse kolonnis seisvate mängijate jalgade alt läbi); teatejooksud hüppamisega üle põrandale märgitud joonte (joontevahelise kauguse suurendamisega).

Akrobaatilised harjutused. Toengkägarast

tirel ette. Algseisust tirel ette. Hüppelt, hoojooksult tirel ette. Istest tirel taha põlvitusse, toengkägarasse. Toengkägarast tirel taha toengkägarasse. Algseisust tirel taha. Toengkägarast kaks tirelit ette. Algseisust tirel ette toengistesse.

Toengistest ja toengkägarast veeremised taha.

Algseisust langemine ette toenglamangusse. Jalahooga ette hüpe überpöördega ja langemine toenglamangusse. Algseisust langemine ette toenglamangusse samaaegse käteplaksuga ees, ülal, kõrval; langemised veeremisega küljele, seljale.

Toengkägarast pöördega ümber poolspagaat. Põlvitusest poolspagaat painutusega taha.

Tirelring kõrvale.

## Liikumismängud

«Öö ja päev», «Varesed ja varblased», «Kohtade vahetus», «Väravjooks», «Numbrite väljakutse», «Õng», «Jahimehed ja pardid», «Rahvastepall», «Väljaviskamine» (2—4 palliga), «Pallide võistlus ringis», «Andsid edasi, istu!», «Pall õhus», «Pall ringis».

## ÕPPEMATERJAL NOOREMALE VANUSERÜHMALE

### Mängutehnika

Palling. Altpalling eest ja kõrvalt (keha asend, palli ülesviskamine, kere, käte ja jalgade liikumine hoovõtul ja löögil).

Harjutused: pallimine kahes viirus (mitmesugustelt kaugustelt); pallimine üle võrgu erinevatele kaugustele; võistlus suurema arvu õigesti üle võrgu sooritatud pallingutele.

Söötmine. Ülaltsööt. Käte, jalgade ja kere asend. Liikumine väljakul. Pallile lähenemine. Ülaltsööt mõlema käega keskmisest palli vastuvõtu asendist.

Õpetaja poolt söödetud palli vastuvõtmine ja tagasisöötmine (rühm rivistatud viirgu, kolonni või ringiks). Palli söötmine enese kohale üles paigal ja liikumisel (üksikult). Palli söötmise ülesannete täitmine kolme-kaupa (näiteks: pall sööta kuuendast tsoonist kolman-

dasse ja sealt neljandasse või kuuendast teise ning seejärel kolmandasse tsooni). Palli söötmine kolonnides üksteisele vastu liikumiselt. Palli söötmine ringis paremale ja vasakule.

Palli söötmine ringi keskel seisvale mängijale (ringis asuvad mängijad liiguvad edasi kõndides, joostes). Üks õpilastest söödab palli 2—3 korda enese kohale üles ja seejärel hüüab ühe ringis asuva mängija nime; kutsutu võtab allalangeva palli vastu ja sooritab sama.

Võrgust väljaviskuva palli söötmine (tutvumine). Keha asend ja kädetöö võrgust väljaviskuva palli söötmisel.

Võrgu alumisse serva, keskele ja ülemisse serva visatud palli vastuvõtmine ja söötmine järjekorras.

R ü n d e l ö ö k. Otseründelöögi õppimine tugevama käega. Hoojooks, äratõuge mõlemalt jalalt, löögi sooritamine ja maandumine.

Iseseisvalt või kaaslase poolt ülesvisatud või ülesriputatud palli löömine. Ründelöögi sooritamine võrgu kohale söödetud palliga, kasutades üleshüppeks hoovõttu paigalt, ühelt sammult ja 4—5-sammuliselt hoojooksult.

## Mängutaktika

Harjutuste kombinatsioonid (ülaltsöötude kasutamisega). Palli söötmine kuuendast tsoonist kolmandasse ja sealt edasi ründelöögiks neljandasse tsooni. Mängija nr. 4 lõpetab harjutuse ründelöögiga.

Sama, kuid esimene sööt antakse kuuendast tsoonist teise ja sealt edasi ründelöögiks neljandas tsoonis olevale mängijale.

(Taolisi harjutusi sooritada ka pärast vastaspoolt paljutud palli vastuvõtmist.)

## Õppemängud ja võistlused

Võrkpallimäng lihtsustatud reeglitega. Näiteks: pärast igakordset palli söötmist vastaspoolele liiguvad mängijad koha võrra edasi (kellaosuti liikumise suunas).

Mäng, kasutades kolme palli puudet; mäng, kasutades ainult kahe käega ülaltsöötü; mäng punkte arvestamata

ja arvestades; mäng ülesannetega (lõpetada kombinatsioon ründelöögiga ainult neljandast tsoonist jne).

Sektsioonisised sõprusmängud. Osavõtt kooli esivõistlustest.

## ÕPPEMATERJAL KESKMISELE VANUSERÜHMALE

### Mängutehnika

**P alling.** Alt-eesst ja kõrvalt pallingu täiustamine. Tutvumine ülalt-eesst ja ülalt-kõrvalt pallinguga.

Altpalling täpsusele — tabada väljakule joonistatud ruute või sinna asetatud matte; sama, kuid võistlusena. Mängu käigus altpalling täpsusele. Ülaltpallingute sooritamine mitmesugustelt kaugustelt võrgust. Võistlus suurema arvu õigesti sooritatud pallingutele.

**P all i s ö ö t m i n e.** Kahe käega ülaltsöödu viimistlemine.

Söödetud palli vastuvõtmine liikumisega ette, paremale, vasakule ja taha. Palli söötmine enese kohale üles erinevatele kõrgustele — kõrged, keskmised ja madalad söödud vaheldumisi (mitmesuguste rivistuste puhul). Palli söötmine enese kohale üles võrgu juures. Palli söötmine vastu seina ja pörkuva palli vastuvõtmine.

Palli söötmine paarides ja kolmikutes sirgjooneliselt ja ringliikumisel. Palli söötmine paarides ja kolmikutes võrgu juures antud ülesande täitmisega (näiteks: pall sööta teisest tsoonist kolmandasse, sealt neljandasse või teisest tsoonist neljandasse ja sealt tagasi). Palli söötmine üle võrgu mitmesuguste ülesannete täitmisega (täpsusele, vabale kohale). Palli söötmine kaaslasele viirgudes kohtade vahetusega. Palli söötmine kahe paralleelselt võrguga ja vastamisi seisva kolonni mängijate vahel (kolonni peas seisev mängija jookseb pärast palli söötmist vastaspoolse kolonni sappa). Sama, kuid kolonnid seisavad vastamisi teine teisel pool võrku (kolonni peas seisev mängija jookseb pärast palli söötmist oma kolonni sappa).

Õpilased, liikudes ringikujuliselt, võtavad ringi keskel seisva juhtmängija poolt söödetud palli vastu ja söödavad selle talle uuesti tagasi (1—2 palli kasutamisega).

Õpilased jooksevad ringikujuliselt, võttes palli vastu

ees jooksvalt mängijalt ja söötes selle üles selliselt, et taga jooksev mängija saaks sama korrata. Palli söötmine kolonnis vastu seinat, kusjuures kolonni peas seisev mängija võtab seinalt pörkuva palli vastu, söötab selle uuesti vastu seinat ja jookseb kolonni sappa.

Võrgu ülemise ääre kohal lendava palli söötmine sõrmeotste ja rusikaga.

Võrgust väljaviskuva palli söötmine täiustamine. Kolonnis ühekaupa seisvad mängijad võtavad järjekorras õpetaja poolt võrku visatud ja sealt väljaviskuva palli vastu ning püüavad palli sööta oma väljakupoolele. Sama, kuid palli söötmisega üle võrgu. Sama, kuid parema või vasaku käega. Mitme järjest võrku visatud ja sealt väljaviskuva palli söötmine.

Ründelöögi. Tugevama käega otseründelöögi sooritamise täiustamine. Otseründelöögi õppimine nõrgema käega. Haaklöögi (tutvumine).

Õpetaja poolt söödetud palli löömine üle normaalsest madalama võrgu. Sama, kuid palli söötab kaaslane. Väljaku mitmesugustest kohtadest kaaslase poolt söödetud palli löömine. Ründelöögi sooritamine õpetaja poolt antud ülesande täitmisega — pall lüüa üle võrgu kindlaksmääratud tsooni. Ründelöögi sooritamine üksik-sulustamise puhul (tutvumine).

Pettesöödud ja -löögid. Pärast hoovõttu tugeva ründelöögi sooritamiseks sööta pall selle asemel ühe või kahe käega üle võrgu vabasse kohta.

Ründaja võtab hoogu tugeva ründelöögi sooritamiseks, kuid selle asemel suunab palli üle sulustava mängija käte või kõrvalt mööda üle võrgu.

Sulustamine. Üksik-sulustamise õppimine. Palli ja ründelöögi sooritava mängija jälgimine. Sulustaja liikumine, hüpe, käte ülesviimine, kämmalde asend, maandumine.

Üleshüpped käte tõstmisega üles (nägemissignaali järgi). Võrgu kohale ülesriputatud palli puudutamine kätega üleshüppel.

Ründelöögi sulustamine normaalsest madalama ja normaalse kõrgusega võrgu puhul.

## Mängutaktika

Kombineeritud harjutused. Üks mängijaist viskab või söödab palli lööjale. Lööja sooritab otseründelöögi. Kolmas, teisel pool võrku asuv mängija sulustab. Sama võistlusena parima sulustamise peale.

Palli söötmine kuuendast tsoonist kolmandasse ja sealt neljandasse tsooni. Neljandas tsoonis olev mängija lõpetab kombinatsiooni ründelöögiga üksiksulustaja vastu. Sama, kuid esimene sööt antakse esimesest tsoonist.

Palli söötmine kuuendast tsoonist kolmandasse ja sealt teise tsooni. Teises tsoonis asuv mängija lõpetab kombinatsiooni ründelöögiga. Sama, kuid esimene sööt antakse esimesest tsoonist. Sama, kuid esimene sööt antakse kuuendast tsoonist.

## • Öppemängud ja võistlused

Võrkpallimäng, kasutades kolme söötu — kombinatsiooni lõpetamine neljandas ja teises tsoonis asuva mängija ründelöögiga. Mäng palli suunamisega vastasvõistkonna väljakupoolele ründelöögiga ainult õpetaja poolt kindlaksmääratud tsoonist. Mäng õpetaja poolt kindlaksmääratud pallingu kasutamisega. (Õppe- ja treeningmängudes tuleb täpsustada mängijate asetust oma ja vastasvõistkonna mängija pallingu puhul, koha valikut palli söötmisel, ründelöögi sooritamisel ning kaittsel.)

Treening- ja võistlusmängud.

## ÖPPEMATERJAL VANEMALE VANUSERÜHMALE

### Mängutehnika

P a l l i n g. Ülalt-eest- ja ülalt-kõrvaltpallingu täiustamine. Palling täpsusele ja jõule vastase väljakule märgitud ruutudesse. Palling võrgu kohale 1,5—2 m kõrgusele tõmmatud lindi ja võrgu vahelt läbi.

P a l l i s ö ö t m i n e. Ülaltsöödu täiustamine (paigalt, liikumiselt, väljaastest, hüppelt).

Ühe ja kahe käega altsöödu õppimine. Laskumisega söötmise õppimine.

Palli söötmine enese kohale üles ring- ja sirgjooneliselt liikumiselt (tavaliste ja juurdevõtusammudega). Palli söötmine antud kõrgusele (ülesriputatud palli, võimlemisrõnga jms. puuteni). Madalalt lendavate pallide söötmine. Vastuvõtjast kaugele ette või kõrvale langevate pallide altsöötmine lendhüppelt. Palli söötmine paarides võrgu ääres (küljeti võrgule) paarilistevahelise kauguse pideva suurendamisega (kuni külgoonteni). Palli söötmine paarides üle väljaku liikumisega ühest otsajoonest teiseni. Sama, kuid tagasiteel sooritada võrgu juures kombinatsioon ründelöögi sooritamisega. Palli söötmine kolmikutes ja nelikutes kohtade vahetusega. Palli söötmine hüppelt täpsusele (näiteks: üks õpilastest söödab põrandale joonestatud sõõrist üles ja jookseb seejärel sealt ära, vabastades koha järgmisele mängijale jne.).

**R ü n d e l ö ö k.** Õpitud otseründelöögi täiustamine. Löögi suuna muutmise õppimine. Haakründelöögi õppimine. Esimeselt söödult ründelöögi sooritamise õppimine.

Ründelöövide sooritamine ründeala erinevatest kohtadest, kaugustelt ja erineva kõrgusega söötude kasutamisega.

Ründelöögi täpsuse harjutamine seina ääres (näiteks: pallilöömine põrandale ja seinte vahelisse nurka 2—6 m kauguselt; sama, kuid põrandale joonestatud ruutu). Ründelöök üle võrgu, kusjuures üks mängijaist sulustab.

Õpitud pettelöövide täiustamine.

**S u l u s t a m i n e.** Õpitud üksiksulustamise täiustamine. Grupisulustamise ja julgestuse organiseerimise õppimine.

Vastutusalused tsoonid grupisulustamisel.

## Mängutaktika

Ühe ründajaga kombinatsioonide õppimine eesliinil.  
**Näited.** Ründemängija asub neljandas tsoonis — esimene sööt antakse kolmandas või teises tsoonis olevale mängijale, kes söödab palli ründelöögiks neljandas tsoonis asuvale mängijale. Ründemängija asub kolmandas tsoonis (võrgust eemaletõmbunult) — esimene sööt antakse teises tsoonis olevale mängijale, kes söödab palli ründe-

löögiks kolmandasse tsooni. Ründemängija asub teises tsoonis — esimene sööt antakse kolmandas või neljandas tsoonis olevale mängijale, kes söödab palli ründelöögiks teise tsooni.

Kähe ründajaga kombinatsioonide õppimine eesliinil.

*Näited.* Ründemängijad asuvad kolmandas ja neljandas tsoonis (võrgust eemaletõmbunult) — esimene sööt antakse teise tsooni; seal olev mängija söödab palli ründelöögiks kolmandasse või neljandasse tsooni. Ründemängijad asuvad neljandas ja teises tsoonis — esimene sööt antakse kolmandas tsoonis olevale mängijale, kes söödab palli neljandasse või üle pea teise tsooni ründelöögiks.

Kombinatsioonide õppimine mängijate ümberasetumisega ja ilma selleta.

Esimeselt söödult ründekombinatsioonide õppimine.

*Näited.* Pall söödetakse kuuendast tsoonist neljandasse; seal asuv mängija lõpetab kombinatsiooni ründelöögiga. Sama, kuid pall söödetakse kuuendast tsoonist teise tsooni.

**M ä r k u s.** Kõikide näidisharjutuste puhul kasutatakse sulustamist ja julgestust.

## Õppemängud ja võistlused

Mäng rünnakuga ainult kindlaksmääratud tsoonist (neljandast, kolmandast, teisest). Mäng, kasutades vaheldumisi kolme ja kahte söötu. Mäng õpetaja poolt kindlaksmääratud kombinatsioonide kasutamisega. Mäng kohtade vahetuseta väljakul (3—5 minutit). Mäng vähenatud koosseisuga võistkondade vahel (kuni 3—4 mängijani). Segavõistkondadevaheline mäng (meeskondadele ettenähtud kõrgusega võrgu kasutamisega).

Sõpruskohtumised ja võistlused.

## ÖPPEMATERJAL KÕIKIDELE VANUSERÜHMAMADELE

## Erialased harjutused

Harjutused kätele ja õlavööle. Sõrmede kõverdamine ja sirutamine. Kämmalde ringitamine. Käte järsk tõstmine ja langetamine. Sirutatud või kõverdatud käte ringitamine. Seisust langemine toengseisu ja käte tõukega seis.

Kereharjutused. Painutused ette, taha ja kõrvale käte mitmesuguste liikumistega. Kere pöördpainutused kõrvale, ette ja taha. Harkistest painutus ette järelvibutusega, puudutades kätega kord ühe, kord teise jala varbaid (jalad sirged). Iste võimlemispingil (kaaslane hoiab jalgadest) — aeglane painutus või pöördpainutus taha, lähteasend. Kõhuli võimlemispingil (kaaslane hoiab jalgadest) — painutus taha, lähteasend; sama, kuid järelvibutusega.

Jalahaarjutused. Kükkimine mõlemal jalal vedrutusega. Kükkimine ühel jalal kaaslase abiga ja ilma selleta. Väljaasted põhi- ja vahepealsetes suundades. Vedutus väljaastes. Jalahood ette, taha ja kõrvale.

Reageerimiskiirust arendavad harjutused. Signaalide (lipud, vile jms.) järgi mitmesuguste harjutuste sooritamise tempo muutmine või üleminek ühe harjutuse sooritamisel teisele.

Harjutused topispalliga. Topispalli söötmine ja püüdmine mitmesugustest asenditest paigal ning liikumiselt ühe ja mõlema käega. Pöörded ja väljaasted, pall käes. Palli heitmine käte ja jalgadega. Märki- ja kaugusvisked.

Akrobaatilised harjutused. Tirelid ette ja taha. Hüppelt tirel ette. Tirelring kõrvale. Kätelseis seina juures (hetkpüsi). Mitmesuguseid akrobaatilisi harjutusi langemisega ette ja järgneva veeremisega.

Kõnd ja jooks. Päkk-kõnd. Uisutamise imiteerimine (madalas asendis). Jooks liikumissuuna muutmisega. Spurdid 10—12 m signaali järgi. Lähtejooks mitmesugustest asenditest. Kiirjooks 20—30 m põigete ja pidurdamisega. 60—100 m jooks.

Hüpped. Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette, taha.

Sulghüplemine, harkihüplemine, käärihüplemine. Samm-  
hüpped. Kõrgushüpe paigalt ja hoojooksult äratõukega  
ühelt ja mõlemalt jalalt. Üleshüpped mõlema jala ära-  
tõukega, puudutades käega korvi võrku, tagaläuda, korvi  
rõngast jm. esemeid.

## Liikumismängud

«Öö ja päev», «Varesed ja varblased», «Kohtade vahe-  
tus», «Numbrite väljakutse», «Väravjooks», kullimän-  
gud, «Ringjaht», teatejooksud, teatejooks mööda ringi,  
«Rahvastepall», «Pioneeripall», «Väljaviskamine» (2—  
4 palliga), «Pall püüdjale», «Pall hüppesti pihta»,  
«Andsid edasi, istu!», «Võitlus palli pärast», «Pall kap-  
tenile», «Pallide võistlused», väravpall. Mänge palli sööt-  
mise ja püüdmisega õpetaja valikul.

## ÕPPEMATERJAL NOOREMALE VANUSERÜHMALE

### Mängutehnika

Mängija asend. Palli söötmise ja püüdmise põhi-  
asendid.

Liikumine väljakul. Liikumine pallita ja pal-  
liga. Jooks liikumissuuna ja -kiiruse muutmisega. Liiku-  
mine juurdevõtusammudega. Väljaasted ette ja taha  
180°-ste pööretega. Pidurdused jooksult väljaastesammu  
ja hüppega. Pöörded liikumisel (ette, taha) 90° ja 180°.

Palli söötmine ja püüdmine. Paigal: palli  
söötmine ja püüdmine kahe käega rinnalt, alt, kõrvalt,  
ühe käega pea juurest; haaksööt; sööt pea tagant kahe  
käega.

Palli söötmine liikumiselt; pärast pidurdamist; põrga-  
tamiselt; pärast põrgatusele järgnenud peatust; lühike-  
sed ja pikad söödud. Palli söötmine ja püüdmine liiku-  
miselt mitmesugustes suundades (paarilised liiguvad  
vastamisi, paralleelselt). Veereva palli püüdmine ja sööt-  
mine.

Pealevisked. Kahe käega rinnalt. Pealevise pai-  
galt tagalaua pörkega ja ilma selleta. Pealevise põrgatu-  
selt, liikumiselt palli põrgatamata. Pealevisked erineva-  
telt kaugustelt (2,5—6,0 m). Vabavise kahe käega.

Palli põrgatamine. Põrgatamine ühe käega. Põrgatamine vaheldumisi parema ja vasaku käega. Põrgatamine liikumissuuna muutmisega. Põrgatamine takistustest möödumisega. Spurdid põrgatamisel. Põrgatamine pidurdamisega. Põrgatamine pörke kõrguse muutmisega. Põrgatamine palli jälgimata.

Petteliigutused. Tutvumine petteliigutuste eesmärgiga. Petteliigutused vastasest vabanemiseks. Petteliigutused palli takistamatuks söötmiseks.

## Mängutaktika

R ü n n a k. Koha valik söötmiseks, püüdmiseks ja pealeviskeks.

Palli söötmine paigal paarides, kolmikutes. Sama, kuid kohtade vahetusega ja liikumisega vastasvõistkonna korvi suunas (vastasmängijast vabaksmängimisega). Algteadmised keskmängija ülesannetest.

Üksikute mängijate ja kogu võistkonna tegevus kiirrännakul. Tegevused oma võistkonna mängijate arvulise ülekaalu puhul (2:1, 3:2 jne.). Lihtsamad kombinatsioonid mängu algul, palli sisseviskel külj- ja otsajoone tagant, hüppeballide puhul ja rännakul vastasvõistkonna organiseeritud kaitsesüsteemi vastu.

K a i t s e. Kaitsemängija tegevused pallita ja palliga vastase katmisel. Tegevused vastase arvulise ülekaalu puhul (1:2 ja 2:3). Grupi ja võistkondlikud tegevused mees-mehe kaitsesüsteemis. Kaasmängija abistamine. Kaetavate vastaste vahetamine kaitsemängus. Algteadmised kaitsemängija ülesannetest.

## Võistlused

Õppemängud, treening- ja sõprusvõistlused. Osavõtt kooli esivõistlustest korvpallis.

## Mängutehnika

Nooremas vanuserühmas läbivõetud õppematerjali kordamine ja mängutehnika viimistlemine. Tehniliste võtete sooritamine suurema liikumiskiirusega.

Liikumine väljakul. Pöörded liikumisel (ette ja taha) 90° ja kuni 180°. Pöörded hüppel.

Palli söötmine ja püüdmine. Varem õpitud söötmis- ja püüdmisviiside kordamine ja viimistlemine. Sama, kuid suuremalt liikumiskiiruselt kahe ja ühe käega (tähelepanu tuleb pöörata viske tugevusele ja söötmise kiirusele).

Palli söötmine ees liikuvale kaaslasele ja palli püüdmine. Palli söötmine ja püüdmine hüppelt. Palli söötmine paigalt ja liikumiselt pöördega. Palli püüdmine sellele järgneva peatumise või pöördega.

Pealevisked. Pealevise kahe käega pea juurest; sama, kuid hüppelt. Pealevise kahe käega rinnalt 5 m kauguselt ja kaugemalt. Pealevise liikumiselt kahe käega alt ja haakvise. Pealevise ühe käega liikumiselt ja pörgatuselt.

Palli pörgatamine. Palli pörgatamine ülemineku kōnnilt jooksule ja vastupidi. Palli madal pörgatamine. Liikumiskiiruse suurendamine pörgatamisel. Vastasmängijast möödumine pörgatamisega.

Petteliigutused. Põhilised petteliigutused vastasest vabanemiseks, pealeviskeks. Petteliigutused palli pörgatamisel.

Katted. Katte sooritamise tehnika õppimine palliga ja pallita mängijale paigal; sama, kuid liikumisel.

## Mängutaktika

Rünnak. Individuaalsete ja grupiliste tegevuste täiustamine ning viimistlemine. Katte sooritamise oskuse täiustamine. Kiirrünnaku õppimine. Ründesüsteemide õppimine vastasvõistkonna organiseeritud kaitse vastu (rünnaku variandid keskmängija kaudu).

Kaitse. Individuaalsete tegevuste edasine täiustamine kaitsemängus. Vastase kattest õigeaegne vabane-

mine. Kaaslase abistamine vastase katmisel. Mees-mehe kaitse variandid — üle väljaku («pressing») ja oma väljakupoolel.

## Võistlused

Õppemängud. Treening- ja sõprusvõistlused mängutehnika, -taktika ja koostöö täiustamiseks ning kohtuniku tegevuse õppimiseks.

Osavõtt kooli, rajooni ja linna esivõistlustest.

## ÕPPEMATERJAL VANEMALE VANUSERÜHMALE

### Mängutehnika

Varem õpitud mängutehnika elementide edasine täiustamine (peatähelepanu tuleb pöörata tehnika elementide seostamisele petteliigutustega, nende sooritamisele veelgi suuremalt liikumiskiiruselt koos kaitsetegevuse rakendamisega).

Petteliigutused pealeviskeks pörgatamiselt. Petteliigutused läbimurde imiteerimiseks — läbimurre pöörde või otsepörgatamisega teises suunas — pealeviske. Petteliigutused pealeviske imiteerimiseks — läbimurre pörgatamisega — pealeviske jms.

Üksikute tehnika elementide (vabavise, pealeviske hüppelt jne.) individuaalne täiustamine ja viimistlemine. Tehnika elementide õppimine olenevalt mängija asukohast väljakul (kesk-, taga- ja eesääremängija).

Pealevisete täpsuse edasine viimistlemine keskmistelt ja suurtelt kaugustelt.

### Mängutaktika

R ü n n a k. Kiirränaku ja ajastatud rännaku täiustamine (ühe ja kahe keskmängija kasutamisega).

Katte sooritamise tehnika edasine täiustamine paigal ja liikumisel. Katte sooritamise õppimine «väikese ja suure kaheksa taolisel» liikumisel. Üleminek kiirränakult ajastatud rännakule.

R ü n n a k aktiivse kaitse («pressing») vastu. Üksikutel mängumomentidel kasutatavate kombinatsioonide õppi-

mine: palli sisseviskel otsa- ja külgjoone tagant, hüppepalli puhul ja vabaviske sooritamisel. Rännak maa-ala kaitse vastu.

**Kaitse.** Kaitsetegevuse õppimine vastase pettelii-  
gutuste, läbimurrete, pealevisete ja põrgatamise vastu.  
Mees-mehe kaitse täiustamine oma väljakupoolel ja üle  
terve väljaku («pressing»). Kaitse iseärasused kiirrän-  
naku puhul. Tutvumine maa-ala kaitsega (2—1—2 ja  
2—3).

## Võistlused

Õppemängud. Treening- ja sõprusvõistlused (kohtuniku  
tegevuse õppimisega).

Osavõtt kooli, rajooni ja linna koolinoorte esivõistlus-  
test korvpallis.

## UJUMINE

### ÕPPEMATERJAL ETTEVALMISTUS- JA NOOREMALE VANUSERÜHMALE

**E e s m ä r k.** Kohandada algajaid veega vastavate  
harjutuste ja mitmesuguste mängude abil. Õpetada selili-  
ja rinnulikrooli tehnikat ning nende ujumisviiside lihtsus-  
tatud pööret. Alustada stardihüppe õppimist. Täita  
ujumismärgi (pronks) normatiivid.

### Harjutusi veega kohanemiseks (vesi vööni)

1. *Harjutusi uue elemendiga tutvumiseks.* Kõnd, jooks,  
sumamine ja hüplemine vees seistes, hoides käepidemest  
või kaaslaste kätest. Vee ammutamine ja selle enesele  
vastu nägu ning üle selja viskamine. Heitlusmänge ja  
võistlusi: «Ratsavõistlus», «Kukepoks», pritsimisvõistlus,  
pallimängud käte, pea või jalgade abil jms. Paljusid  
võimlatundides õpitud mängu saab edukalt läbi viia või  
kohandada vees.

2. *Harjutusi veetakistuse tunnetamiseks ja otstarbe-  
kohaseks kasutamiseks.* Käega läbi vee tõmbamine erine-  
vates suundades ja peopesa mitmesuguse asendiga, sõr-

med koos ja laiali, sirge ja küünarnukist ning randmest kõverdatud käega. Käelöögid vastu vett. Käte viimine kõrvale üles ja tagasi alla. «Hüpinkukk». Jooksmine ja hüplemine — kätega abistades või ilma selleta. 2- ja 4-lise sõudepaadi imiteerimine. Võidujooks põlvist, puusast ja rinnust saadik vees.

3. *Harjutusi hingamis- ja sukeldumistehnika omandamiseks.* Liikudes mööda põhja puhuda mingit ujuvat eset (õhupall, täispuhutud pall, sisekumm, seebikarp jms.) teatava distantsi ulatuses, käed asetatud seljale. Sama harjutus võistlusena. Seistes põhjas või hoides käepidemest, ülejoosurennist, nõörast, torust — puhuda vette lehtrikesi. Sama harjutus ilma kinni hoidmata. Asetada ainult nägu vette ja vette välja hingata. Pista pea üleni vette ja seal välja hingata. Seistes põhjas — laskumine vee alla kuni toengkükki. Sama harjutus silmade avamisega vee all. Esemete vaatlemine vee all. Esemete põhjast väljatoomine (juhuslike või selleks sinna asetatud). Rütmilise hingamise omandamiseks suu kaudu kiiresti sissehingamine ja vette pikalt ning jõuliselt suu ja nina kaudu väljahingamine. Sama harjutus sissehingamisega mõlemalt poolt kõrvalt.

4. *Harjutusi vee peal püsimise saavutamiseks.* Ees- ja tagatoenglamangust (vesi põlvini) toeta olukorda viimine. Sama harjutus käte viimisega üles. Tugeva sissehingamise järel laskumine vee alla kükki, käed ümber põlvede, pea vastu põlvi — oodata, kuni vesi tõstab veepinnale («õngekork»). Sama, kuid veepinnale jõudes sirutada keha täielikult välja. Sama, kuid õhk veepinnal välja hingata ja laskuda tagasi põhja lamavasse või istuvasse asendisse. Ringis iga teine selililamangus jalga-dega ringi keskel — kätest hoides mööda põhja ühele poole pöörlemine (karussell). Sellele harjutusele võib lisandada jalgade liigutusi üles-alla.

5. *Harjutusi libisemise saavutamiseks vees.* Seistes põhjas, käed ülal — sirutatud asendis pikali kukkuda, kukkumise momendil põhjast ära tõugata ja libiseda kõhuli- või seliliasendis. Kõhuli veepinnal käed toetuvad põhja — käte tõugete abil põhjast libisemine edasi. Äratõuge põhjast või seinast rinnuli- või seliliasendis koos järgneva libisemisega. Sama harjutus võistlusena — kes libiseb kaugemale. Libisemine kaaslaste abiga (tõmbamise või lükkamise teel). Äratõukega põhjast või seinast —

libisemine ujumislauaga sirgete kätega ülal. Sama harjutus koos jalgade vahelduvate liigutustega. Sama koos käte vahelduvate liigutustega vee all. Libisemine selili, hoides ujumislaua risti kõhul.

### Juhiseid õpetajale

Algaja peab veega nii tuttavaks saama, et külmaärritus ja harjumatu veesurve rinna- ja kõhuorganeile ei takistaks edaspidi ujumistehnika elementide õppimist. Ujumist alustajaid tuleb vee vastu usaldatavaks teha mänglevate, lõbusate võtetega. Hirm, kartlikkus ja võõrastus vee vastu ületatakse kiiresti mängude teel vees — ununeb hirm, keskkond. Algajaile peab selgeks saama erinevus õhu- ja veetakistuse vahel. Ta peab veenduma, et vesi teda kannab. Päris algajatele asetada vöö kohale täispuhutud kummirõngas.

Eriline tähtsus on hingamisharjutuste täitmisel ja omandamisel. Seejuures ei tohi nägu, silmi ja nina käega pühkida ega hõõruda. Intensiivne ja kestav hingamisharjutuste sooritamine tunni kestel ning eriti ilma käte ja jalgade tööta võib sageli pärast ujumistundi esile kutsuda peavalu, tugeva väsimuse või halva enesetunde (hüperventilatsioon). Mängude puhul tuleb jälgida, et õpilased saaksid mängu käigus pidevalt ja aktiivselt sellest osa võtta. Ujumislaua kasutamisel haarata see külgedelt, käed sirutatult.

### Rinnuli- ja selilikrool

Mõlema ujumisviisi eeskujuliku tehnika demonstreerimine. Tavalise kiirusega ja ajaluubis filmitud filmide demonstreerimine, kaasa arvatud ringfilmid.

### Selilikrool

1. *Jalgade töö.* Algul demonstratsioon ja tehnika kirjeldus. Tugijalg astmel, basseini äärel või muul kõrgendusel, et töötav jalg saaks hüppeliigesest sirutada. Sama harjutus põlvist saadik vees (jalg kõrgendusel). Toengistes ja selili lamades pingil, basseini äärel või kaldal — jalgade vahelduv töö. Sama harjutus madalas vees. Tõu-

kega põhjast või seinast ujumislaua hoides risti kõhul või kummirõngas ümber vöö — libisemine, millele järgneb enne hoo lõppu jalgade töö. Sama harjutus kaaslaste liikudes kaasa tagurpidi mööda põhja, sirgete kätega toetades kuklast (mitte õlgadest). Sama harjutus ilma abita, kusjuures käed aitavad kergete liigutustega kaasa. Sama, käed paigal, pihkudega põhja suunas. Sama, käed puusade taga, surudes neid kergelt üles. Sama, sirged käed puusade juures veepinnal (puusad hoida vastu käsi). Sama, kuid üks käsi ülal peopesaga üles, teine alla, abistades liigutustega kaasa; käed vahetada. Sama, mõlemad käed ülal. Karussell ilma edasiliikumiseta (jalgade töö).

2. *Käte töö*. Algul demonstratsioon ning tehnika kirjeldus kuival. Selililamang — ühe käe töö; sama, mõlemaga vaheldumisi. (Seda harjutust võib sooritada ka seistes.) Sama harjutus selililamangus madalas vees (15—20 cm). Kaaslane toetab jalgadest või abistab hargitatud jalgade vahelt (jalgu mitte veest välja tõsta!) — vahelduv käte töö. Sama harjutus ujumislaua asetamisega reite vahele või hoides seda ühe käega kõhu peal. Üks jalg toru taga või ülevoolurennis — vahelduv käte töö.

3. *Kooskõlastus*. Algul hingamisele tähelepanu pööramata. Tõukega seinast, käed sirutatult ülal — libisemine, millele lisandub algul jalgade, seejärel käte töö. Käte ja jalgade töö kooskõlastus hingamisega.

## Rinnulikrool

1. *Jalgade töö*. Kuival samad harjutused mis selilikroolis. Toenglamang madalas vees — jalgade töö. Sama, liikudes käte abil mööda põhja. Hoides ühe käega torust, ülevoolurennist või käepidemest, teisega sügavamalt toetudes vastu seina (sõrmed põhja suunas) — jalgade vahelduv töö. Hoides sirgete kätega ees liikuva kaaslaste puusadest (vesi puusadeni) — kaaslaste ja jalgade töö abil edasiliikumine. Sama koos hingamisega vette. Tõukega põhjast või basseini seinast — libisemine järgneva jalgade töö lisandamisega. Sama, kuid ujumislauaga. Sama, kuid käte tööga vee all (koeraujumine). Sama koos hingamisega.

2. *Käte töö*. Sammseisust, ülakeha veidi ette kallutatud, käed sirutatult ülal — üks käsi alustab tõmmet ja viiakse lähteasendisse tagasi. Sama teisega, vaheldumisi. Sama

vees (vesi rinnuni), üks jalg toru või ülevoolurenni taga, teine toetab sügavamalt vastu seina — käte töö õppimine; sama koos hingamisega. Sama harjutust võib sooritada kaaslase abiga hargitatud jalgade vahelt. Sama, kuid ujumislaua hoidmisega jalgade vahel.

3. *Hingamine*. Samm- või harkseisus käed toetuvad põlvedele — hingamine vette peapöördega kõrvale (mõlemale poole). Sama, kuid üheaegselt käte tööga. Hingamine koos jalgade tööga ujumislaua kasutades. Hingamine koos käte tööga vee all.

4. *Kooskõla* saavutamine käte ja jalgade töö ning hingamise vahel.

### **Lihtsustatud pööre**

Paari meetri kaugusel pöördeseinast tõugata end vee peale, libiseda seinani, ühe või mõlema käega haarates torust või ülevoolurennist, hingamine, pööre, äratõuge, libisemine rinnuli- ja seliliasendis. Käte ja jalgade töö alustamine pärast äratõuget. Hingamine pöördel.

### **Stardihüpe**

Tõukega põhjast või astmelt, käed ülal, jalad põlvist kõverdatud — hüpe ette sukeldumisega pea ees. Sama kandadega ülevoolurennilt, seejärel basseini äärelt (20—50 cm veepinnast), algul kükist, siis järjest kõrgemast asendist.

### **Vettehüpped**

Lähteasendi, käte liikumise paigal ja hoovõtul ning äratõuke õppimine kindlalt pinnalt. Kolme põhiasendi — kägar, upp ja ülesirutatud — harjutamine 1-meetrise hoolaualt. Rinnatiseisust paigalt ülesirutatult jalad ees hüpe (algul käed ülal, siis kõrval).

### **Juhiseid õpetajale**

Eeskujuliku ujumistehnika demonstreerimiseks on otsustabekohane kasutada kinotehnikat, mis võimaldab kaadreid aeglasemalt ja kiiremini näidata või vajaduse puhul seisata.

Rinnulikroolis tuleb rõhutada jalalaba tööd alla, selilikroolis vastupidi — üles, jalalabad samal ajal pööratud sissepoole. Kuna jalgade töö on mõlemal ujumisviisil üldjoontes sama, siis on otstarbekohane õpetada neid vaheldumisi. Selilikroolis ei tohi lubada käe peatust reie juures. Jalgadest või kätest abistades ei tohi neid veest välja tõsta. Selilikroolis libisemisel õlad veidi taha suruda, pea kergelt ette painutatud (pead mitte veest välja tõsta!). Rinnulikroolis rõhutada kõrget õlgade hoidu, kuid ilma tugeva seljapainutuseta. Silmad peavad olema vees lahti.

Õpetaja on kohustatud hästi tundma õpetatava ujumisviisi tehnikat.

### ÕPPEMATERJAL KESKMISELE VANUSERÜHMALE

**E e s m ä r k.** Ujuda mitteoskajate puhul võetakse läbi nooremale vanuserühmale ettenähtud õppematerjal. Ujuda oskavad õpilased täiustavad omandatud rinnuli- ja selilikrooli tehnikat, õpivad ära rinnulibrassi tehnika ja nende kolme ujumisviisi pöörded, samuti starditehnika. Täita ujumismärgi (hõbe) normatiivid.

### Rinnulibrass

Eeskujuliku ujumistehnika demonstreerimine. Normaalse kiirusega ja ajaluubis filmitud filmide demonstreerimine, kaasa arvatud ringfilmid.

1. *Jalgade töö.* Seistes ühel jalal mingil astmel — ühe jala töö imiteerimine; sama teisega. Toengus jalgade töö imiteerimine. Sama toengistes. Toengiste madalas vees — silmade jälgides sooritada jalgadega brassiliigutusi. Toenglamangus põlvist saadik vees — jalgade töö. Käte hoidega torust või käepidemest — jalgade töö selili ja rinnuli. Sama koos hingamisega. Tõukega põhjast või seinast — libisemisulatus suurendamine jalgade töö abil, käed ujumislaual. Sama koos hingamisega.

2. *Käte töö.* Sammseisus ettekallutatud kehaasendiga — käte töö imiteerimine. Sama koos hingamisega. Sama vees (algul seistes, seejärel edasiliikumisega mööda põhja). Äratõukega seinast või põhjast — libisemine käte tööga distantssi pikendades (algul võib kasutada kummirõngast, korkvesti vöö ümber või ujumislaua jalgade vahel).

3. Käte ja jalgade töö *kooskõlastamine* õige hingamisrütmiga. Ujumisdistanti pidev suurendamine õige hingamistehnika ja -rütmi säilitamisega.

### Juhiseid õpetajale

Jälgida, et õpilane ei tõstaks liiga vara pead sissehingamiseks. Vee peal hoidev tugi (ujumislaua, korkvest jms.) ei tohi olla liiga suure kandejõuga. Ühteaegu käte tööga harjutatakse ka hingamist. Kuna algajal on üksnes jalgade või käte abil raske ujuda, tuleb lasta eraldi käte tööd sooritada niikaua, kuni õpilane suudab mõned meetrid libiseda.

### Stardihüpe

**Selili.** Lähteasend, haarates torust või ülevoolurenni äärest. Äratõuke, õhulennu ja sukeldumise õppimine. Vee pinnale tuleku ja seejuures jalgade ning käte töö õige alustamise õppimine. Sama — stardipuki juurest alustamisega. Sama — käskluse järgi. Õige hingamistehnika õppimine.

**Rinnuli.** Stardihüppe demonstreerimine. Lähteasendi võtmine basseini äärel ja pukil. Stardihüpe basseini äärelt (20—50 cm kõrguselt). Sama — käskluse järgi. Äratõuke nurga, õhulennu, sukeldumise ja järgneva libisemise tehnika õppimine; rütm; käte ja jalgade töö alustamine pärast sukeldumist. Õige hingamistehnika stardil ja esimeste ujumisliigutuste puhul.

### Pöörded

Lihtsustatud pöörde kordamine ülevoolurenni või toru kasutamiseks. Ujudes pööre vabas vees. Sama — tõukega seinast. Põhjast tõukega rinnuli- ja selililibisemine vastu pöördeseina. Pööre ühe ja mõlema käe haardega rennist või torust. Seistes põhjas näoga pöördeseina poole asetada käsi pöördeseinale, pöörata pea ja õlavöö pöörde suunas, kägarduda, ümberpööre, laskuda vette ja äratõuge jalga-dega. Sama, lähenedes õpitud ujumisviisiga seinani, alustada pöörde viimistlemist: lähenemine, pöördeseina puudutamine, pööre, äratõuge seinast, libisemine ja esimeste

ujumisliigutuste õigeaegne alustamine; hingamine pöör-  
del.

Selili- ja rinnulikrooli «lamepöörde» õppimine. Rinnuli-  
brassi pöörde õppimine.

### Mängud vees

Mitmesugused kullimängud, «Võitlus palli pärast», «Rat-  
sanike võitlus», teateujumised (etappide pikkus 15—25 m),  
teateujumine veepallimängu elementide kasutamisega.

Veepallimängu elementide õppimine: ujumine  
palliga, visete viisid, pealevise väravale.

### Vettehüpped

Lähteasendite, käte hoovõtu ja äratõuke tehnika kuival  
ning vee kohal sukeldumisega jalad ees.

1-meetrise hoolaualt:

a) rinnati- ja seljatiseisust jalad ees astumine ja hüpe  
ülesirutatult ning kägaras, edasijõudnuile upselt;

b) toengkägarast ja uppseisust langemine ette sukeldu-  
mise harjutamiseks pea ees; kägaristest langemine.

Astumisega, jalad ees, hüpe kolme või viie meetri kõrgu-  
selt.

### Juhiseid õpetajale

Hüppeid jalgadega ees kasutada mõõdukalt, kuna need  
mõjuvad nina limaskestale ärritavalt. Pea ees sukeldu-  
misel jälgida, et õpilane laskuks vee alla kuni põhjani.  
Vee sügavus peab olema 1 meetri kõrguse hoolaua all  
vähemalt 3 m, 3-meetrise hoolaua all 3,5 m ja 5-meetrise  
torni all 4 m.

### ÕPPEMATERJAL VANEMALE VANUSERÜHMALE

Eesmärk. Rinnuli- ja selilikrooli tehnika täiustamine.  
Rinnuli- ja selilikrooli «lamepöörde» tehnika täiustamine  
ning viimistlemine. Stardihüppe tehnika viimistlemine  
pukilt ja selililähtes. Rinnulibrassi pöördetehnika täiusta-  
mine. Treening valikujumisviisis järgunormi täitmiseks.

## Rinnuli- ja selilikrool

Ujumine ujumislauaga — jalgade töö koos hingamisega, distantsi pideva suurendamisega. Selilikrooli jalgade töö (mõlemad käed ülal; ujumislauad risti puusade kohal). Ülekandega ujumine. Ujumine ainult käte töö abil (jalad seotult, kummirõngasse asetatud või ujumislauad nende vahel). Demonstratsioonujumine 25- ja 50-meetrisel distantsil eeskujulikule tehnikale. Ujumine vaheldumisi selili- ja rinnulikroolis võrdsetel distantsidel.

Kordus- ja intervallujumine (distantsi pikkus 25 ja 50 m).

## Rinnulibrass

Ujumistehnika detailide täiustamine ja viimistlemine kuival ja vees vaheldumisi. Ujumine ujumislauaga, hingamise ja jalgade tööga, distantsi pideva suurendamisega. Sama, kuid aeglases ja kiires tempos. Ujumine ainult käte töö abil (ujumislauad jalgade vahel või kummirõnga abil seotud jalgadega). Ühe jalgade löögi järel kolm kätetõmmet. Demonstratsioonujumine 25- ja 50-meetrisel distantsil eeskujulikule tehnikale. Kordusujumine ajale distantsil 25—50 m puhkeintervallide vähendamisega, distantsi suurendamisega.

## Pöörded

Õpitud ujumisviiside mitmesuguste pöördevariantide demonstreerimine kinofilmide abil, mis on filmitud normaalse kiirusega ja ajaluubis, kaasa arvatud ringfilmid.

Üksikute pöördeelementide täpsustamine ja viimistlemine. Pöörde sooritamine mitmesuguste hingamisvariantidega. Pöörete sooritamise kiiruse kontroll.

## Start

Starditehnika erinevuste demonstreerimine, nende efektiivsuse analüüs.

Starditehnika elementide ja esimeste ujumisliigutuste täpsustamine. Hingamistehnika; hingamise õige rütmi saavutamine ja viimistlemine. Startimine käskluse ja püstolipäugu järgi.

## Mängud

Rühmamängud ja teateujumised etappide pikkusega kuni 25 m. Ujumine grupis («rong»). Kullimängu keerukamaid variante (näit. ainult pea puutega).

## Veepall

Tehnika ja taktika põhialuste omandamine. Mäng lihtsustatud kujul.

## Vettehüpped

1 meetri kõrguselt hoolaualt hoojooksu omandamine. Jalad ees hüpe ülesirutatult ja kägaras, hooga. Lendhüpete ette paigalt (keha asend vabalt valitav).

## Sukeldusujumine

Mitmesuguste ujumisviiside demonstreerimine.

Haarates kätega ülevoolurennist või käepidemest viia pea vee alla ja hoida hinge kinni 10—20 sek. (lugeda kindlaksmääratud arvuni). «Torpeedo». Tõukega pöördeseinast ujuda käte tööga vee all rinnulibrassi kuni 5 meetrit.

Stardihüppe järel ujuda vee all pideva väljahingamisega kuni 10 meetrit.

## Uppuja päästmine

Võtete demonstreerimine ja praktiseerimine: esemete kasutamine, lähenemine uppujale, haaretest vabastamine, uppuja transport (kandmisviisid vees), kannatanu ettevalmistamine kunstlikuks hingamiseks, kunstliku hingamise teostamine.

## SISUKORD

Seletuskiri . . . . .	3
Kooli kehakultuurikollektiivi seksioonide õppe-treeningtöö ees- märk ja ülesanded . . . . .	3
Õppe-treeningtöö organiseerimine ja läbiviimine . . . . .	4
Õppe-treeningtöö planeerimine ja arvestus . . . . .	7
Teoreetiline õppematerjal kõikidele seksioonidele . . . . .	20
Praktiline õppematerjal kõikidele seksioonidele . . . . .	25
Praktiline õppematerjal spordialade järgi:	
Kergejõustik . . . . .	26
Kunstiline võimlemine . . . . .	35
Sportlik võimlemine:	
Tütarlapsed . . . . .	51
Poeglapsed . . . . .	78
Akrobaatika:	
Tütarlapsed . . . . .	92
Poeglapsed . . . . .	101
Suusatamine . . . . .	105
Kiiruisutamine . . . . .	110
Jäähoki . . . . .	118
Jalgpall . . . . .	123
Võrkpall . . . . .	132
Korvpall . . . . .	140
Ujumine . . . . .	145

ПРОГРАММЫ СЕКЦИИ  
ФИЗКУЛЬТУРНОГО КОЛЛЕКТИВА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

На эстонском языке

Эстонское Государственное Издательство  
Таллин, Пярнуское шоссе, 10

\*

Toimetaja H. Lindaru

Tehniline toimetaja I. Vahre

Korrektorid M. Teemägi ja A. Nurmoja

Ladumisele antud 24. VII 1961. Trükkimisele antud  
10. VIII 1961. Paber 54×84, 1/16. Trükipoognaid 9,75.  
Formaadile 60×92 kohaldatud trükipoognaid 8. Arvu-  
tuspoognaid 8,46. Trükiarv 1500. Tellimise nr. 6761.  
Hans Heidemanni nimeline trükikoda, Tartu, Oli-  
kooli 17/19. III

Hind 23 kop.



23 kop.

A-23977

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00356601 7