

16297 Diploma

Õppekava

LASTE

SPORDIKOOLIDELE



VÕIMLEMINE

Duplum

NSV LIIDU MINISTRITE NÕUKOGU juures asuv
ÜLELIIDULINE KEHAKULTUURI- ja SPORDIKOMITEE

VÕIMLEMINE

ÕPPEKAVAD LASTE SPORDIKOOLIDELE



RK

„PEDAGOOGILINE KIRJANDUS“

TALLINN

1947

Kinnitanud NSV Liidu Ministrite Nõukogu juures asuv Üleliiduline
Kehakultuuri- ja Spordikomitee



Koostanud
M. TŠEREVKOV

A-16891

1946. a. väljaande järgi tõlkinud ja täiendanud
K. MUUR

EESSÕNA

Nõukogude maal on kehaline kasvatus riikliku tähtsusega asjaks. Partei ja valitsus hoolitsevad igati, et nõukogude inimesi kasvatada vaimselt ja kehaliselt mitmekülgseks arenenud ja ideoloogiliselt tugevaks sotsialistliku kodumaa patriootideks, kes oleksid tahtejõulised, julged, algatusvõimelised ja distsiplineeritud eesrindlased sotsialistlikus töös ja Nõukogude maa kaitsmisel.

Stalinlikul viisaastakul teostatav hiiglaslik töö Nõukogude Liidu rahvamajanduse ja sõjalise võimsuse tugevdamiseks on endastmõistetavalt seotud ka töö parandamisega kehalises kasvatuses ja miljonite nõukogude patriootide kaasatõmbamisega kehakultuuri ja spordi harrastamisele.

Nõukogude Liidus algab hoolitsemine inimese eest juba esimesest eluaastast. Iga kasvava noore

palavaimaks sooviks on saada tugevaks, osavaks ja julgeks. Neid omadusi arendab kõige paremini tegutsemine kehaliste harjutuste ja spordiga. Nõukogude Liidus on lastele loodud rikkalikud sportimisvõimalused juba siis, kui nad pole veel saanud kooliealisekski. Koolides aga tegutsevad nad spordikollektiivides.

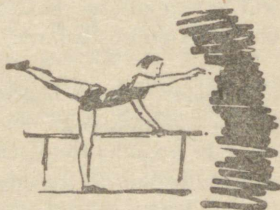
Peale selle on Nõukogude Liidus laialdane laste ja noorte spordikoolide võrk, kus noored võivad koolivälises töös üldise kehalise arenemise kõrval spetsialiseeruda ka nende poolt valitud spordialade järgi. Neid spordikoole asutatakse järjest juurde. Need tegutsevad rahvaharidusosakondade, kehakultuuri- ja spordikomiteede, tööjõureservide valitsuste, vabatahtlike spordiseltside nõukogude ja pioneeripaleede ja -majade juures.

Spordikoolides lastele on töö koordineeritud ettevalmistusega kompleksi „Ole valmis tööks ja NSV Liidu kaitseks“ ja „Valmis tööks ja NSV Liidu kaitseks“ normide sooritamiseks. Ühtlasi saavad noored varakult kogemusi instruktori- ja kohtunikutöös ja neid valmistatakse ette ühiskondlike instruktoritena.

Õppekavade koostamisel laste spordikoolidele on lähtutud toodud põhimõttest. Ühtlasi seavad Üleliidulise Kehakultuuri- ja Spordikomitee poolt väljantavad õppekavad eesmärgiks ühtluse loomise laste õppesportitöö käigus, et mitmekülgne kehaline ettevalmistus oleks kooskõlastatud tööga sportlikus täiustamises.

Õppekavad on kohustuslikud kõigile laste (noorte) spordikoolidele. Kuid siiski pole nõutud kavade pimesi kopeerimist, vaid, säilitades kava põhijooned, võib kehakultuuriõpetaja, -instruktor või -treener teha neis vajalikke muudatusi, nii kuidas kohapealsed olud seda dikteerivad.

Jätkates laste spordikoolide õppekavade väljaandmist eesti keeles olgu märgitud, et kavad on rakendatavad mitte ainult puht laste spordikoolides, vaid ka koolide, õppeasutuste ja noorte organisatsioonide kehakultuurikollektiivide spordisektsioonides.



VÕIMLEMISOSAKONNA ÜLESANDED

Laste spordikooli võimlemisosakond töötab tihedas kontaktis üldhariduslike koolidega. Osakonna ülesandeks on kaasa aidata õpilaste kasvatamisele nõukogude patriotismi vaimus, tõsta nende üldkultuurilist taset ja edutada õpilaste parimat edasijõudlust nii kooliõppetöös kui mitmekülgses kehalises arenemises.

Sel põhjal on võimlemisosakonnal veel järgmised eriülesanded:

1. Kasvatada õpilastes distsiplineeritud olekut, julgust, vastupidavust, võidutahet ja teisi omadusi, mis on vajalikud tööks ja kodumaa kaitseks.

2. Ette valmistada kehaliselt mitmekülgsest arenenud noori ja tõsta nende oskused võimlemises vähemalt üleliidulise täiskasvanute ühtse liigituskava III järgu kõrgusele.

3. Ette valmistada õpilaste hulgast spordiorganisatsioonide ja -kohtunikke võimlemises praktilise õppetöö läbiviimiseks üldhariduslike koolide spordi-alkollektiivides.

ORGANISATSIOONILISI JUHENDEID

Võimlemisosakonnal on kaks klassi: algklass — õpilastele vanusega 13—14 aastat, ja põhiklass — õpilastele vanusega 15—16 aastat. Õppeaja kestus kummaski klassis on kaks aastat.

17—18-aastased õpilased harjutavad täiskasvanud võimlejate kavade järgi, õppides III ja II järgu materjale. Harjutuste kombinatsioonid selle vanusegrupi õpilastele peavad olema veidi lühemad kui täiskasvanuil, kuid elementide ja nende ühendite raskusaste on sama mis täiskasvanuil.

Spordiorganisaatoreid ja -kohtunikke valmistatakse ette peamiselt põhiklassis, kuigi nad saavad esialgseid teadmisi ja oskusi selleks juba algklassis.

Igas klassis luuakse eraldi õppegrupid poeglastele, tütarlastele, noormeestele ja neiudele. Alg-õppegruppe 13—14-aastastest õpilastest ei tohi harjutustel ühelgi juhul ühendada kõrgema vanusega õpilaste gruppidega.

Iga õppegrupp jaguneb alagruppidesse, mille koosseis on algklassis 10—12 ja põhiklassis 7—8 inimest.

Õppegrupp peab koosnema vähemalt kahest ja mitte rohkem kui kuuest alagrupist. Õppegrupp töötab vanemtreeneri ja alagruppe juhtivate treenerite (palgalised või ühiskondlikud) juhtimisel.

OSAKONNA KOMPLEKTEERIMINE

Võimlemisosakond komplekteeritakse mittetäielike keskkoolide (seitsmeaastaste) ja keskkoolide õpilastest, kes töötavad vastavas laste spordikoolis.

Sisseastujad alluvad arstlikule järelevaatusele. Edaspidi toimuvad arstlikud järelevaatused perioodiliselt kaks korda aastas ja eraldi enne võistlusi.

Võimlemisosakonda võetakse õpilasi iga aasta septembris, ja nimelt algklassi esimese õppeaasta tööle. Vanemaisse õppegruppidesse võetakse uusi õpilasi ainult siis, kui neis on vabu kohti, kusjuures uutena sisseastujad peavad omama küllaldast ettevalmistust võimlemises, et nad ei pidurdaks põhikoosseisu kuuluvate õpilaste edasijõudlust.

ÕPPETÖÖ PLANEERIMINE

Võimlemisosakonna õppetöö planeeritakse kahe perioodi peale: 1. septembrist kuni 1. maini (õppeaasta üldhariduslikes koolides) on põhiperiood ja 1. maist kuni 1. septembrini (õppetöö vaheaeg üldhariduslikes koolides) üleminekuperiood.

Põhiperioodil harjutab iga õppegrupp 2 korda nädalas, võistlusteks ettevalmistamise ajal harjuta-

takse aga 1—2 kuu jooksul kuni 3 korda nädalas. Võistlusi korraldatakse järgmiselt: koolidevahelisi veebruaris ja linna meistrivõistlusi õppetöö vaheajal (25.—30. märtsini).

Lumega rajoonides organiseeritakse võimlemisosakonna õpilastele iga talv suusaretki ja -treeningut. Sõltuvalt ilmastikust peetakse detsembris või jaanuaris 1—2 ja jaanuaris või veebruaris 4—5 suusatreeningut. Suusatreeningut juhivad laste spordikooli suusatamisosakonna treener, kusjuures treeningu eesmärgiks on ettevalmistamine OVTK ja VTK normide sooritamiseks ja nende sooritamine. Suusatatakse pärast võimlemisharjutusteks määratud lisatunde, peamiselt puhkepäevil.

Põhiperioodil saavad põhiklassi õpilased praktikat spordiorganisaatorite ja -kohtunikena. Parimad õpilased tegutsevad võimlemisosakonna nooremate alagruppide juures vanemtreeneri üldjuhtimisel. Teine osa õpilasi organiseerib võimlemisharjutusi koolide spordikollektiivide võimlemissektsioonides. Kui aga selles üldhariduslikus koolis, kus õpivad laste spordikooli kasvandik, pole võimlemissektsiooni, tehakse talle ülesandeks läbi viia oma koolis ettevalmistus võimlemises ja vastavad võistlused lihtsa kava järgi, mis ei nõua spetsiaalset varustust-sisustust. Peale selle on kõik võimlemisosakonna õpilased kohustatud oma koolis töötama võimlemisharjutuste läbiviimisel sõjalise või kehalise kasvatuse juhtide abidena.

Kohtunikutöö praktikat saavad ettevalmistatud õpilased kõige paremini neljandal õppeaastal põhiklassis.

Õpilased esinevad kohtunikena võistlustel, mida korraldatakse laste spordikoolis, koolide spordikollektiivide võimlemissektsioonides ja mujal.

Ka algklassi õpilased peavad saama spordiorganisaatori ja kohtunikutöö kogemusi. Selleks antakse neile põhiperioodil väikesi ja jõukohaseid ülesandeid. Näiteks vabaharjutuste õppimisel võistlusteks sooritab pool gruppi harjutusi, teine aga jälgib (igauks teatavat õpilast) harjutusi, näidates hiljem ära vead. Pärast seda vahetatakse osad.

Üleminekuperioodil harjutatakse värskes õhus kuskil väljakul, kus on võimlemisriistastik, VTK takistusala, hüppe- ja heitepaigad, jooksurada, mänguväljakud jne.

Osa õppusest korraldatakse jalutuskäiguna maastikul, kusjuures sellesse võetakse takistuste ületamist, jooksu, hüppeid, heiteid ja mänge.

Võimlemistunni kavasse tuleb kohustuslikult võtta kiir- ja vastupidavusjooksu, hooga kõrgus- ja kaugushüpet, teivashüpet (noormeestele), kuuli tõukaniist ja mitmel viisil heitmist, granaadi- ja palliviset ja mänge. Nooremate õppegruppide harjutustesse võetakse rohkem mängulaadseid materjale, vanemais gruppides aga rohkem kergejõustikku ja teatejookse.

Suveperioodi tuleb töös laste spordikooli kasvandikega kasutada mitmekülgseks kehaliseks ettevalmistamiseks, et õpilased võiksid vastavasse vanusesse jõudmisel sooritada OVTK ja VTK I astme normid. Ettevalmistumise ajal eksameiks üldhariduslikes koolides harjutatakse 2 ja koolitöö vaheajal 2—3 korda nädalas.

Suvevaheajal määratakse põhiklassi õpilased lasteväljakute, staadionide ja kultuuri- ja puhkeparkide lasteaedade juurde, kus nad teevad praktika saamiseks lastega virgutusharjutusi ja korraldavad võimlemisharjutusi ja -mänge.

Teoreetilist ettevalmistust organiseeritakse algklassis lühivestluste korras ja juhendite jagamisega võimlemistunni käigus, põhiklassis aga vestluste ja eritundide korras.

Teooriatundides võetakse kokku lühivestluste korras saadud teoreetiline materjal ja süvenetakse sellesse.

ÕPPEPLAAN

Õppeperiood ja tunnikava	Algklass		Põhiklass		Kokku tunde
	I õppe- aasta	II õppe- aasta	I õppe- aasta	II õppe- aasta	
Põhiperiood					
Võimlemine	58	60	60	60	238
Mängud	10	10	6	6	32
Suusatamine	10	12	12	12	46
Teooria	—	—	6	6	12
	78	82	84	84	328
Üleminekuperiood					
Võimlemine väljakul	20	20	22	22	84
Võimlemine maastikul	6	6	4	4	20
Mängud	8	8	4	4	24
Kergejõustiku-ele- mendid	6	6	8	8	28
Teooria	—	—	2	2	4
	40	40	40	40	160
KOKKU:	118	122	124	124	488

ÕPPEMATERJALI KORRALDAMINE

Käesolevas brošüüris edaspidi toodav õppematerjal on antud eraldi 13—14-aastastele poeglastele, 15—16-a. noormeestele, 13—14-a. tütarlastele ja 15—16-a. neiudele. Materjali on alg- ja põhiklassi jaoks neljaks õppeaastaks (kaks õppeaastat kummaski klassis).

Lähtudes praktilistest töötingimustest laste spordikoolide võimlemisosakondades, mis ei võimalda eraldi õppegruppide koostamist iga õppeaasta jaoks, antakse materjal harjutusteks, mis sooritatakse ühiselt kogu grupiga (korra-, ettevalmistavad jne. harjutused), alg- ja põhiklassi jaoks ilma materjali jagamata õppeaastate järgi. Harjutused aga, mis võetakse läbi klasside viisi (akrobaatikaelemendid, hüpped jne.), on jagatud õppeaastate järgi. Õppematerjali niisugune korraldamine võimaldab ühendada harjutusteks algklassi 1. ja 2. õppeaasta ja eraldi põhiklassi 3. ja 4. õppeaasta õpilasi.

Tunni sissejuhatavas, ettevalmistavas ja lõpetavas osas harjutatakse koos, tunni peaosas harjutuste läbivõtmiseks (ronimis- ja tasakaaluharjutused, hüpped, akrobaatikaelemendid, harjutused kangil ja rööbaspuudel jne.) jagunevad harjutajad klasside järgi ja harjutavad vastavalt õppeaasta kavale.

ÕPILASTE ETTEVALMISTAMINE TEOORIAS

Nagu oli öeldud eespool, peetakse eraldi tunde teoorias ainult põhiklassis. Sellest aga ei järgne, nagu ei antaks teoreetilisi teadmisi nooremate õppegruppide

õpilastele. Alklassis korraldatakse lühivestlusi (5—10-min. kestusega).

Teoreetiliste ainete teemad kõrgemaile õppeaastale on järgmised:

Kolmas õppeaasta

1. teema — 1 tund. **VTK kompleks ja sportlik võimlemine.** VTK kompleks kehalise kasvatusesüsteemi alusena Nõukogude Liidus. Mitmekülgse kehalise arengu ja kehaliste omaduste ja rakenduslikkuse põhimõtted VTK kompleksis. Mitmekülgse kehalise arengu vajadus valmisolekuks tööks ja kaitseks. Näiteid Suurest Isamaasõjast saksa anastajate vastu, mis tõendavad võitleja kehalise ettevalmistuse suurt tähtsust. Kõrgete spordisaavutuste sõltuvus mitmekülgsest kehalisest arengust. Sportliku võimlemise iseloomustus ja selle positiivsed (osavuse arendamine, oskus tegutseda ebatavalistes tingimustes jne.) ja negatiivsed küljed (vastupidavuse ja hingamisorganite puudulik arenemine, lihastiku ebaühtlane arenemine riistvõimlemise liialdatud harrastamise tagajärjel jne.).

2. teema — 2 tundi. **Harjutuste ettenäitamine ja selgitamine ja riistvõimlemises abistamine ja julgestamine.** Abinõud õnnetusjuhtumite vältimiseks võimlemisharjutuste ajal. Vestluse ajal demonstreeritakse praktiliselt abistamise ja julgestamise põhimõtteid.

3. teema — 2 tundi. **Ülesande tüüpi harjutused ja nende rakendamine** klassivälises töös võimlemise praktikas koolis ja pioneerisalgas.

4. teema — 1 tund. **Massilise osavõtuga võimlemisvõistluste läbiviimine koolis.** Näitlikud võistluste

kavad 13—14-a. ja 15—16-a. õpilasile. Kohtunikutöö harjutuste sooritamine arvulise näitaja järgi. Hindamiskaala koostamine.

5. teema — 1 tund. **Hommikvõimlemine kodus ja enne koolitöö algust.** Hommikvõimlemise tähtsus. Harjutuste komplekside koostamine. Õpilase osa ja kohustused sõjalise ettevalmistuse õpetaja abina hommikvõimlemise läbiviimisel koolis.

6. teema — 1 tund (võetakse läbi suvevaheajal). **Võimlemisharjutuste organiseerimine ja läbiviimine maastikul.** Maastikul võimlemise tähtsus. Ettevalmistus harjutusteks: maastiku tundmaõppimine tunni läbiviimiseks ja tunniplaani koostamine. Tunni läbiviimine.

7. teema — 1 tund (võetakse läbi suvevaheajal). **Karastumine päikese käes, vees ja õhus** nii võimlemisel kui ka tavalises elus.

Neljas õppeaasta

1. teema — 2 tundi. **Õpilaste vanuse ja soo iseärasused:** vanusegrupid 10—12 a., 13—14 a. ja 15—16 a. seoses võimlemisharjutustega.

2. teema — 2 tundi. **Sportliku võimlemise tunni ülesehitus ja läbiviimise meetodika laste ja noortega.**

3. teema — 2 tundi. **Võimlemisvõistluste kohtunikutöö määruste arutlemine.**

4. teema — 2 tundi. **Kooli spordikollektiivi võimlemissektiooni töö planeerimine.** Tutvumine võimlemiskavaga koolide spordikollektiivide võimlemissektsioonidele.

TÖÖ ARVELDUS

Läbivõetud õppetöö arveldamiseks peetakse laste spordikooli võimlemisosakonna iga õppegrupi kohta päevikut. Sellesse kantakse harjutustest osavõtt, tunni sisu lühike kirjeldus (1—2 tundi ette), kontrollharjutused ja -kombinatsioonid ja märgitakse õpilastele hinded nende harjutuste täitmise eest.

Kontrollharjutused ja -kombinatsioonid koostab võimlemisosakonna vanemtreener vastava õppematerjali kava ja näitlike kombinatsioonide ulatuses igal riistal. Kontrollharjutused sooritatakse kooli omavaheliste võistluste näol kolm korda aastas — jaanuaris või veebruaril algul, aprillis ja juulis või augustis. Suvel korraldatavate katsete hulka tuleb tingimata võtta kergejõustiku-elemente.

Peale selle sooritavad põhiklassi õpilased katseid teoorias vastavalt läbivõetud teemadele. Neid katseid korraldatakse aprillis.

Praktilistel katsetel hea hinde saanud õpilastele antakse lõpetamisel esimese astme atestaat. Nende

Tutvuge brošüüriga

Võimlemise

võistlusmäärused

õpilaste ettevalmistuse täiendamiseks korraldab kohalik kehakultuuri- ja spordikomitee nendele lühiajalise seminari. Seminari edukalt lõpetanud õpilased saavad võimlemistreeneri nimetuse ja nad määratakse palgalisele tööle laste spordikoolides ja koolide spordikollektiivides.

Õpilastele, kes on saanud hea hinde praktilistel aladel, kuid keskpärase või mitterahuldava hinde teoorias, antakse teise astme atestaat ja nad määratakse koolide spordikollektiividesse spordiorganisaatoreiks.

Edasijõudmata õpilastele ei anta atestaati.

Peale atestaadi antakse kõigile võimlemisosakonna lõpetajaile õiendus üleliidulise võimlemise klassifikatsiooni ühe või teise järgu sooritamise kohta.

ÕPPEMATERJAL

POEGLAPSED 13—14 AASTAT

1. JA 2. ÕPPEAASTA

1. Korraharjutused

1. Harvenemine ja koondumine kolonnist kolme- või neljakaupa juurdepaneku-sammuga, pöördammudega keskelt vasakule ja paremale. Harvenemine ja koondumine kolonnist neljakaupa kaarliikumisega.

2. Liikumine sammu ja jooksu mitmesuguste ülesannete sooritamisega ootamatute signaalide järgi.

2. Ettevalmistavad harjutused

1. Tugevdamis-, venitus- ja lõdvendusharjutused. Põhilised lähteasendid: harkseisus, väljaastes kõrvale ja ette, põlvituses, hark- ja sulgistes, selili ja kõhuli lamades (sooritatakse peamiselt tugevdamis- ja venitusharjutusi lülisamba rinnaosa, õla- ja vaagnavöö liikuvuse suurendamiseks).

2. Asümmeetrilised liigutused koordinatsiooni arendamiseks (näiteks: algseisust vasak jalg tõsta ette, vasak käsi üles, parem käsi kõrvale).

3. Harjutused varbseinal (rootsi sein) jõu- ja venitustomega (näiteks: seljati varbseinal ühe sammu kaugusel asetada üks jalg taha kolmandale varvale (pulgale); poolkükid, käed üles, kere ülesirutatud).

4. Harjutused võimlemispingil jõu- ja venitustomega (näiteks: lamades pingil reitega risti, toetudes põidadega varbseina varbaile: kere painutused taha ja ette, käed puusas, kõrval jne.).

5. Topispallide viskamine ja püüdmine, raskusega kuni 2 kg, viirgudes ja paarides: tõuked kahe käega — rinnalt, pea tagant, alt ette, üle pea taha, kõrvale; tõuge ühe käega õla juurest; lähteasendid: harkseisust, istest, põlvitusest, selili ja kõhuli lamades (pallide viskeid ja tõukeid sooritatakse mitte jõu, vaid täpsuse ja kiiruse arendamiseks).

6. Balansseerimine võimlemiskepiga liikumisel sammu, jooksu ja paigal lihtsamate harjutuste sooritamise (näiteks: harkseisust, parem käsi ees, vasak kõrval, kepp asetatud püsti parema käe pihule: vahelduv jalgade kõverdamine; sama kere painutustega kõrvale).

7. Harjutused võimlemiskepiga jõu- ja venitustomega (näiteks: lamades selili kepp rõhtsalt üles: tõsta kõverdatud jalad ja viia kepp üle nende, sirutada jalad ja puudutada pea taga varvastega põrandat, asetada kepp rõhtsalt põrandale maha; vastupidise liikumisega lähteasend).

8. Harjutused kurikatega: suured, keskmised ja väikesed ringid ees- ja külgpinnases, liidetud sammudega, jalgade ja kere mitmesuguste liigutustega.

9. Hüplemised (hüpitsata): jalgade hargitamise ja sulgemisega õhus; sääretõstega taha, ülesirutatult, kõverdamisega ette (sooritada vahehüplemistega). Hüplemised ühel ja kahel jalal, mitmesuguste käte liigutuste ja pöörete keerustamisega.

10. Hüplemised hüpitsaga: ühel jalal, jala vahetusega, keerustades neid pööretega; hüplemised kahel jalal ilma vahehüpeteta; hüplemise kombinatsioonid, mis sooritatakse vastavalt muusikale.

3. Tantsusammud

Polka-, valsi-, vene tantsu sammud. Hüplemised liidetult tantsusammudega. Kombinatsioonid läbivõetud elementidest.

4. Vabaharjutused

8—16-taktilised vabaharjutused vahenditeta, harjutused võimlemiskeppide ja kurikatega.

Tüübilised ühendid

1. Väljaaste paremale (vasakule), käed kõrvale: parema jala tõukega pööre vasakule 360° , pöörde lõpul asetada parem jalg vasaku juurde, poolkük, käed taha.

2. Samm vasakuga ette, parem jalg taga päkal, käed üles-ette; parema jala hooga ette, pööre vasakule 90° ja väljaaste paremaga kõrvale, parem käsi üles, vasak alt keerdega kõrvale.

3. Parema (vasaka) taga päkal, käed taga: parema jala hooga ette, pööre vasakule 180° ja üle rõhtseisu

vasakul jalal käed kõrvale (rõhtseis), kukkumine ette toenglamangusse kõverdatud kätele, parem jalg tõstetud taha.

4. Seistes paremal (vasakul) jalal, vasak jalg tõstetud ette, käed kõrval: kükk paremal jalal, käed ette („püstol“) — istuda, jalad sulgeda, ringid kätega taha ja kere painutus ette, puudutada pihkudega jalapöidasiid.

5. Harkiste, käed ülal: langetades käed kõrvalt alla laskuda selili — tõsta jalad ja puudutada pea taga põrandat, käed kõrvalt üles (libistades mööda põrandat) ja langetades jalgu mitte puudutada maad, pööre vasakule kõhuli-lamangusse ülesirutatult, käed kõrval.

6. Rististe, parem jalg peal, käed ülal: kaks käte vibutust taha, painutades kere taha ja käed kõrvalt alla, ühtlasi tõusta püsti pöördega vasakule 360° — rõhtseis vasakul jalal, käed kõrval.

7. Harkseis, käed all: kere painutus ette ja trel ette, kükkasendisse vasakul jalal, parem ees — tõusta vasakul jalal, parem jalg ees, käed ette — kere painutus ette, altkaarega käed taha.

8. Seistes paremal (vasakul) jalal, vasak kõrval, käed kõrval: trelring (hundiratas) kõrvale-vasakule harkseisu, käed kõrvale ja, kõverdades vasakut jalga, kere painutus vasakule, vasak käsi üles, parem kõverdada selja taha, sõrmed rusikas.

9. Toengkükk: jalgade tõukega tiritamm — aeglaselt toengharkseis, hüppega (upselt) toenglamang käte taga, jalgade kägar ülehooga (käte vahelt) eestoenglamang.

10. Algseis, käed ülal: kaks sammu edasi eritaoliste küljeringidega ja, asetades jala juurde, ringid sisse eespinnases.

11. Toengkägar vasakul, parem jalg kõrval: ring parema jalaga ette ja pööre vasakule 180°.

12. Kaks hüplemist kahel jalal, langetades käed kõrvalasendist tahaasendisse ja hüpe üles käte hooga üles, kõverdades jalad ja tõstes põlved vastu rinda — poolkük, käed kõrvale.

5. Kõnd ja jook

1. Kõnd väljaastetega; kiirkõnd sirgeil jalgadel 100 kuni 200 m; kõnd poolkükis.

2. Kõnd jalahooga taha; kõnd kõrgete põlvetõstetega ja ettesirutatud käte puutega.

3. Kiirendusjooks kuni 100 m; kiirjooks kuni 100 m; vastupidavusjooks kuni 500 m või ajale kuni 3 minutit.

4. Jooks takistuste ületamisega kuni 100 m.

POEGLAPSED 13—14 AASTAT

I ÕPPEAASTA

1. Akrobaatikaelemendid

Tirelid

1. Toengkükist tirel ette: selili-lamangusse, harkistesse ja sulgistesse, samuti kükkasendisse; kaks tirelit järjest.

2. Rististest tirel ette, samasse asendisse.

3. Tirel ette „püstolina“ (haarates üht jalga põialiigendist); harkseisust tirel ette.

4. Toengpõlvitusest (käpili-asendist): tirel kõrvale, samasse asendisse.

5. Harkistest kätehaardega põlvist tirel kõrvale (laskuda küljeli) mitte sirutades veereda üle selja, istuda.

6. Toengkükist: tirel taha põlvitusasendisse; sama, tõstes üht jalga taha; sama toengkükki.

7. Poolkükist tirel ette kätetoenguga 80—100 sm kaugusele pöidadest; tirel ette kätetoenguta; sammult ja jookstult lendtirel üle nööri kõrgusega kuni 50 sm.

8. Toengkükist ja istest: tirel taha harkseisu; sama sulgseisu.

Tiriseisud, sillad ja tirelringid

1. Tiritamm toengkükist jalgade tõuke ja jõuga.

2. Tiriseis kätel ühe jala tõuke ja teise hooga -- hetkpüsi.

3. Selili-lamangust: sild jalgade ja peatoenguga; kaarsild jalgade ja kätetoenguga (käed sirged).

2. Hüpped (toenguta)

1. Võimlemishüpe otsejooksult üle nööri või lati (sirge jala hooga ette ja lennul ühendada tõukejalg); 100 sm — 10 punkti; 95 sm — 8 punkti jne.

2. Kõrgus-kaugus- ja kaugus-kõrgushüpped ühe jala tõukega.

3. Hoojooksult ühe jala tõukega kaugushüpe, tõstes sääri taha; kõrgushüpe küljooksult latile lähema jala äratõukega ja lennul: a) nurkasend; b) sama, pöörates lati poolt (maandudes seljaga lati poole); c) sama, „lamades“ latil ja pöörates 180° maandumi-

sega tõukejalale (Lääne-Ameerika kergejõustiku-
hüpe).

4. Otsejooksult: kõrgushüpped palli püüdmisega
lennult (treener viskab palli hüppajale vastu).

5. Otsejooksul kahe jala tõukega hoolaualt sääre-
tõstehüpe.

3. Toenghüpped

Hobune risti, sangadega, kõrgus 110—120 sm, hoo-
lauaga ja ilma.

1. Pealehüpe toengpõlvitusse: 1) käte hooga ette
hüpata toengkükki ja ette maha; 2) alguses sama,
kuid tõusta poolkükki, hüppega tõusta harkseisu,
teise hüppega sulgeda jalad ja ette maha.

2. Hoojooksult pealehüpe toengkükki ja tempos üle-
sirutus maha; sama üle nööri, mis on paigutatud
hobuse ette 5—10 sm võrra kõrgemale.

Igal kehakultuurlasel olgu teos

ÜLELIIDULINE

KEHAKULTUURIKOMPLEKS

«VALMIS TÖÖKS

JA NSVL KAITSEKS»

Hind 5 rubla

3. Hoojooksult kägarhüpe käteplaksuga pärast äratõuet; kägarhüpe eesmärgiga maanduda võimalikult kaugemale (võistlusena); külghüpe ühe jalaga, astudes hobusele; poolharkpealehüpe (üks jalg käte vahel, teine kõrval) ja ette maha; poolharkhüpe (üks jalg käte vahelt, teine kõrvalt) pöördega vasakule 90° , sama pöördeta.

Kits risti, kõrgusega 110—120 sm, hoolauaga ja ilma.

1. Pealehüpe toengkägarseisu ja tempos mahahüpe ülesirutatult.

2. Pealehüpe toengpõlvitusse ja harkmahahüpe; sama, kuid maha sääretõstehüppega.

Harkhüpe; sama eesmärgiga maanduda võimalikult kaugemale kitsest (võistlusena); sama, kuid kitsale on asetatud topispall; kägarhüpe.

Kits piki, kõrgusega 110—120 sm, samad hüpped, mis üle kitsse risti, välja arvatud kägarhüpe.

Hobune piki, sangadeta, kõrgus 100—110 sm, hoolaud kõrval. Hoojooksult ühe jala tõukega nurkhüpe; kahe jala tõukega: pealehüpe pöördega 90° toengkükki ja mahahüpe ette; kägarhüpe pöördega ümber käe 180° .

4. Ripp hüpped

Hüpped sooritatakse kiikuvalt köielt, võttes hoojooksu nagu rõngastel kiikel.

1. Seistes kitsel ja hoides köiest: üles hüpata ja rippuda kätel, kiikega lennata üle hobuse ja mahahüpe.

2. Jooksult rippudes köiel, hüpata üle hobuse, samuti üle nööri, mis on tõmmatud 100—120 sm kõrgusele.

5. Ronimine

1. Ronimine mööda kaldredeli alumist külge järgsete kätehaaretega pulkadest jalgade abil; ronimine rõhtredelil jalgade abita; ronimine kaldredeli ülemist külge mööda.

2. Ronimine mööda püstköit, samuti mööda latti jalgade abiga kahe tempoga; ühelt köielt teisele üleronimine; püstköielt rõhtköiele üleronimine ja tagasi; mööda rõhtköit ripakus jalgade ülehooga ja kõverdamisega; ronimine kaht latti mööda jalgade abiga.

3. Takistusest üleronimine kõrgusega kuni 160 sm.

4. Ronimine mööda oksteta peeni puid; ronimine, sõbra abiga, suhteliselt kõrgelasetsevate okstega puudele (välisjarjutustel).

6. Tasakaal

Harjutused poomil (kõrgusega kuni 1 m) ja võimlemispingi tasakaalupuul.

1. Mitmesugused kõnniviisid edasi, tagasi, kõrvale; pöörded.

2. Kõnd topispalliga.

3. Laskumine istesse ja püstitõusmine; „rõhtseis“.

7. Rööbaspuud erikõrgusel *)

Üleminekud rippseisust ripakuisse ja ripplamanguisse.

1. Haare ülemisest rööpast: 1) külgülehoog ripplamangusse; 2) sama, harkülehoog.

*) Kõik harjutused riistadel sooritatakse vasakule ja paremale.

2. Hoidega alumisest rööpast, seistes väljaspool:
1) ühe jala hoo ja teise tõukega kinnerripak mõle-
maga; 2) sama, kuid ühe jalaga (kinnerripak).

Liikumised rippes ja üleminekud rippeis

1. Rippes kõverdatud kätel: ringid ja ülehood ühe
ja kahe jalaga üle alumise rööpa.

1. Tiririppest ees jalgade toenguga ülemisele röö-
pale üleminek kinnerripakusse.

3. Kinnerripakus: käte lahtilaskmine.

Tõusud, langemised ja laskumised

1. Tiririppest ees jalgade toenguga ülemisele röö-
pale: ühe jala hoo ja teise tõukega tireltõus toengusse
alumisele rööpale.

2. Seistes ees, hoidega alumisest rööpast, ühe jala
hoo ja teise tõukega tireltõus kuni jalapöidade toen-
guni ülemisse rööpasse, käed kõrvale, keha ülesiru-
tamisega toeng alumisel rööpal.

3. Ripplamangust alumisel rööpal: 1) asetada üks
jalg toengusse rööpale, hoo ja tõukega tireltõus toen-
gusse ülemisele rööpale; 2) sama, kuid koosjalu
hooga.

4. Rippest jalgade toenguga alumisele rööpale: jal-
gade tõukega tõus toengusse ülemisele rööpale.

5. Eestoengust ülemisel rööpal: 1) laskumine ette
ripplamangusse alumisele rööpale; 2) langemine taha
ühe jala ülehooga ja ümberhaardega kinnerripakusse
alumisel rööpal,

6. Eestoengust alumisel rööpal sees: laskumine ette upprippesse, kägarülehoog tagarippesse ja tiririppesse toenguga ja ilma toenguta ülemisele rööpale.

7. Tagatoengust ülemisel rööpal, väljas, laskumine taha tiririppesse ja ripplamangusse taga alumisele rööpale.

8. Tagatoengust alumisel rööpal, väljas, laskumine taha tiririppesse jalgade toenguga ülemisele rööpale.

Üleminekud isteis ja toenguis

1. Eestoengust alumisel rööpal, väljas: 1) ülehoog vasakuga ja paremaga järgse ümberhaardega ülemisest rööpast pikiistesse; 2) sama pöördega 90° reisisesse seest; 3) sama pöördega 90° ja mõlema jala ülehooga reisisesse väljas.

2. Reisistest väljas ja sees: 1) toeng risti (üks käsi alumisel, teine ülemisel rööpal); 2) hooglemine toen-gus (mitte üle kahe kuni kolme hooglemise); 3) hooga ette reisiste sees ja väljas; 4) hooga taha ülehoog ühega kääristesse ja ülehoog teisega ette reisisesse alumisele rööpale; 5) hooga taha toengkükk ühel jalal („püstol“).

3. Käärtoengust ülemisel rööpal: pööre ülehooga eestoengusse.

M a h a h ü p p e d

1. Reisistest väljas: nurkmahahüpe pöördega.

2. Rippseisust alumisel rööpal hoidega ülemisest.

1) ühe jala hoo ja teise tõukega mahahüpe taha; 2) sama, pöördega 90° ; 3) sama, kahe jala tõukega; 4) külgmahahüpe üle ülemise rööpa jalatoenguga röö-

pale; 5) ülehoog ühega, klammerdada põlvega ülemine rööbas, samapoolse käe ümberhaare althoidesse ja tugijala tõukega mahahüpe üle ülemise rööpa, ülehooga ja pöördega 90° .

3. Toengust ülemisel rööpal, vastaspoolne ring üle alumise rööpa ja mahahüpe taha pöördega 90° .

4. Toenglamangust ülemisel rööpal, ühe käe hoidega ülemisest ja teisega alumisest rööpast; ülesirutusmahahüpe üle mõlema rööpa.

5. Hooglemiselt toengus: nurk- ja ülesirutusmahahüpe.

Näidiskombinatsioonid

1. Hoidega ülemisest rööpast: hüppega toeng parema jala päkaga (tallaga) alumisele rööpale, vasaku jala ülehooga — vasaku jala hoo ja parema jala tõukega tireltõus toengusse ülemisele rööpale — hetkpüsi — langemine taha, mõlema jala ülehooga paremalt ripplamangusse — hetkpüsi — pöördega reisiste väljas, vasakul reiel, parem käsi kõrval — pöördnurk-mahahüpe.

2. Hoidega alumisest rööpast, väljas: parema jala hoo ja vasaku tõukega kinnerripak mõlemal ülemisel rööpal — käed kõrvale, hetkpüsi — hoie alumisest rööpast ja laskumine tirelrippesse jalgade toenguga ülemisele rööpale — vasaku jala hoo ja parema tõukega tireltõus toengusse alumisel rööpal — ülehoog vasakuga vasaku käe ülehaardega ülemisest rööpast — ülehoog paremaga parema käe ülehaardega ülemisele rööpale ja järgneva mõlema jala ülehooga vasakule-taha reisistesse paremal, vasaku käe ülehaar-

dega alumisele rööpale tagant — ülehoog sisse — hoog taha — hooga ette nurkmaha.

3. Hoidega ülemisest rööpast: hüppega ripe ja gade toenguga alumisele rööpale — jalgade tõukega tõus- toengusse — laskumine ette ripplamangusse alumisele rööpale — pöördega vasakule reisiste vasakul, hoie paremaga tagant — ülehoog sisse ja hooga taha asetada vasak jalg rööpale, parem ette („püstol“) — hetkpüsi — jala hoo ja tõukega ülehoog sisse ja hooga ette reisiste vasakul väljas — pöördega nurkmaha.

4. Hoidega ülemisest rööpast: harkülehoog ripp- lamangusse — jalgade hooga tireltõus toengusse üle- misel rööpal — hetkpüsi — langemine taha, parema jala ülehooga ja ühtlasi üle haarates alumisest röö- past — kinnertõus kääretoengusse alumisel rööpal — pööre vasakule vasaku jala ülehooga reisistesse vasa- kul — ülehoog sisse ja hooga taha kaarmaha (hüpe) paremale.

8. Madal kang

Tõusud

1. Seisust pealthoidega üks jalg taga päkal: ühe jala hoo ja teise tõukega tireltõus toengusse; sama kahe jala tõukega.

2. Kinnerripakust: kinnertõus; kinnertõus tagant.

3. Tagatoengust: langemine taha upprippesse taga — kägarülehoog ja kinnertõus.

4. Eestoengust langemine taha upprippesse ja kin- nertõus.

Höörid

Kinnerhөөr taha ja käärhөөr ette.

Ülehood ja pöörded

1. Eestoengust: 1) vastaspoolne ülehoog käärtöengusse; 2) samapoolne ülehoog ülehaardega althoidesse käärtöengusse; 3) kägarülehoog käärtöengusse. Tagatöengust pööre eestoengusse.

2. Käärtöengust: 1) ühe jala ülehoog pöördega 180° eestoengusse; 2) pöördega 180° langemine taha ja kinnertöus käärtöengusse.

Mahahüpped

1. Käärtöengust: hüpe ette ühe jala hooga, pöördega 180° ja 270° .

2) Eestoengust: 1) jalgade hooga taha mahahüpe taha; sama pöördega 90° ja 180° ; 2) astudes ühe jalaga kõrvvalt kangile külgmahahüpe ette.

Näidiskombinatsioonid

1. Seisust pealthoidega, parem jalg taga päkal: parema jala hoo ja vasaku töukega tireltöus töengusse — langemine taha upprippesse ja kinnertöus paremaga käärtöengusse — ülehaare althoidesse ja kaarhäär ette — pööre paremale vasaku jala ülehooga eestoengusse — jalgade hooga taha mahahüpe pöördega 90° paremale.

2. Hüppega töeng — kägarülehoog paremaga ja kinnerhäär taha käärtöengusse — pööre 180° vasakule üheaegse kätehaardega, langemine ripakusse ja käärtöus vasakuga käärtöengusse — ülehaare vasakuga althoidesse ja mahahüpe ette parema jala ülehooga pöördega vasakule 270° .

Madalad rööbaspuud

Üleminekud seisust (maas) isteisse ja töenguisse.

Seistes sees pealthoidega esimesest rööpast: 1) ühe jala hoo ja teise tõukega tireltõus toenglamangusse risti; 2) hüppega toengusse järgneva samapoolse jala ülehooga käärtöenglamangusse.

Tõusud ja tirelid

1. Hooglemiselt toengust küünarvartel: hooga ette, tõus harkistesse ja reisistesse väljas.

2. Harkistest: 1) käte hooga ette, harktirel ette laialt hargitatud jalgadega, harkistesse hoidega tagant; 2) laskumine ette, haarates kõverdatud jalgade pöidadega väljast, käed üles ja keha ülesirutatult, tõusta harkistesse; 3) haare kätega eest ja harktirel ette (jalgu tireldamise juures mitte sulgeda); 4) sama, sulgedes jalad.

Hooglemine, üleminekud isteis ja üleminekud segatoenguis

1. Hooglemiselt hooga ette: 1) harktoenglamang, jalapöidade toenguga rööpale (pöiad välja pööratud); 2) asetada kõverdatud jalg samapoolsele rööpale käe ette, vaba jalg rõhtsalt ette; 3) käärid pöördega 180° harkistesse.

2) Hooglemiselt toengus hooga taha: 1) reisiste väljas; 2) harktoenglamang jalgade toenguga (pöiad välja pööratud); 3) käärid pöördega 180° harkistesse; 4) toengpõlvitus vasakuga vasakul rööpal, parem jalg taha.

3. Hooglemisel toengus: 1) ettehool hargitada ja sulgeda jalad; 2) sama tagahool.

4. Piki, toengkükist samapoolsel rööpal, vaba jalg rõhtsalt ees, hoidega tagant: 1) vaba jala hoog ette,

tuues juurde tugijala, ja hoog taha; 2) pööre välja ja sisse tuharistesse.

5. Reisistest väljas: 1) pööre toenglamangusse risti, jalgade vedrutusega rööpale, vastaspoolne ülehoog kääртоenglamangusse; 2) algus sama, kuid ülehoog mõlemaga kõrvale tuharistesse tagumisel rööpal; 3) sama, jalgade kägarülehooga.

6. Kääртоenglamangust risti: 1) ülehoog taha ja jalavedrutusega tagumisele rööpale, samad ühendid mis punkt 5-s; 2) ülehoog taha toengpõlvitusse.

7. Toengpõlvitusest vasakul, risti: 1) ülehoog sisse ja tagasi; 2) ülehoog sisse, laskudes kääртоenglamangusse, risti ja pöördega vasakule, ülehoog paremaga üle parema rööpa harkistesse.

8. Tuharistest sees, hoidega esimesest rööpast jalgade hooga, toeng esimesel rööpal.

9. Toengust esimesel rööpal, sees; ülehoog kääртоengusse ja pööre jala ülehooga reisistesse, väljas.

10. Harktoenglamangust piki: 1) jalgade sulgemisega hooglemine; 2) ühe jala hoo ja teise tõukega hooglemine.

11. Harkistest käte ees: 1) ülehoog sisse ja hooglemine; 2) ülehaare ette harktoenglamangusse küünarvartel.

12. Toenglamangust küünarvartel: ülehoog sisse ja hooglemine.

Liikumised toenguis ja isteis

1. Harktoenglamangus käte taga: 1) vahelduv jalgade tõstmine taha; 2) käte kõverdamine ja sirutamine.

2. Istes risti sees: 1) toetudes jalgadega esimesele rööpale alt, kere painutamine taha haardega tagumisest rööpast ja ilma; 2) samapoolsed ja vastaspoolsed jalgade ringid üle esimese rööpa (hoidega tagumisest rööpast).

3. Toengust piki: 1) vahelduv jalgade kõverdamine ette; 2) sama järgneva jalgade järgse sirutamisega ette; 3) sama, üheaegselt järgneva jalgade lahutamise ja laskumisega harkistesse.

M a h a h ü p p e d

1) Hooglemiselt toengus: 1) hooga ette ülehoog vasakuga üle parema rööpa ja ülehoog paremaga taha, mahahüpe; 2) hooga ette nurkmahahüpe ilma pöördeta ja pöördega 90° .

2. Toengpõlvitusest, piki: vabajala hooga taha, viies juurde tugijala, mahahüpe kõrvale; sama, mahahüpe, kuid taha toengpõlvitusest risti.

3. Reisistest väljas: 1) nurkmaha; 2) pööre toenglamangusse risti ja jalgade vedrutamisega rööpale: hüpe taha maha.

N ä i d i s k o m b i n a t s i o o n i d

1. Seistes sees, pealthoidega esimesest rööpast: parema jala hoo ja vasaku tõukega tireltõus toenglamangusse, risti — ülehoog paremaga sisse, pöördega vasakule ja parema jala ülehooga üle vasaku rööpa, reisiste paremaga vasakul rööpal, haare tagant — ülehoog mõlemaga sisse, tagahool hargitada ja sulgeda jalad — ja ettehoool nurkmahahüpe vasakule.

2. Hooglemiselt toengus küünarvartel: hooga ette, tõus istesse vasakul reiel paremal rööpal — pööre

vasakule toenglamangusse risti ja tempos ülehoog mõlemaga vasakule sisse tuharistesse tagumisel rööpal — pöördega paremale, iste paremal reiel sees, haare tagant — hoog ette, hooga taha toengpõlvitus vasakuga vasakul rööpal, parem jalg taha — parema jala hoo ja vasaku tõukega, kaarmahahüpe paremale.

10. Hobune — isted ja jalgade hood

Harjutused sangadeta hobusel: 1. Seistes piki, hüppelt: 1) harkiste käte taga; 2) reisiste; 3) pöördega 180° tuhariste; 4) kääртоeng.

2. Harkistest käte taga: jalgade hooga taha käärid pöördega 180° vasakule ja paremale.

3. Reisistest: 1) pööre 180° reisistesse teisel jalal; ühe jala ülehooga harkiste; 2) ülehoog mõlemaga reisistesse teisel jalal.

4. Toengkükist, piki: tirel ette harkistesse; kägaristesse; kägaristesse ühel jalal.

Harjutused sangadega hobusel. 1. Hüppelt: kägarülehoog vasakuga (paremaga) kääртоengusse: kägarülehoog tagatoengusse.

2. Kääртоengus: 1) kägarkäärid; 2) pealehüpe kägartoengusse; 3) mahahüpe ühe jala hoo ja pöördega 90° .

3. Kääртоengust, parem (vasak) ees: 1) pööre paremale 180° vasaku jala ülehooga toengusse, parem käsi sangal, vasak hobuse kehal; 2) algus sama, kuid pööre 270° harkistesse hobuse kehal; 3) algus sama, kuid pööre 360° istesse piki hobuse kehal.

Näidiskombinatsioonid

1. Sangadeta hobune. Seistes piki, hüppega parema jala ülehooga ja pöördega vasakule harkiste käte taga — jalgade hooga taha pealehüpe toengpõlvitusse, tempos kägartoeng — tirel ette harkistesse — hooga taha käärid harkistesse — hooga taha toengpõlvitus vasakul, parem jalg taha — parema jala hoo ja vasaku jala tõukega kaarmahahüpe vasakule (paremale).

2. Sangadega hobune. Hüppelt kagarülehoog vasakuga kääртоengusse -- kägarkäärid kääртоengusse, parem jalg ees — pöördega paremale 180° , vasaku jala ülehooga harkiste hobuse kehal, haare lähemast sangast -- jalgade hooga taha toengkägar vasakul, parem jalg ette („püistol“) — parema jala hoo ja vasaku tõukega kaarmahahüpe vasakule (paremale).

11. Madalad rõngad

Rippseisust: hüppega väänak ette.

12. Kõrged rõngad

1. Käte kõverdamine; nurkriipe, püsi.
2. Hooglemiselt rippes: käte kõverdamine ette- ja tagahool.
3. Uppripest: 1) kaarhoolt käte kõverdamine; 2) tiriripe; 3) mahahüpe tiriripest keha laskumisega taha.
4. Mahahüpe tirelringiga.

13. Rõngad kiikel

Kiikumine vahelduvate jalgade tõugetega.

1. Eeskiikel uppriipe; tagakiikel käte kõverdamine.
2. Pöörded 180° ja 360° ees- ja tagakiikel.

3. Uppripest: 1) varvasripak rõngastesse; 2) eeskiikel kaarhoog ja tagakiikel hoog taha; 3) mahahüpe uppripest ees- ja tagakiikel jalgadega ette; mahahüpe jalgade tõukega tagakiikel; uppripest hooga taha kiikel taha.

Näidiskombinatsioonid

1. Kõrged rõngad: hooglemiselt — hooga ette kõverdada käed — hooga taha sirutada käed — hooga ette upripe — tiriripe — upripe — hooga taha ja hooga ette tirelring maha.

2. Rõngad kiikel: kiikumine vahelduvate jalgade tõugetega — eeskiikel kõverdada käed — tagakiikel sirutada käed (rippesse) — eeskiikel pööre vasakule 360° — tagakiikel pööre paremale 360° — eeskiikel upripe — tagakiikel hooga taha mahahüpe.

POEGLAPSED 13—14 AASTAT

II ÕPPEAASTA

1. Akrobaatikaelemendid

Tirelid

1. Jooksult hüppega: lendtirel ette üle takistuse kõrgusega kuni 100 sm („havihüpe“); sama, keha ülesirutusega lennul.

2. Tirel taha rõhtseisu ühel jalal, keha ülesirutatult.

Tiriseisud ja sillad

1. Toeng uppharkseisust: tiritamm jõuga.

2. Toengkükist kahe jala tõukega: tiriseis kätel — hetkpüsi.

3. Tiriseisust kätel laskumine silda; tõusmine sil-
last jalgadele.

4. Lähteasendeist turiseisus ja tiritammes: tیره
ette kükki.

Tیرهringid ja hüpped

1. Tیرهring ette kõverdatud kätel üleminekuga
kõverdatud jalgadele.

2. Tiritammest, upselt: tیرهring ette üleminekuga
kõverdatud jalgadele.

3. Harkseisust: laskumine taha silda ja jalgadele
tõusmine; sillast: ühe jala tõuke ja teise hooga tیره-
ring üle tiriseisu kätel jalgadele.

4. Varem läbivõetud harjutuste sooritamine liide-
tult ja kombinatsioonides.

2. Hüpped (toenguta)

1. Võimlemishüpe, ühe jala tõukega hoolauale:
110 sm — 10 punkti, 105 sm — 8 punkti, jne.

2. Kaugushüpe hooga: sääretõstehüpe; käärhüpe
maandumisega kahel jalal.

3. Kõrgushüpe hooga Lääne-Ameerika ja Ida-
Ameerika stiilis.

4. Jooksult kahe jala tõukega: nurkhüpe.

3. Toenghüpped

Hobune risti, sangadega ja sangadeta, kõrgusega
110—120 sm.

1. Pealehüpe toengharkseisu ja ülesirutusmahahüpe
ette; sama, hüppega sulgeda jalad ja ülesirutusmaha-
hüpe.

2. Hüpped: külghüpe vasakule ja paremale üle-
sirutatult; nurkselt vasakule ja paremale; samad

hüpped, viies jalad üle topispalli, mis on asetatud hobusele; harkhüpe; trelringhüpe kõverdatud kätel.

3. Hoolaud 50—100 sm kaugusel: kägarhüpe; nurkhüpe otse kätehaardega sangadest.

Kits risti ja piki, kõrgusega 110—120 sm.

1. Hoolaud 50—100 sm kaugusel: kägar- ja harkhüpe.

2. Hark- ja kägarhüpe, ülesandega lennul puudutada kätega ette ülesriputatud palli.

3. Säaretõstehüpe; harkhüpe pöördega 180° . Hobune piki, kõrgusega 110—115 sm, hoolaud kõrval. Jooksult ühe jala tõukega: külghüpe, kaarhüpe pöördega 180° , poolharkhüpe pöördega 90° ja 180° .

Hobune piki, kõrgus 100—110 sm, hoolaud hobuse ees. Pealehüpe toengkägarasendisse, kätetoeng hobuse kaelale ja harkmahahüpe; pealehüpe kägartoengasendisse hobuse keskele ja ülesirutusmahahüpped vasakule, paremale ja ette harkhüpe; trel ette harkistesse, kägaristesse ja ülesirutusmahahüpped neist asendist.

Hobune põiki, hoolaud hobuse jala juures: hark- ja kägarhüpe.

4. Hüpped teibaga

1. Sügavushüpped toenguga teibale, maandumine pöördega 90° ja 180° .

2. Jooksult pealehüpe teibale, mida juhataja hoiab kaldasendis, ja pealehüpe teiba abil mitmesuguseile takistusile (võimlemislaud, hobune, kits jne.).

3. Hüpped teibaga üle nööri ja lati.

5. Ronimine

1. Ronimine kaldredeli alumisel poolel hoidega peelt kõrvalt ja üheaegsete kätehaaretega, astudes mööda redelipulki; laskumine alla ainult kätel üheaegsete ja vahelduvate kätehaaretega.

2. Ronimine mööda üht ja kaht köit ja latti nii jalgade kui ka ainult käte abil.

3. Ronimine üle takistuste kõrgusega kuni 180° .

6. Tasakaal

Harjutused poomil (kõrgus kuni 150 sm), mis on asetatud rõhtsalt ja kaldselt (kuni 120°).

1. Kõnd pööretega; üksteisest möödaminek (kahekaupa): üks laskub istesse või eestoengusse, teine astub üle.

2. Laskumised ripakusse, tõusud ja püstitõusmised poomil.

3. Kahe topispalli kandmine.

7. Madal kang

Tõusud

1. Jooksult ja hüppelt upprippesse: kinnertõus ja kinnertõus tagant; käärtõus jooksult.

2. Kinnerripakust: kinnertõus althoidest ühe ja kahe käega.

Höörid

Käärtoengust ja eestoengust: hõör taha.

Ülehood ja pöörded

1. Käärtoengust parem väljas: pööre vasakule 180° käärtoengusse, vasak sees althoidesse.

2. Toengust: pöördega 180° tagatoeng.

3. Tagatoengust, vasak althoidega: pööre vasakule parema jala ülehooga käärtoengusse, parem jalg ees.

M a h a h ü p p e d

1. Kaarmahahüpe kahe jala tõukega maast ja toengust.

2. Toengust: 1) hooga taha pealehüpe kägartoengusse (kangile) ja ülesirutusmahahüpe; 2) kägarmahahüpe ja külgmahahüpe üle kangi.

3. Tagatoengust: nurkmahahüpe vasakule (paremale) taha üle kangi.

Põhilised liited

1. Jooksult: käärtõus ja käärhäär taha.

2. Käärtoengust parem väljas: pööre vasakule käärtoengusse vasak sees, althoidesse ja käärhäär ette.

3. Eestoengust: hoog taha ja häär taha — kaarmaha.

4. Tagatoengust, vasak althoidega: pööre vasakule parema jala ülehooga käärtoengusse — langemine taha upprippesse ja kinnertõus paremaga.

5. Käärtoengust paremaga, parem althoidega: pööre paremale vasaku ülehooga toengusse ja hooga taha kägarmahahüpe.

Näidiskombinatsioonid

1. Seisust pealthoidega: jooksult käärtõus paremaga — käärhäär taha käärtoengusse — ülehaare paremaga althoidesse ja vasaku ülehooga vahehüpe ette pöördega paremale 180° vasaku käe järelhaardega — kaarmaha (hüpe).

2. Seisust pealthoidega: jalgade tõukega tireltõus toengusse — hooga taha, häär taha — langemine taha upprippesse ja kinnertõus paremaga väljas — pöör-

dega vasakule kääertoeng, vasakuga althoidesse ja käärhöör ette — pööre vasakule parema ülehooga eestoengusse — kägarmaha üle kangi.

8. Kõrge kang

Hooglemine, pöörded ja tõusud

1. Vibutushooglemine, hoovõtmine.
2. Pööre ettehool rippesse, üks käsi althoidesse.
3. Tagahool ülehaare risti ülalthoidesse, ettehool pööre ülehaardega pealthoidesse.

4. Käärtõus.

5. Toengust kaarhoog.

Höörid, ülehood ja pöörded.

Samad mis madalal kangil.

M a h a h ü p e d

Hooglemiselt: mahahüpe hoolt ette ja hoolt taha.

N ä i d i s k o m b i n a t s i o o n i d

1. Vibutushooglemiselt: kinnertõus paremaga väljas — ülehoog paremaga taha — kaarhoog — tagahool ülehaare risti paremaga üle vasaku pealthoidesse — ettehool mahahüpe pöördega paremale 90° .

2. Hooglemiselt: käärtõus paremaga — ülehaare paremaga althoidesse ja pööre paremale vasaku ülehooga eestoengusse — kaarhoog — tagahool mahahüpe.

9. Madalad rööbaspuud

Üleminekud maasseisust toenguisse ja isteisse.

1. Seistes sees, pealthoidega esimesest rööpast: 1) kahe jala tõukega tireltõus toenglamangusse; hüpega ülehoog ühe jalaga üle tagumise rööpa kääertoenglamangusse.

2. Jooksult: 1) hüppega toenglamang risti, hoidega kaugemast rööpast; 2) hüppega, vasaku althoidega, parem pealt lähemast rööpast, ülehoog paremaga pöördega vasakule ja parema ülehaardega paremale rööpale harkiste käte taga.

3. Hoidega rööbaspuu otstest rinnati rööbaspuudele: hüppega toeng hooga ette ja ülehoog vasakuga, üle vasaku rööpa taha maha, sama parema jalaga ja hüpe harkistesse käte ees.

Tõusud

1. Hooglemiselt toengus küünarvartel: tõusud ette- ja tahahool.

2. Jalgade tõukega upptoeng käsivartel: sirutõus harkistesse ja reisistesse väljas.

Tirelid ja tiriseisud õlgadel

1. Harkistest: 1) ripak põimitud jalgadega rööbastest väljas, kere kallutamine ette rööbaste vahele, käed üles, ülesirutus keha sirutamiseks, harkiste; 2) harkitirel ette laiali hargitatud jalgadega, kätepuuteta, harkistesse käte ees; 3) jõuga tiriseis õlgadel.

2. Hooglemiselt toengus: tiriseis õlgadel.

3. Tiriseisust õlgadel: 1) upptirel ette harkistesse ja reisistesse väljas; sama jala ülehooga samapoolsele rööpale; 2) laskumine taha harkistesse, käte taga.

Pöörded ja ülehood

1. Hooglemiselt toengus: ettehoold pööre vasakule parema käe ülehaardega esimesele rööpale ja hooga vasakule mahahüpe rööbaspuude vahele.

2. Harkistest käte taga: ülehoog vasakuga sisse ja

vasaku jala hooga taha käärid pöördega vasakule 180° ja käte vahelduva ülehaardega harkiste käte taha.

Liikumised toengus

1. Toengus piki: nurktoeng, püsi.
2. Tiriseisust õlgadel: jalgade kääritamine ja hargitamine.

M a h a h ü p e d

1. Hooglemiselt toengus: tagahool kaar maha (vasakule, paremale); ettehoool külgmaha, nurkmaha pöördega 180° .

2. Hooglemisel otstel, seljati (rööbaspuudele): tagahool ülehoog vasakuga üle vasaku rööpa ja mahahüpe ette pöördega paremale; harkmahahüpe.

3. Harkistest: ülehoog paremaga sisse ja vasaku käe ülehaardega vasaku jala eest pööratud hoidesse, parema jala hooga taha pöördega paremale, kaarmahahüpe (küljega rööbaspuude poole).

4. Reisistest väljas: pööre toenglamangusse risti, jalgade vedrutusega kägarmaha üle ühe rööpa; sama üle kahe rööpa.

Põhilised liited

1. Hooglemiselt toengus: ettehoool pööre vasakule parema käe haardega esimesele rööpale ja hoog vasakule, ülehoog vasakuga taha üle tagumise rööpa kääretoenglamangusse risti.

2. Kägartoengust piki (rööbaspuudele) samapoolsel ja vastapoolsel rööpal hoidega eest: hoog vaba jalaga taha, tuues juurde tugijala, hoog ette, harkiste käte ees, reisiste väljas: nurkmaha.

3. Reisistest väljas: pööre toenglamangusse risti,

jalgade vedrutusega ja vastaspoolne ring üle tagumise rööpa.

4. Käärtoengust risti: ülehoog taha jalgade vedrutusega tagumisele rööpale ja vastaspoolne ring jalaga.

5. Toengpõlvitusest piki: hoog vaba jalaga taha, ühendades tugijala, ja hooga ette käärid pöördega 180° harkistesse.

6. Toenglamangust piki jalgadega rööbaspuudel: kõverdades käed tõsta jalga taha, sirutades käed hooga jalga taha, ühendades tugijala, hooga ette harkiste, reiste, käärid, nurkmaha.

7. Toenglamangust küünarvartel: jalgade sulgemisega hoog ette ja tõus harkistesse ning reisisse.

8. Hooglemiselt toengus küünarvartel: ettehoog hoogtõus ees ühe jala ülehooga samapoolsele rööpale; sama jala hooga vastaspoolsele rööpale.

Näidiskombinatsioonid

1. Jooksult hüppega: haare kaugemast rööpast toenglamangusse risti — kägarmaha rööbaspuude vahele ja tempos hüppega ülehoog vasakuga üle tagumise rööpa käärtoenglamangusse — hoog parema jalaga vasakule, parema jalaga paremale, käärid pöördega paremale harkistesse käte ees — ülehaare ette toenglamangusse küünarvartel — ülehoog sisse ja hooga ette hoogtõusistesse vasakul reiel paremale rööpale — ülehoog sisse ja hooga taha kaarmaha.

2. Hooglemiselt toengus küünarvartel: hoogtõus ees — hooga taha tõusta vasaku jalaga paremale rööpale, parem jalga rõhtsalt ette („püsti“) — hoog parema jalaga taha, ühendades vasakut jalga, ja hooga ette

käärid pöördega 180° harkistesse käte taga — jõuga tiriseis õlgadel, hetkpüsi — tirel ette reisistesse vasakul rööpal väljas — ülehoog sisse, hoog taha ja hooga ette nurkmaha paremale pöördega vasakule.

10. Hooglemine hobusel

Sangadega hobune. 1. Hüppega toengkükk vasakui (paremal), parem (vasak) ette, kõrvale, taha.

2. Toengkükist vasakul, ülehood paremaga ette, taha; sama pööretega 180° ; sama teise jalaga.

3. Hüppega toengkägar vasakul vasakul pool sangasid, parem jalg taha: 1) pöördega vasakule harkseis hobuse kehal (sangad jalapöidade vahel); 2) pöördega vasakule 180° ja parema jala ülehooga üle sangade, tuhariste hobuse kehal, parem käsi sangal, vasak hobuse kehal; samad elemendid teisele poole.

4. Hüppelt ülehoog ühe jalaga ette ja taha mahahüppega; sama toengust.

5. Hüppelt ülehoog vasakuga paremale; sama paremaga vasakule.

6. Hüppelt ring vasakuga paremale, mahahüpe; sama paremaga vasakule.

Näidiskombinatsioonid

1. Hüppelt ülehoog paremaga ette — ülehoog paremaga taha, mahahüpe — sama vasakuga — hüppelt toengkägar paremal väljaspool sangasid ja pöördega paremale 180° harkseis hobuse kehal — ülesirutusmahahüpe.

2. Hüppelt ring vasakuga paremale, mahahüpe — hüppelt toengkägar vasakul, ülehoog paremaga ette ja pööre vasakule 180° parema jala ülehooga ette —

parema ülehooga taha toeng sangadel — ülehoog vasakuga ette — parema jala ülehooga mahahüpe pöördega vasakule.

11. Kõrged rõngad

1. Hooglemiselt: 1) hooga ette tiriripe; 2) pöörded 180° ette- ja tagahool; 3) hooga taha, väänak ette.

2. Rippest kõverdatud kätel: hooga ette sirutades käed uppripe; sama tiririppesse.

3. Uppripest: kinnertõus rõngas ja käel, haaramata nõöridest.

4. Mahahüpe väänakuga taha ja kaarmaha.

12. Rõngad kiikel

Kiikumine vahelduvate jalgade tõugetega. 1. Ettekiikel: väänak ette, käte kõverdamine. 2. Kiikel ette: käte kõverdamine pöördega vasakule 180° . 3. Uppripest: 1) käte kõverdamine kaarhool ees- ja tagakiikel; 2) tiriripe; 3) kinnertõus; 4) kiikel ette hooglemiselt ja uppripe: ülesirutus maha, sama pööretega 90° ja 180° . Mahahüpped kiikelt ette ja taha rippest kõverdatud kätel.

Näidiskombinatsioonid

1. Kõrged rõngad: — hooglemiselt — ettehooga tiriripe — uppripe — hooga taha väänak ette upprippesse — kaarhooga kõverdada käed ja hooga taha laskuda rippesse — hooga ette mahahüpe väänakuga taha.

2. Rõngad kiikel: kiikumine vahelduvate jalgade tõugetega — tahakiikel kõverdada käed — ettekiikel sirutada käed, uppripe — tagakiikel tiriripe — ettekiikel tiriripe, ettekiike lõpul uppripe ja kaarhoog — tagakiikel mahahüpe pöördega 180° .

POEGLAPSED 15—16 AASTAT

III JA IV ÖPPEAASTA

1. Korraharjutused

1. Ettevalmistava klassi materjali kordamine.
2. Lühikeste kombinatsioonide sooritamine: sammudest, pööretest ja peatustest.

2. Ettevalmistavad harjutused

1. Jõu-, venitus- ja lõdvendusharjutused. Põhilised lähteasendid: algseis, harkseis, väljaaste, põlvitus, iste, selili ja kõhuli lamades (kasutatakse võrdsel määral tugevdamis- ja venitusharjutustena; lõdvendus-harjutusi antakse jõuharjutustega liidetult).

2. Harjutused rootsi seinal — varbseinal jõu- ja venitustoimelised (kasutatakse peamiselt venitusharjutusi).

3. Harjutused rootsi pingil — jõu- ja venitustoimelised (kasutatakse peamiselt jõuharjutusi).

4. Harjutused paarides vastusurvega; venitusharjutused kaaslasega.

5. Topispallide viskamine ja püüdmine raskusega kuni 3 kg (harjutatakse paarides muusikarütmis ja kiirusele).

Topispallidega harjutusi kasutatakse koormuse eesmärgiga.

6. Harjutused tõukekuulidega, raskus 4—5 kg: tõege ühe käega õla juurest, kahe käega rinnalt, heide kahe käega üle pea taha, jalgade alt taha, pea tagant ette, kahe käega kõrvalt, ühe käega kõrvalt (viiakse läbi üleminekuperioodil, suvel).

7. Harjutused metallkeppidega 1—2 kg või käsikutega samas kaalus (viiakse läbi põhiperioodi algul ja lõpul).

8. Harjutused võimlemiskeppidega (peamiselt koordinaatsiooniharjutused).

9. Harjutused kurikatega: suured, keskmised ja väikesed ringid ees- ja külgpinnases, väikesed ringid rõhtpinnases liidetud sammudega, väljaastetega, kere painutustega, pöõretega ja teiste liigutustega.

10. Hüpplemised (hüpitsata): jalgade hargitamise ja kääritamisega, ülesirutatult, jalgade kägardamisega, sääretõstega, jalgade sirutamise ja ette (sooritada vahehüpplemistega ja ilma).

3. Tantsusammud

Masurkasamm. Kombinatsioonid läbivõõtud elementidest.

4. Vabaharjutused

8—32-taktilised vabaharjutused vahenditeta ja võimlemiskeppidega.

Tüübilised liited

1. Tirelring kõrvale (hundiratas) rõhtseisu ühel jalal, tõstes teise jala kõrvale.

2. Sulgistest: tirel taha üle tiriseisu kätel rõhtseis ühel jalal, tõstes teise jala taha (ülesirutatult).

3. Kaks sammu edasi käte küljeringidega asendis käed ülal — tirelring ette pöõrdega 180° ja tempos hüpe üles pöõrdega 180° vasakule — maandudes väljaasteasendisse, käed kõrvale.

4. Toengväljaseade paremaga (vasakuga) taha, vasaku jala tõukega ja parema jala hooga tiriseis kätel

— ülesirutatult kõverdades käsi kiik toenglamangusse toenguga reitele.

5. Harkseisust: tirel ette kükki vasakul (paremal), parem jalg ees kõrgemal, tõusta vasakul, parem hoida ees.

6. Vasaku jala sammuga hüpe parema jala hooga ette-välja, lennul puudutada vasaku jalaga paremat ja maanduda vasakule jalale väljaastega ette-paremale.

7. Väljaaste paremaga ette, käed kõrvale: sirutades paremat, hoog vasakuga ette, käed ette, puudutada parema põiaga paremat pihku — parema hooga taha, pööre vasakule 90° ja väljaaste paremaga kõrvale, altkaarega parem käsi üles, vasak kõrvale.

8. Algseisust, käed ülal, kere painutus ette, haarates kätega jalapöidadest painutada pea vastu põlvi -- sirutuda, tõsta parem jalg taha, hoides viimast parema käega, vasak käsi kõrvale.

5. Kõnd ja jooks

1. Kõnd pikkade väljaastetega, kõnd kükis.

2. Kiirkõnd sirgetel jalgadel kuni 500 m.

3. Kõnd sirgete jalgade hooga ettetõstetud käte puuteni; kõnd jalgade hooga taha (jalg tagahool sirutatult, jalg painutatakse ja lödvendatakse vabalt).

4. Kiirendusjooks kuni 200 m; kiirjooks kuni 100 m; vastupidavusjooks kuni 5 minutit; 1000 m jooks.

5. Jooks takistuste ületamisega kuni 150 m.

POEGLAPSED 15—16 AASTAT

III. ÖPPEAASTA

1. Akrobaatikaelemendid

Tirelid

1. Jooksult, hüppega: lendtirel ette (ülesirutatult) üle takistuse, kõrgusega kuni 120 sm.

2. Hark- ja sulgseisust: tirel taha samasse asendisse; toengkägarseisust ja istest tirel taha tiritamme; sama tiriseisu kätele — hetkpüsi.

Tiriseisud ja sillad

1. Upptoengseisust: jõuga tiritamm.

2. Toengkägarseisust kahe jala tõukega tiriseis kätel — püsi; väljaasteasendist kätetoenguga maha: ühe jala hoo ja teise tõukega tiriseis kätel — püsi.

Tirelringid ja hüpped

1. Selili-lamangust tõsta jalad ja keha sirutusega sirutõus kätetoenguga; sama toenguta ja kätehooga pea tagant ette; tirelist ette sirutõus.

2. Tirelring ette sammult ja jooksult, üle sirgete käte sirgetele jalgadele.

3. Tirelring ette pöördega 180°.

4. Tirelring taha („flik-flak“).

5. Jooksult tirelsõlm ette.

6. Paaris, kaaslane seisab kõrval, hoides kaaslase tõstetud jalga kannast ja põlve alt; tirelsõlm taha.

7. Paaris: kaaslane seisab pärildi (selja taga) ja hoiab tahatõstetud kõverdatud jalga: tirelsõlm ette (salto).

8. Varem läbivõetud harjutuste sooritamine liidetult ja kombinatsioonis.

2. Toenguta hüpped

1. Võimlemishüpe, tuge ühelt jalalt hoolauale: 115 sm — 10 punkti, 110 sm — 8 punkti jne.

2. Kõrgus- ja kaugushüpe jookstult sooritaja enda valitud viisil, tagajärgedega hinnangule: kaugushüpe 4 m — 10 punkti, 3 m 90 sm — 9 punkti jne.; kõrgushüpped 120 sm — 10 punkti, 115 sm — 8 punkti jne.

3. Toenghüpped

Hobune risti, sangadega ja sangadeta, kõrgusega 110—120 sm.

1. Pealehüpe upptoengusse; sama tahahooga.

2. Säaretõstehüpe.

Kits risti ja piki, kõrgusega 110—130 sm.

1. Harkhüpe: hoolaud 60—80 sm kaugusel, hoolaua ja kitse vahele on tõmmatud nöör, mille kõrgust järkjärgult kõrgendatakse kuni abinõu kõrguseni.

2. Kägarhüpe: kitse taha matile, 20—30 sm kaugusele abinõust, on tõmmatud nöör, mille kõrgust järkjärgult kõrgendatakse (viiakse läbi võistluse korras).

3. Tirelring ette kõverdatud kätel.

Hobune piki, kõrgus 110—120 sm.

Harkhüpe.

4. Hüpped teibaga

Hüpped teibaga üle lati, hinne: 240 sm — 10 punkti, 230 sm — 8 punkti jne.

5. Ronimine

1. Ronimine püstköiel ja -latil käte abil; sama mööda kaht köit ja latti.

2. Ronimine üle takistuste kõrgusega kuni 200 sm.

6. Tasakaal

Harjutused poomil (kõrgusega kuni 180 sm), mis on asetatud rõhtsalt ja kaldselt kuni 25°.

Eelmise õppeaasta harjutused.

7. Kõrge kang

Tõusud

1. Käärtõus: 1) langemisega taha käärtoengust, eestoengust ja tagatoengust; 2) hooglemiselt ühe käe hoidena alt.

2. Sirutõus: 1) hooglemiselt, 2) langemiselt taha uppripesse ja eestoengust.

Höörid

1. Eestoengust: harkvarvashöör ette.

2. Tagatoengust, althoidena: höör ette.

Pöörded

Hooglemiselt: tagahool ülehaare paremaga vasaku alt althoidesse, ettehoole pööre paremale 180° vasaku käe ülehaardega pealthoidesse.

Mahahüpped

Toengust: kaarmaha, külgmaha, astudes ühe jalaga kangile.

Põhilised liited

1. Hooglemiselt: sirutõus — höör taha — kaarmaha.

2. Hooglemiselt: ettehoole pööre vasakule — käärtõus vasakuga.

3. Hooglemiselt: tagahoolt haare paremaga vasaku alt althoidesse, ettehoole pööre paremale vasaku haardega rippesse pealthoidena — käärtõus paremaga.

4. Eestoengust: langemine taha upprippesse ja käärtõus — käärhöör taha.

5. Tagatoengust: langemine taha upprippesse, ülehoog ja käärtõus — ülehoog taha eestoengusse ja kaarhoog.

6. Kääртоengust althoidega: käärhöör ette — langemine ette kinnerripakusse, tagahool haare pealthoidesse ja kinnertõus taha kääртоengusse.

Näidiskombinatsioonid

1. Hooglemiselt: sirutõus, kaarhoog — tagahool haare risti parem vasaku pealt pealthoidesse, ettehooll pööre paremale vasaku haardega pealthoidesse — käärtõus paremal — pööre paremale ülehoog vasakuga eestoengusse ja kaarmaha.

2. Hooglemiselt: sirutõus — höör taha — langemine taha upprippesse ja käärtõus paremaga — ülehoog paremaga taha — kaarhoog ja hooga taga ülesirutusmaha (hüpe).

8. Madalad rööbaspuud

Üleminekud maasseisust toenguisse

1. Otstel, hoidega mõlemast rööpast: hüppega ülehoog vasakuga ette üle vasaku rööpa maha, sama paremaga, hüppega harkistesse.

2. Jooksult pealthoidega lähemast rööpast; hüppega: 1) ülehoog mõlemaga kõrvalt tuharistesse sees; 2) vasaku hoidega alt, ülehoog mõlemaga paremale üle lähema rööpa pöördega vasakule ja parema käe ülehaardega paremale rööpale hooglemisse toengus.

Tõusud ja langemised

1. Hooglemiselt toengus küünarvartel: hoogtõus ees ja hoogtõus taga, rööbaspuude keskel ja otstel.
2. Upptoengust käsivartel: sirutõus.
3. Hooglemiselt toengus: langemine taha upptoengusse käsivartel.
4. Uppripest otstel: sirutõus harkistesse; sirutõus toengusse.

Tiriseisud ja tirelid

1. Hooglemiselt toengus: hooga taha tiriseis õlgadel.
2. Nurktoengust: 1) jõuga tiriseis õlgadel, 2) hooga taha tiriseis õlgadel.
3. Harkistest ja tiriseisust õlgadel: 1) tirel ette upptoengusse käsivartel (püsi), 2) upptirel ette jala ülehooga samapoolsele rööpale, 3) sama jala ülehooga vastaspoolsele rööpale, 4) laskumine taha toengusse.
4. Toengust käsivartel, seisust: jooksuga ette upptirel taha kätehaardega harkistesse.

Pöörded ja ülehood

1. Hooglemiselt toengus: 1) hooga ette pööre 180° vahelduva käte ülehaardega, 2) hooga ette ring paremaga üle vasaku rööpa pöördega vasakule 180° ja järgse ülehaardega (puudutades), 3) hooga taha pööre 180° järgsete käte ülehaaretega.
2. Hooglemiselt: 1) hoog taha ja ülehoog samapoolsel rööpal (puudutades rööbast) hooglemisse toengus, 2) hoog ette ja ülehoog vastaspoolsel rööpal (puudutades rööbast) hooglemisse toengus.

Liikumised toengus

Harkistest käte ees: 1) nurktoeng, püsi, 2) sama toengust, 3) hooglemiselt rõhttoeng küünarvarrel.

M a h a h ü p p e d

1. Hooglemiselt toengus rööbaspuude otstel seljati (näoga välja): hooga taha, harkmaha.

2. Hooglemiselt toengus otstel rinnati rööbaspuudele: hooga ette, harkmaha taha.

3. Hooglemiselt otstel, seljati: hooga taha tirl maha (üle kõverdatud käte); tirlring maha üle kõverdatud käte.

4. Toenglamangust risti: kägarmaha ja külgmaha.

Põhilised liited

1. Hooglemiselt toengus küünarvartel: hoogtõus ees, nurktoeng, püsi; sama nurkmahahüppega.

2. Hooglemiselt toengus küünarvartel: 1) hoogtõus taga, hooga ette ülehoog paremaga paremale rööpale ja vasaku jala hooga taha, käärid pöördega vasakule 180° , nurkmaha.

3. Hooglemiselt toengus küünarvartel; rinnati otstel: 1) hooga ette hoogtõus ees, hooga taha, mahahüpe ette samapoolse jala ülehooga ja pöördega; 2) algus sama, harkmahahüpe; 3) algus sama, tirl maha; 4) algus sama, tirlring maha üle kõverdatud käte.

4. Tiriseisust õlgadel tirl ette upptoengusse ja sirutõus harkistesse ja reisistesse väljas; sama toengusse.

5. Hooglemiselt toengus langemine taha upptoengusse käsivartel ja sirutõus.

6. Hooglemiselt toengus: 1) hooga ette pööre 180° vahelduvate kätehaaretega ja hooga taha kaarmaha; 2) sama, kuid hooga taha asetada jalg samapoolsele rööpale (sama vastaspoolsele rööpale); vaba jalg sirutada rõhtsalt ette; 3) sama, mis esimeses ja teises punktis, kuid ringpöördega ümber vastaspoolsel rööpal.

7. Hooglemiselt toengus: 1) hoog taha ja ülehoog ette samapoolsel rööpal (puudutades rööbast), hooga ette samad liited, mis punkt 6; 2) hoog ette ja ülehoog taha vastaspoolsel rööpal (puudutades), hooga ette nurkmaha pöördega või jala ülehooga samapoolsel rööpal järgneva kääritamisega.

8. Harkistest käte ees: nurktoeng, hetkpüsi, jõuga tiriseis õlgadel.

Näidiskombinatsioonid

1. Hooglemiselt toengus küünarvartel: hoogtõus ees — hooga taha tiriseis õlgadel, hetkpüsi — tirel ette parema jala ülehooga paremale rööpale ja vasaku jala hooga taha pööre vasakule 180° vahelduvate kätehaaretega, reisisesse vasakuga paremal rööpal — külgmaha üle kahe rööpa toenguga vasakule käele.

2. Toengust käsi vartel, jooksuga: upptoeng käsivartel ja sirutõus — hoog taha — hooga ette harkiste ja jalgade vedrutusega sulgeda jalad — hooga taha tiriseis õlgadel, tirel ette vasaku jala ülehooga paremale rööpale, pööre vasakule parema käe haardega esimesele rööpale ja parema jala ülehooga taha, toenglamang risti — kägarmaha üle kahe rööpa.

9. Kõrged rööbaspuud

Tõusud

1. Hooglemiselt toengus käsivartel: 1) ettehoool harkiste ja reisiste väljas; 2) hoogtõus ees; 3) sirutõus; 4) hoogtõus taga.

2. Otstel, jooksult ja hüppega uppripe: sirutõus harkistesse ja toengusse. Keskel — sirutõus toengust käsivartel.

Tiriseisud õlgadel ja tirelid

1. Madalatel rööbaspuudel omandatud elemendid.

2. Hooglemiselt: hooga ette upptirel taha kätehaardega harkistesse käte taga.

3. Tiriseisust õlgadel ja harkistest käte taga: a) upptirel ette hooglemisse toengus; b) sama ülesirutatult.

Pöörded ja ülehood

Madalatel rööbaspuudel omandatud elemendid.

Mahahüpped

1. Hooglemiselt toengus: 1) hooga ette nurk- ja külgmaha; 2) hooga taha kaarmaha; 3) hooga ette ülehoog vasakuga paremale rööpale ja hooga taha kaarmaha paremale.

2. Reisistest väljas: 1) nurkmaha ja külgmaha toenguga ühele käele.

3. Hooglemisel otstel: 1) mahahüpe jala ülehooga üle samapoolse rööpa ja pöördega 90°; 2) harkmaha.

4. Toenglamangust risti: kågarmaha.

Põhilised liited

1. Hoidega otstei jooksult: sirutõus, hoog taha, hooga ette harkiste ja ülehaare ette toenglamangusse käsivartel, sama hüppelt,

2. Hooglemiselt toengus käsivartel: hoogtõus ees, hoog taha, hooga ette harkiste, reisiste, ülehoog samapoolsele või vastaspoolsele rööpale.

3. Tiriseisust õlgadel: 1) upptirel ette toengusse käsivartel ja hoog taha, hoog ette, tõus harkistesse ja reisis-tesse väljas, 2) sama, kuid tirel ülesirutatult, 3) sama, kuid hooga ette upptoeng käsivartel ja harkiste ning reisiste väljas.

Näidiskombinatsioonid

Hooglemiselt toengus käsivartel: hooga ette upp-
toeng käsivartel — sirutõus ja hoog taha — hooga ette
pööre vasakule parema käe haardega esimesele röö-
pale ja vasaku ülehooga taha kääertoenglamang — pa-
rema jala ülehooga paremale käärid pöördega pare-
male harkistesse käte ees — käte haare ette ja jõuga
tiriseis õlgadel, hetkpüsi — tirel ette reisisesse pare-
maga vasakul rööpal — hoog sisse ja hooga taha kaar-
maha paremale.

10. Hooglemine hobusel

1. Toengust sangadel: ülehoog ühega välja ja sisse;
vastaspoolsed ja samapoolsed ringid ühe jalaga.

2. Tagatoengust nurkmahahüpe taha; eestoengust
nurkmahahüpe ette (üle sangade).

Näidiskombinatsioonid

1. Toengust sangadel: ülehoog paremaga välja, taha
— ülehoog vasakuga ette, taha — ülehoog paremaga
ette, taha — ring paremaga vasakule — ülehoog vasa-
kuga — ülehoog paremaga ja nurkmaha vasakule
taha.

2. Vasak käsi sangal, parem hobuse kehal, hüppelt: ülehoog mõlemaga paremale ja pöördega vasakule parema jala ülehooga kääertoeng — ülehoog paremaga taha — ring vasakuga — ülehoog vasakuga — ülehoog paremaga kääertoengusse sangal — ülehoog paremaga taha — ülehoog vasakuga taha ja nurkmaha üle sangade.

11. Kõrged rõngad

1. Jõutõus kätega rõngaid ümber haarates (sügavhoidesse); tirel kinnerripakus.

2. Nurktoeng — hetkpüsi; langemine taha ja laskumine; ette toengust upprippesse.

3. Väänak taha.

12. Kõrged rõngad kiikel

1. Madalail rõngail omandatud harjutuste kordamine.

2. Kiikel ette väänak ette, kiikel taha väänak taha.

3. Kaarmaha kiikelt ette ja ülesirutus maha rippest.

Näidiskombinatsioonid

1. Hooglemiselt rippest: hooga ette kinnertõus kinnertoengusse — laskumine ette upprippesse — hooga taha väänak ette ja kaarhoog maha.

Kehalise kasvatuse õpetajail olgu brošüür
ÕPPE-EELNE
VIRGUTUSVÕIMLEMINE KOOLIS

2. Kõrged rõngad kiikel: kiikel ette uppripe — kiikel taha väänak taha — kiikel ette hooga taha, väänak ette uprippesse — kiikel taha tiriripe — kiikel ette mahahüpe tiriripest.

POEGLAPSED 15—16 AASTAT

IV. ÖPPEAASTA

1. Akrobaatikaelemendid

Tirelid

1. Jooksult hüppega: lendtirel ette, lennul ülesirutusega üle takistuse kõrgusega kuni 120 sm.

2. Istest ja kükist: tirel taha üleminekuga ülesirutatult tiriseisu kätele.

Tiriseisud ja sillad

1. Toengkükist: jõuga kõverdatud jalgadega tiriseis kätel — püsi.

2. Tiritammest — jõuga tiriseis kätel.

3. Põlvitusest kiikega ülesirutatult ette: kaarsild, sama tiritamme, sama tiriseisu kätele.

4. Üleminek tiriseisu kätele tirelingilt kõrvale (hundirattalt).

Tirelingid ja hüpped

1. Varem sooritatud elementide kordamine, ühendades neid kombinatsioonidesse.

2. Kahekaupa: üks seisab harkpoolkükis, käed all sõrmseongus, pihkudega üles; teine asetab jooksult jala kaaslase kätele ja sooritab hüppe üles; esimene tugvdab teise hüpet tugeva kätetõstmisega üles.

Sama, kuid esimene sooritab tirelsõlme taha.

2. Toenguta hüpped

1. Võimlemishüpe ühe jala tõukega hoolaualt: 120 sm — 10 punkti, 115 sm — 8 punkti jne.

2. Kaugus- ja kõrgushüpped hooga vabas stiilis tagajärjele. Hinne: kaugushüpe hooga — 4 m 50 sm — 10 punkti, 4 m 40 sm — 9 punkti jne.; kõrgushüpe hooga — 130 sm — 10 punkti, 125 sm — 8 punkti jne.

3. Toenghüpped

Hobune risti sangadega ja sangadeta, kõrgus 110 kuni 140 sm. Upphüpe, tirelinghüpe sirutatud kätel.

Kits risti ja piki, kõrgus 110 kuni 140 sm.

1. Harkhüpe, kägarhüpe ja upphüpe jalgade hooga taha, hoolaud, asetatud kitse ette 60—100 sm kaugusele.

2. Säaretõstehüpe ja harkhüpe pöördega 180° ja 360°.

Hobune piki, kõrgus 110—120 sm.

1. Harkhüpe jalgade hooga taha (hoolaua ette asetatud nõör tõsta 10—40 sm kõrgusele).

2. Kägarhüpe toenguga hobuse kaelale ja sadulasse; nurkhüpe, harkhüpe pöördega 180°.

Hüpped teibaga

Hüpped teibaga üle lati, hindega: 2 m 60 sm — 10 punkti, 2 m 50 sm — 9 punkti, 2 m 40 sm — 8 punkti, 2 m 30 sm — 7 punkti, 2 m 20 sm — 6 punkti jne.

5. Ronimine

1. Köiel ja latil ülesriplemine (ainult kätel ronimine) kiirusele, sama mööda kaht köit või latti.

2. Ronimine üle takistuste kõrgusega kuni 2 m.

6. Kõrge kang

Hooglemised

Kaarhoog taha tagarippesse.

Tõusud

1. Sirutõus: 1) hooglemiselt althoidega; 2) langemiselt uppiripesse kääertoengust ja tagatoengust.
2. Käärtõus: 1) hooglemiselt althoidega; 2) langemiselt kääertoengust eesoleva jala vahetusega; 3) käärtõus väljas.
3. Hoogtõus jalgadega ette tagatoengusse ja maha (üle kangi).
4. Vibutushooglemiselt: vibutustõus.
5. Hoogtõus taga.

Höörid

1. Eestoengust: 1) hõör ette; 2) hõör taha ja taldhõör ette.
2. Tagatoengust: 1) pealthoidega — hõör taha kagarülehooga kääertoengusse; 2) althoidega — hõör ette nurkselt ja maha.

Pöörded

1. Hooglemiselt parem althoidega: hooga taha pööre vasakule 180° vasaku käe lahtilaskmisega.
2. Kääertoengust vasak ees, vasak althoidega; pööre vasakule parema jala ülehooga kääertoengusse parem ees.
3. Kaarhoog pööretega.

Mahahüpped

1. Taga- ja ettehool mahahüpped pööretega 180° .

2. Toengust: 1) kägerpeale (toetudes päkkadega), hõör taha ja ülesirutus maha; 2) käger peale (toetudes päkkadega), hõör taha ja sääretõste maha.

3. Tuharistest, käed kõrval: tirelkaar taha maha.

Põhilised liited

1. Hooglemiselt: sirutõus — hõör ette — kägerülehoog paremaga ja käärhõör taha.

2. Hooglemiselt althoidega: käärtõus ja käärhõör ette.

3. Hooglemiselt, parem althoidega: hooga taha, pööre vasakule rippesse pealthoidega ja sirutõus; sama, käärtõus.

4. Hooglemiselt pealthoidega: käärtõus paremaga väljas vasaku käe haardega parema juurde (käed koos) althoidega ja pöördega vasakule (90°), edasine pööre vasakule 90° parema käe haardega pealthoidesse, langemine taha vasaku jala ülehooga upprippesse ja sirutõus.

5. Eestoengust: kaarhoog pöördega rippesse, ühe käe haardega althoidesse ja käärtõus; sama, sirutõus.

6. Käärtoengust: ülehoog ühega käärtoengusse, langemine taha upprippesse ja hoogtõus jalad ees. mahahüpe (üle kangi).

7. Hoogtõus taga: 1) hõör taha; 2) kägerülehoog paremaga käärtoengusse ja hõör taha.

8. Hooglemiselt: 1) hoogtõus jalad ees pöördega 180° toengusse ja langemine upprippesse; 2) hoogtõus jalad ees ja hõör taha kägerülehooga käärtoengusse.

Näidiskombinatsioonid

1. Hooglemiselt, parem althoidega: hooga taha, lahti lastes vasaku, pööre vasakule 180° ja sirutõus — hõõr ette — hooga taha varvashõõr taha (pöidade toenguga kangile) maha.

2. Hooglemiselt althoidega: käärtõus vasakuga -- käärhõõr ette — pööre 180° vasakule parema jala ülehooga — kaarhoog pöördega vasakule 180° — sirutõus vasaku ülehaardega pealthoidesse — kaarhoog ja hooga taha ülesirutus maha.

7. Kõrged rööbaspuud

Tõusud

1. Hooglemiselt toengus käsivartel: hoogtõus ees, sirutõus ja hoogtõus taga.

2. Rippseisust, jooksult ja hüppega upprippele ja nurkrippele, langemiselt upprippele: sirutõus.

3. Hooglemiselt upprippele: kaarhoog toengusse käsivartel.

Tiriseisud, tirelid ja toengud

1. Hooglemiselt toengus: ettehoold kõverdada käed, hooga taha tiriseis õlgadel.

2. Tiriseisust õlgadel: tireling taha (ülesirutatult) upptoengusse käsivartel.

3. Hooglemiselt toengus käsivartel: hooga ette upp-tirel taha kätehaardega harkistesse käte taga; sama, kuid tirel ülesirutatult hooglemisse toengusse käsivartele; sama, kuid tirel ette.

4. Reisistest väljas, hooglemiselt toengus: rõhttoeng küünarvarrel.

Pöörded ja ülehood

1. Hooglemiselt toengus: hooga ette pööre 180° üheaegse käte ümberhaaramisega.
2. Ühe jala ülehood puuteta.

M a h a h ü p e d

1. Hooglemiselt toengus: 1) ettehooga külgmaha ilma pöördeta ja pöördega, 2) hooga taha, kaarmaha paremale pöördega vasakule.
2. Hooglemiselt seljati otstel: 1) hoog taha ja maha hüpe ette kahe jala ülehooga üle rööbaste pöördega toengkäe poole, 2) hoog taha ja harkmaha.
3. Tiriseisust õlgadel: trelkaar kõrvale maha.

Põhilised liited

1. Hooglemiselt toengus käsivartel: 1) hoogtõus ees, hooga taha tiriseis õlgadel; 2) sama, sirutõus; 3) sirutõus harkülehooga, vedrutades rööbastele sulgeda jalad ja hooga taha — tiriseis õlgadel; 4) hoogtõus ees ja sirutõus, hoog taha ja ülehoog ette samapoolsel rööpal puuteta, nurktoeng, hooga taha tiriseis õlgadel; 5) hoogtõus taga, hooga ette ring parema jalaga vasakul rööpal pöördega vasakule 180° ja hooga taha tiriseis õlgadel.

2. Hooglemiselt toengus käsivartel: 1) hoogtõus ees, tagahool kõverdada käed, ettehoool — sirutada käed, hooga taha tiriseis õlgadel; 2) hoogtõus taga, ettehoool kõverdada käed, hooga taha tiriseis õlgadel; 3) hoogtõus taga, hoog ette, hooga taha tiriseis õlgadel; 4) hoogtõus ees, hooga taha rõhttoeng küünarvarrel.

3. Jooksult ja hüppelt upprippesse: 1) sirutõus toen-
gusse käsivartel ja hoogtõus ees; sirutõus, hoog taha,
hooga ette nurktoeng ja jõuga tiriseis õlgadel; 3) kaar-
hooga toeng käsivartel ja hooga taha hoogtõus taga.

4. Hooglemiselt toengus käsivartel: 1) hoogtõus ees
parema jala ülehooga paremal rööpal ja pöördega
vasakule parema käe haardega paremale rööpale ja
vasaku jala ülehooga taha, toenglamang risti, kagar-
ülehoog üle tagumise rööpa langemisega upprippesse
esimesel rööpal ja tireltõus toenglamangusse risti,
2) algus sama, kuid peale tireltõusu toenglamangusse,
kägarmaha; 3) samad liited, kuid sirutõus.

5. Hooglemiselt toengus käsivartel: 1) hoogtõus ees
parema jala ülehooga paremal rööpal ja vasaku üle-
hooga taha, käärid pöördega ümber harkistesse;
2) sama, käärid ja nurkmaha.

6. Tiriseisust õlgadel: 1) tirelring taha ülesirutatult
upptoengusse käsivartel ja sirutõus; 2) tirelring taha
ülesirutatult ja hoogtõus ees narkistesse ja reisistesse;
3) sama tõusuga toengusse; 4) tirelring ette upptoen-
gusse käsivartel ja hoogtõus taga; 5) sama, kuid siru-
tõus; 6) tirelring ette ülesirutatult, tagahool langemine
upprippesse ja sirutõus; 7) laskumisega taha ülesiru-
tatult toengusse ja langemine upptoengusse käsivar-
tele; 8) sama, kuid langemine upprippesse.

7. Hooglemiselt toengus: hoogtõus ees, hooga taha
ja hooga ette, langemine upptoengusse käsivartel ja
sirutõus.

8. Harktoenglamangust piki, jalgade toenguga röö-
baspuudele: jalgade sulgemisega hoog ette ja lange-

mine upptoengusse käsivartel; sama, langemine upp-rippesse.

9. Hooglemiselt toengus käsivartel: hooga ette tirelring taha käte haardega harkistesse käte taga, käte haare taha ja langemine taha upptoengusse käsivartel.

10. Hooglemiselt toengus käsivartel: 1) hoogtõus ees, hooga taha, kaarmaha ülesirutatult, pöördeta ja pöördega; sama, kuid sirutõus; 3) hoogtõus taga, hooga ette nurkmaha.

11. Hooglemiselt toengus käsivartel rööbaspuude otstel: 1) hoogtõus ees, hoog taha ja harkmaha; 2) sama, kuid sirutõus; 3) sama, kuid mahahüpe kahe jala ülehooga üle ühe rööpa ja pöördega toengkää poole.

Näidiskombinatsioonid

1. Hooglemiselt toengus käsivartel: sirutõus — hoog taha ja ülehoog paremaga paremal rööpal ette — hooga taha tiriseis õlgadel, püsi — tirelring ette ülesirutatult — hoog taha — hoogtõus ees parema jala ülehooga paremale rööpale — vasaku jala hooga taha käärid, pöördega vasakule harkistesse käte ees — hoog sisse ja hooga taha kaarmaha ülesirutatult.

2. Otstel: hüppega, uppripe ja sirutõus — hoog taha, nurktoeng, püsi — jõuga tiriseis õlgadel, hetkpüsi — tirel ette harkistesse ja kätehaare, toenglamangusse käsivartel — ülehoog sisse ja hoogtõus ees — hoog taha — hooga ette ring paremaga vasakul rööpal pöördega vasakule 180° ja hooga ette külgmaha vasakule pöördega kuni seisuni vasaku küljega rööbaspuude poole.

8. Hooglemine hobusel

1. Tagatoengust: ring paremaga vasakule taha, sama vasakuga paremale.

2. Toengust: ülehoog mõlemaga paremale, vasakule; sama tagatoengust.

3. Käärtoengust vasak ees: ringid paremaga paremale ja vasakule, ringid vasakuga paremale ja vasakule; sama käärtoengust parem ees.

4. Ülehoog paremaga ja käärid vasakule; sama teisele poole.

5. Ülehoog paremaga väljas ja käärid paremale; sama vasaku jalaga.

6. Ülehoog paremaga, hoog vasakule ja käärid paremale; sama vasaku jalaga.

7. Käärtoengust parem ees: ülehoog vasakuga pöördega 180° paremale ja vasaku käe haardega hobuse kehale, ülehoog vasakuga ja parema ülehooga pöördega 180° vasakule maha; sama teisele poole.

8. Käärtoengust parem ees: ülehoog paremaga taha ja külgmaha vasakule; sama teise jalaga.

9. Käärtoengust sangal, parem väljas: ülehoog paremaga taha, ülehoog paremaga vasakule ja nurkmaha paremale üle hobuse keha.

Näidiskombinatsioonid

1. Ülehoog paremaga väljas ja taha — ring paremaga vasakule — ring vasakuga — ülehoog vasakuga ja käärid paremale — ülehoog vasakuga — ring vasakuga paremale — nurkmaha taha üle sangade.

2. Hüppelt ring vasakuga paremale — ring paremaga — ülehoog paremaga väljas — tagurpidi käärid

paremale — ülehoog vasakuga taha — külgmaha
paremale.

9. Kõrged rõngad

1. Hoogtõus ees ja taga.
2. Toengust: laskumine ette ülesirutatud kerega tiririppesse; hõör ette kõverdatud kätel ja liitselt laskumine ette uppripesse; nurktoeng, püsi.
3. Väänak ette tiririppesse: väänak taha.
4. Hooglemiselt rippes hooga ette harktirelring; uppripest harkmaha ette.

10. Kõrged rõngad kiikel

1. Ettekiikel ja tahakiikel hoogtõus ees, ettekiikel hoogtõus taga.
2. Ettekiikel ja tagakiikel langemine taha ja laskumine ette uppripese.
3. Kiikel ette: mahahüpe toengust; mahahüpe väänakuga taha; kiikel taha kaarhoogmaha.

Näidiskombinatsioonid

1. Hooglemiselt: hoogtõus ees — hooga taha laskumine ette ülesirutatud kehaga tiririppesse — uppriipe ja hooga taha väänak ette tiririppesse — uppriipe — hooga taha ja hooga ette, harktirelring maha.
2. Kõrged rõngad kiikel: ettekiikel hoogtõus taga — tagakiikel langemine taha uppripesse — kiikel ette kaarhoog — kiikel taha väänak ette uppripesse — kiikel ette väänakuga taha mahahüpe.

TÜTARLAPSED 13—14 AASTAT

I JA II ÕPPEAASTA

1. Korraharjutused

Samad harjutused mis poistel.

2. Ettevalmistavad harjutused

Samad harjutused mis poistel (paarides vastupanu-
harjutused; sooritatakse vähemal määral kui pois-
tega).

3. Tantsusammud

1. Valsi- ja polkasamm
2. Tantsusammude kombinatsioonid liidetult teiste liigutustega.

4. Vabaharjutused

8—16-taktilised vabaharjutused vahenditeta ja kuri-
katega.

Tüübilised liited

1. Parem jalg kõrvale varbale, käed kõrvale, kere painutus paremale, vaade vasakule käele — sirutada, pöördega vasakule laskuda paremale põlvele, käed üles laiemalt (parem altkaarega).

2. Samm vasakuga taha, parem jalg tõsta ette, kõverdades põlvest käed kõrvale, kere ülesirutada — kere painutus ette laubaga põlve puuteni, käed ette — sirutada, käed kõrvale.

3. Ristvarvasseis parem jalg ees, käed ülal sõrmseongus: parema jala sammuga kõrvale, vasak varbal, kere painutus vasakule — sirutada, ristvarvasseis,

vasak jalg ees — vasaku jala sammuga kõrvale, parem kõrval varbal, kere painutus paremale — sirutuda, ristseis varvastel, parem jalg ees — rõhtseis paremal jalal (vasak jalg taga), käed kõrvale.

4. Harkseis, käed rinnal: kere painutus ette pöördega vasakule, puudutada maad parema käe küünarnukiga — kere sirutus — puudutada maad vasaku käe küünarnukiga — kere sirutus, sulgeda jalad — painutades jalgu põlvist kandu maast mitte tõsta, hoog küünarnukkidega taha — sirutada käed kõrvale ja toeng kätega keha taga, sirutada jalad, tõstes neid ette.

5. Toengpõlvituses (neljakäpukil): istuda päkkadele, kere painutus ette ja kere järelvibutus ette — tõusta põlvedele, käed kõrvale — istuda vasakule, käed paremale — ümber istuda paremale (põlvede juurde), käed vasakule.

6. Väljaaste paremaga ette, käed ette: kaarega alla parema käe hoog taha kere pöördega paremale — käe ja kere vastupidine liikumine — kere pöördega vasakule, kaarega alla hoog vasaku käega alt kõrvaleüles, üle anda keharaskus vasakule jalale, parem kõrvale varbaile, parem käsi kõrvale-alla, vaade vasakule käele.

7. Harkseis, käed ees: hüplemine — sulgedes jalad parem käsi üles, vasak kõrvale; harkseis, käed ees: sulgedes jalad vasak/ käsi ette, parem kõrvale; sulgedes jalad käed alla.

8. Vasaku jala sammuga ette rõhtseis, vasak käsi ette, parem all (keha juures), püsi — sirutuda, käed

kõrvale, parem jalg ette varbale; vasak juurde; -- juurdepaneku-samm parema jalaga, pöördega paremale 180° , vasak jalg ette varbale, kere painutus taha, käed üles.

9. Põlvituses, kere painutus taha, käed kõrvale — sirutuda, käed üles ja sirutades vasakut jalga taha istuda parema jala päkale, kere painutus ette, pea käte vahel, pihud maas — tõusta toengpõlvitusse paremal põlvel, vasak jalg taha.

10. Toengkägariseis: tiral ette sulgistesse, kere painutus ette, puudutada kätega jalapöidasisid — laskuda selili, tõsta jalad, turiseis („küünal“), püsi.

11. Põlvseisus paremal, käed kõrval: sirutada vasak jalg ette ja viia kõrvale, toeng parema käega kõrvale, vasak käsi üles, vasak jalg sirutada kõrvale.

12. Seisust parem jalg taga varbail: vasaku jala hooga ette, pööre paremale 180° laskumisega toengväljaseadesse paremal jalal, vasak jalg taha päkal.

13. Joostes neli sammu edasi: tõsta põlved kõrgele, kere painutus ette, käed taha ja väljaaste ette, käed üles-välja, kere painutus taha.

14. Kõhuli lamades: ülesirutuda (kere painutus rinnast taha), käed kõrvale — kätetoenguga maha, sirutada käed, tõsta sääred üles, puudutades päkkadega kukalt — sirutades jalgu ja kõverdades neid põlvedest istuda päkkadele, kere painutus ette järelvibutusega, maast pihkusid tõstmata.

15. Selili lamades käed kõrval: istuda, käed ette, puudutada vasaku jala põiaga vasaku käe pihku; las-

kuda selili käed kõrvale; istuda ja puudutada parema jala põiaga parema käe pihku.

5. Kõnd ja jook

1. Kõnd jalahooliigutustega taha; kõnd põlvetõstetega ette (kõrgele) puudutades ettesirutatud käsi; sama sirgete jalgadega, puudutades jalapõiaga ettesirutatud käsi.

2. Kõnd väljaastetega; kõnd poolkükis; kõnd sirgetel jalgadel kiirusele kuni 100 m.

3. Kiirendusjooks kuni 100 m, kiirjooks kuni 60 m, vastupidavusjooks kuni 2 min. ja 300 m.

4. Jooks takistuste ületamisega kuni 60 m.

TÜTARLAPSED 13—14 AASTAT

I ÖPPEAASTA

1. Akrobaatikaelemendid

Tirelid

1. Tirel ette toengkägariseisust: selili-lamangusse, harkistesse ja sulgistesse, kägaristesse, toengkükki; kaksiktirel ette tempos; tirel ette rististest samadesse asendeisse.

2. Toengpõlvitusest (neljakäpukil): tirel kõrvale.

3. Tirel ette harkseisust: tirel ette väljaastega („püstol“).

4. Harkistest kätehaardega põlvede kohalt: laskuda küljele, veereda üle selja ja istuda.

5. Toeng kägariseisust: tirel taha toengpõlvitusse; sama, tõstes ühe jala taha; sama, toengkägariseisu.

Tiriseisud ja sillad

1. Turiseis („küünal“).

2. Selili-lamangust: sild kõverdatud jalgade ja kätetoenguga.

2. Toenguta hüpped

1. Võimlemishüpe: 80 sm — 10 punkti; 75 sm — 8 punkti jne.

2. Kõrgus-kaugus- ja kaugus-kõrgushüpped. Kõrgus- ja kaugushüpped hooga ja hoota.

3. Toenghüpped

Hobune risti, sangadega, kõrgus 100—110 sm, hoolauaga ja hoolauata.

1. Pealehüpe toengpõlvitusse: 1) käte hooga ette hüpata kükki ja mahahüpe ette; 2) sama algus, kuid tõusta poolkükki hüppega, tõusta harkseisu, teise hüppega sulgeda jalad ja mahahüpe ette.

2. Pealehüpe toengkägarseisu ja tempos ülesirutusmahahüpe; tõusta poolkükki ja sooritada ülesirutusmahahüpe üle nööri, mis on 5—10 sm võimlemisriistast kõrgemal.

3. Kägarhüpe käteplaksuga pärast käte äratõuget. Kits risti, kõrgus 100—110 sm, hoolauaga ja hoolauata.

1. Pealehüpe toengkägarseisu ja tempos ülesirutusmahahüpe.

2. Harkhüpe; pealehüpe põlvitusse ja harkmahahüpe.

4. Ripphüpped

Kiikuda köiel ja hüpata üle nööri, mis on tõmmatud 50—100 sm kõrgusele.

5. Ronimine

1. Ronimine kaldredelil jalgade abiga.
2. Ronimine rõht- ja kaldköiel jalgade abiga.
3. Ronimine puupulkadega köisredelil.
4. Üleronimine üle mitmesuguste takistuste kõrgusega kuni 120 sm.

6. Tasakaal

Harjutused rootsi pingi tasakaalupuul ja poomil, kõrgus kuni 80 sm.

1. Kõnd päkkadel, kõnd mitmesuguste käte- ja jalgadeliigutustega; pöörded; laskumine ühele põlvele; rõhtseis.

2. Kõnd: hüpitsa ringliigutustega poomilt paremal pool ja sama teisel pool; üleastumine üle hüpitsa.

3. Kõnd palli ülesviskamise ja püüdmisega; kerge eseme kandmisega (ruudukujuline lauake, nõrgalt topitud riidest palliga jne.), mis on asetatud pealaele.

7. Madal kang

·Sega- ja lihtripped

1. Rippkükist ja rippseisust: jalgade tõukega uppripe kõverdatud jalgadega.

2. Upprippest kõverdatud jalgadega: 1) laskumine rippkükki; 2) toetumine jalapöidadega (päkkadega) vastu kangi ja jalgade sirutamine.

3. Rippseisust taga: jalgade tõukega uppripe taga.

Tõusud

1. Kinnertõus teiselt hoolt kinnerripakust sees ja väljas.

2. Kinnertõus langemiselt kääртоengust.

Toengud, ülehood ja laskumised

1. Seistes, pealhoidega, hüpe toengusse.

2. Toengust: 1) laskumine ette üle uppriipe ja nurkriipe ripplamangusse; 2) sama varvasripakusse, harkisjalu; 3) ülehoog ühe jalaga käärtöengusse väljas; 4) ülehoog käärtöengusse väljas ja käte ülehaare käärtöengusse sees; 5) ülehoog käärtöengusse.

3. Käärtöengust: 1) laskumine ette althoidega ripakusse; 2) ülehoog pöördega reisistesse, lastes käed lahti, käed kõrvale; 3) ülehaardega käärtöeng väljas ja ülehoog eestöengusse; 4) ülehoog eestöengusse.

4. Reisistest: 1) pööre tuharistesse risti käte abil; 2) sama, kätetöenguta; 3) pööre eestöengusse.

5. Tuharistest: 1) pööre reisistesse käte abil; 2) sama käte abita.

M a h a h ü p p e d

1. Reisistest: mahahüpped pöoretega 180° .

2. Toengust: 1) mahahüpe hooga taha, hoiet lahti laskmata; 2) sama, pöoretega 90° .

3. Käärtöengust: hüpe ette jala ülehooga ja pöördega 90° .

N ä i d i s k o m b i n a t s i o o n i d

1. Rippseisust pealhoidega: jalgade tõukega uppriipe kõverdatud jalgadega (kägarripe) — kagarülehoog vasakuga kääruppripesse ja kinnerripak („kindral“), ülesirutuda, hetkpüsi — teise hooga kinnertõus käärtöengusse — ülehoog paremaga tagatöengusse ja mahahüpe ette.

2. Tagarippseisust: jalgade tõukega uppriipe taga — kinnerripak paremaga ja ülehoog vasakuga (kätt lahti

lastes) ripakusse, ülesirutuda, hetkpüsi — teise hooga kinnertõus kääertoengusse — ülehaare paremaga althoidesse ja mahahüpe ette pöördega ja jala ülehooga.

3. Hüppega eestoeng: ülehoog vasakuga kääertoengusse, langemine taha ja kinnertõus — ülehaare vasakuga althoidesse ja mahahüpe ette jala ülehoo ja pöördega.

8. Erikõrgusega rööbaspuud

Üleminekud rippseisust ripakuisse;
ripplamangud ja toengud

1. Seistes rinnati rööbaspuudele hoidega ülemisest rööpast, hüppega: 1) ülehoog paremaga vasakule üle alumise rööpa hüppega maha, sama vasakuga paremale ja jalgade tõukega hoolauale ülehoog paremaga vasakule käärripplamangusse; 2) sama, kuid kombinatsioon lõpetada jalgade kägarülehooga ripplamangusse; 3) harkülehooga ripplamang.

2. Seistes rinnati rööbaspuudele hoidega alumisest rööpast, hüppega: 1) toeng alumisel rööpal; 2) ülehoog paremaga üle alumise rööpa parema käe haardega ülemisest rööpast, ülehoog vasakuga ja parema käe haardega tuhariste.

Üleminekud rippeist isteisse, toenguisse ja tagasi

1. Kinnerripakust paremaga alumisel rööpal: teise hooga järgse käte ülehaardega ülemisest rööpast — käärripplamang, haare risti ja pöördega ja ühe jala ülehooga reisiste alumisel rööpal väljas.

2. Käärripplamangust: üheaegne ülehaare alumisele rööpale kinnerripakusse.

3. Tuharistest hoidega ülemisest rööpast: 1) ülehaare paremaga (vasakuga) risti üle vasaku (parema), althoidega ja pöördega vasakule 180° , mõlema jala ülehooga vasakule-taha ripplamang; 2) varvasripak ülemisele rööpale, kätehaare alumisest rööpast, kere painutus taha varvasripakusse.

4. Toengust ülemisel rööpal: 1) laskumine ette ripplamangusse alumisel rööpal; 2) ülehaare alumisele rööpale ja laskumine ette ripplamangusse (päkkadega maha); 3) laskumine taha ühe jala ülehooga käärripplamangusse; 4) sama, kägarülehooga ripplamangusse; 5) sama, harkülehooga ripplamangusse; 6) sama, mõlema jala ülehooga paremale (vasakule) ripplamangusse.

Üleminekud isteist rippseisudesse ja liikumised toenguis

1. Reisistest alumisel rööpal, väljas: 1) jalgade tõstmine nurkasendisse, asetada üks jalg alumisele rööpale ja tõusta (püsti); 2) hooga viia jalg taha ja asetada see alumisele rööpale.

2. Tuharistest, hoidega ülemisest rööpast: ülehoog mõlemaga vasakule (paremale), kõverdades jalgu, toeng pöidadega (päkkadega) alumisele rööpale, sirutades jalgu, toeng ülemisel rööpal.

3. Seistes piki (alumisel rööpal) vasaku käe hoidega ülemisest rööpast, vasak jalg taga: 1) asetada vasak jalg ülemisele rööpale, haare parema käega alumisest rööpast, tõsta parem jalg taha; parema jala hooga pööre paremale toengusse ülemisel rööpal; 2) sama, kuid alguses ülehoog vasakuga taha üle ülemise rööpa.

4. Rõhtseisust (alumisel rööpal), vasaku käe hoidega ülemisest rööpast: 1) pöörded vasakule ja paremale 180° kätehaardega ülemisest rööpast; 2) sama, kuid vasak jalg tõstetud taha.

5. Seistes (rööbaspuudel) vasaku käe hoidega ülemisest rööpast, vasak jalg tõstetud ette kõverdatult: kere kallutus taha, parem käsi üles; sama, seistes parema küljega ülemise rööpa poole.

6. Seistes (rööbaspuudel) rinnati ülemisele rööpale, haardega ülemisest rööpast: ülehoog paremaga vasakule ja, kõverdades seda, klammerdada ülemine rööbas kindrega, käed kõrvale, kere painutus taha.

M a h a h ü p p e d

1. Seistes piki vasaku (parema) käe hoidega ülemisest rööpast, paremaga alumisest: vasaku jala hooga taha ülesirutusmahahüpe paremale (vasakule).

2. Reisistest paremaga alumisel rööpal, väljas: ülehoog mõlemaga sisse nurkmaha paremale-taha kuni seisuni vasaku küljega võimlemisriistale.

3. Seistes alumisel rööpal: mahahüppeid ette ja kõrvale.

N ä i d i s k o m b i n a t s i o o n i d

1. Rinnati rööbaspuudele, hoidega ülemisest rööpast: hüppelt, ring paremaga vasakule üle alumise rööpa ja maha — sama vasakuga paremale — hüppega kägarülehoog ripplamangusse — haarates risti vasaku käe üle parema pöördega vasakule reisiste vasakul rööpal väljas, parem käsi kõrvale — haare paremaga tagant, hooga ette asetada parem jalg alumisele rööpale ja

tõusta püsti, vasak jalg ette — kõverdada vasak jalg põlvest, parem käsi üles, kere painutus taha — sirutada, sirutada vasak jalg ette — ülehoog vasaku jalaga üle ülemise rööpa taha, rõhtseis, püsi — mahahüpe paremale seisuni vasaku küijega võimlemisriistale.

2. Seistes rinnati rööbaspuudele hoidega alumisest rööpast: hüppega ülehoog paremaga üle alumise rööpa parema käe haardega ülemisest rööpast — ülehoog vasakuga tuharistesse — varvasripak ülemisele rööpale käte haardega alumisest rööpast ja kere painutus taha, käed kõrvale — tuhariste, haardega ülemisest rööpast — ülehoog mõlemaga paremale, kõverdades jalgu toetuda päkkadega alumisele rööpale ja sirutades jalgu tõusta toengusse ülemisele rööpale — asetada parem jalg alumisele rööpale, vasak taha kõrgemale — ülehoog vasakuga paremale üle ülemise rööpa pöördega paremale 90° ja heita vasaku küljega ülemisele rööpale, parema käe hoidega alumisest, parem jalg taha, hetkpüsi — parema jala hooga pööre paremale toengusse ülemisel rööpal — kätehaare alumisest rööpast ja laskumine ette ripplamangusse — tõusta ülesirutades.

9. Madalad rööbaspuud

Üleminekud maasseisust isteisse

Seisust rööbaspuude vahel ja otstel hoidega mõlemast rööpast: 1) hüppega toeng, jalgade hooga ette, hooga taha ja hooga ette harkiste ja reisiste väljas; 2) sama toengust küünarvartel.

Üleminekud isteis ja toenglamanguis

1. Reisistest vasaku reiega paremal rööpal, väljas: 1) ülehoog istesse vasakul rööpal; 2) ülehoog vasakuga sisse pöördega vasakule ja parema käe haardega esimesest rööpast toenglamangusse risti; 3) ülehoog paremaga vasaku alt sisse pöördega vasakule ja kätehaardega esimesele rööpale toenglamangusse risti.

2. Harkistest hoidega tagant: ülehoog vasakuga sisse, pöördega vasakule, parema käe haardega paremale rööpale ja vasaku vastaspoolse ülehooga esimesele rööpale, kääriste (eelolev kõverdatud jalg klammerdub esimesele rööpale).

3. Toenglamangust risti: 1) laskumine ette üle upprippe ripplamangusse; 2) ülehoog vasakuga ja paremaga sisse tuharistesse; 3) kõverdades üht jalga tõusta põlvitustoengusse vasakul või paremal jalal (üks jalg taha).

4. Tuharistest sees hoidega esimesest rööpast: ülehoog vasakuga taha, sama paremaga toengusse risti.

Üleminekud isteis hooglemisega

1. Reisistest väljas: 1) ülehoog sisse, hooga taha ja hooga ette reisiste teisel rööpal, väljas ja sees; 2) ülehoog sisse, hooga taha, reisiste väljas; 3) ülehoog sisse, hooga taha, ülehoog paremaga üle parema rööpa, hooga ette ülehoog vasakuga reisistesse väljas (vasakul reiel).

2. Reisistest sees samad variandid.

M a h a h ü p p e d

1. Reisistest, väljas: mahahüpped pööreteta ja pööretega.

2. Käärimest, risti, vasak jalg ees, vasaku käe alhoidega: hüpe ette pöördega vasakule ja parema ülehooga.

Näidiskombinatsioonid

1. Seisust rööbaspuude vahel hoidega mõlemast rööpast: hüppega toeng, hooga taha, hooga ette reisiste vasakuga paremal rööpal, väljas — ülehoog reisistesse paremaga vasakul rööpal — ülehoog vasakuga parema jala alt sisse pöördega paremale, vasaku käe haardega esimesest rööpast, toenglamang risti — laskumine ette üle upprippe ripplamangusse ja tõusta püsti ülesirutusega.

2. Seisust rööbaspuude vahel, hoidega mõlemast rööpast: hüppega toeng, hooga taha, hooga ette, reisiste paremaga vasakul rööpal — ülehoog sisse, hooga taha ja ülehoog paremaga üle parema rööpa, hooga ette ülehoog vasakuga, reisistesse vasakuga paremal rööpal, parem käsi kõrvale, hetkpüsi — ülehoog sisse pöördega vasakule ja parema käe haardega esimesest rööpast ja järgneva pöördega vasakule, reisiste vasakuga vasakul rööpal, sees, haare tagant — ülehoog mõlemaga üle parema rööpa, reisiste vasakuga — parema käe haare vasaku põlve ees ja jalgade hooga taha mahahüpe.

10. Madalad rõngad paigal

1. Kinnerripakust rõngas: kinnertõus kätehaardega ühest ja kahest nööri; sama ripakust mõlemal jalal.

2. Istes ripakuga rõngastes hoidega nööridest: 1) hõõr ette; 2) laskumine kinnerripakusse.

3. Uppripest: tiriripe ühe jala ripakuga nõõrile; tiriripe (ripakuta).

11. Kõrged rõngad

1. Hooglemiselt rippes: 1) uppriipe; 2) pöörded 180° tagahool ja ettehoool.

2. Uppripest: 1) hooglemine; 2) kinnerripakud.

3. Rippest: jalgade liigutused.

12. Madalad rõngad kiikel

1. Kiikumine vahelduvate jalgade tõugetega: pöörded ette- ja tahakiikel 180° ja 360° .

2. Mahahüpped kiikel taha: 1) rippes ettekõverdatud jalgadega, jalgade sirutamiseega ette ja järgneva hooga taha; 2) jalgade tõugetega ja hooga taha.

3. Mahahüpped eeskiikel ja rippes kõverdatud jalgadega ette.

Näidiskombinatsioonid

1. Kõrged rõngad paigal: hooglemiselt rippes — hooga ette uppriipe — varvasripak vasakuga rõngasse ja keha ülesirutus (rinnati allapoole) — püsi — uppriipe — hooga taha, pööre 180° — hooga taha, mahahüpe.

2. Madalad rõngad kiikel: kiikel ette pööre paremale 360° — kiikel taha, pööre vasakule 180° — kiikel taha teine pööre vasakule 180° — kiikel taha kõverdada jalad ette — kiikel ette mahahüpe.

TÜTARLAPSED 13—14 AASTAT

II ÕPPEAASTA

1. Akrobaatikaelemendid

Tirelid

1. Toengkägarseisust ja istest: tirl taha.
2. Turiseisust: laskumine ette kükki kätetoenguta maha.

Tiriseisud ja sillad

1. Ühe jala tõuke ja teise hooga tiritamm; sama toenguga küünarvartele.
2. Harkseisust: laskumine silda ja tõusmine jalgadele.
3. Asendist „sild“ ühe jala tõuke ja teise hooga tirl-ring taha üle tiriseisu kätel.
4. Ühe jala tõuke ja teise hooga tiriseis kätel, hetküsi; sama kaaslaste abistamisega.

2. Hüpped toenguta

1. Võimlemishüpe ühe jala tõukega hoolauvalt: 90 sm — 10 punkti, 85 sm — 8 punkti jne.
2. Kõrgushüpped hooga, palli püüdmisega lennu ajal (pall visatakse hüppajale vastu).
3. Säaretõstehüpped, kõrgus- ja kaugushüpe hooga.

3. Toenghüpped

- Hobune risti, sangadega, kõrgus kuni 110 sm.
1. Pealehüpe toengkägarseisu, sirutades üht jalg kõrvalle, ja hüpped ette pöoreteta ja pöoretega tugi-käe poole.
 2. Poolharkhüpe (üks jalg kääras, teine kõrval).

3. Pealehüpe harktoengusse ja mahahüpe ülesirutatult; sama algus, hüppega sulgeda jalad ja ülesirutusmahahüpe.

4. Pealehüpe põlvitusse ühel jalal, vaba jala hooga hoog taba ja pealehüpe toengkägarseisu, mahahüpete.

5. Nurkhüpe; sama, viies jalad üle topispalli, mis on asetatud hobusele.

Hobune piki, sangadeta, hoolaud kõrval, kõrgus kuni 110 sm.

Nurkhüpe ühe jala tõukega.

Kits risti, kõrgus kuni 110 sm.

1. Harkhüpe, järk-järgult hoolauda eemaldades.

2. Kägarihüpe.

Kits piki, kõrgus kuni 110 sm.

1. Harkhüpe.

2. Pealehüpe toengkägarseisu ja ülesirutusmahahüpe.

4. Ronimine

1. Ronimine kaldredelil jalgade abiga.

2. Ronimine püstköiel jalgade abiga 3 m kõrgusele.

3. Üleronimine üle mitmesuguste takistuste kõrgusega kuni 140 sm.

4. Ülesronimine väiksematele järsakutele kaaslaste abiga: köiega, toetudes jalgadega kallakule (veerule).

5. Tasakaal

Harjutused poomil (kõrgus kuni 100 sm).

1. Kõnd pööretega; üksteisest möödaminek seistes kahekesi poomil.

2. Kõnd topispalli kandmisega.

3. Harjutused suurte rõngastega: ülesviskamine ja püüdmine; rõngast üleastumine, asetades viimase risti poomile ning hoides ühe käega; rõngast läbipugemine, pea ees, ja siis üle astudes ning ümberpöörduvalt; rõhtseis rõngaga jalal ja hoides rõngast kätega; kere painutus taha, seistes ühe jala põlvel ja tõstes kätt rõngaga üles — puudutada rõngaga poomi jne.

4. Harjutused hübitsaga (poomi kõrgus mitte üle 40 sm); hüplemised jalalt jalale, sirutades vaba jalga ette ja taha.

6. Madal kang

Sega- ja lihtripped

1. Uppripest: 1) lahutades jalgu varvasripak; 2) sama, kuid ripak ühe jala varbal,

2. Uppripest taga: tiriripe.

3. Ripakust: varvasripakust ühel jalal ja käe lahtilaskmisega ülesirutuda, vaba käsi üles, jalg taha.

Tõusud ja hõõrid

1. Kinnertõus langemiselt käärtõngust ja kinnerripakust.

2. Kinnertõus taha, seest ja väljas teise ja esimese hooga.

3. Kinnerhõõr taha.

4. Ühe jala hoo ja teise tõukega tireltõus toengusse.

Toengud ja laskumised

Käärtõngust, althoidega: laskumine taha ja lange- mine ette kinnerripakusse.

Ülehood

1. Toengust ülehoog käärtõngusse.

2. Käärtõngust ülehoog toengusse ja tagatoengusse.

Pöörded

1. Reisisest käed kõrval: pöörded 180° reisisesse.
2. Tagatoengust pöörded toengusse.
3. Käärtoengust pööre käte järgse ülehaaramisega käärtoengusse.
4. Käärtoengust vasak ees, parem althoidega: pööre paremale (parema käe ümber) vasaku jala ülehooga käärtoengusse paremaga väljas.

Mahahüpped

1. Käärtoengust mahahüpe ette jala ülehooga ja pöördega 90° ja 180° .
2. Käärtoengust väljas ja sees: mahahüpe taha jala ülehooga ja pöördega 180° .

Põhilised liited

1. Käärtoengust althoidega: langemine ette kinnerripakusse — tagahool haare pealthoidesse — hoog, ette ja kinnertõus käärtoengusse.
2. Kinnerripakust vasakuga: esimese hooga kinnertõus — pööre käärtoengus — langemine taha ja kinnertõus paremal.
3. Toengust laskumine ette upprippede ja kägarülehoog kinnerripakusse.
4. Toengust laskumine ette varvasripakusse vasakuga väljaspool käsi; vabastades hoidest vasaku käe kägarülehoog paremaga ja pööre ülesirutatud kehaga rippesse, vasak käsi üles, parem jalg taha — püsi — pöördega kinnerripak sees.

Näidiskombinatsioonid

1. Hüppega toeng, laskumine ette varvasripakusse, jalad harkis — ülehoog vasakuga kinnerripakusse —

esimese hooga kinnertõus kääртоengusse — ülehoog toengusse ja hooga taha mahahüpe pöördega 90° .

2. Hüppega toeng, ülehoog paremaga kääртоengusse — ümberhaare althoidesse ja langemine ette kinneripakusse, tagahool järgne kätehaare pealthoidesse ja kinnertõus kääртоengusse — pööre kääртоengusse väljas ja mahahüpe taha jala ülehooga ja pöördega 90° .

7. Erikõrgusega rööbaspuud

Üleminekud rippseisudest ripplamanguisse ja toenguisse

1. Seistes rinnati rööbaspuudele hoidega ülemisest rööpast: ülehoog mõlemaga paremale (vasakule) ripplamangusse.

2. Seistes rinnati rööbaspuudele hoidega ülemisest rööpast, parema käe althoidedega; harkülehoog ja ringparemaga vasakule pöördega 270° reisistesse paremaga alumisele rööpale väljas.

3. Seistes rinnati rööbaspuudele hoidega alumisest rööpast: hüppega, ülehoog mõlemaga paremale, parema käe haardega ülemisest rööpast tuharistesse.

Üleminekud rippeist isteisse, toenguisse ja tagasi

1. Tiririppest hoidega alumisest rööpast jalgade toenguga ülemisele rööpale: ühe jala tõuke ja teise hooga tireltõus toengusse alumisel rööpal.

2. Toengust alumisel rööpal rinnati ülemisele: laskumine ette tiririppesse jalgade toenguga ülemisele rööpale.

3. Käärtoengust alumisel rööpal, seljati ülemisele: laskumine taha kinnerripakusse ja esimese hooga kätehaare ülemisest rööpast käärripplamangusse.

4. Toengust ülemisel rööpal, rinnati alumisele: langetamine taha ühe jala ülehooga alumisele rööpale ja kätehaardega alumisele rööpale kinnerripak.

5. Ripplamangust, kõverdades üht jalga ja asetades alumisele rööpale: ühe jala hoo ja teise tõukega treltõus toengusse ülemisel rööpal.

Ülehood ja ringid

1. Ripplamangus: ring paremaga vasakule ja ring vasakuga paremale.

2. Toengust alumisel ja ülemisel rööpal: ülehood ühe jalaga ette ja taha.

3. Toengust ülemisel rööpal, jalapöiad väljaspool rööpa: ring paremaga vasakule üle alumise rööpa; sama teisele poole.

4. Rippest kõverdunud kätel ülemisel rööpal: ring paremaga vasakule üle alumise rööpa; sama vasakuga paremale; ring paremaga; sama vasakuga.

Hooglemised ja üleminekud isteisse ja toenguisse

1. Reisistest: ülehoog sisse ja hooglemine.

2. Hooglemiselt: 1) hooga ette reisisest; 2) hooga taha toengpõlvitus.

3. Toengpõlvitusest: ühe jala hoo ja teise tõukega hooglemine.

4. Toenglamangust piki ülemisel rööpal: jalgade allalaskmisega hooglemine.

M a h a h ü p p e d

1. Hooglemiselt: hooga ette nurkmaha.

2. Seistes alumisel rööpal kätetoenguga ülemisele rööpale: 1) jalgade tõuge ja hooga taha, mahahüpe taha haardega alumisest rööpast; 2) ülehoog paremaga üle ülemise rööpa, parema käe haardega althoidesse ja mahahüpe vasaku jala ülehooga ja pöördega paremale.

3. Toengust ülemisel rööpal jalapöiad väljaspool rööpaid: ring paremaga vasakule üle alumise rööpa ja mahahüpe taha pöördega paremale seisuni vasaku küljega võimlemisriistale.

4. Seistes alumisel rööpal parema jalaga vasaku käe hoidega ülemisest rööpast, vasak jalg tõstetud taha: ülehoog vasakuga üle ülemise rööpa ja tempos parema haardega alumisest rööpast, vasaku jala hooga taha ja parema tõukega ülesirutus maha, paremale.

5. Toengust ülemisel rööpal vasaku käe althoidega ülemisest rööpast parem pealthoidega alumisest rööpast; ülesirutus maha paremale üle kahe rööpa.

N ä i d i s k o m b i n a t s i o o n i d

1. Seistes rinnati rööbaspuudele hoidega ülemisest rööpast, parem althoidega: harkülehoog ja ring paremaga vasakule pöördega 270° reisisesse paremaga alumisel rööpal-väljas, vasak käsi kõrvale — vasaku käe haare tagant, aeglaselt tõsta sirged jalad ja kõverdades vasakut tõusta püsti, parem jalg ette — ülehoog paremaga üle ülemise rööpa, rõhtseis, käed kõrvale, hetkpüsi — parema käe haardega ülemisest rööpast ja pöördega paremale toeng ülemisel rööpal, jala-

pöiad väljaspool rööpaid — ring vasakuga paremale üle alumise rööpa — ring paremaga vasakule üle alumise rööpa, mahahüpe pöördega paremale seisuni vasaku küljega võimlemisriistale.

2. Seistes rinnati rööbaspuudele hoidega alumisest rööpast: jalgade tõukega tiriripe, pöidade toenguga ülemisele rööpale — vasaku jala hoo ja parema jala tõukega tireltõus toengusse alumisel rööpal — ülehoog vasaku käe haardega ülemisele rööpale — ülehoog paremaga parema käe haardega ülemisest rööpast ja mõlema jala ülehooga vasakule pöördega vasakule reisiste, vasak käsi kõrvale — vasaku käe haare tagant, tõusta püsti vasakul jalal ja pöördega paremale ülehoog paremaga üle ülemise rööpa, parem althoidedega, pööre paremale vasaku jala ülehooga toengusse ülemisel rööpal — langemine taha mõlema jala ülehooga vasakult paremale ja nurkringmaha paremale taha seisuni vasaku küljega võimlemisriistale.

8. Madalad rööbaspuud

Üleminekud maasseisust toenguisse ja
hooglemised

1. Seistes sees küünarvarte toenguga: 1) hüppega toeng küünarvartel, jalgade viimisega taha, hoog ette ja hooglemine; 2) hüppega, toeng küünarvartel.

2. Seistes sees, pealthoidedega esimesest rööpast. 1) hüppega toeng samapoolse jala ülehooga üle tagumise rööpa kääretoenglamangusse; 2) sama üheaegse ülehooga kääretoenglamangusse,

Liikumised ja hooglemised toengus

1. Hooglemiselt toengus käsivartel: 1) hooga ette harkiste; 2) sama, reisistesse väljas; 3) hoogtõus ees.

2. Hooglemiselt toengus: hooga taha harkiste.

3. Hooglemiselt toengus: 1) hooga ette toeng jala-pöidadega rööpaile, pöörates põiad välja harktoenglamangusse ees; 2) hooga ette asetada kõverdatud jalg samapoolsele rööpale ette, vaba jalg ette; 3) hooga taha toengpõlvitus samapoolsel rööpal.

4. Hooglemiselt toengus: 1) hooga ette ülehoog vastaspoolsele rööpale järgneva pöördega toenglamangusse risti; 2) sama, kuid ülehoog samapoolsele rööpale.

Üleminekud isteis ja toenguis

1. Harkistest: ülehoog vasakuga sisse, pööre vasakule parema käe haardega esimesele rööpale ja vasaku jala ülehooga taha, toengpõlvitus paremal.

2. Reisistest vasakuga, väljas: 1) üheaegne ülehoog vasakuga vasakule rööpale, paremaga sisse, pööre paremale vasaku käe haardega esimesele rööpale ja parema jala hooga taha, toenglamang risti; 2) üheaegne ülehoog paremaga vasakule rööpale, vasakuga sisse, pööre paremale vasaku jala ülehooga esimesele rööpale ja parema ülehooga taha, toenglamang risti; 3) ülehoog sisse ja hooga taha harkiste, reisiste väljas.

3. Harkistest käte ees: 1) ülehoog sisse ja hooga taha ülehoog samapoolsele rööpale, hooga ette ülehoog teise jalaga reisistesse väljas; 2) ülehoog sisse ja hooga taha harkiste ja reisiste väljas.

4. Harkistest käte taga: ülehoog sisse ja hooga ette mitmesugused isted.

5. Tuharistest sees, hoidega esimesest rööpast: 1) ülehoog vasakuga taha kääertoenglamangusse; 2) järgsed vasaku ja parema jala ülehood taha toenglamangusse.

6. Toenglamangust risti: järgsed parema ja vasaku jala ülehood tuharistesse.

7. Kääertoenglamangust risti: samapoolse vaba jala ülehooga kõrvale ja tugijala tõukega, pööre harkistesse piki.

8. Toengpõlvitusest vasakuga risti: 1) ülehoog paremaga sisse, pöördega vasakule ja parema jala ülehooga üle parema rööpa, harkiste käte ees; 2) pöördega toengpõlvitus piki samapoolsel ja vastaspoolsel rööpal.

9. Toenglamangust piki käte ees, harktoenglamangust pöidade toenguga: 1) jalgade sulgemisega hooglemine toengus; 2) langetada üks jalg sisse, teise jala hooga ette, ühendada sellega teine jalg, hooglemine; 3) ülehoog harkistesse käte ees.

10. Toengkükist käe ees, vaba jalg ees: vaba jala hoog ette, ühendades sellega teise jala, ja hoog taha.

M a h a h ü p e d

1. Reisisest sees ja väljas nurkmahahüpe üle ühe ja kahe rööpa.

2. Hooglemiselt toengus. Nurkmahahüpe ja ülesirutismahahüpe tagahoolt.

3. Toengkükist käe ees, vaba jalg ees: hoog vaba jalaga ette, ühendades sellega teise jala, nurkmaha.

4. Toengpõlvitusest: vaba jala hooga taha, mahahüpe kõrvale, mahahüpe taha toengust risti.

5. Harktoenglamangust piki, pöidade toenguga rööbastele: parema jala hooga ette ja taha ülesirutusmahahüpe seisuni vasaku küljega võimlemisriista poole.

Näidiskombinatsioonid

1. Seistes sees küünarvarte toenguga rööbaspuudele: hüppega hooglemine toengus küünarvartel — hooga ette reisiste vasakuga paremal rööpal — parema jala üheaegne ülehoog üle vasaku rööpa ja vasakuga sisse, pööre paremale vasaku käe haardega esimesest rööpast, ülehoog vasakuga taha ja ring rööbaste vahel pöördega paremale reisistesse vasakuga paremal rööpal väljas — ülehoog sisse ja hoog taha — hooga ette asetada vasak jalg vasakule rööpale käe ette, parem jalg rõhtsalt ette, hetkpüsi — parema jala hooga taha ja ette nurkmaha paremale.

2. Seistes sees risti, hoidega esimesest rööpast: hüppega toeng parema jala ülehooga taha käärtöenglamangusse — vasaku jala ülehoo ja parema jala tõukega, pööre vasakule harkistesse käte ees — ülehaardega ette toenglamang küünarvartel — ülehoog sisse ja hooga ette reisiste paremaga vasakul rööpal — nurkmaha paremale üle kahe rööpa.

9. Madalad rõngad

Hüppega väänak ette upprippesse.

10. Kõrged rõngad

1. Hooglemiselt: 1) uppripe; 2) käte kõverdamine hooga ette.

2. Hooglemiselt kõverdatud kätel: laskumine rip-
pesse ette- ja tahahool.

3. Uppripest: tiriripe; kääriipe (üks jalg ette, teine
taha); sama jalgade kõverdamisega (järgselt ja ühe-
aegselt).

4. Rõngastes istest: hoidega nööridest: 1) ripp-
lamang taga ülesirutatult; 2) ripplamang ees.

5. Tiririppest: mahahüpe ülesirutatud keha lasku-
misega tagarippe suunas; hooglemiselt tirelring maha.

11. Madalad rõngad kiikel

1. Kiikumine vahelduvate ja üheaegsete jalgade tõu-
getega.

2. Käte kõverdamine eeskiikel.

3. Pöörded 180° , 360° ja 90° .

4. Ülesirutusmahahüpe eeskiikel; mahahüpped
rippes kõverdatud kätel tagakiikel.

Näidiskombinatsioonid

1. Kõrged rõngad paigal: hooglemiselt — hooga ette
kõverdada käed — hoog taha kõverdatud kätel —
hooga ette sirutada käed — hoog taha — hooga ette
uppriipe — tiriripe — püsi — uppriipe — hoog taha —
hooga ette mahahüpe tirelringiga.

2. Madalad rõngad kiikel: hooglemiselt vahelduvate
jalgade tõugetega — ettekiikel kõrverdada käed —
tagakiikel sirutada käed — ettekiikel pööre vasakule
 180° — ettekiikel pööre paremale 360° — tahakiikel
pööre vasakule 180° — kiikel ette parema jala hoog
ette — tahakiikel mahahüpe.

TÜTARLAPSED 15—16 AASTAT

III JA IV ÖPPEAASTA

1. Korraharjutused

Samad harjutused mis poeglastel.

2. Ettevalmistavad harjutused

Samad harjutused mis poeglastel, välja arvatud vastupanuharjutused paarides, harjutused kuulide, metallkeppide, käsikute ja kergemakaaluliste topispallidega (2 kg).

3. Tantsusammud

Masurkasamm. Tantsusammude kombinatsioonid liidetult teiste liigutustega.

4. Vabaharjutused

8—32-taktilised vabaharjutused vahendite ja kuri-
tega.

Tüübilised liited

1. Seistes paremal vasak jalg tõstetud ette ja kõverdatud põlvest, parem käsi ette-üles, vasak taha: sirutades vasakut jalga samm ette, vasak käsi üles — parema jala sammuga käärise („spagaat“), kätetoenuga kõrval-maas, ülesirutada — tuua vasak jalg parema juurde, sulgiste, tagant kaarega käed üles ja kere painutus ette, puudutada pihkudega poidasid.

2. Rõhtseis vasakul, käed kõrvale: langemisega ette toenglamang kõverdatud kätel — sirutades käed toengpõlvitus vasakul, parem jalg taha — kõverdada käed, toenglamang — sirutades käed toengpõlvitus

paremal, vasak jalg taha — sirutuda, vasaku jala ringliigutusega ette käed kõrvale.

3. Harkseisust, kere ette painutatud (upselt): tirel ette istesse, tõstes ette kõverdatud jalad, käed kõrvale — pöördega vasakule 180° , jalgadega maad puudutamata, laskuda kõhuli, ülesirutuda, käed üles.

4. Toengväljaseade paremaga taha: parema jala hoo ja vasaku jala tõukega tirelring ette üle tiriseisu kätel kaarsilda — tõsta parem jalg ette, kõverdada põlvest — langetada alla — tõsta vasak jalg, kõverdada põlvest — langetada alla ja tõugates kätega maast tõusta püsti.

5. Sulgseisust (pöiad koos) käed kõrval; sulgpoolkükk, viies käed ette, kere painutus ette, pea langetada alla — keha lainetus, kätega kaares tagant üles.

6. Vasaku jala tõuke ja parema hooga ette hüpe üles; lennul (õhus) kiire liigutusega puudutada vasaku jalaga paremat, käed kõrval; maandudes vasakule jalale samm parema jalaga ette, vasak jalg tõsta kõrvale — tirelring vasakule (hundiratas).

5. Kõnd ja jooks

1. Kõnd pikkade väljaastetega; kõnd kükis.
2. Kõnd sirgetel jalgadel kiirusele kuni 200 m.
3. Kiirkõnd vahelduvalt aeglase jooksuga kuni 500 m.
4. Kiirendusjooks kuni 150 m, kiirjooks kuni 100 m, vastupidavusjooks kuni 3 minutit ja distantstile 500 m.

TÜTARLAPSED 15—16 AASTAT

III ÖPPEAASTA

1. Akrobaatikaelemendid

Tirelid

1. Tirel taha harkseisust; sama algseisust.
2. Lendtirel ette poolkükist, käed taga, pihkude toenguga maha 80—100 sm jalgadest.
3. Tirel taha rõhtseisu ühel jalal.

Tiriseisud ja sillad

1. Ühe ja kahe jala tõukega tiriseis küünarvartel — püsi.
2. Tiriseisust küünarvartel: 1) kiik ülesirutatult toenglamangusse reitega matile; 2) tirelring silda.

Tirelringid ja hüpped

1. Tirelring kõrvale (hundiratas) mõlemale poole.
2. Tirelring ette üle silla seisu jalgadel.
3. Varem läbivõetud elementide sooritamine liidetult ja kombinatsioonides.

2. Toenguta hüpped

1. Võimlemishüpe, ühe jala tõukega hoolaualt: 100 sm — 10 punkti, 95 sm — 8 punkti jne.
2. Hüpe, ühe jalaga peale astudes takistusele toenguta, takistuse kõrgus kuni 90 sm.
3. Kaugushüpe hooga; hinne: 3 m 30 sm — 10 punkti, 3 m 20 sm — 9 punkti jne.; kõrgushüpe hooga; hinne: 105 sm — 10 punkti, 100 sm — 8 punkti jne.

3. Toenghüpped

Hobune risti sangadega, kõrgus 115 sm.

1. Pealehüpe upptoengusse, harktoengusse, pöördega 180° ja mahahüpe taha ülesirutatult.

2. Harkhüpe.

Hobune piki, sangadeta, kõrgus 110—115 sm, hoolaud kõrval.

1. Nurkhüpe ühe jala tõukega.

2. Upphüpe pöördega 90° ja 180°, tugikätt maha võtmata võimlemisriistalt; pealehüpe toengkägarseisu pöördega 90° ja ülesirutusmahahüpe.

Hobune piki sangadeta, kõrgus 100—110 sm.

Tirel ette harkistesse ja jalgade hooga taha ülesirutus maha paremale ja vasakule; sama upptireliga ette toengkükki ja ülesirutusmahahüpe paremale ja vasakule.

Kits risti, kõrgus 110—115 sm.

1. Kitsele on asetatud topispall — harkhüpe.

2. Harkhüpe, hoolaua ja kitse vahele on tõmmatud järk-järgult kõrgemale tõstetav nöör.

3. Pealehüpe põlvitusse ja sääretõstemahahüpe.

Kits piki, kõrgus 110—115 sm.

Kitse lähemal otsal on topispall — harkhüpe; sama, kuid topispall on asetatud kaugemale otsale.

4. Ronimine

1. Ronimine püstköiel jalgade abiga; sama latti mööda; üleronimine köielt köiele.

2. Ronimine üle takistuste kõrgusega kuni 150 sm.

5. Tasakaal

Harjutused poomil (kõrgus kuni 120 sm).

1. Kõnd poomil peatustega ja järgmiste elementidega liidetult: seistes ühel jalal teine tõstetud ette, kõverdades jalga põlvest kere pööre 90° , üks käsi ette-üles, teine taha; rõhtseis, sama, käega haaratos üht jalga; „poolspagaat“; pöörded; reisisted; reisistes püstitõusmine, jalavahetussamm; ülesirutusmahahüpe taha; mahahüpe ühe jala hooga ette pöördega 90° .

2. Harjutused madalal poomil (mitte üle 40 sm) hüpitsaga; kõnd hüpitsa keerutamisega külgpinnases vahelduvalt vasakul ja paremal, ühendades lihtsamate hüplemistega.

6. Madal kang

Tõusud

1. Kinnertõus, üks käsi althoidega.
2. Kinnertõus langemiselt tagatoengus.
3. Tireltõus toengusse ühe ja kahe jala tõukega.
4. Kinnertõus jooksult ja teiselt hoolt.

Ripped ja toengud

Rõhtlamang kõhuli ja seljati.

Pöörded ja ülehood

Käärtoengust pööre jala ülehooga eestoengusse.

Mahahüpped

Käärtoengust: mahahüpe ette jala ülehoo ja pöördega 270° . Kaarhoog maha jalgade tõukega.

Põhilised liited

1. Jalgade tõukega tireltõus toengusse rõhtlamangusse rinnati, käed kõrvale — püsi — haardega eestoeng.

2. Kinnertõus vasakuga sees, parem pealthoidega, kääertoengusse — pööre paremale vasaku ülehooga kääertoengusse, parem väljas — langemine ja kinnertõus paremaga väljas.

3. Tagatoengust: langemine taha upprippesse taga (puudutades kangi), kägerülehoog ja kinnertõus kääertoengusse.

Näidiskombinatsioonid

1. Jalgade tõukega tireltõus toengusse rõhtlamangusse rinnati — püsi — eestoeng — ülehoog paremaga kääertoengusse — langemine taha käärupprippesse ja kinnertõus — parema käe haare althoidesse ja mahahüpe vasaku ülehooga pöördega 270° .

2. Rippseisust: parem althoidega; jalgade tõukega kinnerripak vasakuga, ülesirutuda — esimese hooga kinnertõus kääertoengusse — pööre paremale vasaku käe haardega kääertoengusse paremaga väljas — langemine ja kinnertõus kääertoengusse paremaga väljas — mahahüpe taha parema ülehooga ja 90° pöördega paremale.

7. Erikõrgusega rööbaspuud

Üleminekud rippeist toenguisse ja tagasi

1. Seistes rööbaspuude vahel hoidega alumisest rööpast: ühe jala hoo ja teise tõukega tireltõus toengusse.

2. Ripplamangust alumisel rööpal: tireltõus toengusse ülemisele rööpale.

3. Toengust ülemisel rööpal: laskumine ette upp-

rippesse ja kägarülehoog ripplamangusse taga (rinnati alla, jalad alumisel rööpal).

4. Tagatoengust alumisel rööpal: laskumine taha uppripesse jalgade toenguga ülemisele rööpale: sama ülemisel rööpal laskumisega ripplamangusse alumisele rööpale.

5. Ripplamangust taga: vabastades vasaku käe pööre reisistesse alumisel rööpal väljas.

6. Rippest ülemisel rööpal jalgade tõukega alumisele rööpale tõus toengusse.

7. Toengpõlvitusest ühel põlvel ühe käe hoidega alumisest rööpast, teisega ülemisest: ühe jala hoo ja teise tõukega tiriseis õlal, alumisel rööpal; sama lähteasendist — seistes ühe jalaga alumisel rööpal, hoidega ülemisest ja alumisest rööpast.

8. Toenglamangust ülemisel rööpal, ühe käe hoidega ülemisest, teisega alumisest rööpast, laskumine ette pöördega 90° tiriseisu ühel õlal alumisel rööpal.

9. Tiriseisust ühel õlal alumisel rööpal: pöördega ja jalgade langetamisega toeng ülemisel rööpal.

10. Upprippest taga ülemisel rööpal: toetuda seljaga alumisele rööpale, sirutada keha (turiseis).

11. Toengust alumisel rööpal: kere kallutamine ette ja toeng kõverdatud jalgade pöidadega ülemisele rööpale, keha ülesirutada, käed kõrvale.

Tasakaalu harjutused suurendatud nõudmistega

1. Seistes piki rööbaspuudel üks jalg kõverdatud ja toetatud ülemisele rööpale; kere kallutused taha, painutused kõrvale, ette mitmesuguste käteliigutustega.

2. Seistes alumisel rööpal rinnati ülemisele: üks jalg tõstetud ette ja klammerdades ülemist rööbast kindrega: kere painutus taha järgselt lahti lastes käed; sama, mõlemad käed kõrvale-üles.

3. Seistes alumisel rööpal seljati ülemisele, üks jalg kõverdatud taha ja klammerdab ülemist rööbast kindrega: poolkükkimine tugijalal kere kallutusega ette ja mitmesuguste käteliigutustega.

4. Toengust ülemisel rööpal: rõhtlamang rinnati, keha ülesirutatult, käed kõrvale; sama seljati.

5. Seistes alumisel rööpal rinnati ülemisele, hoidega ülemisest rööpast: hoidest lahtilaskmisega aeglased (kolmele ajale) ühe jala ülehood üle ülemise rööpa; sama, seistes küljeti ülemisele rööpale; rõhtseis käetoenguta, hetkpüsi.

6. Kõnd edasi alumisel rööpal (kui kombinatsiooni-element); laskumine põlvitusse ühel põlvel järgneva haardega ülemisest rööpast.

Painduvusharjutused suurendatud nõudmistega¹⁾

1. Seisust paremal põlvel alumisel rööpal parema käe haardega ülemisest rööpast: kere painutus taha, sild, parem jalg asetada ülemisele rööpale; sama, kuid parem jalg sirutatud.

2. „Poolspagaat“ ja „spagaat“ alumisel rööpal; „spagaat“ rippes ülemisel rööpal.

¹⁾ Teostatakse, arvestades õpilase individuaalseid omadusi.

3. Rippest ülemisel rööpal jalgade toenguga alumisele rööpale; andes kere ette ja ülesirutades, „sild“, seistes alumisel rööpal kätetoenguga ülemisele rööpale.

4. Ripakust kindrail ülemisel rööpal seljati alumisele: ülesirutades haare alumisest rööpast ja sirutades käsi jalgade langetamisega, toeng alumisel rööpal.

Hooglemine

1. Hooga taha: 1) toengkükk ühel jalal alumisel rööpal, teine jalg ees („püstol“); 2) varvasripak ülemisel rööpal.

2. Hooga ette laskuda selili ülemisele rööpale ja üleminna reisistesse.

Ülehood ja ringid

Rippes kõverdatud kätel ülemisel rööpal: ring mõlemaga vasakule (paremale) üle alumise rööpa ja maha; sama, jäädes rippesse, ja ülehoog ühe jalaga käärriplamangusse; sama, ülehoog mõlemaga ripplamangusse.

Mahahüpped

1. Hooglemiselt: hooga ette külgmaha.

2. Reisistest ülemisel rööpal ühe käe hoidega alumisest rööpast: külgmaha üle mõlema rööpa pöördega.

3. Toenglamangust ülemisel rööpal, hoidega alumisest rööpast: tirelring ette maha.

4. Tiriseisust ühel õlal alumisel rööpal: tirelring kõrvale maha.

Näidiskombinatsioonid

1. Seistes rinnati rööbaspuudele hoidega ülemisest rööpast: harkülehoog ripplamangusse — tireltõus üle-

misele rööpale — rõhtlamang rinnati, käed kõrval, püsi — toeng ülemisel rööpal, ülehoog paremaga — seistes paremal jalal pööre vasakule, vasaku jala ülehooga taha üle rööpa „rõhtseis“, käed kõrvale, hetkpüsi — haare vasakuga, sirutuda, tõsta vasak jalg ette ja asetada ülemisele rööpale, kere painutus taha, vasak käsi üles, parem ette — sirutuda, sirutada vasak jalg, libistades põiaga ülemisel rööpal kere painutus ette, langetades jala alla, haare vasakuga ülemisest rööpast, paremaga alumisest rööpast — vasaku jala hoo ja parema tõukega tiriseis õlal alumisel rööpal ja tirelring kõrvale maha seisuga parema küljega võimlemisriista poole.

2. Rinnati rööbaspuudele hoidega alumisest rööpast: hüppega kinnerripak (mõlemaga) ülemisel rööpal — hoidega ülemisest rööpast, toetuda seljaga alumisele rööpale ja turiseis, püsi — uppripe taga, langetades jalad ripplamang taga — vasaku käe lahtilaskmisega pööre reisistesse paremaga välja — tõusta paremal jalal, vasak ees — aeglaselt ülehoog vasaku jalaga üle ülemise rööpa, rõhtseis, püsi — pööre vasakule toengseisu ja jalgade tõukega mahahüpe taha kätehaardega alumisest rööpast.

8. Madalad rööbaspuud

Üleminekud maasseisust toenguisse

1. Seisust sees hoidega esimesest rööpast; ühe jala hoo ja teise tõukega tireltõus toenglamangusse risti.

2. Otstel rinnati rööbaspuudele: hüppega hoog ette toengus ja samapoolse jala ülehoog taha maha, sama, teise jalaga ja järgneva hüppega harkistesse.

Tõusud

Hooglemiselt toengust küünarvartel: hoogtõus ees; sama hooga taha (hoogtõus taga).

Hooglemised toengus

Hooglemisel toengus: 1) hooga taha, toengpõlvitus samapoolsel rööpal; 2) sama vastapoolsel rööpal; 3) hooga taha harktoenglamang pöidade toenguga rööbastele.

Tirelid ja ülehood

1. Käärid harkistesse: 1) hooglemiselt, hooga ette; 2) sama hooga taha; 3) harkistest, ühe jala hooga sisse ja hooga taha.

2. Harkistest; tirl ette harkistesse ja reisisesse väljas.

3. Toengpõlvitusest ja harkistest: tiriseis õlgadel; hooglemiselt tiriseis õlgadel.

4. Tuharistest, hoidega esimesest rööpast: ülehoog mõlemaga kõrvale taha toenglamangusse risti.

5. Toenglamangust risti: ülehoog mõlemaga sisse tuharistesse.

6. Toengust risti väljas: ülehoog paremaga parema käe ülehaardega tagumisele rööpale, sama vasakuga, tuharistesse (jalad üle rööbaste).

Liikumised segatoenguis ja isteis

1. Toengpõlvitusest risti: järgse haardega alumisest rööpast rõhttoengpõlvitusse.

2. Toenglamangust käte taga piki: 1) vahelduv jalgade tõstmine; 2) käte kõverdamine ja sirutamine.

M a h a h ü p e d

1. Hooglemiselt toengus: 1) hooga taha ülesirutus-maha; 2) hooga taha ülehoog vasakuga vasakule rööpale, hoog parema jalaga ette ja parema jala hooga taha, mahahüpe vasakule 180° pöördega paremale; 3) hooga ette ülehoog vasakuga üle vasaku rööpa, parema jala hoog taha ja parema jala hooga ette, mahahüpe vasakule 180° pöördega vasakule; 4) hoog ette, ülehoog paremaga üle vasaku rööpa; mahahüpe parema jala ringiga 270° pöördega vasakule, käe ülehaardega ühele rööpale.

2. Toenglamangust käte taga piki: ühe jala hoo ja teise tõukega ülesirutus maha paremale ja vasakule.

3. Reisistest väljas: pööre toenglamangusse risti ja jalgade vedrutusega (vastu rööbast), mahahüpe taha, kägar maha üle ühe rööpa.

4. Tuharistest sees: ülehoog paremaga esimesele rööpale parema käe ülehaardega tagumisest rööpast, sama vasakuga, jalgade liigutus paremale ja nurk-maha vasakule taha.

5. Toengpõlvitusest ühel põlvel, risti: kägar maha üle ühe rööpa.

Põhilised liited

1. Reisistest väljas: 1) ülehoog sisse ja hooga taha, põlvtoeng samapoolsel rööpal; 2) sama vastaspoolsel rööpal; 3) sama kuni tiriseisuni õlgadel.

2. Toengpõlvseisust piki, samapoolsel ja vastaspoolsel rööpal: 1) vaba jala hoog taha, viies juurde tugijala, hooga ette mitmesugused isted; 2) sama, kuid

hooga ette, ülehoog samapoolsele rööpale; 3) sama, kuid ülehoog vastaspoolsele rööpale.

3. Harkistest käte ees: 1) ülehoog sisse ja hooga taha, harktoenglamang; 2) ülehoog ühe jalaga sisse ja käärid 180° pöördega harkistesse.

4. Käärtoenglamangust risti: 1) ülehoog tugijalaga ja maha ning hüppega toeng teise jala ülehooga käärtoenglamangusse; 2) ülehoog vabajalaga taha toenglamangusse ja ülehoog mõlemaga tuharistesse; 3) ülehoog tugijalaga tuharistesse ja ülehoog mõlemaga taha toenglamangusse risti.

5. Toenglamangust käte taga piki: 1) jalgade sulgemisega hoog ette ja mitmesugused isted; 2) sama, kuid hooga ette ülehoog samapoolsele rööpale; 3) sama vastaspoolsele rööpale; 4) sama, minnes üle hooglemisse, ühe jala hooga taha ja teise jala juurdetoomisega.

6. Harkistest käte taga: ülehoog sisse ja hooga ette samad ühendid mis punkt 5-s.

7. Toenglamangust küünarvartel: ülehoog sisse ja hooga ette hoogtõus ees.

8. Hooglemiselt toengus küünarvartel: 1) hoogtõus ees, hooga taha toengpõlvseis; 2) hoogtõus taga, hooga ette reisiste.

Näidiskombinatsioonid

1. Otstel rinnati rööbaspuudel: hüppega toeng, hooga ette ja ülehoog vasaku jalaga üle vasaku rööpa maha — sama parema jalaga — hüppega harkiste — kätehaardega toenglamang küünarvartel, ülehoog

sisse ja hoogtõus ees reisistesse vasakuga paremal rööpal — ülehoog sisse ja hooga taha tiriseis õlgadel — tirel ette reisistesse paremaga vasakul rööpal, ülehoog sisse, hooga taha ülesirutus maha vasakule.

2. Hooglemiselt toengus küünarvartel, hoogtõus ees — hooga taha, toengpõlvitus paremaga vasakul rööpal — vasaku jala hooga taha tiriseis õlgadel, püsi — tirel ette harkistesse — ülehoog vasakuga sisse, pöördega paremale kääртоenglamangusse — ülehoog vasakuga taha ja ülehoog mõlemaga paremale tuhariste sees — ülehoog vasakuga esimesele rööpale, vasaku käe haardega tagumisest rööpast — sama parema jala ja käega ning nurkmaha vasakule-taha.

9. Kõrged rõngad

1. Hooglemiselt: hooga taha väänak ette uppripesse.

2. Upprippest: kaarhooga käte kõverdamine.

3. Väänakuga mahahüpe taha.

10. Madalad rõngad kiikel

1. Kiikumine vahelduvate ja üheaegsete jalgade tõugetega.

2. Kiikel ette: 1) uppripe; 2) käte kõverdamine pöördega 180° .

3. Upprippest: 1) kiikel ette kaarhoog; 2) käte kõverdamine kaarhooga; 3) kiikel taha hoog taha; sama, pöördega 180° .

4. Mahahüpped: 1) kiikel ette sääretõstemahahüpe ülesirutatult; kõverdades üht jalga ja tõstes teist taha („poolspagaat“); 2) kiikelt ette rippes kõverdatud kätel

pööreteta ja pööretega 90° ja 180° ; 3) kiikel taha, hooga taha ja uppripeest.

Näidiskombinatsioonid

1. Kõrged rõngad paigal: hooglemiselt — väänak ette uppripesse — kaarhooga kõverdada käed ja hooga taha ripe — hooga ette mahahüpe väänakuga taha.

2. Rõngad kiikel: kiikelt vahelduvate jalgade tõugetega — kiikel ette käte kõverdamine pöördega paremale 180° — kiikel ette käte sirutamine rippesse pöördega vasakule 360° — kiikel ette pööre paremale 180° — kiikel ette uppripe — kiikel taha, hoog taha — kiikel ette ülesirutus maha.

TÜTARLAPSED 15—16 AASTAT

IV ÕPPEAASTA

1. Akrobaatikaelemendid

Tirelid

1. Tirel taha, ülesirutades üle õla pöördega 90° ja kiik ülesirutatult toenglamangusse reitel.

2. Lendtirel poolkükist käed taga kätetoenguga maha 100---120 sm jalapöidadest.

Tiriseisud ja sillad

1. Ühe jala hoo ja teise tõukega tiriseis kätel — hetkpüsi.

2. Tiriseisust kätel, kõverdades käed ja ülesirutades kiiktoenglamangusse ülesirutatult reitele.

3. Põlvitusest: kiik ette ülesirutatult üle õla.

Tirelringid ja hüpped

1. Tirelring paremale ja vasakule (hundirattad).
2. Tirelring üle silla käärisjalu.
3. Tirelring ette üle kõverdatud käte, maandudes kõverdatud jalgadele.
4. Varem läbivõetud elementide sooritamine liidetult ja kombinatsioonides.

2. Toenguta hüpped

1. Võimlemishüpe, ühe jala tõukega hoolaualt: 105 sm — 10 punkti, 100 sm — 8 punkti jne.

2. Säaretõstehüpe (ühe jala tõukega), hüpe poolspagaadis (üks jalg sirutatud taha, teine põlvest ette kõverdatud ja puudutab päkaga tagaoleva jala reit). Hüpe ühe jala hoo ja teise tõukega jalgade sulgemisega lennul ja pöördega 90° (õhus keha ülesirutatult, käed kõrval), hüpe jookstult hüpitsaga, hüpitsa ringitamise ja jalgade alt lennul olles.

3. Hüpped kahe jala tõukega vedruhoolaualt.

4. Kaugushüpped hooga, hinne: 3 m 50 sm — 10 punkti, 3 m 40 sm — 9 punkti jne.; kõrgushüpe hooga — 110 sm — 10 punkti, 105 sm — 8 punkti jne.

3. Toenghüpped

Hobune risti, sangadega, kõrgus
110—120 sm

1. Külghüpe pöördeta ja pöördega, sama, viies jalad üle topispalli, mis on asetatud hobusele.

2. Hoolaud asetatud 1 meetri kaugusele — nurkhüpe otse (sooritada kui võimlemishüpe: ühe jala hooga ette ja teise tõukega, kätetoenguga sangadele).

3. Pealehüpe jalgade hooga taha toengkägarseisu ja ülesirutus maha; sama, kuid pealehüpe upptoengusse.

4. Kägarihüpe pööretega 90° ja 180° .

Hobune piki, sangadeta, kõrgus 110—120 sm, hoolaud kõrval.

Külghüpe ühe jala tõukega.

Kits risti ja piki, kõrgus 110—120 sm.

Harkhüpe pöördega 180° ja sääretõstehüpe.

4. Ronimine

1. Ronimine mööda püstkoit 3—2-tempoline.

2. Üleronimine üle mitmesuguste takistuste kõrgusega kuni 160 sm.

5. Tasakaal

Harjutused poomil (kõrgus kuni 150 sm).

1. Kõnd palli viskamise ja püüdmisega (võrkpalliga), viskamine üles, viskamine vasakult ja paremalt, vise üles üle pea ja püüdmine pärast ümberpööret, vise üles ja püüdmine laskudes põlvseisu jne.

2. Harjutused madalal poomil (mitte üle 80 sm) hüpitsaga, mahahüpe poomilt hüpitsa kahe ringhooga.

3. Vabaliigutuste tüüpi harjutused.

6. Madal kang

Hooglemised ja tõusud

1. Jooksult: 1) kinnertõus esimese hooga; 2) kinnertõus tagant teise ja esimese hooga.

2. Hüppelt: 1) kinnerripakust teise hooga kinnertõus; 2) sama, kuid teise hooga kinnertõus tagant.

3. Kinnerripakust pealthoidega: kinnertõus tagant toengusse esimese hooga.

Höörid

Käärhäär ette.

Ülehood

1. Eestoengust: 1) ülehoog käärtõngusse kätehaardegaga althoidesse; 2) vastaspoolne ülehoog (paremaga, vasakuga) langemisega kinnerripakusse.

2. Käärtõngust: ülehoog tagatõngusse kätehaardegaga althoidesse.

Pöörded

Käärtõngus: pöör kätte üheaegse haardegaga ja langemisega kinnerripakusse.

Mahahüpped

1. Tõngust: astudes ühe jalaga kangile kõrvalt, kaar- ja külgmahahüpe ülesirutatult; kågarmahahüpe üle kangi.

2. Tagatõngust: nurkmahahüpe üle kangi.

3. Tõngust: mahahüpe taha ja jalgade tõukega kaarhoogmaha.

Põhilised liited

1. Kinnertõus: pöör üheaegse kätehaardegaga ja langemisega ripakusse ning kinnertõus teisel jalal.

2. Kinnerripakust, üks käsi althoidega: kinnertõus käärtõngusse ja pöör jala ülehooga tõngusse.

3. Kinnertõus väljas, asetada üks jalg kangile ja külgmaha või kaarmaha ülesirutatult.

4. Tõngust: ülehoog käärtõngusse ühe käe haardegaga althoidesse ja hüpe ette jala ülehoo ja pöörddegaga 270°.

Näidiskombinatsioonid

1. Jooksult uppripe ja sirutades mahahüpe — hüpe toengusse — ülehoog paremaga, parema käe haardega althoidesse — pööre paremale, vasaku ülehooga toengusse — astudes vasaku jalaga kõrvalt kangile, kaarmahahüpe vasakule üle kangi.

2. Hüppelt ripak vasakuga sees ja tireltõus tagant kääretoengusse — pööre üheaegsete kätehaaretega, langemine taha ja kinnertõus paremal kääretoengusse — ülehoog vasakuga tagatoengusse ja nurkmaha paremale üle kangi.

7. Erikõrgusega rööbaspuud

Üleminekud rippeist toenguisse ja tagasi

1. Seistes rööbaspuude vahel, hoidega ülemisest rööpast: jalgade tõukega tireltõus toengusse.

2. Tiririppest alumisel rööpal, tireltõus tagatoengusse, sama ülemisel rööpal.

3. Toengust piki — nurktoeng, püsi.

Tasakaaluharjutused suurendatud nõudmistega

1. Toengpõlvitus ülemisel rööpal, piki ja risti.

2. Toengpõlvitusest paremal põlvel ülemisel rööpal rinnati alumisele rööpale, ülehoog vasakuga kääretoengusse.

3. Seistes alumisel rööpal parem jalg taga ülemisel: asetada parem põlv ülemisele rööpale, kätehaardega ülemisest rööpast ja ülehoog vasakuga taha toengpõlvitusse paremal põlvel.

4. Seisust parema jalaga alumisel rööpal vasaku käe hoidega ülemisest rööpast, parem alumisel: vasaku jala hoo ja parema tõukega tiriseis paremal õlal ülemisel rööpal.

M a h a h ü p p e d

1. Hoidega ülemisest rööpast ja jalgade tõukega hoolaualt: kaarhoog üle alumise rööpa.

2. Seistes alumisel rööpal hoidega ülemisest, külgmaha üle ülemise rööpa.

3. Lamangust ülemiselt rööpalt hoidega alumisest rööpast, külg- ja kägarmahahüpe.

N ä i d i s k o m b i n a t s i o o n i d

1. Seistes rinnati rööbaspuudele hoidega ülemisest rööpast: ring mõlemaga paremalt vasakule üle alumise rööpa ja ülehoog mõlemaga paremale ripplamangusse — ülehaare risti vasakuga üle parema ja pöördega vasakule reisiste vasakuga alumisel rööpal, parema käe haare tagant — ülehoog sisse ja hooga taha lamang ülemisel rööpal, parem jalg taha, hetkpüsi — parema jala hooga toengusse ülemisel rööpal — parem põlv ülemisele rööpale, vasak jalg taha, püsi — mahahüpe taha ja tempos kahe jala tõukega kaarhoog üle kahe rööpa ette maha.

2. Jooksult vasaku käe haardega alumisest rööpast paremaga pealt, ülehoog mõlemaga paremale pöördega vasakule, parema käe haardega ülemisele rööpale ja hooga ette vasak jalg alumisele rööpale, parem jalg ette — tõusta vasakul jalal, parem jalg taga, rõhtseis — pööre paremale 270°, parema jala

ülehoog üle ülemise rööpa rõhtasendisse — käärtöeng
ülemisel rööpal ja vasaku jala ülehooga taha, ees-
toeng — mahahüpe taha, tempos jalgade tõukega
ripak parema jalapöia toenguga alumisele rööpale,
parema tõukega toeng ülemisel rööpal, kätehaare
alumisele rööpale ja tirelring maha.

8. Madalad rööbaspuud

Tõusud

Toengust käsivartel, jooksuga: upptoeng käsivartel
ja harkiste ning reisiste väljas.

Tirelid ja tiriseisud

1. Toenglamangust piki, harkis jalu pöidade toen-
guga: upselt käte kõverdamisega tiriseis õlgadel.

2. Tiriseisust õlgadel: 1) upptirel ette ühe jala üle-
hooga üle samapoolse rööpa; 2) laskumine taha hark-
istesse.

3. Harkistest: tirel ette upptoengusse käsivartel ja
aeglane laskumine toengusse.

Liikumised toenguis

Toengus piki: 1) jalgade kõverdamine ja sirutamine;
2) nurktoeng, hetkpüsi.

Pöörded ja ülehood

1. Toengust risti lähemal rööpal, vasak althoidega:
1) pööre vasakule parema jala ülehoo ja parema käe
haardega paremale rööpale harkistesse; 2) sama jook-
sult ja hüppelt; 3) ülehoog paremaga parema käe
haardega althoidesse käärtöengusse lähemal rööpal,
ülehoog vasakuga pöördega paremale vasaku käe
haardega alumisele rööpale hooglemisse toengus.

2. Toenglamangust risti: kägerülehoog tuharistesse sees.

3. Hooglemiselt: 1) hooga ette pööre vasakule 90° ja ülehoog vasakuga taha kääртоenglamangusse, 2) hooga ette pööre 180° käte järgse ülehaardega.

M a h a h ü p e d

Hooglemiselt toengus: 1) hooga ette nurkmaha pöördega 180° , 2) hooga taha ülesirutus maha, 3) toengpõlvitusest risti: kägarmaha üle mõlema rööpa, 4) sama, kuid külgmaha ja ülesirutusmaha, 5) reisistest külgmaha toenguga ühele käele, 6) hooglemiselt otsel mahahüpe ühe jala ülehooga.

Põhilised liited

1. Toengust küünarvartel, lamades, harkis jalu, toenguga reitele: sulgedes jalad hoogtõus ees, hooga taha, tiriseis õlgadel.

2. Hooglemiselt toengus küünarvartel: 1) hoogtõus ees, hooga taha asetada põlv vastaspoolsele rööpale, sama samapoolsele rööpale, 2) sama, kuid asetada jalapöiad samapoolsele rööpale, tõstes teise jala rõhtsalt ette, sama vastaspoolsele rööpale.

3. Hooglemiselt toengus küünarvartel: 1) hoogtõus taga, ettehool harkiste ja reisiste väljas, 2) hoogtõus taga, ettehool pööre 90° vasakule vasaku jala ülehooga taha, kääртоenglamang.

4. Hooglemiselt toengus küünarvartel: 1) hoogtõus taga, hooga ette ülehoog paremaga vasakule rööpale järgneva pöördega paremale, vasaku käe haardega esimesele rööpale ja parema hooga taha toenglaman-

gusse risti, 2) hoogtõus taga, hooga ette jalg sama-poolsele rööpale, vaba jalg rõhtsalt ette.

5. Reisistest väljas: 1) ülehoog sisse ja hooga taha toenglamang piki, harkis jalu pöidade toenguga, 2) ülehoog sisse, tagahool lahutada ja sulgeda jalad ja hooga ette ülehoog paremaga paremale rööpale, vasaku jala hooga taha, käärid pöördega vasakule ümber harkistesse.

Näidiskombinatsioonid

1. Hooglemiselt toengus küünarvartel: hoogtõus ees — hooga taha tiriseis õlgadel — püsi — tirel ette — parema jala ülehooga paremale rööpale toengusse, vasaku jala hooga taha, käärid pöördega vasakule 180° harkistesse — ülehoog vasakuga sisse ja pööre vasakule toenglamangusse risti — kägarmahahüpe üle mõlema rööpa.

2. Hooglemiselt toengus küünarvartel: hoogtõus taga, hooga ette reisiste vasakuga paremal rööpal — ülehoog sisse ja hooga taha, tõusta parema kõverdatud jalaga vasakule rööpale, vasak jalg rõhtsalt ette — vasaku jala hoog taha, jalga juurde tuues hoog ette — hooga taha ülesirutusmahahüpe paremale.

9. Kõrged rööbaspuud

Tõusud

1. Hooglemiselt toengus käsivartel: ettehoool harkiste ja reisiste väljas.

2. Uppripest, otstel ja hüppelt: sirutõus harkistesse.

Tirelid

Samad mis madalail rööbaspuudel.

Pöörded ja ülehood

Samad mis madalail rööbaspuudel.

Mahahüpped

Samad mis madalail rööbaspuudel, välja arvatud mahahüpped toenglamangust risti, tuharistesse sees, toengpõlvitusest risti.

Põhilised liited

Samad mis madalail rööbaspuudel.

Näidiskombinatsioonid

Hooglemiselt toengus käsivartel: ettehoold harkiste — käte haare ette, upptirel ette reisistesse vasakul (reiel), paremal rööpal väljas — ülehoog sisse ja hoog taha, toengpõlvitus vasakuga vasakul rööpal, hetk-püsi — hoog parema jalaga taha, ühendades vasaku jala hooga ette nurkmaha.

10. Kõrged rõngad paigal

1. Hooglemiselt: 1) käte kõverdamine tagahoolt, sama pööretega 180° ; 2) ettehoold käed kõverdada, tagahool käed sirutada; sama ümberpöördult — tagahool käed kõverdada, ettehoold käed sirutada; 3) hooga taha väänak ette; 4) hooga ette uppripe.

2. Kaarhoogmaha.

11. Rõngal kiikel

Kiikumine vahelduvate ja üheaegsete jalgade tõugetega

1. Kiikel taha: 1) käte kõverdamine; 2) uppripe; 3) väänak ette.

2. Uppripe: 1) tiriripe; 2) varvasripak rõngasse; sama kahe põiaga rõngastesse; 3) kiikel taha käte kõverdamine kaarhooga.

3. Mahahüpped hooga taha upprippest eeskiikel ja tagakiikel.

Näidiskombinatsioonid

1. Kõrged rõngad paigal: hooglemiselt — hooga taha kõverdada käed — hooga ette sirutada käed — hooga taha väänak ette uppripesse — käärtiripe (üks jalg ees, teine taga) — uppripe — hooga taha — hooga ette kõverdada käed — hooga taha mahahüpe.

2. Rõngad kiikel: kiikelt vahelduvate jalgade tõuge-
tega — kiikelt ette uppripe — kiikel taha kaarhooga
kõverdada käed — kiikel ette laskumine rippesse
pöördega 180° vasakule — kiikel ette pööre 180° pare-
male — kiikel taha väänak ette uppripesse — kiikel
ette kaarhoog — kiikel taha mahahüpe.

MÄNGE VÕIMLEMISTUNNIKS

ALGKLASS

1. „Uhtsalt“. Tõmmatakse stardijoor ja asetatakse sellele tahts kaks meeskonda. 10—20 sammuga kaugusele stardijoonest seatakse kummagi meeskonna jaoks ühesugune takistus, näiteks kits. Signaali peale jooksevad meeskonnad oma takistuse poole, ületades selle „uhtsalt“, s. o. kiiresti teineteise järel. Võidab meeskond, kelle kõik liikmed ületavad tõkke kiiremini.

2. „Kaeviku ründamine“. Väljaku lühema joone juurde asetatakse paralleelselt teineteisega kaks võimlemispinki, mis moodustavad nn. kaeviku. Kaevikusse asub vastavalt kokkuleppele kas püsti, põlvili või lamali ühte viirgu kaitsev meeskond. Igal kaitsjal on kaks väikest palli.

Keset võimlat moodustatakse paralleelselt kaevikuga „okastraattõkke“ riba, milleks on poom või mõned hobused ja kitsed. Takistuse ette ja tahts laotakse rida võimlemismatte. Võimla vastaspoolsele jõe-
nele asub ründav meeskond.

Ründajad lähenevad takistusele vabaltvalitaval viisil (käies, joostes, koos või lahus). Sel momendil, kui ründaja ületab takistuse, s. o. asub võimlemisriista all või matil, püüavad kaitsjad teda tabada palliga: Püüdes kaitsjaid petta ründaja teeskleb, nagu kavatseks ta ronida takistuse alla, tegelikult aga hüppab üle selle või, joostes takistuse poole, muudab järsku suunda jne. Mängija, keda pall tabab takistuse ületamise ajal, loetakse haavatuks ja ta langeb mängust välja (mängijat ei tohi palliga tabada, kui ta ei asu takistusosalal).

Need ründajad, kes on „traattõkke“ tabamata ületanud, lähenevad kaevikule roomates, jäädes peatuma kahe-kolme sammu kaugusel sellest. Kui on kohale jõudnud kõik „tulistamisest“ „puutumata“ ründajad, hüppavad nad püsti ja vallutavad kaeviku. Kaeviku kaitsjad, olles oma „laskemoona“ ära kulutanud, taanduvad kaevikust.

Õpetaja loendab, kui mitu ründajat jõudis kaevikusse. „Haavatud“ korjavad üles pallid ja meeskonnad vahetavad pärast seda osad. Võidab meeskond, kes vallutab kaeviku vähemate „inimkaotustega“, s. t. kelle meeskonnas on vähem tabatud mängijaid.

3. „Doti ründamine“. Paralleelselt väljaku lühema otsjoonega asetatakse võimlemispink, sellele kaks kolmnurkselt väljasaetud latti ja neile, jalad püsti, teine võimlemispink. Teine pink asetatakse nii, et see ühest küljest moodustaks esimese pingiga kitsa pilu ja teisest küljest oleks sellest 10—15 sm kaugusel.

Pinkide taha asub dotti kaitsev meeskond. Kaitsjad piiluvad läbi pinkide vahel oleva „laskepilu“, nähes ainult seda, mis on kõrgemal pingi tasapinnast.

Võimla teise otsa joondub ründav meeskond. Ründajate spordisärkide seljale või spordipükste külge kinnitatakse mitmesugust värvi paelakesed või muud eraldusmärgid. Signaali peale hakkavad ründajad lähenema dotile kas neljakäpuli või roomates. Vaadates läbi pilu püüavad kaitsjad ära tunda mõnd saamatult roomavat ründajat, hüüdes teda nime pidi. Hüütu loetakse haavatuks ja ta langeb mängust välja. Kui märkamata jäänud ründajad on jõudnud dotini, antakse signaal, mille peale nad tõusevad pinkide ees püsti. Õpetaja loeb nad üle, meeskonnad vahetavad osad ja mäng algab uuesti. Võidab meeskond, kes roomab dotini vähemate kaotustega.

Variant: Roomatakse aja peale, mida õpetaja fikseerib kella või stopperiga. Iga mängitud ründaja pöördub tagasi stardijoonele ja alustab uuesti roomamist. Võidab meeskond, kes lühema ajaga on täies koosseisus roomanud dotini.

4. „Roomamine tulistamise all“. Neljast võimlemispingist moodustatakse pikk koridor. Risti koridori asetatakse kummuli veel kolm võimlemispinki. 8—10 sammu kaugusele asub ühte viirgu laskurmeeskond, seistes ühel põlvel. Igal laskuril on kaks väikest palli. Koridori vastaspoolsesse otsa asub lamali ründav meeskond.

Ründajad roomavad mööda koridori, ronides risti asetatud pinkide alt läbi. Laskurid püüavad roomajaid

tabada palliga. Palli võib visata ainult põlvili olles, s. o. üht põlve maapinnalt tõstmata, ja nii, et pall lendaks vähemalt üle ühe risti asetatud pingi. Seega ei tohi enam tabada mängijat, kes on roninud laskureile lähimal asetseva pingi alt läbi. Tabatud ründajad langevad mängust välja.

Kui ründajad on lõpetanud roomamise, vahetavad meeskonnad osad. Võidab meeskond, kellel on vähem tabatud mängijaid.

5. Teatejooksu takistuste ületamisega. Seatakse 2—3 takistust. Takistuseks on mingisugune võimlemisriist, mis tuleb läbida kas ületamise, üleronimise, altromimise, hariliku hüppe või toenghüppega, nii nagu kokku lepitakse. Takistused ja nende läbimine ei tohi olla rasked. Toome mõningaid näiteid:

Esimene variant: Esimeseks takistuseks on kaldselt asetatud võimlemispink, lauapind ülespoole (üks ots poomil, teine põrandal). Pingi kõrgema otsa taha on pandud matt. Teiseks takistuseks on hobune risti.

Tuleb joosta pingile, sellelt hüpata matile, joosta hobuseni, ronida selle alt läbi ja, möödunud takistusest, joosta tagasi oma meeskonna juurde.

Teine variant: Esimeseks takistuseks on risti kits hoolauaga, kitse taga matt; risti matti on 1 m kaugusele kitsest tõmmatud 80 sm kõrgusele nõör. Teiseks takistuseks on koridor kahest pingist, millele on risti asetatud veel kaks pinki.

Ületanud kitse vabaltvalitaval viisil, ronida nõöri alt läbi, hüpata püsti, joosta pinkideni, roomata mööda

koridori ja, möödunud takistustest kõrvalt, joosta tagasi oma meeskonna juurde.

Kolmas variant: Esimeseks takistuseks on rõhtsalt asetatud köis, mille ühes otsas on kits ja teises matt. Teiseks takistuseks on keset võimlat asetatud poom.

Hüpanud kitsele, haarata köiest ja ronida mööda seda jalgade abil, hüpata matile, joosta poomini, hüpata sellest üle küljega ja, möödunud takistusest kõrvalt, joosta tagasi oma meeskonna juurde.

6. Teatejooksud roomamistega. Siia kuuluvad teatejooksud roomamistega jalgade vahelt, mängijate käes olevate võimlemiskeppide alt jne.

Esimene variant: Meeskonnad asuvad kolonni ühekaupa, – jalad harkseisus. Signaali peale alustab kolonnis viimasena seisja roomamist kaaslaste jalgade vahelt. Läbi roomanud, asub ta kolonni etteotsa ja lööb käega plaksu vastu järgmisena seisja pihku. Plaks antakse kolonnis seisjate poolt edasi kuni viimasena seisjani, kes omakorda alustab roomamist.

Teine variant: Sama, mis esimeses variandis, kuid roomaja hoiab käes kurikat või võimlemiskeppi. Pärast roomamist annab ta eseme kolonnis seisjate kaudu tagasi. Saanud eseme, alustab roomamist viimasena seisja.

Kolmas variant: Sama mis teises variandis, kuid, lõpetanud roomamise, mängija jookseb kuni võimla seinani, lööb seal esemega vastu hüppetellin-gut, pöördub tagasi oma kolonni etteotsa ja annab eseme kolonnis seisjaile edasi.

Neljas variant: Kõigil kolonnis seisjail on paremas käes võimlemiskepp. Ilma kepita on kolonnis viimasena seisja. Mängijad hoiavad keppi rõhtsalt parema põlve kohal nii, et kepi vaba ots on kõrval. Viimasena seisja roomab keppide alt läbi, asub kolonni etteotsa ja võtab kepi tema taga seisjalt, see omakorda kepi järgmiselt jne., kuni kepita jääb viimasena seisja, kes alustab roomamist eelmise eeskujul.

7. Teatejooksud hüpetega

Esimene variant: Mängijad jagunevad meeskondadesse ja rivistuvad stardijoone juurde kolonni ühekaupa. Esimesena seisja hoiab paremas käes keppi. Signaali peale jookseb ta võimla teise otsa, seal ümber meeskonnale määratud kurika ja siis tagasi oma meeskonna juurde. Jõudnud kolonnis oleva esimese mängijani, ulatab ta sellele kepi otsa ja mõlemad mängijad viivad kepi kolonnis seisjate jalgade alt läbi. Pärast seda asub esimesena jooksnud mängija kolonni lõppu, jooksma asub aga teine mängija, kelle kätte jäi kepp.

Teine variant: Iga meeskond asub kahte viirgu. Mängijad on teineteisele rinnati ja hoiavad käes langetatud keppe, moodustades nii koridori katuse.

Igast meeskonnast eraldub üks mängija, kellel pole keppi, asudes kurika juurde, mis on 10 sammu kaugusel koridori otsast. Signaali peale võtab ta hoogu ja hüppab ükshaaval üle kõigi sirutatud keppide. Pärast seda jookseb ta meeskonnast paremalt poolt mööda ja vahetab paremas viirus asuva viimase män-

gija. Viimane jookseb ümber kurika, hüppab üle keppide, jookseb meeskonnast mööda vasakult ja vahetab vasakus viirus asuva viimase mängija.

Et see mängija on alles alustanud jooksu ümber kurika, jookseb viimane paar, kes on läbinud koridori, ümber keppe ülalhoidva meeskonna, asudes koridori vastupidisesse otsa. Üle keppide võib hüpata ainult sammhüppel, kõverdades jalad, või toenghüppel, toetudes ühe käega kepile ja teisega vastu keppi hoidja õlga.

K o l m a s v a r i a n t: Iga meeskond asub ühe kurika juurde kolonni ühekaupa, kusjuures iga mängija hoiab paremas käes keppi. Keset saali seisab kriidiga märgitud ringis meeskonnajuht, kellel pole keppi. Saali teispool otsas on teine kurikas. Signaali peale jookseb meeskond oma juhust mööda, viies ta jalgade alt läbi kepid, mille üle juht peab hüppama. Hüpanud üle viimase kepi, võtab juht kepi selle meeskonna viimaselt mängijalt, kes asub tema asemele ringi. Sel ajal jookseb meeskond ümber teise kurika ja endine juht asub kolonni etteotsa.

Rohkesti igasuguseid mängu leiute teosest

A. Jalgma

KEHAKULTUUR KOOLIS

Nüüd jookseb kolonn mööda uuest juhist ja kui viimane on hüpanud üle kõigi keppide, vahetab ta viimasena jooksja jne. Kui ringis on järjekorras juhi kohal olnud kõik mängijad, jookseb kolonn oma kurika juurde ja meeskonna viimane liige tõstab jooksu lõpetamise märgiks kurika kõrgele pea kohale.

M ä r k u s: Igas meeskonnas võib olla ainult 8 mängijat ja vahemaa kurikate vahel ei tohi ületada 10 m, sest vastasel korral oleks mäng liiga väsitav.

8. Teatejooksud viskamise ja püüdmisega

Esimene variant: Mängijad jagunevad meeskondadesse ja asuvad stardijoone juurde kolonni ühekaupa. Iga meeskonna esimese mängija käes on võrkpall. 10—12 m kaugusele tõmmatakse paralleelselt stardijoonega teine joon. Signaali peale jooksevad esimesed mängijad teise joone taha ja viskavad (söödavad) sealt pallid järjekorras teistele mängijatele. Püüdnud pallid, jooksevad teised mängijad teise joone taha, asuvad esimeste mängijate ette ja viskavad kolmandaile mängijaile jne. Võidab meeskond, kes esimesena lõpetab pallide viskamise ja rivistub teise joone taha kolonni ühekaupa.

Teine variant: Meeskonnad rivistuvad stardijoone juurde kolonni ühekaupa. 4—8 sammu kaugusele tõmmatakse paralleelselt stardijoonega teine joon. Selle joone taha asuvad, näoga oma meeskondade poole, kaptenid. Igal kaptenil on üks topispall, mida nad hakkavad signaali peale viskama. Saanud oma kapteni palli, viskab meeskonna esimene mängija

selle talle tagasi, ise aga jookseb kolonni lõppu. Sel ajal viskab kapten palli teisele mängijale jne. Kui pall on jõudnud esimesele mängijale, jookseb see kiiresti kapteni kohale ja alustab ise palli viskamist. Nii asuvad kapteni kohale järjekorras esimesed, teised, kolmandad jne. mängijad. Kui järjekord on uuesti jõudnud esimese kaptenini, tõstab ta mängu lõpetamise märgiks palli pea kohale.

9. Teatejooksud kandmisega

Esimene variant: Mängijad jagunevad meeskondadesse ja rivistuvad stardijoone juurde kolonni ühekaupa. Iga meeskonna esimesest mängijast paremat kätt tõmmatakse maapinnale ring ja asetatakse sinna neli topispalli. Samasugused ringid tõmmatakse väljaku teise otsa. Signaali peale peavad esimesed mängijad kandma pallid teise ringi. Kanda võib kas kõik neli palli korraga, ükshaaval, kakshaaval jne. Igaüks talitab nii, nagu talle on sobivam. Asetanud pallid teise ringi, esimesed mängijad jooksevad oma meeskondade juurde ja puudutavad teiste mängijate kätt. Nüüd alustavad jooksmist teised mängijad, kandes pallid esimesse ringi jne.

Teine variant: Mängijad jagunevad meeskondadesse ja rivistuvad stardijoone juurde kolonni kolmekaupaga. Väljaku teisele poole otsa asetatakse iga meeskonna jaoks matt. Signaali peale alustavad kandmist meeskondade esimesed kolmikud. Esimene ja kolmas mängija tõstavad kätele teise mängija, kannavad ta matini ja asetavad ta ettevaatlikult sellele. Pärast seda jooksevad kandjad tagasi oma meeskonna

juurde ja löövad järgmise kolmiku esimesele ja kolmandale mängijale vastu käsi.

Teise kolmiku kaks mängijat kannavad samuti oma keskmise mängija matile, kuid niipea, kui see kolmik on matini jõudnud, kargab sealt püsti esimene kantu ja jookseb oma meeskonna juurde, kus asub esimese numbri kohale. Kui on üle kantud mängijad nr. 2, kantakse üle mängijad nr. 1 ja siis nr. 3. Mäng on lõppenud, kui matile on asetatud viimane mängija nr. 3.

10. Vedamismängud

Köie vedu. Mängijad jagunevad kahte meeskonda ja nende vahele tõmmatakse joon. Meeskonnad haaravad köie vastupidistest otstest ja alustavad signaali peale vedamist. Võidab meeskond, kes veab vastasmeeskonna üle joone.

Vedamine rõngas. Mängijad jagunevad kolme või nelja meeskonda. Iga meeskonna esimene mängija haarab kinni köiest, mis on seotud suureks rõngaks. Ülejäänud mängijad asuvad oma kaptenile kuklasse, haarates ümber eelseisja vöö. Iga meeskonna selja taha asetatakse 2—3 sammu kaugusele viimasest mängijast kurikas. Võidab meeskond, kelle viimane mängija, mitte lahkudes eelmistest, küünib kurikani ja tõstab selle üles.

Ära puuduta kurikaid! Keset saali asetatakse maleasendisse 6—10 kurikat. Mängijad võtavad kätest kinni ja jooksevad ringis vasakule ja paremale. Igaüks püüab oma naabrit vedada kurika pihta. Kes lööb kurika pikali, langeb mängust välja. Mäng lõpeb,

kui järele on jäänud kaks mängijat. Kui mängijate rõngas rebeneb, lahkub mängust rebenemiskohast paremal asuv mängija.

PÕHIKLASS

1. „Uhtsalt“. Mängitakse samuti nagu algklassis, kuid ühe takistuse asemel on neid mitu.

2. „Otsusta kiiresti!“ Mängijad jagunevad kahte meeskonda ja sooritavad tavalise teatejooksu, ületades poomi, mis on keset saali. Kui õpetaja annab lühikese vile, peab sel momendil poomi juurde jõudnud mängija selle ületama hüppega, pika vile puhul aga selle alt läbi ronima. Õpetaja annab vile äkki sel momendil, mil mängija on 2—3 sammu kaugusel poomist. Kui mängija eksib, ületades poomi vastupidi vilesignaale, peab ta pöörduma tagasi meeskonna juurde, ümber selle jooksma ja uuesti poomi juurde ruttama. Poomi õigesti ületanud mängija pöördub oma meeskonna juurde tagasi, joostes sellest kõrvalt mööda.

3. **Teatejooksud takistuste ületamisega.** Mängitakse samuti nagu algklassis, kuid takistused ja nende ületamise viisid on raskemad. Toome mõned näited.

Esimene variant: Esimeseks takistuseks on hobune risti, selle taga eri kõrgustel rööbaspuud (kõrgem rööbas lähemal hobusele) ja rööbaspuude taga matt. Teiseks takistuseks on kaldpink, 1 m kaugusel selle ülemisest otsast on madal kang ja kangi taga matt. Kolmandaks takistuseks on kahest pingist moodustatud koridor, millele on risti asetatud 3—4 pinki.

Joosta hobuseni, hüpata sellele toenghüppel rööbaspuude kõrgemale rööpale, haarata ühe käega madalamast rööpast ja, sooritanud jalgade hoo taha, hüpata üle rööpa matile; joosta mööda kaldpink, toenguga kangile külghüpe; kohe laskuda kápuli, siis kõhuli ja roomata liibudes mööda pinkidest moodustatud koridori.

Teine variant: Esimeseks takistuseks on rööbaspuud, piki meeskonna poole, ja rööbaspuude taga matt. Teiseks takistuseks on hobune risti, sellest 1,5 m kaugusel võimlemislaud ja selle taga matt.

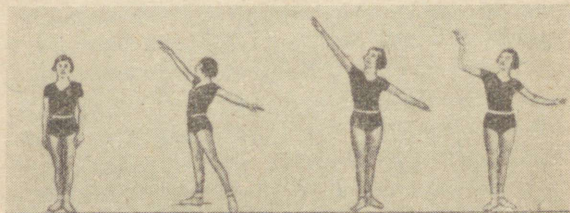
Joosta rööbaspuudeni, hüpata toengusse, asetada jalad põidadega rööbastele käte ette, haarata kätega eest ja kápuli roomata rööbaste otsteni, mahahüpe matile. Jooksult hüpata hobusele ja sellelt võimlemislauale ja maha matile.

EESTI NSV KOOLINOORTE VÕIMLEMISE MEISTRIVÕISTLUSTE KAVA

TÜTARLASTELE 15—16 AASTAT

1. Samm paremaga kõrvale, kerge kere painutus vasakule. Vasak käsi kõrvale-alla, parem kõrvale-üles, vaade paremale käele.

2. Käsivarte lainetamine, parem jalg juurde. 3. Kaares sissepoole käteasendi vahetus, samm vasakuga kõrvale. 4. Käsivarte lainetamine, vasak jalg juurde.

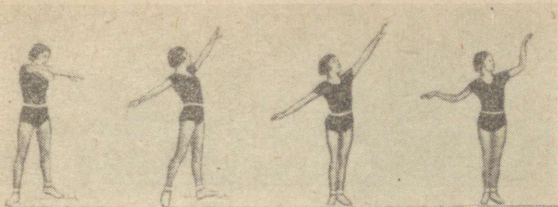


Lähte-
asend

1 A

1 B

2

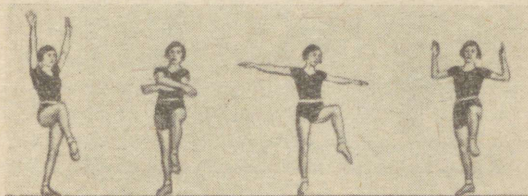


3 A

3 B

3 C

4



5

6 A

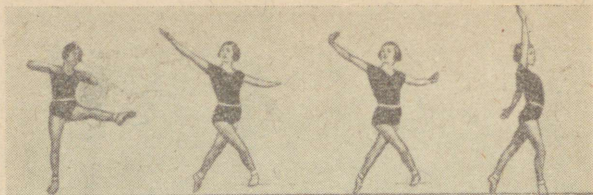
6 B

7 A

5. Samm vasakuga ette, parem jalg ette põlvest kõverdatult; käed alt läbi eest üles.

6. Samm tagasi, vasak jalg ette põlvest kõverdatult; käed kõrvale, kaares sissepoole.

7. Sirutades põlvest vasakut jalga kaares kõrvalt taha; küünarvarte ringid ülespoole. (Liigutus toimub küünarliigendist.)

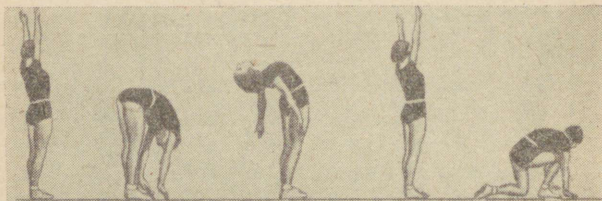


7 B

A 8

8 B

9 A



9 B

10

11 A

11 B

12

8. Poolkükik paremal, kere painutus vasakule, vasak jalg päkale taha sissepoole, kämblaringid ülespoole, vaade paremale.

9. Sirutudes 90° pöördega paremal jalal vasakule vasak jalg juurde; käed üles, vasak kolmveerand ringiga kaarega alt, tagant.

10. Kere painutus ette, puudutades sõrmedega põrandat.



13-14

15

16

11. Sirutada käed alla, siis painutades kere taha, käed taha ja sirutades keret, käed tagant üles (kere lainetus taha).

12. Toengpõlvitus vasakul.

13 ja 14. Toengpõlvitus vasakul, parem jalg sirutatult kõrvalt taha („arabesk“).

15. Kõverdades käed laskuda kõhuli (käsi ja põlvi mitte liigutada kohalt, pea kuklas).

16. Sirutades käed tõusta paremale põlvele, vasak jalg taha, ülesirutuda (toengpõlvitus paremal).



1 A

1 B

1 C

1) „Poolspagaat“ vasak kaares kõrvalt ette, sirutada, asetades vasaku käe väljapoole jalga, parem käsi



2

3

4



5

6

kõrvale; vasak jalg asetada edasi sissepoole vasaku säärega maha ja istuda sellele, parem jalg taha.

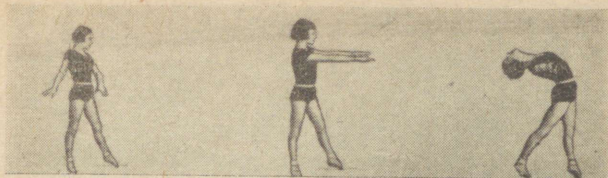
2. Vasak käsi ette-üles, parem taha.

3. Parem käsi alt läbi ette-üles; käed pihkudega alla.

4. Pöörata pihud üles.

5. Tõusta vasakul põlvel 135° pöördega paremale, asetades põlvest kõverdatud parema jala tallale; käed kõrvale, parem käsi kaares alt.

6. Tõusta seisu paremal, vasak sirutatult taha; käed ette, alla-taha ja siis eest üles.



7 A

7 B

8



9-10

11-12-13
Püsi

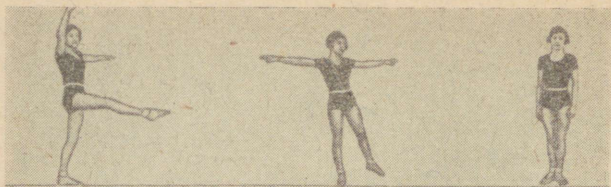
7. Toetudes vasakule päkale 180° pööre päkkadel vasakule; käed eest alla ja siis ette (ühes pöördega).

8. Kere painutus taha, käed kõrvale (vasak ees, varbail).

9 ja 10. Sirutuda 45° pöördega paremale, samm ette vasakuga, rõhtseisu vasakul („arabesk“); käed alla, siis parem taha ja vasak eest üles.

11 ja 12. Püsi.

13. Sirutuda 45° päremale, astudes paremaga



14

15

16

sammu taha asetada vasak paremale juurde ja tõusta päkkadele; käed kõrvale, vaade paremale.

14. Vasakuga samm ette ja parem jalg hooga ette; parem käsi üles, kolmveerand ringi allapoole.

15. Langetades parema jala 45° pöördega paremale, astudes paremaga sammu kõrvale, vasak sirutatult kõrvale, parem käsi kõrvale.

16. Vasak jalg juurde, käed alla.

RIISTHARJUTUSED TÛTARLASTELE

K a n g (m a d a l)

1. Jalgade tõukega tireltõus eestoengusse: rõhtlamang kõhuli käed kõrval — püsi — haare toengusse — ülehoog paremaga — langemine kinnerripakusse ja kinnertõus käärtõengusse — haare paremaga althoidesse — vasaku jala ülehooga mahahüpe 270° pöördega paremale.

Rööbaspuud (erikõrgusega)

1. Rippseisust, hoides ülemisest rööpast: jalgade tõukega riipe kõverdatud kätel — ring paremaga vasakule — ülehoog vasakuga käärriplamangusse — 90° pööre paremale reisistesse väljas, vasak käsi kõrval — vasaku haardega keha tagant ja jalgade hooga asetada parem (põlvest kõverdatult) tallaga rööpale, vasak sirutatult ette — tõusta — astudes vasakuga sammu ette põlvitus paremaga, vasak käsi kõrvale — sirutades ja langetades vasaku jala asetada see tagant rööpale ja istuda kannale („poolspagaat“) — püsi — langetades vasaku jala asetada see parema ette — tõusta 90° pöördega paremale eestoen-gusse ülemisel rööpal (varbad rööpa kohal) — ring paremaga vasakule ja mahahüpe 90° pöördega paremale.

Rõngad (paigal)

1. Ettehoolt käte kõverdus — tahahoog — ettehoolt kätesirutus — tahahoog — ettehoolt uppriipe — tiri-riipe, kõverdades ühe jala, teine taga — püsi — siru-tades jalga uppriipe — tahahoolt mahahüpe (ülesiruta-tult).

Tasakaal

Poom või tasakaalupink — laius 6 sm.

1. L ä h t e a s e n d: Seis poomil (pingil) (seljati tugitulbale), käed kõrval, paremas käes tennispall. Samm vasakuga ette, parem jalg sirutatult kõrvale ja, visates enda ees palli üles, püüda see kinni ühe või mõlema käega. Sama parema jalaga — samm ette

vasakuga, rõhtseis vasakul („arabesk“), käed kõrval —
püsi — sirutada ja kõndida lõpuni — 90° pööre, sulg-
seis — mahahüpe ette (ülesirutatult).

Hüpped

1. Kits risti, kõrgus 110 sm, hoolaua kõrgus 10 sm.
Kägarhüpe.

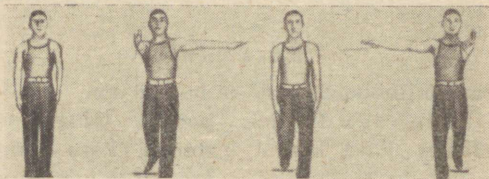
POEGLASTELE 15—16 AASTAT

1. Kõndsamm vasakuga ette, vasak käsi kõrvale, parem ette ja käed alla.

2. Kõndsamm paremaga ette, vasak käsi ette, parem kõrvale.

3 ja 4. Vasak käsi kõrvale 360° pöördega paremal jalal vasakule põlvitusse vasakuga.

5. Käed üles, sirutades põlve — parem jalg ette (parem jalg ei puuduta põrandat).

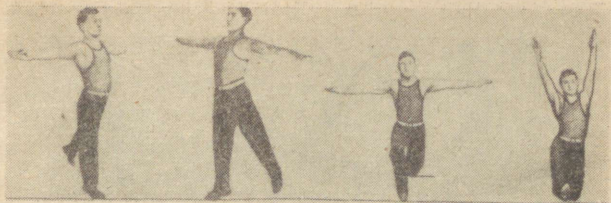


Lähte-
asend

1 A

1 B

2



3-4 A

3-4 B

3-4 C

5



5 (küljelt)

6 A

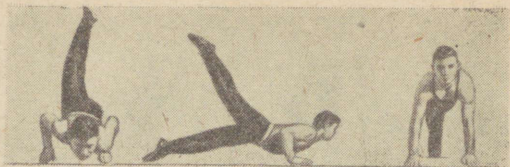
6 B

6. Käed kõrvale, parem jalg kaares kõrvvalt sirutatult taha.

7. Ülesirutatult langemine toengusse kõverdatud kätel.

8. Kätesirutus, parem jalg kõverdada (toengväljaseadesse) vasak taga päkal.

9. Parema jala tõukega jalgade asendi vahetus.



7

7 (küljelt)

8



8 (küljelt)

9

10--11 A



10--11 B

12 A

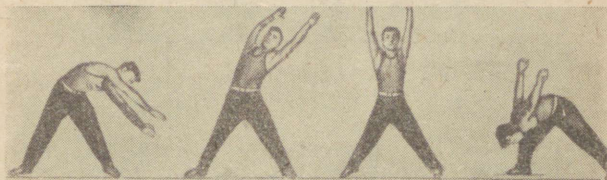
12 B



13

14

15 A



15 B

15 C

15 D

16

10 ja 11. Parema jalaga $1\frac{1}{4}$ ringi vasakule, toengväljaseadesse paremaga kõrvale.

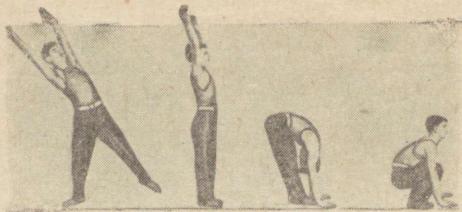
12. Tõusta harkseisu, käed seest kaarega üles.

13. Toengväljaseade vasakuga kõrvale (parem põlv käte vahel) käed kõrvalt alla.

14. Sirutades paremat jalga (mitte tõusta) kõverdada vasak, toetudes tervele tallale kere painutus vasaku jala poole.

15. Sirutades vasakule poole kere ja käteringiga alt kere painutus taha, käed üles (käed algavad liikumist põranda lähedal ja lähevad vasakult läbi).

16. 90° pöördega kandadel paremale kõverdada parem põlv, kere painutus ette (puudutades rinnaga põlve), käed kaares eest taha, sõrmed kergelt rusikas.



1 A

1 B

2

3



4-5-6

7

8

9-10

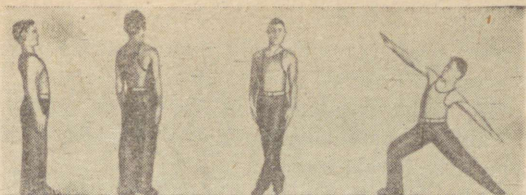
1. Sirutada kere, tõustes paremale jalale, käed eest üles 180° pöördega vasakule, vasak jalg parema juurde.

2. Kere painutus ette, puudutades pihkudega põrandat.

3. Sulgtoengkükk.

4. Rõhtseis vasakul, käed kõrval.

5 ja 6. Püsi.

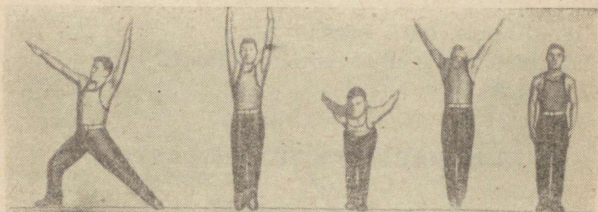


„JA“

11 A

11 B

12



13

14

15

„JA“

16

7. Sirutades keret, parema jala hoog ette, käed $\frac{3}{4}$ ringidega üles (alt läbi).

8. Väljaaste paremaga ette, kere painutusega ette; käed kõrvalt kaares risti rinna ette (vetruv parema jala kõverdamine ja sirutamine).

9. Parema jala sirutus, rõhtseisu paremal, käed kõrvale.

10. Püsi.
 11. „ja“ sirutada vasak jalg taga risti üle parema; käed alla.
 11. 270° pööre vasakule.
 12. Väljaaste paremaga kõrvale; vasak käsi kõrvale-
alla, parem kõrvale-üles.
 13. Vasak käsi $\frac{4}{5}$ ringiga alt läbi üles.
 14. Tõukega sirutades paremat, asetada vasaku jala
juurde ja parem käsi alt kaarega üles.
 15. Sulgpoolkukk, käed taha (ujuja start)
„ja“ üleshüpe ülesirutudes, käed eest läbi kõrvale-
üles.
 16. Algseis, käed kõrvalt alla.
- M ä r k u s: Harjutus sooritada liitselt.

RIISTHARJUTUSED POEGLASTELE

K a n g

1. Madal kang. Hoojooksult käärtõus vasakuga —
180° pööre paremale kääertoengusse althoidega, haara-
tes korraga — käärhöör ette — vasaku jala ülehoog
ühes 90° pöördega paremale eestoengusse — tahahoolt
nurkmaha — hüpe (üle kangi).

R ö ö b a s p u d

1. Madalad rööbaspuud. Hooglemine toengus küünar-
vartel — ettehoolt hoogtõus — tagahoolt tiriseis õlga-
del — püsi — laskumine taha toengusse ja ettehoolt
180° pööre ümber, kordamisi kätega ümber haarates

— tahahoog — ettehooga ja vasaku jala ülehooga vasakule rööpale käe ees ja parema jala ülehooga taha 90° pööre paremale eestoenglamangusse risti — mahahüpe küljeti vasakult.

Rõngad

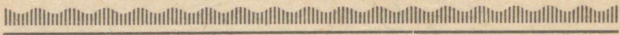
1. Kiikumine järgsete jalgade tõugetega — kiikel ette tiriripe ülesirutatult — kiikel taha uppripe — kiikel ette kaarhoolt kätekõverdus — kiikel taga kätesirutus — kiikel ees 360° pööre — kiikel taga 360° pööre tagasi — kiikel ees kätekõverdus, kiikel taga hooga taha mahahüpe ülesirutatult (rippest kõverdatud kätel).

Hobune — sangadega

1. Ülehoog vasakuga väljas ja tagasi — ülehoog paremaga ja tagasi — paremaga vasakule — ülehoog vasakuga — ülehoolt vasakuga tagasi mahahüpe 90° pöördega vasakule.

Hüpped

1. Kits, piki, kõrgus 125 sm, hoolaua kõrgus 10 sm ja hoolaua kaugus 1 m. Harkhüpe.



ÕPPEKAVU

LASTE (NOORTE) SPORDIKOOLIDELE

on eestikeelses väljaandes trükist ilmunud järgmistel spordialadel:

- 1) UJUMINE
- 2) KERGEJÕUSTIK
- 3) JALGPALL
- 4) KORVPALL
- 5) KIIRUISUTAMINE
- 6) SUUSATAMINE
- 7) POKS
- 8) KREEKA-ROOMA MAADLUS
- 9) VÕIMLEMINE

SISUKORD

	Lk.
Eessõna	3
*	
Võimlemisosakonna ülesanded	6
Organisatsioonilisi juhendeid	7
Osakonna komplekteerimine	8
Õppetöö planeerimine	8
Õppeplaan	12
Õppematerjali korraldamine	13
Õpilaste ettevalmistamine teoorias	13
Töö arveldus	16
Õppematerjal	18
Poeglapsed 13—14 aastat	18
Poeglapsed 15—16 aastat	48
Tütarlapsed 13—14 aastat	71
Tütarlapsed 15—16 aastat	97
*	
Mänge võimlemistunniks	122
Algklass	122
Põhiklass	132
Eesti NSV koolinoorte võimlemise meistrivõist- luste kava	134
Tütarlastele 15—16 aastat	134
Poeglastele 15—16 aastat	142

Vastutav toimetaja AADU ADARI
Keeleline toimetaja LJUBA RANDMAN

Ladumisele antud 29. X 1947. Trükkimisele antud 24. XII 1947. Paber 61x86, $\frac{1}{32}$. Trükiarv 3200. Trükipoognaid 4,75. Trükitähti trükipoognas 54270. Arvutuspoognaid 6,4. MB-08612. Tellimise nr. 3440. Trükikoda „Kommunist“ Tallinn, Pikk 2.

На эстонском языке.
„ГИМНАСТИКА“. Программа для детских спортивных школ.

Rbl. 6.—