

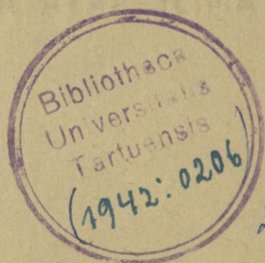
**ALGKOOLIDE KEHALISE KASVATUSE
HARJUTUSVARA KONSPEKT JA
UJUMISE ÕPETAMISE KAVA ALGAJAILE**



LOENGUD PEETUD VILJANDIMAA ALGKOOLIDE
KEHALISE KASVATUSE ÕPETAJATE TAIENDUS-
KURSUSTEL VILJANDIS

29. JUUNIST — 11. JUULINI 1942. A.

L E K T O R I D: H. JURISOO JA H. RAHMAN.



2-63903

A-13938 II

Majandus- ja Rahandusdirektoriumi trükikäitised
(end. „Oma Maa“) trükikoda, Viljandis.

30/85

Kehalise kasvatuse tundide

HARJUTUSVARA KONSPEKT

algkoolide I—IV klassile.

Harjutusvara algkooli I ja II klassile.

1. Kooliteel.

1. Õpilased jooksevad vabalt õues. Õpetaja märguandel (vile) seismajäämine (valvelseisu õppimine) ja ringi moodustamine.
2. Kiirkõnd maapinnale joonestatud tänavail (ruttamine kooli tööle).
3. Aeglane kõnd peapööretega (tänaval tuleb liikuda ettevaatlikult ning hoiduda pussi alla jäämisest).
4. Kõnd kolonnis kahekaupa; vastutulijaist möödumine paremat kätt (liiklemismääruste kohaselt).
5. Käed kõverdatud õlgade juurde, õlavarred surutud külgede vastu. Vahelduv käeringitamine (auto, pussi rattad käivad ringi).
6. Jooks tipp-sammudega (auto sõidab tasase sahinaga).
7. Kolonn kahekaupa, neli kuni kuus õpilast igas rühmas; välimised käed asetada eel seisja õlale ja seesmised käed kõrval seisja õlale (puss, auto). Jooks tipp-sammudega edasi (pussist sõidab mööda tagantpoolt tulev auto).
8. Kaks õpilast pärildi konksseongus. Vedamine vaheldumisi jooksuga (koormaga turule või veskile minek ja sõit linna noore hobusega).

9. Põlvetõstekõnd ja jooks (jooksmine ja kõndimine trepist üles).
10. Tervitamine õpetajast möödumisel.
11. Istumine sirgelt pingile ja püstitõusmine sirgelt (istumine koolipingis ja tõusmine õpetaja ilmumisel).
12. Jooks läbisegi (vahetund) ja vile puhul seismajäämine (kell heliseb).
13. Mäng: „Mustmees“ (A. Kalamees — „Algkooli kehakasvatuse käsiraamat“, lk. 151).
14. Rahustuskõnd ja tervitamine mütsiga, nagu koolist lahkumisel.

2. Suplemas.

1. Jooks siira-viira (jõe äärde).
2. Kõnd vahelduva põlvetõstega (vees).
3. Kägardumine (vette laskumine).
4. Paarid rinnati harkseisus, kerepainutus ette, pihkseong. Kätehood vaheldumisi kõrvale kerepöördega (veesõda).
5. Konnaujumisliigutusi kätega.
6. Iste, käed taga maastoengus. Krooliliigutusi jalgadega.
7. Kõhuli, sõrmed lõua- ja küünarnukid külgede juures. Konnaujumisliigutusi kätega.
8. Päkkjooks ja kõnd läbisegi (vees), kätega sooritatakse konnaujumisliigutusi.
9. Vasak põlv kõverdatult ees: jalaga veepritsimisliigutus.
10. Heitlusmäng: kaksikviirg, paarid rinnati vastamisi ranne-seongus keskjoonel: võiduvedamine üle joone (vedamine vette).
11. Õpilased seisavad seljati keskjoonel kahes viirus. Võistlus-hüplemine ühel jalal otsjoonele (veest kaldale).
12. Mäng: „Haug ja viidikad“.

Mängijaid on piiramata arv. Mänguväljaku ühes otsas on viidikate kodu, märgitud joone abil, teises jõgi. Õpilased (viidikad) asuvad kodujoone ja haug keskjoone taga. Õpetaja märguandel jooksevad viidikad väljaku teise otsjoone taha (vette) ja haug püüab neid käega puudutades. Püütust saab silmus ja silmused moodustavad keskjoonel pihkseongus võrgu,

mille taga asub haug. Kui on ahelikus (võrgus) 5—6 õpilast (silmust), peavad viidikad ainult keskelseisjate käte alt läbi pugema ja haug püüab neid võrgu taga. Kui pool või rohkem mängijate arvust on kinni püütud, moodustavad need pihkseongus ringi ja viidikad jooksevad nüüd läbi ringi, mille taga haug neid varitseb.

a) Võib moodustada keskele kaks võrku ja siis peavad viidikad jooksul läbi pugema mõlema võrgu alt.

b) Samuti võib moodustada piki saali kaks võrku rööbiti (mõrd) umbes 2—3 sammu kaugusele teineteisest. Viidikad jooksevad keskelt läbi ja haug seisab teises (mõrra) otsas ning püüab neid. Püütu läheb võrgu otsa silmuseks.

3. Seenil.

1. Kõnd; põlvetoestikõnd (kõnd pehmel samblal).
2. Kolonn pihkseongus. Kõnd- ja jooks siira-viira (uus lookleb ja susiseb).
3. Õpilased küljети ringis rististes, käed all, kerepainutus ees (päike pilve taga). Selili laskumine ühes jalgade sirutamise-ga (päike paistab).
4. Kägar, käed ümber põlvede (väikesed seemed sambla all). Sirutumine käte viimisega sulgringselt üles (kärbseseened). Sama sooritada kere painutusega kõrvale (mõned seemed on kõverad).
5. Õpilased neljakaupa rühmades põlvitusistes, kerepainutus ees, kätega pihkseongus (buravik); kerepainutus taha, käte-tõstega kõrvale — üles (kukeseen).
6. Seente noppimisliigutus (korvi).
7. Mäng: „Seentekorv“.
Õpilased ringkolonnis pihkseongus, loendatult kolmeks-neljaks (või, kase, kuke, lepaseen) ja liiguvad päripäeva; õpetaja märguandel (vile) iga (seente) rühm jookseb kind-laksmääratud kohale (mahajoonestatud ringidesse — seene-korvi). Varem (korvi) kohale jõudnud rühm (seened) on võitja. Joosta tuleb ettevaatlikult, et seemed ei puruneks ja ringis seista valveseisangus.
8. Ronimine varbseinale (oravad päklikpuu otsas).
9. Kõnnil käteplaks ees ja taga (oravad närivad pähkleid pra-ginal).

10. Kägerhüpped joonel või pingil (oravad hüppavad oksal).

11. Mäng: „Koopakaru“.

Mängijaid on piiramata arv. Mänguväljaku ühe otsjoone taga on karu koobas, teise otsjoone taga kodu. Karu asub koobas, õpilased on kodus. Väljakut (metsa) mööda sammuvad õpilased karu koopani, lausudes kooris: „Kaval karu mesikäpp, kurjad on su mõtted. Lapsi luurad, maiasmokk, kavalad su võtted“ (Lastelaul). Laulu lõppsõnade „su võtted“ lõppedes jooksevad õpilased kodujoone taha ja karu katsub põgenejaid enne kodujoone taha jõudmist käega puudutada. Puudutatu läheb karu koopasse ja saab mängu kordumisel karu abiliseks. Ühele karule antakse 3—4 püügiõigust. Siis loetakse püütud (karud) üle ja määratakse uus karu. Suurema saagiga karu on võitja.

4. Rändlinnud.

1. Mäng: „Kull“.

2. Käger, käed põlvedel. Peapöörded (linnu-emad jutustavad poegadele pika rännaku võludest ja hädaohtudest); kägarkõnd ühes peapööretega (häälitsetes ja sädistades).

3. Käger, käed põlvedel. Sirutumine üles ühes käte tõstega kõrvale (tiibade soputamine) ja kägardumine.

4. Käger. Sirutumine üles ühes käte tõstega kõrvale (vurinal lendutõus) ja päkkjooks ning kõnd siira-viira käteviibutusega kõrvale (lendamine).

5. Põlvitusiste (või toengkükk). Peapainutus ette ja taha (sõmine ja ülesvaatamine).

6. Harkseis, käed rinna ees pihutsi. Kere pöördpainutus ette, käte viimine sõrmedega tippvalt alt jalasäärt mööda üles kaenla alla (nokaga sulgede puhastamine).

7. Hüppemäng: „Varblane“.

Joonestatakse ring (varblase pesa). Ringi keskel asub üks õpilane (varblane), — teised (linnud) seisavad ringjoone taga ja hüppavad koosjalu üle joone ringi sisse ja välja. Varblane katsub sissehüppajaid käega puudutada; puudutatust saab varblane ja asub ringi keskele; puudutaja (varblane) läheb ringjoone taha. Nii kordub mäng. Kui õpilasi on palju, võib määrata 3—4 varblast.

8. Põlvitusiste, käed all (või püsti algeis). Kerepainutus ette (nälgunud lind), kerepainutus taha (hästitoitunud lind).

9. Seis paremal jalal, vasak jalg kõverdatud taha, käed kõverdatud õlgade juurde (lind puhkab). Käte viimine kõrvale, jala sirutamiselega taha (lind sirutab).
10. Roomamine (kass lamab ja hiilib linde).
11. Jooks käte viibutusega kõrval (linnud lendavad kassi eest puu otsa — ronimine ja istumine varbseina pulgale).
12. Heitlusmäng: „Kuldnokk ja varblane“.
Rinnati-kaksikviirg, paarid vastamisi ranneseongus keskjoonel. Võiduvedamine üle joone (heitlus pesa pärast).
13. Päkikõnd joonel või palgil (linnud kõnnivad oksal).
14. Käärhüpped joonel või pingil (linnud hüppavad oksal).
15. Mäng: „Linnud pesas“.

Õpilased seisavad kaksikringis, paarid pärildi kohastikku. Kõik seesmised on linnud, välisringlased — pesad. Üks lind on pesata ringi keskel ja hüüab: „Linnud lendama!“ Kõik linnud lendavad vilistades (kuldnokad) pesata linnu järele, hüpeldes käteviibutusega kõrval siira-viira (pesad seisavad paigal). Õpetaja märguandel (vile) otsib igaüks endale pesa, seistes paigalseisja ette. Sama teeb pesata lind. Ilmajäaja asub ringi keskele. Mängu kordumisel vahetavad linnud pesadega kohad.

5. Kevade tulek.

1. Õpilased kolonnis pihkseongus. Jooks ja kõnd siira-viira (vesi voolab ojades kiirelt ja aeglaselt).
2. Hingamine — (veekohinat ja jääpraginat järele aimates).
3. Õpilased küljeti ringis kääras, kätega pihkseongus (päike pilve taga). Sirutumine, käte viimine üles (päike paistab).
4. Põlvitusseis. Kerepainutused kõrvale ühes käepuutega maha (laine laavib kaldakive).
5. Käärariste, käed ümber põlvede, laup põlvedel. Peapainutus taha (rohi ja lumilill tärkab).
6. Upprististe, käed all. Kerepainutus taha ühes käte tõstmisega kõrvale ning üles. Käsivarred kõverdatud, pihud ülespoole (lilleke lööb öitsema).
7. Jooks ja hüplemine ühes käte viibutamiselega kõrval (liblikad). Märguandel jooksevad õpilased liblikate lendamist jäljendades üksteise ümber.

8. Mäng: „Liblikad“.
 Õpilased seisavad neljas viirus, umbes 2—3 sammu kauguste vahedega joonel, viirg nr. 1 ja nr. 2 ning nr. 3 ja nr. 4 vastamisi. Õpetaja märguandel lendlevad teises ja kolmandas viirus seisvad õpilased (liblikad) ümber nende vastas seisvate paariseltsiliste endisele kohale tagasi. Varem kohale jõudnud viirg (liblikad) on võitja. Mängu kordumisel sooritavad viirud nr. 1 ja nr. 4 sama.
9. Heitlusemäng: „Kevad ja talv“.
 Paarid akhes viirus (kevad ja talv) keskjoonel vasak parema käega ranneseongus. Õpetaja märguandel vedamine. Võitjaks osutub rohkem vastaseid üle joone vedanud viirg (kevad või talv).
10. Kõnd tasakaalupalgil või pingil (üle purde).
11. Konnahüpped pingil.
12. Laulumäng: „Juba linnukesed väljas laulavad...“
 Õpilased liiguvad lauldes kõndsammudega ning käsi kõrval viibutades ringkolonnis vastupäeva. Sõnade puhul „Kenad kasekesed“ seisavad õpilased paigal, käed ülal, ja viibutavad käsi ju ärasuland“ liigub ringkolonn pihkseongus jooksusammudega edasi.
 Õpilased neljakaupa rühmades moodustavad ringikesed ja liiguvad edasi kõndsammudega, kere painutatud ette, kätega järele aimates oja lainetusliigutusi. Sõna puhul „Hõbepilvekene“ moodustavad vasakute kätega paariseltsilisega risti ja paremate kätega viibutavad ülal sisse- ja väljapoole (7 korda). Sõnade puhul „Minnid, Mannid, Jukud“ jooksevad neljakaupa ringis vastupäeva ja viimasel taktil moodustavad suure ringi ning mäng kordub.

6. Udu ja äike.

1. Mäng: „Paariskull“.
2. Õpilased rühmas kobarana rististes, kere painutatud ette, käed ülal — põrandal (udukogu maapinnal). Kere painutamine taha ja ette ühes sõrmede liigutamisega (udu tõuseb ja langeb).
3. Rühm kobarana, õpilased kägaras, käed all, Aeglane sirutamine ühes käte tõstmise, sõrmede liigutamise ning varbail kõndimisega siira-viira (udukogud liiguvad aeglaselt ja kiirelt ning langevad alla ja tõusevad üles).

4. Pea langetamine ette ja taha (kastetilgad kukuvad).
5. Harkseis, käed puusas. Kerepainutused kõrvale (kastetilgad hõljuvad rohukõrtega).
6. Kägeriste või harkiste pingil, käed tagatoengus. Vahelduv põialöök kiireneva ja taas aeglustuva löögiga põrandale (kõue kõmiseb tasa ja kõvasti). Sama võib sooritada püsti (trampiv jooks).
7. Rististe (või harkiste pingil või harkseis). Kerepöörded käteplaksuga ülal (välk sähvatab siin-sääl).
8. Käed ülal. Käte viimine sõrmi liigutades kõrvale (tihedat vihma sajab).
9. Rinnatirippseis 3 varval (või köiel ripe). Ripe vaheldumisi rippseisuga (vihmapiisad ripuvad okstel).
10. Sirutushüpe kägardumisega paigal (vihmatilgad kukuvad maha).
11. Mäng: „Meri lainetab“.

Mängijaid on piiramata arv. Nad asuvad mänguväljakul laiali; igaüks joonestab endale ringikese ümber. Juht, paaritu mängija, jookseb ringikeste vahel siira-viira ja puudutab järjest üht kui teist seisjat, kes puudutamisel järgneb juhile ja hüüab: „Meri lainetab!“ Juht teeb igasuguseid liigutusi. Puudutatud jälgivad teda ja matkivad kõiki tema liigutusi. Juht hüüab: „Meritüün!“ ja jookseb ühte ringikesse. Iga mängija peab asuma ühte ringikesse. Kohata jäänu saab juhiks ja algab mängu otsast.

12. Rahustuskõnd.

7. Rätsep.

1. Kolonn pihkseongus. Jooks spiraali (kangarulli moodustamine).
2. Õpilased pihkseongus spiraalis (kangas rullis). Kõnd siira-viira (rätsep harutab riiet ja rullib ülejäägi uuesti kokku jne.).
3. Käed rinnal, pihkudega all, küünarnukid surutud hästi taha. Käte sirutusviibutus kõrvale (rätsep käristab, mõõdab riiet).
4. Jalad koos. Pöidade avamine ja sulgemine (rätsep löikab kääridega).
5. Rististe, käed põlvedel. Peapainutus ette ja taha (rätsep vaatleb riidetükke).

6. Rististe, käed ees all koos. Kerepöörded vasakule ja paremale ühes pöördepoolse käe viibutusega kõrvale ning üles (laisa rätsepa õmblemine).
7. Kaks kolonni pihkseongus. Üks kolonn seisab paigal ja teine põimub seisjate käte alt läbi (nõel niidiga läbistab riidet); sama ümberpöörduvalt.
8. Mäng: „Niidirullid“.
Mängijaid piiramata arv. Nad on jagatud kahte rühma ja istuvad mänguväljakul kahes viirus rististes joontel, vahemaaga 4—6 meetrit. Õpetaja viskab kahe viiru vahele maha laiali tühje niidirulle ja märguandel korjavad mängijad need kokku ning ruttavad endistele kohtadele istuma. Võitjaks on suurema arvu niidirulle kogunud rühm.
9. Ripe varbseinal või sirgiste pingil, kätega tagatoengus. Jalgade viimine harki ja kokku (suured käärid).
10. Käed all sõrmseongus. Jala tõste üle sõrmseongus käte (rätsep ajab niiti läbi nõelasilma).
11. Vasaku jalaga sammseis ees. Eesoleva jala päka tõstmine ja langetamine (õmblemine masinaga).
12. Õpilased ringis pihkseongus. Jooks (niit hargneb niidirullilt ja liigub masinal).
13. Koosjalu hüpped paigal (masinanoel tikib).
14. Koosjalu hüpped edasi (nõel tikib ja riie liigub edasi).
15. Õpilased seisavad kahes viirus nägudega vastastikku vastasviiru vahekohtadel (ühe meetri kaugusel), käed vastasviirus seisjate kätega ees ülal pihkseongus (paremad käed on ühendatud p. ja vasakud käed v. kätega pihkseongusse). Otsas seisja (nõel) poeb koos järgnevate pihkseongus seisjatega käte alt läbi (masinanoel läbistab niidiga riidet) ja teise otsa jõudmisel moodustavad pihkseongus taas kaksikviiru. Pugemine kordub, alates teisest otsast uue nõelaga.
16. Rahustuskõnd.

8. Laadal.

1. Õpilased seisavad kolmekaupä rühmades. Iga rühma ees on kaks õpilast külitsi sisepihkseongus ja välimiste kätega taga-seisjaga konksseongus. Jooks (sõit kahe hobusega laadale).
2. Kõnd läbisegi (inimesed tunglevad laadaplatsil).

3. Õpetaja märguandel asuvad õpilased kahekaupa kolonni (politsei nõuab korda).
4. Õpilased liiguvad ringkolonnis kahekaupa, pihkseongus erisuunas. Sisemine kolonn põimub kõndides väliskolonnis olijate käte alt läbi (läbi rahva trügimine).
5. Õpilased kaheksakaupa rühmades paariks loendatult, paarid ringis pihkseongus, kõik nr. 2 istuvad põrandal tallutsi koos. Õpetaja märguandel sirutuvad (teevad end jäigaks) istujad ning toetuvad vaid kandadele ja püstiseisjate kätele, kes neid kätest vedades ringi tiirutavad (karusell).
6. Õpilased rinnati kaksikringis, paaridega kohastikku ülal pihkseongus. Paaride kaupa käte alt läbipugemine (telkipugemine).
7. Käed ülal. Käteringitamine (ketas keerleb).
8. Kõhuli liulaskmine kaldpingil või kukerpall matil (kettalt lendab mees kõhuli).
9. Kaksitiiste pingil pärlidi. Kerepainutused kõrvale (inimesed kõiguvad kettal).
10. Sügavushüpped pingilt matile (hüpped kettalt alla).
11. Mäng: „Karusell“ (A. Raudkats „Tütarlaste mänguraamat“).

9. Rukkilõikamine.

1. Mäng: „Kull peidupaikadega“ („Algk. kehak. käsiraamat“, lk. 153).
2. Kõnd (põllule).
3. Poolkägar, kerepainutus ette. Kõnd eespidi, kusjuures käetega aimatakse sirbiga rukkilõikamist, ning neljandal sammul sirutus käte tõstmisega (vihu tõstmisega) üles.
4. Kaks õpilast rinnati paremate kätega ülal pihkseongus. Käe alt läbipöörlemine (sideme väänamine).
5. Kaks õpilast rinnati harkseisus, kätega ees ristpihkseongus. Kerepöörded, kusjuures üks paariseltsiline kõverdab vasakut kätt ja pöördub vasakule, aga teine paariseltsiline kõverdab paremat kätt ja pöördub paremale (vihu köitmine).
6. Kägar, käed all. Sirutamine ühes käte tõstmisega üles (vihu tõstmine hakki).
7. Varbseinal: ronimine üles ja alla (rukkikoormalt allatulek).

8. Õpilased seisavad kahes viirus mänguväljaku keskjoonel, paarid rinnati kätega ranneseongus. Märguandel katsuvad paarisolijad teineteist vedada üle keskjoone; teiskordsel märguandel jäävad kõik seisma ning loendatakse vangid. Rohkem vange võitnud rühm on võitja (koormaköie kinnitõmbamine).
9. Õpilased neljakaupa rühmades, paarid pärildi sisepihkseongus ja välimiste kätega konksseongus. Kõndimine ja jooksmine (raske koorma vedamine ning tühja vankriga põllule sõitmine).
10. Kaugushüpped (hüpped üle kraavi).
11. Laulumäng: „Talurahva mäng“, 3 salmi („Laulumängud“ — A. Raudkats).

10. Rehepeksmine.

1. Kolonn pihkseongus. Jooks (viljatallamine hobustega vanal ajal).
2. Harkseis, käed ülal pihkseongus. Kerepainutus ette käte hooga alla (koodiga rehepeksmine, rukkirabamine).
3. Käed kõverdatud õlgade juurde, õlavarred külgede vastu. Vahelduv käeringitamine (masinarattad käivad ringi — tšuh-tšuh).
4. Põlvetoostejooks tasase trampimisega (masin müdiseb).
5. Õpilased ringkolonnis, käed eelseisja õlul. Jooks tipp-sammudega (masinarihm käib ringi).
6. Harkseis, kerepainutus ette; käed all paremal. Sirutumine kerepööretega ja kätehooga vasakule (vihkude loopimine virnalt).
7. Järsk kägardumine (vihud kukuvad maha).
8. Selili, põlved kõverdatud rinnale. Jalgade väntamine (puistaja puistab põhku).
9. Varbseinal rinnati rippeseis kolmandal varval. Ripe vaheldumisi rippeseisuga.
10. Põlvitusiste, käed all. Kerepainutus ette ja taha (terakott vajub ühele ja teisele poole).
11. Kõrgushüpped üle nööri (hüpped üle terakoti).
12. Eelmise laulumängu kordamine ja järgmise salmi õppimine.

11. Veskil.

1. Mäng: „Üks paaritu“.
Mängijaid paaritu arv. Nad moodustavad pihkseongus ringi ja üks (paaritu) asub ringi keskel. Ring kappab vastu päikest ja õpetaja märguandel vallanduvad käed ning igauks otsib endale paariseltsilise, kusjuures ei tohi aga kõrval seisjat võtta. Paaritu asub jälle ringi keskele ja mäng algab otsast, liikudes päripäikest.
2. Harkseis. Käteringitamine (tuulik).
3. Paarid rinnati pihkseongus. Üksteise ümber tippivalt tiirutamine (veskivõll käib ringi).
4. Õpilased rinnati paarides rististes, kätega pihkseongus. Kerekallutus — painutus ette ja taha (sõelad sõeluvad jahu).
5. Kaks õpilast päridi konksseongus. Kõnd vedamisega (sõit koormaga veskile).
6. Varbseinal: lühike ripe ja pikk ripe (täis jahukott ja tühi kott).
7. Harkpõlvitusseis. Kerepainutus kõrvale (jahukott vajub küljelt küljele).
8. Õpilased kolmekaua rühmades. Kaks õpilast kannavad põimseongus kätel kolmandat (jahukoti kandmine vankrile).
9. Jooks ja kõrgshüpped üle nööri (hüpped üle jahukoti).
10. Mäng: „Pallisõda“ (Algk. kehak. käsiraamat“, lk. 155).
11. Laulumäng: „Talurahva mäng“ lõpuni.
12. Rahustuskõnd.

Tunde koolipinkidel.

Õpetajast vasakut kätt pingil istuvad õpilased on nr. 1, paremat kätt — nr. 2. Tunni alul võib püstitõusmise ja joondumise abil sooritada korraharjutusi. Pinkide ridade vahed nimetatakse tänavateks.

I—II klass.

1. Kõik seisavad tänavatel. Pöidade sulgemine ja avamine.
2. Kõik istuvad pinkidel, käed laual. Vahelduv käehoog üles.
3. Nr. 1 istub pingil, nr. 2 — laual. Kerepöörded käteplaksuga ülal.

4. Nr. 1 püsti tänaval, nr. 2 upp-põlvitusistes pikuti pingil, käed põlvedel. Kerepainutus taha kõverdatud käte tõstmisega kõrvale üles (õie puhkemine).
5. Kägarkõnd vaheldumisi päkk-kõnniga tänavail (kääbus ja hiiglane).
6. Nr. 1 pingil, nr. 2 tänaval. Toonekureseis tiibade soputamisega.
7. Kõik istuvad pinkidel seesmiste kätega hoides ümber paariseltsilise õla. Kerepainutus kõrvale (puu õõtsumine tormis).
8. Koosjaluhüplemine paigal.
9. Rahustuskõnd.

III—IV klass.

1. Nr. 1 seisab tänaval, nr. 2 — pingil pikuti. Vahelduv põlvetõstekõnd paigal. (Seda võib sooritada vaheldumisi, s. o. kui nr. 1 sooritab harjutusi, istub nr. 2 — ja ümberpöörduvalt).
2. Nr. 1 istub pingil, nr. 2 — laual, käed õlul. Käte vahelduv sirutamine kõrvale ühes peapöördega käe sirutamise suunas.
3. Kõik põlvituvad pingil. Kerepainutus kõrvale sõrmeputega pingisse.
4. Kõnd tänaval, vaheldumisi koosjalu hüplemisega.
5. Nr. 1 tänaval, nr. 2 istub laual. Kätehoog kõrvale üles.
6. Nr. 1 tänaval tegevuseta, nr. 2 pingil tugikägar: kassiküür.
7. Nr. 1 tänaval, nr. 2 pingil ühel jalal. Astumine vaba jalaga üle sõrmseongus käte.
8. Kõik istuvad laual. Sõudmisliigutusi.
9. Kõik seisavad pingil, v. jalg kõverdatult laual, v. käsi põlvel. Saagimine p. käega.
10. Nr. 1 tänaval, näoga pingi otsa poole. Harkhüplemine. Nr. 2 istub seni tegevuseta pingil.
11. Kastani-koputusmäng (kõik seisavad oma pingi otsa juures; esimene koputab kaks korda kastaniga (neid on 5) lauale, paneb kastani siis järgmisele pingile, samuti teeb ka järgmine jne. Kiiremini kastanid kõige esimesele pingile toimetanud rühm loetakse võitjaks).

Tund puuhalgude abil väljas.

1. Puuhalu hoidmine kahest otsast. Puuhalgudega kõndimine kolonnis.
2. Puuhalud lapiti maas (2 sammu kaugusel üksteisest). Jooks ning hüpped üle halgude.
3. Puuhalule istumine rististesse ja tõusmine, esiteks käe toega halu otsal ja hiljem — toeta.
4. Rististe puuhalul, käed kõrval. Käteplaks ülal.
5. Kääraste puuhalul kätehaardega ümber põlvede. Jalgade sirutus ette, käed toengusse halule.
6. Õpilased seisavad neljas viirus maha asetatud puuhalgude välimiste otste juures. Õpetaja märguandel (vile) jooksevad õpilased ringi ümber puuhalu ning jäävad seisma endistele kohtadele. Varem kohalejõudnud viirg on võitja.
7. Puuhalu hoidmine kahest otsast rinnal. Käte sirutus üles.
8. Seis puuhalul. Põlve kõverdamine rinnale kätehaardega ümber põlve.
9. Põlvitus puuhalul. Kerepöörded pöördepoolse käe puutega jala kannale.
10. Koosjaluhüplemine üle lapiti maha asetatud halgude.
11. Rahustuskõnd.

Tund võimlemisruumis.

III kl.

1. Mäng: „Paariskull“.
2. Põlvetõstekõnd vaheldumisi kõnniga.
3. Neljakaupa kolonnis. Hargnemine.
4. Käed all. Kaks käteplaksu vastu reit ja kolmandal käte tõste kõrvale.
5. Rististe, käed põlvedel, kerepainutus ees. Selja sirutamine, kätehoog kõrvale ning üles.
6. Kerepainutus ette kätepuutega põlvedele, järelviibutuse ajal kätepuude maani ja sirutumine.
7. Paarid rinnati rististes kätega pihkseongus. Kerekallutus-painutus ette ja taha.

8. Paarid rinnati harkseisus kätega pihkseongus. Kerepöörded.
9. Põlvetõstejooks paigal pööretega igal neljandal taktil vasakule ja paremale.
10. Vasak põlv kõverdatult ees, käed kõrval. Käteplaks põlve all.
11. Mäng: „Heitlev ring“ või rinnatiripe varbseinal.
12. Kaks paigalhüpet ja kolmandal jalad harki.
13. Mäng: „Kõik oma lipu juurde!“

Õpilased moodustavad 5—8-kaupa pihkseongus ringikesed. Iga ringi keskel seisab lipuhoidja erivärvi lipuga. Õpetaja esimesel märguandel jooksevad kõik õpilased (lipuhoidja jääb paigale) vabalt hüpates laiali. Teisel märguandel jäävad kõik seisma ja sulevad silmad; lipuhoidjad lähevad teise paika. Kolmandal märguandel avavad mängijad silmad ja jooksevad oma lipuhoidja juurde, moodustades pihkseongus ringi viimase ümber. Varem kohalejõudnud rühm on võitja.

14. Rahustuskõnd (lauldes varem õpitud marsilaulu).

Harjutusvara algkooli III—IV klassile.

Harjutused kere sirglihaseile.

1. Kõhuli, käed õlgade juures kõvertoengus, lõug ligi maad. Kerepainutus taha, käed jäävad kõvertoengusse (küünarvarred maas).
2. Kõhuli, käed all (vastu külge). Kerepainutus taha peapööretega (hülge vaade).
3. Kõhuli. Kerepainutus taha, käed esimeste sõrmede hoidega kõrvade juures, küünarvarred võimalikult kõrvale tõstetud (tigu).
4. Kägariste, kere painutatud ette, pea põlvedel ja käed ümber põlvede. Peapainutus taha ühes selja sirutamisega.
5. Upp-põlvitus, käed õlgade juures kõvertoengus maas, pea kätel (koer lamab). Kere hoogne sirutus peapainutusega taha, ühes käevarte sirutusega, pihud maas (koer istub tagumistel käppadel ja haugub kurjalt).
6. Sirgiste seljaga seina poole, kerepainutus ees, käed all. Kerepainutus taha ühes käte tõstega üles ning sõrmede puutega vastu seina.

7. Rististe (või harkiste pingil) käed ülal. Kerepainutus ette ja kere sirutamine ühes käte viimisega üles.
8. Rististe (harkiste pingil) käed põlvedel. Selja sirutamine kätehooga kõrvale.
9. Rististe (harkiste pingil) käed vabalt rinnal. Kaks käteviivibutust ees, kolmandal taktil käte hoolöök kõrvale ühes selja sirutusega.
10. Põlvitusiste, kerepainutus ees, käed all. Tõusmine põlvitusseisu ühes kerepainutusega taha ning käte viimisega kõrvale, pihud ülespoole.
11. Harkseis, käed ülal pihkseongus. Kerepainutus ette (puuraiumine).
12. Harkseis, käed all. Kerepainutus ette ühes sõrmede puutega vastu põrandat ja kere sirutamine.
13. Algseis, käed all. Kerepainutus ette ühes käte puutega vastu põlvi; järelviibutuse ajal kätepuude maasse ja sirutusel kere rindosa painutus taha.
14. Sirgiste, käed all, ülal. Kerepainutus ette, pea puutega vastu põlvi (põlved sirged). Kui puudub puhas põrand, võib harjutusi sooritada pinkidel või harkseisus (vaata — „Algkooli kehak. käsiraamat“, lk. 176).

Harjutused kõhulihaseile.

1. Käärariste. Selililaskumine ja kägardumine.
2. Rististe. Selililaskumine ühes jalgade sirutamisega.
3. Käärariste ühes käte haardega ümber põlvede. Selililaskumine (kiikhobu) ja kiikumine tagasi käargaristesse.
4. Kõhulilamang. Püstitõusmine.
5. Selili, käed all toengus. Põlvade kõverdamine rinnale.
6. Selili, käed all, põlved kõverdatud rinnale. Jalgade väntamine (rattasõit).
7. Käärariste, käed taga toengus. Jalgade sirutus põialöögiga ette põrandale ja kägardumine.
8. Käärariste, käed puusas, paariseltsiline toetub põidadele. Laskumine selili.
9. Paarid rinnati rististes, kätega pihkseongus. Kere kallutus painutus ette ja taha.

Exhib. mu. Tart.

10. Jalgadega ujumisliigutusi.
11. Iste pingil, kätega tagatoengus. Põlvede kõverdamine rin-
nale.
12. Iste pingil, käed õlul, paariseltsiline toetub põidadele. Kere-
kallutus taha.
13. Harkiste pingil. Kere kallutus-painutus ette ja taha (sõud-
mine).
14. Sirgiste, paariseltsiline toetub põidadele. Laskumine selili.
15. Põlvseis, käed puusas, kuklas. Kerekallutus taha.
16. Põlvitusseis, käed puusas, kuklas. Kerekallutus taha.
17. Põlvituste, käed all või põrandal toengus. Kerepainutus
taha paariseltsilise hoidega vöö kohalt.

Harjutused kere rist- ja põiklihaseile.

1. Rististe, käed all. Kerepöörded, pöördepoolse käe löögiga
põrandale ja käteplaksuga ülal (ees).
2. Rististe, käed all. Kerepöörded vastaspoolse käelöögiga
(vasak käsi paremale puusa juurde põrandale) põrandale ja
käteplaksuga ees.
3. Rististe (või harkiste pingil), käed all. Kerepöörded käte-
plaksuga ülal (liblika püüdmine).
4. Rististe (või harkiste pingil). Õblemisliigutus.
5. Rististe (või harkiste pingil), käed põlvedel. Kerepöörded,
pöördepoolse käe hooga kõrvale (selja sirutamiseга).
6. Harkpõlvitus, käed puusas. Kerepöörded.
7. Harkpõlvitus, käed puusas. Kerepöörded, pöördepoolse käe
hooga kõrvale.
8. Harkpõlvitus, käed õlul. Kerepöörded käte sirutamiseга
kõrvale (või harkiste pingil).
9. Harkpõlvitus, käed kõrval. Kerepöörded käteplaksuga ülal
(või harkiste pingil).
10. Paremal põlvel seis, v. käsi põlvel, p. käsi kõverdatud, õla-
vars vastu külge: parema käega saagimisliigutusi.
11. Harkseis, käed puusas. Kerepöörded.
12. Harkseis, käed puusas. Kerepöörded, pöördepoolse käe hooga
kõrvale ning üles.
13. Harkseis, käed õlul. Kerepöörded käte sirutuseга kõrvale.

14. Paarikaupa rinnati rististes (või harkistes pingil), kätega pihkseongus. V. käte kõverdus ja p. sirutus koos kerepööretega.
15. Paarikaupa rinnati rististes, käed kõrval pihkudega ees. Kerepöörded vaheldumisi vasakute ja paremate käte plaksuga ees.
16. Paarikaupa rinnati harkseis, kätega pihkseong. V. käte kõverdus ja p. sirutus koos kerepööretega.
17. Paarikaupa rinnati, üks paariseltsiline vasaku. teine parema käega ülal pihkseongus. Käe alt läbipöörlemine.
18. Paarikaupa rinnati, kätega ülal pihkseongus. Käte alt läbipöörlemine.
19. Paarikaupa rinnati, paremate kätega ülal pihkseongus. Käe alt läbipöörlemine.
20. Toengpõlvitus (küpili). Parema käe hoog kõrvale kerepöördedega (vaade kämbdale).
21. Harkseis, käed kõverdatult rusikas vöö kohal, käevarred vastu külge. Kere pöördpainutus ette vaheldumisi käe tõukega alla vastaspoolse põia juurde.
22. Harkseis, kere painutatud ette, käed ees (all). Kerepöörded vasaku ja parema käe esimese sõrmega vaheldumisi põrandat puudutades.
23. Paarid küljeti harkseisus, vasakute pöidadega vastamisi, käed ülal. Kere pöördpainutus parema jala suunas, kätepuutega maha ja sirutus ning kerepöörded käteplaksuga ülal paariseltsilisele.
24. Harkseis, kerepainutus ees. Palli veeretamine eest väljastpoolt parema käega ümber parema jala ja vasaku käega ümber vasaku jala.
25. Harkseis, käed rinnal. Kerepöörded, pöördpoolse käe hooga kõrvale.
26. Rististe, käed puusas. Kerepainutus kõrvale.
27. Harkpõlvitus, käed all. Kerepainutus kõrvale käepuutega maha.
28. Harkpõlvitus (või harkiste pingil), käed puusas, kõrval või kuklas. Kerepainutus kõrvale.
29. Seis paremal põlvel, käed kuklas. Kerepainutus v. kõrvale.
30. Õpilased paarikaupa rinnati rististes, käed pihkseongus õla kõrgusel. Kerepainutus vaheldumisi kõrvale.

31. Õpilased paarikaupa rinnati harkseisus, käed pihkseongus õla kõrgusel. Kerepainutus vaheldumisi kõrvale.
32. Paarid küljeti, käed all. Kerepainutus paariseltsilise poole, väliskäte tõstega üles pihkseongusse. Sama sooritada põlvitusseisus.
33. Harkseis, käed all. Kerepainutus kõrvale ühes käe libistamisega.
34. Harkseis, käed all. Kerepainutus kõrvale ühes käe puutega säärele. Kere sirutamisel käteplaks ülal.
35. Harkseis, käed puusas, kuklas või kõrval. Kerepainutus kõrvale.

Harjutused pingil.

1. Harkjooks pingi kohal.
2. V. jalg pingi serval. Edasi liikuda v. jala sirutusega ja p. jalaga samm põrandal 1—3 lug.
3. Harkseis pingil, käed avaringiliselt kõrval — ülal: ratsasõit.
4. Harkiste pingil, käed kõrval. Pöialöök vaheldumisi põrandale.
5. Käpilijooks pingil.
6. Välisvõtte servadest. Jäneshüpped, harkhüpped, kägarhüpped üle pingi liikumisega edasi.
7. Seis pingil. Harkhüpe põrandale ja astuda pingile — vaheldumisi.
8. Seis pingil. Harkhüpe pingile harkistesse.
9. Toengkägar pingi juures, käed pingi serval toengus: kassiküür.
10. Toengkägar pingi juures: jalgadega kõnd taha tugilamangusse.
11. Toengkägar pingi juures, käed pingi serval toengus. Kaks koosjalu hüpet — 3-ndal hüppel upptoengusse.
12. Toengkägar pingi juures, käed pingi serval toengus, üks jalg pingi serva all, teine taga. Jalgade vahetus; hiljem jalgade vahetus hüplemisega.
13. Paarid rinnati pihkseongus, üks paariseltsiline pingil, teine põrandal. Pingil seisja hüppab koosjalu taha põrandale.

14. Paarid rinnati pingil pihkseongus. Üks paariseltsiline hüpe vaheldumisi vasakule ja paremale pingi kõrvale pörandale.
15. Paarid rinnati pingil pihkseongus. Üks paariseltsiline hüpe harki pörandale ja püsti pingile.
16. Käpilitoeng pingi serval. Kätekõverdus.
17. Upptoeng pingi juures, käed pingi serval toengus. Koosjaluhüplemine.
18. Kaks õpilast istuvad küljeti pingil, kolmas kätega toengus istujate ülal. Kägarhüpe pingile ja taha alla; hiljem hüpe üle pingi jalgade sirutusega ette.

Käte-jalgade-jõu- ja oskusharjutuste kirjeldus.

Mängud.

1. a) Mänguväljaku keskele tõmmatakse 2 sammu kaugusele kaks rööbasjoont ja kummassegi otsa 10—15 sammu kaugusele üks otsjoon. Kaks rühma seisab keskjoonel kolonnis (kumbki rühm oma mänguala joonel). Õpetaja märguandel kõnnivad (jooksevad) kolonnis seisjad otsjoonele kolonni seisma (rististesse). Varem kohalejõudnud rühm on võitja.

b) Sama võib mängida keskjoonelt joostes mahajoonestatud ringidesse seisma või rististesse — parima seisanguga ja varem kohale jõudnud rühm on võitja.

2. Kaks viirgu mänguväljaku otsjoonel, paarid kohastikku (hernekott pealael). Märguandel kõnnivad (jooksevad) kõik keskjoonele ja löövad paariseltsilisele (vasaku) parema käega plaksu. Võitjaks loetakse varem kohale tagasijõudnud viirg.

3. „Hiirelõks“. Õpilased paariks loendatult, rühm nr. 1 moodustab kätega pihkseongus õlakõrgusel ringi (hiirelõks avatud). Rühm (hiired) nr. 2 asub väljaspool ringi laiali. Õpetaja märguandel jooksevad hiired vahetpidamata ringi sisse ja välja. Õpetaja teiskordsel märguandel (vile) kagarduvad ringis seisjad ja lasevad käed alla (lõks sulgub). Ringi sisse jäävad (hiired) loetakse üle ja lastakse kohe välja. Nii mängitakse 3—4 korda ja siis loetakse kogu saak (hiired) kokku. Sellejärele rühm nr. 2 moodustab ringi (hiirelõksu) ja rühm nr. 1 on hiired. Nii kordub mäng. Kummal rühmal on rohkem hiiri püütud, on võitja (parem lõks).

4. „Oravad, pähkliid, käbid“. Õpilased moodustavad kolme-kaupa pihkseongus ringikesed (orav, käbi, pähkel). Üks on juht (kohata). Juhi hüüdel: „Käbid!“ vahetavad kõik käbid kohad ja juht asub ühte ringikesse ning saab käbi nimetuse. Kohata jäänu saab juhiks ja hüüab: „Oravad!“ või „Pähkliid!“, kes siis hüüdmisel jälle vahetavad kohad ja hüüdja asub jälle ringikesse ja saab vastava nimetuse.

5. „Veerpall“. Õpilased neljaks loendatult seisavad kolonnis, kusjuures nr. 1 ja nr. 3 moodustavad ühe ja nr. 2 ning nr. 4 teise rühma. Rühmad seisavad vastamisi kolonnis 3—4 sammu kaugusel joonte taga. Esimene nr. 1 ja nr. 2 kolonnis seisja veeretab palli vastasseisjale ja siirdub väljastpoolt kolonni lõppu. Seejärel kõik kolonnis-seisjad astuvad sammu ette. Vastasseisjad veeretavad palli tagasi järgmisele kolonnis-seisjale ja siirduvad kolonni lõppu. Nii kordub mäng. Võidab kiiremini palli läbiveeretanud rühm. Hiljem võib mängides palli (hernekoti) visetega vastasseisjale edasi anda.

Laulumäng I—II klassile:

„Eit teeb mulle suure vorsti“.

Õpilased seisavad ringkolonnis. Lauldes liigub ring vastupäeva ja sõnade juures „Suure vorsti“ tõstavad õpilased käed kaarega ülalt kõrvale-alla. Sõnade „Sarvilise saiapätsi“ puhul kõverdavad käed kõrvade juurde ja liigutavad harali sõrmi ning sõnade „Taat toob linnast lastelehe“ juures viibutavad välimist kätt ülal-kõrval. „Aabitsa“ puhul kõverdavad käed ette, pihkudega üles ja „Mängumehe“ juures näitavad kätega ees mängumehe kaju. Sõnade „Vilespilli“ juures laulavad suu juurde asetatud toruspihkude läbi ja „Nokatsmütsi“ puhul ringitavad parema käega pea kohal. Sõnade „Õde kindad kirbukirja“ puhul näitavad parema käe esimese sõrmega vasakule käele ja siis vasaku käe esimese sõrmega paremale käele vaheldumisi neli korda. Sõnade „Sukad soojad suitsulõngast“ puhul painutavad kere ette ja puudutavad vaheldumisi käega jalasääri. Lõppsõnõde „Siis olen meesi üle valla“ juures hüpeldakse (galopis) või joostakse pihkseongus päripäeva.

Laulumängud: „Kalapüük“ ja „Küll on kena kelguga“ — vaata kirjeldus E. Parijõgi — Langer „Laulumängud“.

UJUMISE ÕPETAMISE KAVA ALGAJAILE.

(12-ne tunniline)

I tund.

Ettevalmistav osa kuival.

- I. Sissejuhatav arutus ujumise tähtsusest, ujumise teooriast ja tervishoiust.
 1. Ujumise oskus elu alalhoiduks õnnetusel vees.
 2. Ujumise oskus kaasinimese päästmisel.
 3. Kursuse kava ulatus ja katsed.
 4. Distsipliin ujumise kursustel.
- II. Ujuja sihtvõimlemine kava nr. 1. järele.
- III. Krooli jalgade löögi õppimine kuival.
- IV. Hingamisest ujumisel.

Vees.

- I. Demonstratsioon keha ujuvusest ja liuglemine rinnuli.
- II. Veekartuse ületamine: Harjutused veekartuse ületamiseks ja veega kohanemiseks.
 1. Seistes põhjas kühveldada kätega vett.
 2. Seistes põhjas laskuda lõuani vette.
 3. Seistes ühel jalal pendeldada teisega hooga ette ja taha.
 4. Hoides nina kinni laskuda vee alla.
 5. Vette väljahingamine läbi nina ja suu.
 6. Laskuda vee alla lugedes mõttes 5—10-ni.
 7. Seistes põhjas sooritada kätetõmbed mitmes suunas.

- III. Krooli jalgade löögi harjutused.
 - 1. Istudes sillal, jalad vees.
 - 2. Selili vees, hoides kätega basseini servast.
 - 3. Veepõhjal, toetudes kätega põhja.
- IV. Vette väljahingamise harjutused.
 - 1. Vettekummardades.
 - 2. Vee alla laskudes.
- V. Liuglemine rinnuli.

II tund.

Ettevalmistav osa.

- I. Sissejuhatav arutlus.
 - 1. Ujumise mõju organismile: mõjub lihastele ja siseelunditele arendavalt. Hügieeniline mõju.
 - 2. Ujumise rakenduslik tähtsus (sõjaline tähtsus).
 - 3. Ujumine spordina ja meelelahutusena.
 - 4. Selgitus inimkeha ujuvusest ja õige keha asendist — ujumisel.
- II. Sihtvõimlemine — kava nr. 1.
- III. Veekartuse ületamise ja veega kohanemise harjutused (ujuv kork, liuglemine rinnuli ja selili).
- IV. Krooli jalgade löögi õppimine kuival.
- V. Hingamine krooli juures.

Vees.

- I. Demonstratsioon.
 - 1. Ujuv kork.
 - 2. Liuglemine rinnuli, nagu vees, käed ette sirutatud, tõuge põhjast ja basseini servast.
 - 3. Krooli jalgade löök, liuglemine rinnuli.
 - 4. " " " harjutuslauaga.
 - 5. Liuglemine selili.
- II. Krooli jalgade löögi harjutused, kinnihoidmisega basseini servast ehk toetudes kätega põhja, selili ehk rinnuli asendis.

- III. Liuglemine rinnuli.
- IV. Liuglemine rinnuli ühes krooli löögiga.
- V. Vette väljahingamise harjutused.
 - 1. Seistes põhjas ja laskudes vee alla.
 - 2. Hoides kinni basseini servast, koos jalgade tööga.
- VI. Selili asendis liuglemine.
- VII. Krooli jalgade löögi harjutus harjutuslauaga.

III tund.

Ettevalmistav osa.

- I. Sissejuhatav arutus.
 - 1. Ujumise tervishoid ja abinõud õnnetuste vältimiseks ujumisel ja hüpetel.
 - 2. Sihtvõimlemine kava nr. 2.
 - 3. Ujumine koera moodi.
 - 4. Rinnuliujumise jalgade löögi ja kätetöö õppimine kuival.
 - 5. Mängud vees.

Vees.

- I. Demonstratsioon vees.
 - 1. Selili liuglemine, käed külgede vastu ja käed üle pea.
 - 2. Ujumine koera moodi.
 - 3. Selili liuglemine, kätega vugamine ja jalgade löök.
- II. Krooli jalgade löögi harjutused.
 - 1. Kinni hoides basseini servast.
 - 2. Liuglemisel rinnuli.
 - 3. Ujumislauaga vette väljahingamisega.
- III. Ujumine koera moodi.
- IV. Selili liuglemine.
 - 1. Jalgade löögiga.
 - 2. Käte vugamisega (prikkamisega).
 - 3. Käte vugamisega koos jalgade löögiga.

- V. Hingamisharjutuste kordamine.
- VI. Mängud vees (ilm ja vesi olgu soe).
- VII. Veekartuse ületamise katsed.

IV tund.

Ettevalmistav osa.

- I. Sihtvõimlemine kava nr. 2.
- II. Krooli kätetöö rinnuli ja selili.
- III. Krooli hingamine koos käte tööga.
- IV. Selili krool.
- V. Rinnuliujumise jalgade löögi ja kätetöö õppimine kuival.
- VI. Mängud vees.

Vees.

- I. Demonstratsioon vees:
 - 1. Krooli käte töö.
 - 2. Krooli käte töö koos hingamisega.
 - 3. Selili krooli käte töö.
 - 4. Selili krool.
- II. Veekartuse ületamise ja veega kohanemise harjutuste kordamine.
- III. Krooli käte töö ettevalmistavad harjutused madalas vees.
 - 1. Tõmbe ja tõste omandamine.
 - 2. Seistes põhjas, õlad vee all, sooritada rahuldavalt kumbagi käega tõmme ja käe veest väljatoomist.
 - 3. Käte töö liueldes rinnuli, nägu vees.
 - 4. Käte töö koos hingamisega, seistes põhjas.
- IV. Jalgade löögi harjutus selili kroolis:
 - 1. Hoides kinni basseini servast.
 - 2. Liuglemisel, käed külje peal vugamisel.
 - 3. Käed üle pea.
- V. Käte töö selili kroolis:
 - 1. Seistes põhjas.
 - 2. Liueldes vees.

- VI. Selili krool käte veest väljatoomisega.
- VII. Krooli jalgade töö koos hingamisega (harjutuslauaga).
- VIII. Mängud vees.

V tund.

Ettevalmistav osa.

- I. Sihtvõimlemine kava nr. 3.
- II. Krooli koostöö (käed, jalad, hingamine).
- III. Rinnuli ujumise koostöö kirjeldus ja õppimine kuival.
- IV. Mängud vees.

Vees.

- I. Demonstratsioon vees:
 - 1. Krool.
 - 2. Rinnuli ujumise jalgade löök ja käte töö.
- II. Selili krooli koostöö (käed, jalad, hingamine).
 - 1. Käte ja hingamise koostöö.
 - 2. Jalgade ja käte koostöö.
 - 3. Jalgade, käte ja hingamise koostöö.
- III. Krooli koostöö harjutused:
- IV. Rinnuli ujumise jalgade löögi harjutused.
 - 1. Hoides kinni basseini servast.
 - 2. Toetudes kätega põhja.
 - 3. Liuglemisel rinnuli, nagu vees.
- V. Krooli ujumise koostöö (käed, jalad hingamine).
- VI. Krooli jalgade töö harjutuslauaga.
- VII. Ujumine koera moodi.
- VIII. Mängud vees.

VI tund.

Ettevalmistav osa.

- I. Sihtvõimlemine kava nr. 3.
- II. Rinnuli ujumise liigutuste õppimine kuival.

Vees.

- I. Demonstratsioon vees.
 1. Krool.
 2. Rinnuli ujumise koostöö (käed, jalad, hingamine).
- II. Katsed.
 1. Ujuda selili krooli 15 m.
 2. Ujuda koera moodi 15 m.
- III. Rinnuli ujumise jalgade löögi harjutused.
 1. Kinni hoidmisega.
 2. Liuglemisel rinnuli, nägu vees.
 3. Harjutus lauaga.
- IV. Rinnuli ujumise käte töö koos hingamisega.
 1. Seistes põhjas, kummardades vette õlgadeni.
 2. Liueldes rinnuli, ujuda ainult kätega.
- V. Krooli ujumine.
- VI. Krooli jalgade töö koos hingamisega, ujudes harjutuslauaga.
- VII. Selili krool.

VII tund.

Ettevalmistav osa.

- I. Sihtvõimlemine kava nr. 4.
- II. Lähe.
- III. Vead krooli ujumisel.
- IV. Rinnuli ujumise koostöö õppimine kuival.

Vees.

- I. Demonstratsioon vees.
 1. Rinnuli ujumine.
 2. Lähe.
- II. Rinnuli ujumise jalgade löögi harjutus, ujudes harjutuslauaga.
- III. Rinnuli ujumise koostöö (käed, jalad, hingamine).
- IV. Krooli jalgade töö harjutuslauaga.

- V. Krool.
- VI. Lähte õppimine.
 1. Käed üle pea, pea käte vahel.
 2. Käte hooga.
- VII. Rinnuli ujumine.
- VIII. Selili krool.

VIII tund.

Ettevalmistav osa.

- I. Sihtvõimlemine.
- II. Pööre kroolis.
- III. Rinnuli ujumise koostöö õppimine kuival.
- IV. Vead rinnuli ujumisel.

Vees.

- I. Demonstratsioon vees.
 1. Pööre kroolis, seistes põhjas.
 2. Pööre kroolis ujudes.
- II. Rinnuli ujumine harjutuslauaga (jalgade harjutusi).
- III. Rinnuli ujumise koostöö.
- IV. Krooli pööre.
 1. Seistes põhjas.
 2. Ujudes sooritada kohapeal pöörde tõmmet.
 3. Pööre ujudes pöördeseina vastu.
- V. Krool rinnuli ja selili.
- VI. Lähte harjutused.

IX tund.

Ettevalmistav osa.

- I. Sihtvõimlemine kava nr. 5.
- II. Selili lähe.
- III. Rinnuli ja krooli pöörete harjutus kuival.
- IV. Rinnuli ujumise koostöö harjutused kuival.

Vees.

- I. Demonstratsioon vees.
Rinnuli pööre.
- II. Krooli ujumine aeglaselt.
- III. Pöörded kroolis.
- IV. Rinnuli ujumise jalgade harjutus harjutuslauaga.
- V. Rinnuli pöördede õppimine.
 1. Seistes põhjas.
 2. Ujudes.
- VI. Rinnuli ujumine.
- VII. Selili lähe.
- VIII. Selili krool.

X tund.

Ettevalmistav osa.

- I. Sihtvõimlemine kava nr. 5.
- II. Selili pööre.
- III. Vettehüpped.
- IV. Rinnuli ujumise koostöö õppimine kuival.

Vees.

- I. Demonstratsioon vees.
 1. Selili pööre.
 2. Vettehüpped.
- II. Krooli ujumine aeglaselt.
- III. Selili pöördede õppimine.
- IV. Selili krool.
- V. Lähte harjutus.
- VI. Vettehüpped 1 m hoolauvalt.
 1. Jalad ees, näoga vee poole.
 2. Jalad ees, seljaga vee poole.

XI tund.

Ettevalmistav osa.

- I. Sihtvõimlemine kava nr. 6.
- II. Rinnuliujumise tavalised vead.
- III. Selgitus vetelpäättest.

Vees.

- I. Demonstratsioon ujumise stiilidest.
- II. Ujumise stiilide kordamine ja aeglane ujumine.
- III. Katsed lähtest ja pööretest.
- IV. Vettehüpped 1 m hoolauvalt.

XII tund.

Ettevalmistav osa.

- I. Sihtvõimlemine kava nr. 6 ja katse.
- II. Juhised enese ujumise oskuse täiendamiseks.

Vees.

- I. Üritada märgi katsed, s. o. 100 m läbiujuda.
- II. Katsed.

Ujuja sihtvõimlemise (6 tunniline) kava.

I tund.

1. Rivistus ja kontroll.
2. Kõnd ja jooks.
3. Sulg ja harki hüplemine vaheldumisi.
4. Käed üleval nõrgalt rusikas. Käteringid eest alla, tagant üles ja vastupidi.

5. Ülakeha rinnakorvi osast ettepainutatud, pea rinnal, keha sirutus varvastele tõusuga ja käte sirutus üles, peopesadega ees, ning sellele järgnev lõdvestus (lähteasendisse).
6. Sulgkükk — käed ees, pihkudega sees, püstitõus samaaegse käte ringiga eest alla, tagant üles, sellele järgnevalt pihkudega kere painutusasendis maha taktimine, käed ja jalad sirged.
7. Puusadega ringid, käed õlgadel ehk kõrval.
8. Tugiupphark-seisus, jalad sirged, käte kõverdamine.
9. Kätevibutused kõrvale ja üles varvasseisu tõusuga.
10. Selili lamangus sirgete jalgade tõstmine ja langetamine.
11. Tugilamang selili, harkis jalad kõrvedatud — puusadega ringid.
12. Sirge jalaga vibutus ette üles.
13. Paarisharjutus: Isteasendis viibijale asetab kaaslane põlve abaluude vahele, haarab istuja kätest ja sooritab kätega ringe, toetudes põlvega seljale.
14. Põlvitusistest sirge kehaga taha kallutus.
15. Käed üleval sõrmseongus, kere ringitamine rinnakorvi osast.

II tund.

1. Rivistus ja kontroll.
2. Kõnd ja jooks, — keha hoiaku parandamine paigal ja liikumisel.
3. Sulg- ja harkhüplemine vaheldumisi, koos eritaolise käte tööga.
4. Kätega ringid eest alla, tagant üles, kaheksad ja ees rööbiti.
5. Tugikägar asendist keha ja käte sirutus üles varvasseisu tõusuga, ning sellele järgnev lõdvestus.
6. Sulgkükk, käed ees; püsti tõus, käed eest alla ja kõrvalt kuklale, samaaegselt võtta harkseis, millele järgnevalt sooritada küljepainutusi — vahelduvalt kaks p. paremale, kaks p. vasakule.
7. Kõverdatud ja ettetõstetud jalast kätega kinni hoides sääre ja põia ringid.
8. Selili lamangust istesse tõus, käed külgedel, õlgadel ja üleval.
9. Kere kallutus, käed kõrval ja lõdvestus.
10. Labakäega ringid kõrvale ja ette tõstetud kätega.
11. Kõverdatud jala ette üles tõstmine ja lõdvestus.

12. Eespool kallutusasendis käed kõrval, käte lõdvestus küünarliigendist.
13. Sirge jala tõstmine kõrvale.
14. Kere pöörded ja painutused, käed kõrval ja kuklal.
15. Rivis jooks ja rahustav kõnd.

III tund.

1. Rivistus, kontroll, kehahoiaku parandamine, pöörded.
2. Kõnd, jooks.
3. Kere ringid rinnakorvi osast ja niude osast.
4. Vahelduv käte sirutus varvasseisu tõusuga üles ja käe lõdvestus.
5. Pingevaba jalaga kaheksataolised ringid (hooga).
6. Peaga pöörded ja ringid.
7. Väljaasted kõrvale, käte kõrvalt ülesviimisega, jala tõukega väljaastest lähteseisu, käed ülevalt — kõrvalt alla.
8. Kõhuli lamangus, käed ees, käte ja rinnakorvi tõstmine.
9. Harkseisus, käed üleval; keha alt-kaarega paremalt alla, eest läbi, vasakult üles, poolpöördega vasakule ja painutus lüli-samba rinnakorvi osast taha, käed poolüleval.
10. Kõnd jala tõstmisega kaares tagant ette.
11. Selili lamangus käed üle päa, kaaslane surub jalgadele, sirge kerega istesse tõusmine.
12. Selili lamangus jalad üleval, lõdva põiaga jalge vahelduv kiire kääritamine.
13. Sõrmseongus sirgete kätega sejal vibutused taha.
14. Hüplemine harki-kokku, käärhüplemine jne.

IV tund.

1. Rivistus ja kontroll.
2. Kõnd ja jooks.
3. Käte pendeldamised, käteringid, küljepainutused.
4. Jalgade vahelduv tõstmine ette, kõrvale ja lähteasend.
5. Kõverdatud jalgade vahelduv ette tõstmine ja sellele järgnev lõdvestus.
6. Rusikas kätega jõulised ja kiired ringid kõrval.
7. Harkkallutus, käed kõrvale, ja samas asendis kere pöörded.

8. Põlvitusseisus puusavööga ringid ja kaheksad, käed kõrval.
9. Käte sirutus taha üles varvastele tõusuga ja käte lõdvestus taldadele laskumisega.
10. Vahelduv käte ülevalt eest läbi alla toomine, kusjuures kaaslane hoiab vastu. (Krooli käetõmbe harjutus vastuhoidmisega).
11. Selili lamangus sirged jalad üleval, kaaslane hargib jalgu, kusjuures selili lamaja hoiab vastu.
12. Neljakäpuli vastas jalg ja käsi ühendatud alt, millele järgneb käe abil jala tagant üles tõstmine.
13. Sirge tõstetud jalaga ringid ees ja kõrval.
14. Käed kõverdatud õlgadele, õlgadega ringid.
15. Hüplemisi koos käte tööga.

V tund.

1. Kõnd, jooks ja harjutused, kohale paigutamine.
2. Hüplemine jalgade pendeldusega ette, kõrvale ja taha vaheldumisi.
3. Tugikärgarseisust sirutushüpe üles, käte ülesviimisega.
4. Selili lamang, jalad üleval, jalge lõdvestus.
5. Tugi-uppharkseisus käte kõverdamine.
6. Selili harkseisus jalgade kokkutoomine, kaaslane hoiab vastu.
7. Põlvili-seisus kere kallutusasendis raskuse ette viimine, kaaslane surub jalad maha.
8. Kallutusasend, käed ees sõrmseongus; kaaslane tõstab kätest ja surub abaluude kohalt.
9. Sirge jala vibutused kõrvale.
10. Istudes seljad vastamisi, käed küünarseongus; üks kõverdab jalad ja lükkab jalgade sirutusega kummarduja selga ja ümberpöördukt.
11. Ringid ja pöörded peaga.
12. Pugemine neljakäpuli (ülakeha etteviimine käte vahelt).
13. Varvaskõnnil käte vibutused kõrvale ja üles.
14. Selili lamangus jalgade ringid (koos jalgadega ja kummagi jalaga omaette).
15. Hüppel puusavööga kiired pöörded.

VI tund.

1. Rivistus, kontroll ja hoiaku parandamine.
2. Poolkükkis vetrumine, koos rööbiti kätega pendeldamine ja sellele järgnev sirutus varvasseisu, käed üleval.
3. Selili harkseisus, käed üleval ees rusikas; kaaslane surub lamaja käsi igasse külge, kusjuures ta hoiab vastu.
4. Ülestõstetud kõverdatud jala vibutused ette üles, jalga vahepeal alla langetamata.
5. Harkseisus kerepöörded, käed kõrval; käe vibutus taha, teine käsi kõverdub rinnale.
6. Rätsepistes käed kuklal, kere kallutusasendis vetrumised.
7. Selili lamangus jalad ja ülakeha korruga tõsta ja üleval kokku viia.
8. Põlvitusseisust laskuda ühele puusale, viia kooshoitud põlved eest kaarega teisele küljele ja tõusta põlvitusseisu.
9. Jalg ette tõstetud, põia ringid.
10. Põlvilseisust selili laskumine sirge kehaga; kaaslane surub põlvedele.
11. Ülakeha lõdvestus ette, taha ja külgedele.
12. Külgtugilamangust puusa tõstmine ja vaba üle käe üle päa viimine.
13. Rusikas sirgete kätega jõulised ja kiirenevad liigutused üles — kõrvale — alla.
14. Sulg-hüplemine; kolmandal hüppel keha sirutus koos kätega üles (kolmas hüpe tugev).
15. Jooks, kõnd, pöörded ja rivisse asetumine käskluste järgi.

A-13938

i