



N. Paarna

Leski
rahvatautien
treening-
harjuttused

A-224957

N. TAARNA

EESTI
RAHVATANTSU
TREENINGHARJUTUSED

2

18244

EESTI RIIKLIK KIRJASTUS
TALLINN 1959

Kaane kujundanud B. Mäger

2



EESSÕNA

Niisama endastmõistetavad kui lauljale hääle- ja deklamaatorile diktsiooniharjutused on tantsijale tantsulised treeningharjutused. Ükski tantsija, olgu ta siis professionaal või isetegevuslane, ei ole võimeline järjekindla treeninguta loominguks kasvama ja oma kunstis edasi arenema. Ükskõik millist tantsu on võimatu ilma treeninguta korralikult esitada, sest selleta on esineja tehniliselt abitu, tema liigutused on puised ja väljendusvaesed. Võib julgelt väita, et Tartu Riikliku Ülikooli rahvakunstiansamblit (juh. H. Mikkel) ja ENSV Riikliku Filharmoonia rahvatantsurühma (juh. U. Toomi) on kiires edasiminekus suurel määral aidanud just tõsine suhtumine treeningusse. Nende tantsurühmade juhid on mõistnud treeningharjutuste tähtsust.

Tantsulised treeningharjutused:

1) arendavad kogu organismi ja erinevaid lihasgruppe ning muudavad kõõlused tugevamaks ja elastsemaks; ka treenitakse nende harjutustega ühtlasi närvisüsteemi, mis etendab tähtsat osa liigutuste sooritamisel ja lihaste tegevuse reguleerimisel;

2) tõstavad tantsu tehnilist külge ning töötavad välja liigutuste täpsuse;

3) valmistavad ette rahvatantsude esitamist;

4) arendavad tantsija esinemise väljendusrikkust ja tantsulisust ning rahvatantsu rahvusliku omapära tunnetamist;

5) arendavad jalgade «väljapoolsust», s. t. mõlema jala puusaliigesest väljapoole pööratud asendit vaagnaluu suhtes. «Väljapoolsus» võimaldab suuremat liikumisvabadust.

Kui seni on Eesti NSV Rahvaloomingu ja Metoodilise Töö Keskmaja populariseerinud (seminaridel ja trükisõnas) peamiselt klassikalise tantsu (balleti) ja lavalise

rahvatantsu treeningharjutusi, siis käesoleva väljaandega alustame eesti rahvatantsu treeningharjutuste levitamist. Need harjutused annavad metoodiliselt õige aluse eesti rahvatantsu õppimiseks. Süsteemi on välja töötanud ja harjutused loonud Eesti Riikliku Koreograafilise Kooli pedagoog Nadežda Taarna, muusikalised näited harjutustele on valinud sama kooli pianist Viive Laidna. 1958. aasta kevadel leidis siintoodud harjutuste süsteem tunnustava hinnangu Moskvas toimunud üleliidulisel koreograafiliste koolide pedagoogide kokkutulekul. Pole kahtlust, et käesolevas väljaandes avaldatud harjutused abistavad meie rahvatantsujuhte rahvatantsu taseme tõstmisel ja ka eesti rahvatantsude õpetamisel.

HEINO AASSALU

EESTI RAHVATANTSU PÕHILISED ELEMENDID

KÄTE POSITSIOONID

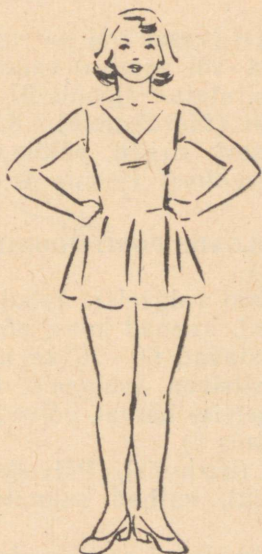
Esimene positsioon. Käed ripuvad vabalt kõrval (joonis 1).

Teine positsioon. Käsivars on küünarliigesest kõverdatud ja labakäsi toetub puusa. Sõrmeotsad on kõverdatud, käsi randmest sirge ja sõrmeseljad vastu puusa. Küünarnukk on kehaga ühel joonel (joonis 2).

Kolmas positsioon (poistele). Küünarliigesest kõverdatud käed on vaheliti, toetudes kergelt rinnale. Üks käsi (parem või vasak) toetub teise kää (vasaku või parema)



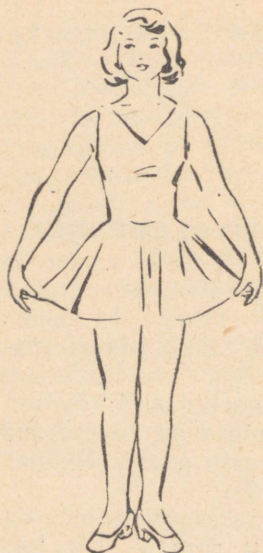
Joonis 1



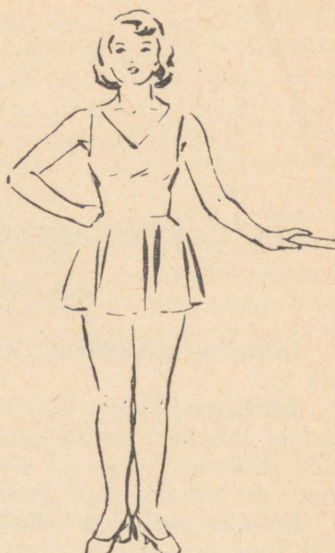
Joonis 2



Joonis 3



Joonis 4



Joonis 5

õlavarrele. Teine käsi (vasak või parem) on pistetud keha ja õlavarre (parema või vasaku) vahele, käeseljad ülespoole, sõrmeotsad sirutatud (joonis 3).

Neljas positsioon (tüdrukutele). Käed on vabalt allkõrval, küünarliigesest sirged, põidla ja kahe keskmise sõrmega hoitakse seelikust (joonis 4).

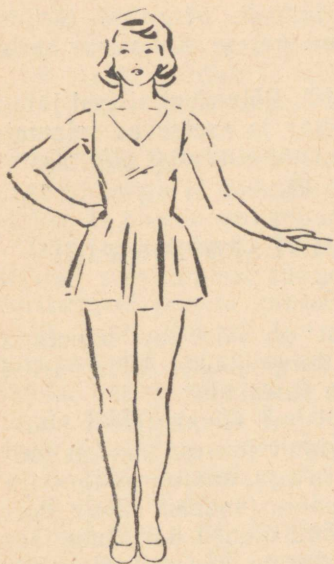
JALGADE POSITSIOONID

Esimene positsioon (algseis). Jalad on teineteise kõrval, põlvedest sirged, kannad koos, põiad pööratud veidi väljapoole (moodustavad 60—70°-se nurga) (joonis 5).

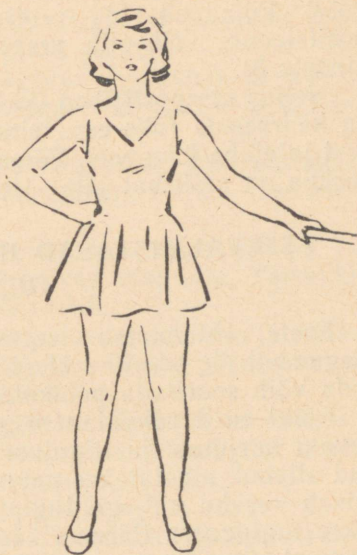
Esimene otsepositsioon (sulgseis, ummisjalu). Jalad on paralleelselt teineteise kõrval, põlvedest sirged, kannad ja varbad koos (joonis 6).

Teine positsioon (harkseis). Põlvedest sirged jalad on õlgade laiuselt harki, varbad suunatud ettepoole (joonis 7).

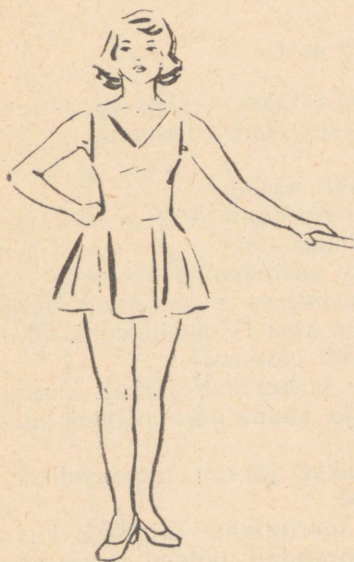
Kolmas positsioon. Jalad on põlvedest sirged ja asetatud nii, et ühe jala kand on surutud vastu teise jala põia-



Joonis 6



Joonis 7



Joonis 8



Joonis 9

võlvi. Pöiad on vaid veidi väljapoole pööratud. Antud positsioonis võib olla eespool nii parem kui vasak jalg (joonis 8).

Neljas otsepositsioon (käärseis). Põlvedest sirged jalad on käärseisus (üks ees, teine taga) ja asetsevad teineteisest jalalaba kaugusel. Pöiad on suunatud otse ette. Keharaskus on mõlemal jalal (joonis 9).

ETTEVALMISTAVAD HARJUTUSED TUGIPUU JUURES

Eesti rahvatantsu treeningut on soovitatav alustada järgmiselt: 1) tavaline kõnd, 2) kerge jooks. Alles pärast seda võib sooritada poolkükki ja täiskükki.

Kõiki eesti rahvatantsu põhilistest elementidest koosnevaid harjutusi ja liigutusi tugipuu juures, mis on toodud allpool, alustatakse parema jalaga, kusjuures tantsija seisab vasaku küljega tugipuu poole (vasaku käega hoitakse tugipuust). Parema käe asend oleneb harjutuse iseloomust. Seepärast on toodud parema käe asendi kohta iga kord täiendav seletus (kas esimene, teine või neljas positsioon).

HARJUTUS nr. 1

Poolkükid ja täiskükid sooritatakse: esimeses, teises, kolmandas, neljandas ja esimeses otsepositsioonis.

Taktimõõt $\frac{2}{4}$.

Harjutus sooritatakse 24 takti vältel.

Algasend. Jalad esimeses positsioonis. Parema käsi esimeses positsioonis, vasak tugipuul.

Lähteasend. Jalad esimeses positsioonis. Esimesel ja teisel akordil on parem käsi esimeses positsioonis. Kolmandal akordil tõstetakse parem käsi IV positsiooni. Ülakeha on sirge, pea pööratud veidi paremale.

1. takt. Takti I ja II osal laskutakse järsult kanda põrandalt tõstmata poolkükki ja suunatakse põlved kõrvale (joonis 10).

Takti III ja IV osal tõustakse järsult algasendisse, sirutades mõlemat jalga põlvest.

2. takt. Takti I ja II osal sooritatakse täiskükk, kusjuures kannad veidi tõusevad põrandalt, põlved on suunatud kõrvale (joonis 11).

Takti III ja IV osal tõustakse täiskükist, laskudes seejuures täistallale ja sirutades jalad põlvist.

3. takt. Kordub 1. takti tegevus (poolkük ja tõus).

4. takt. Takti I ja II osal kordub 2. takti I ja II osa tegevus.

Takti III ja IV osal, tõustes täiskükist, maandutakse kerge hüppega II positsiooni (harkseisu). Parem käsi asetatakse II positsiooni (puusa).

Teine positsioon. Selles positsioonis on poolküki ja täisküki sooritamisel suunatud põlved otse ette. Täisküki sooritamisel jäävad kannad põrandale.

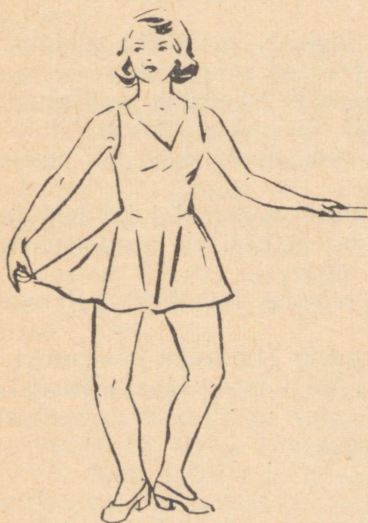
5. takt. Kordub 1. takti tegevus (poolkük ja tõusmine; põlved on suunatud otse ette, kandu põrandalt ei tõsteta, parem käsi on II positsioonis).

6. takt. Kordub 2. takti tegevus (täiskük ja sirutus; kandu põrandalt ei tõsteta, põlved on suunatud otse ette).

7. takt. Kordub 5. takti tegevus.

8. takt. Takti I ja II osal täiskük.

Takti III ja IV osal, tõustes täiskükist, maandutakse kerge hüppega III positsiooni. Parem käsi viiakse IV positsiooni (seelikusse), ülakeha on sirutatud.



Joonis 10



Joonis 11

Kolmas positsioon. Selles positsioonis on kandade ja põlvede töö sama mis I positsioonis.

9. takt. Kordub 1. takti tegevus (poolkük ja tõus).

10. takt. Kordub 2. takti tegevus (täiskük ja sirutus).

11. takt. Kordub 1. takti tegevus (poolkük ja tõus).

12. takt. Takti I ja II osal täiskük.

Takti III ja IV osal tõustakse täiskükist ja maandatakse kerge hüppega IV positsiooni. Pea on pööratud otse, parem käsi viiakse II positsiooni. Ülakeha ja põlved on sirutatud.

Neljas positsioon. Selles positsioonis on poolküki ja täisküki sooritamisel suunatud põlved otse ette. Täisküki sooritamisel tõstetakse kannad põrandalt.

13. takt. Kordub 1. takti tegevus (poolkük ja tõus).

14. takt. Kordub 2. takti tegevus (täiskük ja sirutus).

15. takt. Kordub 1. takti tegevus (poolkük ja tõus).

16. takt. Takti I ja II osal täiskük, kannad tõusevad veidi põrandalt.

Takti III ja IV osal, tõustes täiskükist, maandub tantsija kerge hüppega esimesse otsepositsiooni. Parema käsi viiakse II positsiooni. Ülakeha ja põlved on sirutatud.

Esimene otsepositsioon. Selles positsioonis on poolküki ja täisküki sooritamisel põlvede ja kandade töö sama mis IV positsioonis.

17. takt. Kordub 1. takti tegevus (poolkük ja tõus; kanda põrandalt ei tõsteta, põlved on suunatud otse).

18. takt. Kordub 2. takti tegevus (täiskük ja sirutus).

19. takt. Takti I ja II osal tõustakse mõlemal jalal varvasseisu. Põlved on sirutatud, parem käsi IV positsioonis.

Takti III ja IV osal laskutakse mõlemal jalal tervele tallale. Põlved on sirutatud, parem käsi IV positsioonis.

20. takt. Kordub 19. takti tegevus.

21. takt. Kordub 1. takti tegevus (poolkük). Parema käsi viiakse II positsiooni.

22. takt. Kordub 2. takti tegevus (täiskük ja sirutus).

23.—24. takt. Kordub 19. takti tegevus (kaks korda).

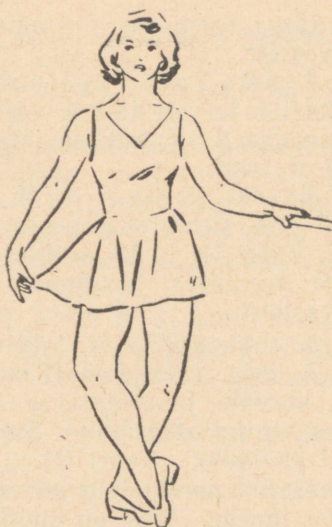
HARJUTUS nr. 2

Taktimõõt $\frac{2}{4}$.

Harjutus sooritatakse «risti» (s. o. ette, kõrvale, taha) 16 takti vältel.



Joonis 12



Joonis 13

Algasend. Jalad on kolmandas positsioonis, parem jalg eespool.

Lähteasend. Vasak käsi asetseb tugipuul, parem käsi aga on esimesel ja teisel akordil esimeses positsioonis. Kolmandal akordil viiakse parem käsi IV positsiooni.

1. takt. Takti I ja II osal viiakse põlvest sirutatud parem jalg ette kannale, nii et varbad on suunatud üles (kandastak) (joonis 12). Samaaegselt laskutakse vasakul jalal kanda pörandalt tõstmata poolkükki. Takti III ja IV osal asetatakse põlvest kõverdunud parem jalg varvastele vasaku jala ette, suure varba juurde. Põlv on suunatud veidi paremale. Vasak jalg jääb endisse asendisse (joonis 13).

2. takt. Takti I ja II osal, tõstes veidi paremat jalga, asetatakse see kerge rõhklöögiga vasaku jala ette III positsiooni täistallale. Samaaegselt sirutatakse jalgu põlvedest. Takti III ja IV osal on paus.

3. takt. Takti I ja II osal viiakse parem jalg sirutatult kõrvale ja asetatakse kannale (ühe sammu võrra tugijalast eemale). Samaaegselt laskutakse vasakul jalal poolkükki. Takti III ja IV osal asetatakse parem jalg (vasa-

kut jalga seejuures sirutamata) vasaku jala kanna taha varvastele.

4. takt. Takti I ja II osal sooritatakse parema jalaga rõhkastak tervele tallale vasaku jala taha III positsiooni. Samaaegselt sirutatakse jalgu põlvedest. Takti III ja IV osal on paus.

5. takt. Takti I ja II osal, laskudes vasakul jalal veidi alla, sirutatakse parem jalg taha ja asetatakse kannale. Takti III ja IV osal asetatakse parem jalg (vasakut jalga seejuures sirutamata) vasaku jala kanna taha varvastele.

6. takt. Kordub 4. takti tegevus.

7. takt. Takti I ja II osal viiakse parem jalg sirutatult kõrvale ja asetatakse kannale (umbes ühe sammu võrra tugijalast eemale). Samaaegselt laskutakse vasakul jalal poolkükki. Takti III ja IV osal asetatakse põlvest kõverdatud parem jalg varvastele vasaku jala ette, suure varba juurde. Põlv on suunatud veidi paremale. Vasak jalg jääb endisse asendisse.

8. takt. Takti I ja II osal, tõstes veidi paremat jalga, asetatakse see kerge rõhklöögiga täistallale vasaku jala ette III positsiooni. Samaaegselt sirutatakse jalad põlvedest. Takti III ja IV osal on paus.

9. takt. Takti I ja II osal sooritatakse põlvest kergelt kõverdatud vasaku jala päkal pooleringiline pööre päripäeva. Samaaegselt tuuakse parem jalg sirutatud põiaga vasaku jala pahkluu kõrgusele, põlv suunatud ette. Vasak käsi on II positsioonis, parem tugipuul.

Takti III ja IV osal sooritatakse parema jala varvas-tega löök vasaku jala kanna juures. Vasakul jalal toimub samaaegselt kerge laskumine alla.

10. takt. Takti I ja II osal, tõstes veidi paremat jalga põrandalt, asetatakse see kerge rõhklöögiga täistallale vasaku jala ette III positsiooni. Samaaegselt sirutatakse jalgu põlvedest. Takti III ja IV osal on paus. Parema käsi on tugipuul, vasak II positsioonis.

11. takt. Takti I ja II osal sooritatakse põlvest kergelt kõverdatud vasaku jala päkal pooleringiline pööre päripäeva. Samaaegselt tuuakse parem jalg sirutatud põiaga vasaku jala pahkluu kõrgusele, põlv on suunatud ette. Vasak käsi asetatakse tugipuule, parem on II positsioonis.

Takti III ja IV osal sooritatakse parema jala varvas-

tega löök vasaku jala kanna juures. Samaaegselt toimub vasakul jalal kerge laskumine alla.

12. takt. Kordub 10. takti tegevus. Vasak käsi tugipuul, parem on II positsioonis.

13. takt. Takti I ja II osal sooritatakse põlvest kergelt kõverdatud vasaku jala päkal pooleringiline pööre päripäeva. Samaaegselt tuuakse parem jalg sirutatud põiaga vasaku jala pahkluu kõrgusele, põlv on nüüd suunatud väljapoole. Parema käsi asetatakse tugipuule, vasak on II positsioonis.

14. takt. Takti I ja II osal, tõstes veidi paremat jalga pörandalt, asetatakse see kerge rõhklöögiga täistallale vasaku jala ette III positsiooni. Samaaegselt sirutatakse jalgu põlvedest.

Takti III ja IV osal on paus. Vasak käsi on II positsioonis, parem tugipuul.

15. takt. Kordub 13. takti tegevus. Vasak käsi on tugipuul, parem II positsioonis.

16. takt. Takti I ja II osal asetatakse parem jalg kerge rõhklöögiga täistallale vasaku jala kõrvale I positsiooni. Vasak jalg tõstetakse veidi üles, põlv on kõverdatud, labajalg sirutamata.

Takti III ja IV osal asetatakse vasak jalg kerge rõhklöögiga parema jala kõrvale täistallale esimesse otsepositsiooni. Jalad on põlvedest sirutatud.

Harjutust korratakse algusest peale veel kord.

HARJUTUS nr. 3

Taktimõõt $\frac{3}{4}$.

Harjutus sooritatakse 16 takti vältel.

Alg- ja lähteasend. Jalgade esimene otsepositsioon. Parema käsi II positsioonis, vasak tugipuul. Pea pööratud otse.

1. takt. Takti I osal viiakse parem jalg ette täistallale neljandasse otsepositsiooni. Vasak jalg jääb algasendisse, keharaskus vasakule jalale.

Takti II osal tõstetakse parema jala kand järsult üles (joonis 14). Põlv on kõverdatud ja suunatud ette. Vasak jalg jääb endisse asendisse.

Takti III osal tõstetakse põlvest ja põiast sirutatud parem jalg järsult umbes 25° all ette (joonis 15).

Samaaegselt sooritatakse vasaku jala põlvest allalaskumine (poolkükki), kusjuures põlv on suunatud ette.

2. takt. Takti I osal tõustakse vasakul jalal varvasseisu. Samaaegselt tuuakse parem jalg vasaku jala juurde ja asetatakse esimesse otsepositsiooni varvasseisu. Jalad on põlvedest sirged. Takti II osal laskutakse põlvi kõverdamata kandadele.

Takti III osal on paus.

3. takt. Takti I osal sooritatakse parema jalaga samm ette päkale ja tuuakse vasak jalg parema jala juurde päkale esimesse otsepositsiooni. Põlved on sirutatud ja suunatud ette. Parema käsi on IV positsioonis.

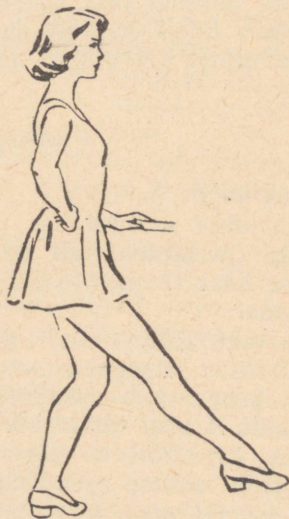
Takti II osal laskutakse täistallale ja poolkükki. Põlved on suunatud ette. Pea kallutatakse alla, ülakeha on sirge.

Takti III osal on paus.

4. takt. Takti I osal astutakse parema jalaga samm ette päkale. Samaaegselt sooritatakse paremal jalal poole-ringiline pööre vasakule (vastupäeva). Vasak jalg tuuakse parema jala juurde esimesse otsepositsiooni ja asetatakse päkale. Põlved on sirged, pea otse.



Joonis 14



Joonis 15

Takti II osal laskutakse täistallale ja poolkükki. Varbad ja põlved on suunatud ettepoole. Vasak käsi on IV positsioonis, parem tugipuul. Ülakeha on sirge, pea langetatud alla.

Takti III osal sirutatakse mõlemate jalgade põlved. Pea tõstetakse üles.

Kordamisel alustatakse harjutust teise jalaga, s. o. vasakuga.

Antud harjutus on ühtlasi ettevalmistuseks pöhiliikumisele eesti rahvatantsus «Kivikasukas».

HARJUTUS nr. 4

Taktimõõt $\frac{2}{4}$.

Harjutus sooritatakse 8 takti vältel.

Alg- ja lähteasend. Jalad on esimeses otsepositsioonis. Ülakeha on sirge, parem käsi II positsioonis, vasak tugipuul. Põlved on sirutatud.

1. takt. Takti I ja II osal sooritatakse parema jalaga samm paremale täistallale. Vasak jalg jääb algasendisse. Keharaskus kantakse üle paremale jalale. Ülakeha painutatakse tugevalt paremale, põlved on sirutatud (joonis 16).

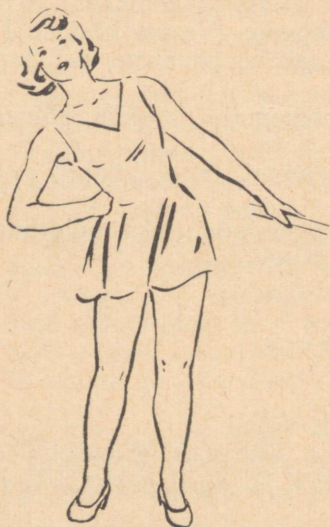
Takti III ja IV osal tuuakse parem jalg tagasi algasendisse, s.o. esimesse otsepositsiooni. Samal ajal toimub ülakeha sirutus. Parem käsi jääb II positsiooni.

2. takt. Kordub 1. takti tegevus.

3. takt. Takti I ja II osal libistatakse paremat jalga täistallal mööda põrandat ja heidetakse sirutatud põlve ja põiaga 45° all tõstetult ette-vasakule. Samaaegselt pööratakse vasaku jala kand täistallal paremale ja laskutakse põlvest veidi alla. Ülakeha painutatakse paremale-taha. Pea on pööratud vasakule. Parem käsi pendeldub sirgena taha (sõrmed on veidi lahku viidud) (joonis 17).

Takti III ja IV osal tuuakse parem jalg vasaku jala juurde esimesse otsepositsiooni, pöörates samaaegselt vasaku jala labajalga algasendisse esimesse otsepositsiooni. Pea ja ülakeha pööratakse otse.

4. takt. Kordub 3. takti tegevus, alustades teise jalaga, s.o. vasak jalg viiakse parema jala eest põiki ette-paremale. Parema jala labajalg pööratakse vasakule.



Joonis 16



Joonis 17

Vastavalt töötavale jalale muutub ka pea ja ülakeha suund, s.o. ülakeha painutatakse vasakule taha, parem käsi on II positsioonis, vasak tugipuul.

5.—6. takt. Kordub 1. takti tegevus (kaks korda).

7. takt. Jalad on algasendis.

Takti I ja III osal sooritatakse kaks püstiplatsu rinna kõrgusel. Sõrmed on sirutatud ja suunatud ülespoole. Küünarnukid suunatud alla. Ülakeha sirge, pea otse.

8. takt. Takti I ja II osal astutakse parema jalaga samm ette täistallale. Parem käsi on II positsioonis, vasak tugipuul.

Takti III ja IV osal tõustakse mõlemal jalal varvasseisu ja sooritatakse pooleringiline pööre vasakule — tugipuu poole. Samaaegselt tuuakse vasak jalg parema jala juurde, asetatakse esimeses otsepositsioonis päkale ja laskutakse järsult kandadele. Varbad ja põlved on suunatud ette. Vasak käsi on II positsioonis, parem tugipuul.

Harjutust korratakse (1.—8. takt) veel kord, alustades vasaku jalaga. Kogu harjutust sooritatakse neli korda.

Harjutuse täitmise juures peab pöörama tähelepanu sellele, et sooritades painutusi paremale ja vasakule oleks ülakeha täiesti sirge. Käteplaksud peavad olema selgekõlalised. Tugijala kannapööre sooritada järsult nii vasakule kui ka paremale.

Ka käte viimine ühest asendist teise toimub hoogsalt. Käesoleva harjutuse elemente (3., 4., ja 7. takt) leiame eesti rahvatantsus «Kalamies».

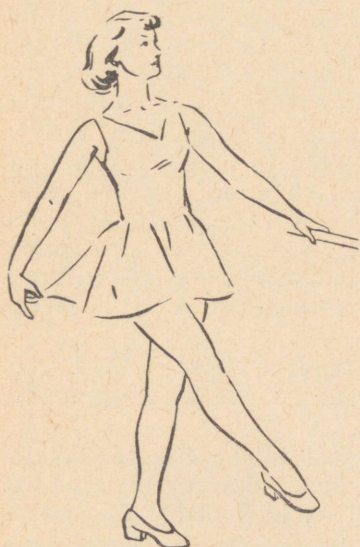
HARJUTUS nr. 5

Taktimõõt $\frac{3}{4}$.

Harjutus sooritatakse 16 takti vältel.

Alg- ja lähteasend. Jalad esimeses otsepositsioonis. Parem käsi I positsioonis, vasak tugipuul. Ülakeha on sirge, põlved sirutatud.

1. takt. Takti I osal astutakse vasaku jalaga samm külje suunas vasakule ja laskutakse samaaegselt põlvest veidi alla. Keharaskus kantakse üle vasakule jalale. Parem jalg jääb endisse asendisse.



Joonis 18



Joonis 19

Takti II osal tuuakse parem jalg täistallal, vasakut jalga põlvest sirutamata, mööda põrandat libistades vasaku jala juurde. Keharaskus jääb vasakule jalale. Ülakeha painutatakse taha-paremale (vasak õlg pööratakse veidi ette, parem tahapoole). Parem käsi pendeldub sirgena taha, sõrmed on veidi lahku viidud. Pea on pööratud vasakule.

Takti III osal tõstetakse põlvest ja põiast sirutatud parem jalg risti üle vasaku jala ette-vasakule (tõsta umbes 45° all). Samaaegselt sirutatakse tugijalg (vasak) põlvest (joonis 18). Pea, ülakeha ja käed on samas asendis mis takti II osal.

2. takt. Kordub 1. takti tegevus, alustades teise jalaga, s.o. eelneva takti asendist viiakse parem jalg sirutatud põlve ja põiaga eest läbi õhu kaarega paremale ja asetatakse täistallal II positsiooni. Vasak jalg heidetakse ette-paremale. Vastavalt jalale muutub ka pea ja ülakeha suund. Parem käsi (rusikas) viiakse sujuvalt esimesse positsiooni ja tõstetakse ette-vasakule rinna kõrgusele. Käsi on küünarliigesest kõverdatud, peopesa pööratud enda poole (joonis 19).

3. takt. Takti I osal tuuakse vasak jalg tagasi parema jala juurde ja asetatakse esimesse positsiooni täistallale. Põlved on veidi kõverdatud ja suunatud otse ette. Samaaegselt alustab parem jalg liikumist mööda põrandat täistallal otse ette. Parema jala varbad on suunatud ette.

Takti II osal libistatakse paremat jalga veel ette ja tõstetakse umbes 15° all üles. Pöid ja põlv on sirutatud. Samaaegselt sooritatakse allalaskumine vasakul jalal.

Takti III osal tõstetakse parem jalg sirutatud põlve ja põiaga umbes 45° kõrgusele. Samaaegselt sirutatakse vasak jalg põlvest. Pea, õlad ja ülakeha on otse. Parem käsi pendeldub sirgena taha, sõrmed on veidi kõverdatud (lahtine rusikas).

4. takt. Kordub 3. takti tegevus teise jalaga, s.o. sammu sooritatakse parema jalaga, vasak jalg heidetakse ette.

Toodud harjutuse sooritamisel tuleb pöörata tähelepanu sellele, et parema käe üleviimine ühest asendist teise toimuks täiesti rahulikult ja käsi oleks pingevaba.

Antud harjutuse elemente leiame eesti rahvatantsus «Jämaja labajalg».

5. takt. Takti I osal sooritatakse vasaku jalaga väike samm vasakule — II positsiooni, samaaegselt laskutakse poolkükki ja tõustakse kohe varvasseisu. Keharaskus kantakse vasakule jalale. Samaaegselt libistatakse parem jalg täistallal mööda põrandat vasaku jala juurde ja viiakse risti üle vasaku jala ette-vasakule umbes 45° kõrgusele. Pöid ja põlv on täiesti sirutatud. Ülakeha painutatakse paremale-taha. Vasak õlg on suunatud veidi ettepoole, parem taha. Pea on pööratud vasakule, parem käsi II positsioonis. Takti II osal laskutakse vasaku jala kannale ja tõustakse kohe jälle varvasseisu. Parema jalg, käsi, pea ja ülakeha jäävad samasse asendisse mis takti I osal.

Takti III osal kordub takti II osa tegevus.

6. takt. Kordub 5. takti tegevus teise jalaga, s.o. põiest ja põlvest täiesti sirutatud parem jalg viiakse endisest asendist eest kaarega paremale ja asetatakse täistallale II positsiooni. Keharaskus kantakse üle paremale jalale. Ülakeha painutatakse vasakule-taha, pea pööratakse paremale.

7. takt. Takti I osal sooritatakse vasaku jalaga paigalsamm, samaaegselt laskutakse poolkükki ja tõustakse kohe varvasseisu. Keharaskus kantakse vasakule jalale. Samaaegselt libistatakse paremat jalga täistallal mööda põrandat ja tõstetakse otse ette umbes 45° kõrgusele. Pöid ja põlv on täiesti sirutatud. Ülakeha on sirge, parem käsi II positsioonis.

Takti II osal laskutakse vasaku jala kannale ja tõustakse kohe jälle varvasseisu. Parema jalg, käsi, pea ja ülakeha jäävad samasse asendisse mis takti I osal.

Takti III osal kordub takti II osa tegevus.

8. takt. Kordub 7. takti tegevus teise jalaga, s.o. tõstetakse vasak jalg otse ette. Keharaskus kantakse paremale jalale.

9. takt. Takti I osal sooritatakse vasaku jalaga väike samm vasakule, põlv on veidi kõverdatud. Keharaskus kantakse vasakule jalale. Samaaegselt tuuakse parem jalg mööda põrandat libistades vasaku jala juurde (põlv veidi lõdvestatud) ja viiakse risti üle vasaku jala ette-vasakule umbes 45° kõrgusele. Samaaegselt sirutatakse seda põiest ja põlvest. Vasak õlg pööratakse veidi ettepoole, parem taha. Pea on pööratud vasakule, parem käsi II positsioonis.

Takti II osal sooritatakse vasaku jalaga väike hüpak. Käed, pea, ülakeha ja parem jalg püsivad endises asendis.

Takti III osal kordub takti II osa tegevus.

10. takt. Kordub 9. takti tegevus, alustades teise jalaga, s.o. parem jalg viiakse endisest asendist kaarega eest paremale ja asetatakse põrandale täistallale II positsiooni. Keharaskus kantakse üle paremale jalale. Vastavalt jalale muutub ka pea ja ülakeha suund, s.o. ülakeha painutatakse vasakule, parem õlg pööratakse veidi ette ja vasak tahapoole. Pea pööratakse paremale. Paremini käsi on II positsioonis.

11. takt. Takti I osal sooritatakse vasaku jalaga väike samm vasakule, põlv on veidi kõverdatud. Keharaskus kantakse vasakule jalale. Samaaegselt tuuakse parem jalg mööda põrandat libistades vasaku jala juurde (põlv on veidi lõdvestatud) ja tõstetakse otse ette umbes 45° kõrgusele. Pea, ülakeha ja käsi (II positsioonis) on otse.

Takti II osal sooritatakse vasaku jalaga väike hüpak. Käed, pea, ülakeha ja parem jalg püsivad endises asendis.

Takti III osal kordub takti II osa tegevus.

12. takt. Kordub 11. takti tegevus, alustades teise jalaga, s.o. vasak jalg viiakse otse ette, keharaskus on paremal jalal.

13. takt. Takti I osal astutakse vasaku jalaga rõhksamm ette täistallale IV positsiooni. Põlv kõverdatakse ning keharaskus kantakse vasakule jalale. Paremini jalg jääb põlvest kõverdatult algasendisse. Mõlemad põlved on suunatud otse ette. Ülakeha ja pea on otse, paremini käsi II positsioonis.

Takti II ja III osal on paus.

14. takt. Takti I osal libistatakse parem jalg mööda põrandat põia keskkohaga vasaku jala kannale kohale ja asetatakse ilma rõhuta täistallale. Põlved on veidi kõverdatud ja suunatud ettepoole. Ülakeha ja pea on sirged, paremini käsi II positsioonis.

Takti II ja III osal on paus.

15. takt. Takti I osal sooritatakse parema jalaga rõhksamm taha täistallale (IV positsiooni). Keharaskus kantakse üle paremale jalale. Vasak jalg jääb 13. takti I osa asendisse. Põlved on veidi kõverdatud ja suunatud ette. Ülakeha ja pea on sirged, paremini käsi II positsioonis.

Takti II ja III osal on paus.

16. takt. Takti I osal tuuakse vasak jalg libistades mööda põrandat põia keskkohaga parema jala suure varba juurde ja asetatakse ilma rõhuta täistallale. Põlved on veidi kõverdatud ja suunatud otse ette. Ülakeha, pea ja käed on samuti nagu 15. takti I osal.

Takti II ja III osal on paus.

Harjutust sooritatakse kokku kaks korda.

Sooritades antud harjutust, tuleb pöörata tähelepanu sellele, et ülakeha painutused oleksid täpsed ja käsi pingevaba. Rõhksammu sooritamisel jalg põrandalt peaaegu ei tõuse. Vabajalg tuuakse tugijala juurde täpselt kuni labajala keskkohani.

Antud harjutuse elemendid on ettevalmistuseks eesti rahvatantsudele «Jämaja labajalg», «Hüppetants», «Uus labajalg» jt.

HARJUTUS nr. 6

Taktimõõt $\frac{2}{4}$.

Harjutus sooritatakse 24 takti vältel.

Alg- ja lähteasend. Jalad esimeses otsepositsioonis. Põlved on veidi lõdvestatud. Ülakeha on sirge, pea pööratud paremale, parem käsi II positsioonis.

Takti eelosal laskutakse jalgu põlvist kõverdades veidi alla. Põlved on suunatud ettepoole.

1. takt. Takti I osal sooritatakse vasaku jala päkal madal hüpak ette libistades. Samaaegselt viiakse parem jalg poolpika sammu võrra ette ja asetatakse (pärast vasakul jalal sooritatud hüpakut) II positsiooni päkale. Keharaskus kantakse üle paremale jalale.

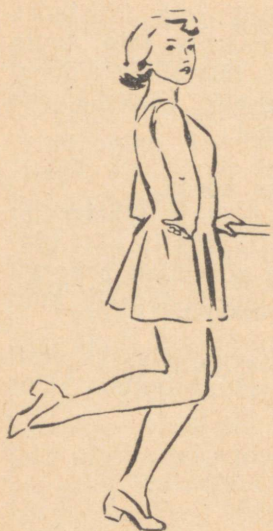
Takti II osal tuuakse vasak jalg parema juurde, põia keskkohaga parema jala kanna kohta, ja asetatakse päkale. Keharaskus kantakse vasakule jalale. Jalg on põlvest lõdvestatud.

Takti III ja IV osal on paus.

2. takt. Takti I, II, ja III osal on paus.

Takti IV osal laskutakse jalgu põlvist kõverdades veidi alla, põlved on suunatud otse ette.

3. takt. Takti I osal sooritatakse parema jala päkal väike hüpak mööda põrandat taha. Samaaegselt viiakse vasak jalg poolpika sammu võrra taha ja asetatakse veidi hiljem (pärast paremal jalal sooritatud hüpakut) päkale IV positsiooni koos keharaskuse samaaegse üle-



Joonis 20

kandmisega vasakule jalale. Ülakeha on sirge, pea pööratud otse. Parem käsi on II positsioonis.

Takti II osal tuuakse parem jalg vasaku jala juurde, põia kesk-kohaga vasaku jala suure varba juurde, ja asetatakse päkale. Keharaskus kantakse üle vasakule jalale.

Takti III ja IV osal on paus.

4. takt. Takti I, II ja III osal on paus.

Takti IV osal laskutakse jalgu põlvest kõverdades veidi alla. Põlved on suunatud ette.

5. takt. Kordub 1. takti tegevus.

6. takt. Kordub 2. takti tegevus.

7. takt. Kordub 3. takti tegevus.

8. takt. Takti I, II ja III osal on paus.

Takti IV osal viiakse põlvest tugevalt (peaaegu täisnurkselt) kõverdatud parem jalg järsult taha-

üles. Labajalg on sirutatud. Samaaegselt laskutakse vasaku jala päkal veidi alla. Ülakeha on otse, pea pööratud paremale, parem käsi II positsioonis (joonis 20).

9. takt. Takti I osal tuuakse parem jalg järsult vasaku jala juurde ja asetatakse esimesse otsepositsiooni päkale. Samaaegselt sirutatakse veidi põlved. Ülakeha ja pea on sirged ja suunatud otse ette. Takti I, III ja IV osal on paus.

10. takt. Kordub 8. takti tegevus.

11. takt. Takti I, II ja III osal kordub 9. takti tegevus.

Takti IV osal viiakse põlvest tugevalt (peaaegu täisnurkselt) kõverdatud vasak jalg järsult taha-üles. Labajalg on sirutatud. Samaaegselt laskutakse parema jala päkal veidi alla. Ülakeha on otse, pea pööratud vasakule.

12. takt. Takti I osal tuuakse vasak jalg järsult parema jala juurde ja asetatakse esimesse otsepositsiooni päkale. Samaaegselt sirutatakse veidi põlved, kuid mitte päriselt. Ülakeha ja pea on sirged ja suunatud otse ette.

Takti II ja III osal on paus.

Takti IV osal viiakse põlvest tugevalt (peaaegu täisnurkselt) kõverdatud parem jalg järsult taha-üles. Sama-

aegselt laskutakse vasaku jala päkal veidi alla. Ülakeha on otse, pea pööratud paremale. Parem käsi on II positsioonis.

13.—16. takt. Kordub 9.—12. takti tegevus.

17. takt. Takti I osal sooritatakse vasaku jala päkal madal hüpak libistades ette. Samaaegselt viiakse parem jalg poolpika sammu võrra ette ja asetatakse (pärast vasakul jalal sooritatud hüpakut) IV positsiooni päkale. Keharaskus kantakse üle paremale jalale.

Takti II osal tuuakse vasak jalg parema juurde, pöia keskkohaga parema jala kanna kohta, ja asetatakse päkale. Keharaskus kantakse vasakule jalale. Jalg on põlvest lõdvestatud.

Takti III osal sooritatakse parema jalaga väike samm ette päkale (IV positsiooni). Keharaskus kantakse paremale jalale.

Takti IV osal laskutakse jalgu põlvest kõverdades alla (poolkükki). Põlved ja varbad on suunatud otse ette.

18. takt. Takti I osal sooritatakse parema jala päkal madal hüpak libistades taha. Samaaegselt viiakse vasak jalg poolpika sammu võrra taha ja asetatakse veidi hiljem (pärast paremal jalal sooritatud hüpakut) IV positsiooni päkale koos keharaskuse samaaegse ülekandmisega vasakule jalale. Ülakeha on sirge, pea pööratud otse. Parem käsi on II positsioonis.

Takti II osal tuuakse parem jalg vasaku jala juurde, pöia keskkohaga vasaku jala suure varba juurde, ja asetatakse päkale. Keharaskus kantakse vasakule jalale.

Takti III osal sooritatakse vasaku jalaga väike samm taha päkale (IV positsiooni). Keharaskus kantakse üle vasakule jalale.

Takti IV osal viiakse põlvest tugevalt (peaaegu täisnurkselt) kõverdunud parem jalg järsult taha-üles. Samaaegselt laskutakse vasaku jala päkal veidi alla. Ülakeha on otse, pea pööratud paremale, parem käsi II positsioonis.

19. takt. Kordub 17. takti tegevus.

20. takt. Kordub 18. takti tegevus.

21. takt. Takti I osal sooritatakse vasaku jala päkal madal hüpak libistades ette. Samaaegselt viiakse parem jalg poolpika sammu võrra ette ja asetatakse (pärast vasakul jalal sooritatud hüpakut) IV positsiooni päkale. Keharaskus kantakse paremale jalale.

Takti II osal tuuakse vasak jalg parema juurde, põia keskkohaga parema jala kanna kohta, ja asetatakse päkale. Keharaskus kantakse vasakule jalale. Jalg on põlvest lõdvestatud.

Takti III osal sooritatakse parema jalaga väike samm ette päkale IV positsiooni. Keharaskus kantakse üle paremale jalale.

Takti IV osal viiakse põlvest tugevalt (peaaegu täisnurkselt) kõverdatud vasak jalg järsult taha-üles. Samaaegselt laskutakse parema jala päkal veidi alla. Ülakeha on otse, pea pööratud vasakule.

22. takt. Kordub 18. takti tegevus.

23.—24. takt. Kordub 21.—22. takti tegevus.

Lõpuks tuuakse vabajalg algasendisse.

Tähtis on, et «hüplevat polkat» (1.—8. ja 17.—24. takt) tantsitaks kerge vetrumisega püsttelje suunas. Vetrumine toimub nii põiast kui põlvest. Kogu harjutus sooritatakse päkkadel.

Selle harjutuse elemente leiame eesti rahvatantsudes «Tuljak», «Setu kargus» jt.

HARJUTUS nr. 7

Taktimõõt $\frac{3}{4}$.

Harjutus sooritatakse 32 takti vältel.

Alg- ja lähteasend. Jalad on esimeses otsepositsioonis. Ülakeha ja pea on otse, põlved lõdvestatud, parem käsi II positsioonis, vasak tugipuul.

1. takt. Takti I osal sooritatakse parema jalaga külg-samm paremale (kitsasse II positsiooni) täistallale koos keharaskuse ülekandmisega paremale jalale ja kehakallutusega väljaaste suunas (paremale).

Samaaegselt tõstetakse veidi vasakut jalga. Põlved on sirutatud, varbad suunatud otse ette.

Takti II osal asetatakse vasak jalg kitsasse II positsiooni täistallale. Keharaskus kantakse üle vasakule jalale. Ülakeha kallutatakse vasakule, pea on pööratud otse, põlved sirutatud ja suunatud ette. Samaaegselt tõstetakse parem jalg veidi põrandalt lahti. Põlv on sirutatud, labajalg lõtv ja väljapoole pööramata.

Takti III osal kordub takti I osa tegevus.

2. takt. Takti I osal sooritatakse vasaku jalaga paigal-samm. Samaaegselt laskutakse poolkükki ja tõustakse

kohe päkale. Keharaskus kantakse vasakule jalale. Samaaegselt tõstetakse parem jalg põlvest ja põiast sirutatult, kuid väljapoole pööramata, paremale, umbes 25° kõrgusele. Ülakeha kallutatakse vasakule, pea pööratakse paremale. Parema käsi on IV positsioonis (joonis 21).

Takti II osal lastakse vasaku jala kand veidi alla (mitte põrandale) ja tõustakse kohe jälle päkale. Parema jalg jääb endisse asendisse.

Takti III osal kordub takti II osa tegevus.

3. takt. Kordub 1. takti tegevus.

4. takt. Takti I, II ja III osal lasketakse vasakul jalal veidi poolkükki ja tõustakse kohe päkale, sooritades seejuures terveringilise pöörde päripäeva. Keharaskus on vasakul jalal. Parema jalg jääb sirutatult paremale niikauaks, kui sooritatakse pööre. Pea on pööratud paremale, parema käsi IV positsioonis.

5. takt. Kordub 1. takti tegevus.

6. takt. Takti I osal sooritatakse vasaku jalaga samm vasakule kitsasse II positsiooni, laskudes seejuures tugi-jala põlvest veidi alla. Keharaskus kantakse üle vasakule jalale. Samaaegselt tõstetakse parema jalg (väljapoole pööramata) põlvest ja põiast sirutatult paremale umbes 25° kõrgusele. Ülakeha kallutatakse vasakule, pea pööratakse paremale. Parema käsi on IV positsioonis.

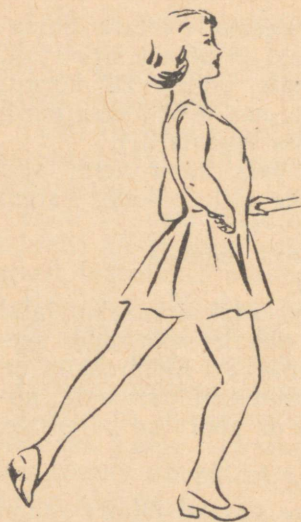
Takti II osal sooritatakse vasakul jalal madal hüpak. Jalg on põlvest lõtv. Parema jalg, pea, ülakeha ja parema käsi jäävad endisse asendisse. Takti III osal kordub takti II osa tegevus.

7. takt. Kordub 1. takti tegevus.

8. takt. Takti I osal sooritatakse vasaku jalaga rõhksamm paigal. Parema jalg tõstetakse samaaegselt veidi üles, kuid vasaku jala juurest eemaldamata. Parema käsi on II positsioonis.



Joonis 21



Joonis 22

Takti II osal sooritatakse rõhksamm paigal parema jalaga.

Takti III osal on paus.

9. takt. Takti I osal sooritatakse parema jalaga ligikaudu sammupikkune madal hüpe ette ja laskutakse poolkükki. Parema jala põlv on suunatud otse ette, keharaskus paremal jalal. Vasak jalg viiakse samaaegselt sirgena taha-üles. Labajalg on lõdvestatud, kuid mitte ripuv. Ülakeha ja pea kallutatakse liikumissuunas ettepoole. Parem käsi on II positsioonis (joonis 22).

Takti II osal tuuakse vasak jalg põia keskkohaga parema jala kannale juurde

ja asetatakse täistallale. Parema jala põlv on veidi sirutatud. Ülakeha ja pea jäävad endisse asendisse.

Takti III osal sooritatakse vasaku jala päkal väike hüpak, põlvest kõverdatud parem jalg tõstetakse ette-üles, nii et parema jala säär on tugijalaga (vasakuga) rööbiti. Põlv on suunatud otse ette, labajalg lõdvestatud. Keharaskus kantakse üle vasakule jalale. Ülakeha ja pea on otse, parem käsi II positsioonis.

10.—11. takt. Kordub 9. takti tegevus (kaks korda).

12. takt. Takti I osal kordub 9. takti I osa tegevus.

Takti II osal laskutakse parema jala põlvest veidi alla, tõustakse seejärel kohe varvasseisu ja sooritatakse terveringiline pööre päripäeva. Vasak jalg viiakse seejuures algul sirutatult kaarega vasakule (joonis 23). Seejärel kõverdatakse hoogsalt põlvest ette, aidates nii sooritada pööret paremal jalal (joonis 24).

Takti III osal jääb parem jalg varvasseisu, vasak aga on tõstetud põlvest kõverdatult üles. Põlv on suunatud ette (joonis 24).

13.—15. takt. Kordub 9. takti tegevus (kolm korda), alustades teise jalaga, s.t. hüpe sooritatakse ette vasakule jalale, parem jalg viiakse taha-üles. Kõik hüpakud

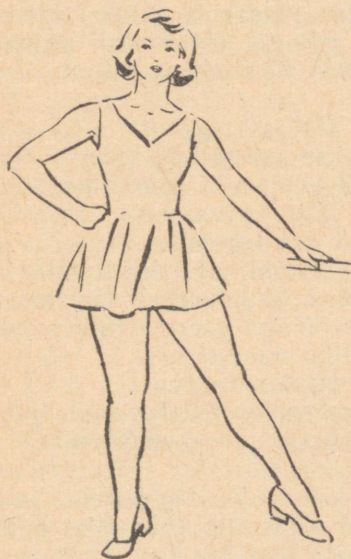
sooritatakse paremal jalal, vasak jalg tõstetakse kõverdatult ette-üles. Parem käsi on II positsioonis.

16. takt. Takti I osal sooritatakse vasaku jalaga umbes sammupikkune madal hüpe ette ja laskutakse poolkükki. Vasaku jala põlv on suunatud otse ette, keharaskus vasakul jalal. Parem jalg viiakse samaaegselt sirgena taahaüles. Labajalg on lõdvestatud, kuid mitte rippuv. Ülakeha ja pea kallutatakse liikumissuunas ettepoole. Parem käsi on II positsioonis.

Takti II osal laskutakse vasaku jala põlvest veidi alla, tõustakse seejärel kohe varvasseisu ja sooritatakse terve-ringiline pööre vasakul jalal vastupäeva. Parem jalg viiakse seejuures algul sirutatult kaarega paremale. Seejärel kõverdatakse hoogsalt ette, aidates nii sooritada pööret vasakul jalal.

Takti III osal jääb vasak jalg varvasseisu, parem aga on tõstetud põlvest kõverdatult üles. Põlv on suunatud ette.

Kogu harjutust korratakse veel kord ja sama jalaga, kuid selle erinevusega, et 16. takti III osal tuuakse parem



Joonis 23



Joonis 24

jalg rõhksammuga algasendisse — esimesse otseposit-
siooni.

Selle harjutuse sooritamisel tuleb pöörata tähelepanu sellele, et jalg oleks tõstetud nii külgsuunas (1.—8. takt) kui ka ette-üles ühel tasapinnal.

Antud harjutus on ettevalmistuseks eesti rahvatantsu-
dele «Vändra polka» (1.—8. takt) ja «Eideratas» (9.—10.
takt).

HARJUTUS nr. 8

Taktimõõt $\frac{2}{4}$.

Harjutus sooritatakse 16 takti vältel.

Alg- ja lähteasend. Jalad on esimeses otsepositatsioonis.
Parem käsi on II positsioonis, vasak tugipuul.

Takti eelosal tõustakse varvasseisu, põlved on siruta-
tud.

1. takt. Takti I osal lastakse kannad veidi alla (põrandat puudutamata) ja tõustakse kohe jälle varvasseisu.

Takti II osal kordub takti I osa tegevus.

Takti III osal lastakse vasaku jala kand veidi alla (põrandat puudutamata) ja tõustakse kohe uuesti varvasseisu. Keharaskus kantakse üle vasakule jalale. Samaaegselt tõstetakse parem jalg põlvest kõverdatult põiaga vasaku jala pahkluu kõrgusele. Põlv on suunatud otse ette (joonis 25).

Takti IV osal kordub takti III osa tegevus.

2. takt. Takti I osal asetatakse parem jalg vasaku jala juurde päkale, lastakse kannad veidi alla (põrandat puudutamata) ja tõustakse kohe jälle varvasseisu.

Takti II osal kordub takti I osa tegevus.

Takti III osal laskutakse paremal jalal veidi alla ja tõustakse kohe uuesti varvasseisu. Samaaegselt tõstetakse vasak jalg põlvest kõverdatult põiaga parema jala pahkluu kõrgusele. Põlv on suunatud otse ette.

Takti IV osal kordub takti III osa tegevus.

3. takt. Kordub 1. takti tegevus, asetades vasaku jala parema jala juurde päkale esimesse otsepositiooni.

4. takt. Kordub 2. takti tegevus.

5. takt. Takti I osal asetatakse vasak jalg parema jala juurde päkale, lastakse kannad veidi alla (põrandat puudutamata) ja tõustakse kohe jälle varvasseisu.

Takti II osal kordub takti I osa tegevus.



Joonis 25

Takti III osal lastakse vasaku jala kand veidi alla (põrandat puudutamata) ja tõustakse kohe jälle varvasseisu. Samaaegselt sooritatakse veerandringiline pööre paremale (päripäeva). Parema jala põid tõstetakse vasaku jala pahkluu kõrgusele.

Takti IV osal lastakse vasaku jala kand veidi alla (põrandat puudutamata) ja tõustakse kohe varvasseisu. Keharaskus kantakse üle vasakule jalale. Parem jalg jääb endisse asendisse.

6. takt. Takti I osal asetatakse parem jalg vasaku jala juurde päkale ja lastakse kannad veidi alla (põrandat puudutamata) ning tõustakse kohe jälle varvasseisu. Parem käsi on II positsioonis, vasak käsi sirutatud vasakule ja asub tugipuul.

Takti II osal kordub takti I osa tegevus.

Takti III osal lastakse parema jala kand (põrandat puudutamata) veidi alla ja tõustakse kohe varvasseisu. Samaaegselt sooritatakse veerandringiline pööre paremale (päripäeva) ja tõstetakse vasak jalg parema jala pahkluu kõrgusele. Põlv on suunatud otse ette. Parem käsi on tugipuul, vasak II positsioonis.

Takti IV osal kordub takti III osa tegevus, kuid ilma pöördeta.

7. takt. Kordub 5. takti tegevus.

8. takt. Takti I osal asetatakse parem jalg vasaku jala juurde päkale ja lastakse kannad veidi alla (põrandat puudutamata) ning tõustakse kohe jälle varvasseisu.

Takti II osal kordub takti I osa tegevus.

Takti III osal lastakse kannad (põrandat puudutamata) veidi alla ja tõustakse kohe jälle varvasseisu.

Takti IV osal lastakse parema jala kand (põrandat puudutamata) veidi alla ja sooritatakse veerandringiline pööre vastupäeva. Samaaegselt libistatakse vasak jalg mööda põrandat sirutatud põlve ja põiaga ette ja tõstetakse päkk veidi üles. Pea on pööratud paremale, vasak käsi tugipuul, parem II positsioonis.

9. takt. Takti I osal asetatakse vasak jalg parema jala juurde esimesse otsepositsiooni päkale. Samaaegselt sirutatakse parem jalg põlvest. Keharaskus kantakse vasakule jalale.

Takti II osal sooritatakse parema jalaga paigalsamm päkale esimeses otsepositsioonis.

Takti III osal sooritatakse samasugune samm vasaku jalaga.

Takti IV osal laskutakse vasakul jalal poolkükki ja sooritatakse päkal pooleringiline pööre paremale (päripäeva). Parem jalg sirutatud põlve ja põiaga tõstetakse veidi ette. Pea on pööratud vasakule. Vasak käsi jääb tugipuule, parem II positsiooni.

10. takt. Takti I osal asetatakse parem jalg vasaku jala juurde esimesse otsepositsiooni päkale. Samaaegselt sirutatakse vasak jalg põlvest. Keharaskus kantakse üle paremale jalale.

Takti II osal sooritatakse vasaku jalaga paigalsamm päkale esimeses otsepositsioonis.

Takti III osal sooritatakse samasugune samm parema jalaga. Takti IV osal laskutakse paremal jalal poolkükki. Samaaegselt sooritatakse päkal pooleringiline pööre päripäeva, vasak jalg aga viiakse mitte kõrgele ette-üles. Pea on pööratud vasakule.

11. takt. Kordub 9. takti tegevus. Pea on pööratud vasakule.

12. takt. Takti I, II ja III osal kordub 10. takti I, II ja III osa tegevus.

Takti IV osal lastakse parema jala kand (põrandat puudutamata) veidi alla ja sooritatakse veerandringiline pööre vastupäeva. Samaaegselt tuuakse vasak jalg parema jala juurde esimesse otsepositsiooni ja tõustakse uuesti varvasseisu.

13. takt. Takti I osal viiakse jalad väikese hüppega IV positsiooni (käärseisu) — vasak jalg ette, parem taha. Jalad on põlvest kõverdunud ja toetuvad päkkadele. Keharaskus asub mõlemal jalal. Põlved on suunatud otse ette (joonis 26).



Joonis 26

Takti II osal sirutatakse mõlemat jalga põlvest.

Takti III osal laskutakse jalgu põlvest kõverdades poolkükki.

Takti IV osal on paus.

14. takt. Takti I osal viiakse parem jalg käärhüppega ette ja vasak taha ning laskutakse jalgu põlvest kõverdades IV positsiooni päkkadele. Põlved on suunatud ette. Keharaskus asub mõlemal jalal.

Takti II osal viiakse vasak jalg käärhüppega ette ja parem taha ning laskutakse jalgu põlvest kõverdades IV positsiooni päkkadele. Põlved on suunatud ette. Keharaskus asub mõlemal jalal.

Takti III osal kordub takti I osa tegevus.

Takti IV osal tuuakse mõlemad jalad hüppega kokku esimesse otsepositsiooni. Põlved on kõverdatud.

15. takt. Takti I osal viiakse jalad väikese hüppega IV positsiooni (käärseisu) — parem jalg ette, vasak taha. Jalad on põlvest kõverdatud ja toetuvad päkkadele. Keharaskus asub mõlemal jalal. Põlved on suunatud ette.

Takti II osal sirutatakse mõlemat jalga põlvest.

Takti III osal laskutakse jalgu põlvest kõverdades poolkükki.

Takti IV osal on paus.

16. takt. Takti I osal viiakse vasak jalg käärhüppega ette ja parem taha ning laskutakse jalgu põlvest kõverdades IV positsiooni päkkadele. Põlved on suunatud ette. Keharaskus asub mõlemal jalal.

Takti II osal viiakse parem jalg käärhüppega ette ja vasak taha ning laskutakse jalgu põlvest kõverdades IV positsiooni päkkadele. Põlved on suunatud ette. Keharaskus asub mõlemal jalal.

Takti III osal kordub takti I osa tegevus.

Takti IV osal tuuakse mõlemad jalad hüppega kokku esimesse otsepositsiooni.

Antud harjutuse sooritamisel tuleb pöörata tähelepanu sellele, et põiapolka (1.—8. takt) juures oleksid põlved sirutatud, kiikumine alla-üles (13.—16. takt) oleks vetruv ja ühtlane. Pooleringilised pöörded (9. takt IV osa ja 12. takt IV osa) peavad olema kindlad ja täpsed.

Harjutuses, mis sooritatakse 13. ja 16. takti vältel, on põlved lõdvad ja kõverdatud.

Antud harjutuse elemendid on ettevalmistuseks eesti

rahvatantsudele: «Kalamies», «Eideratas» (1.—8. takt); «Piru polka» (9.—12. takt); «Kaera-Jaan», «Viru polka» (13.—16. takt) jt.

HARJUTUS nr. 9

Taktimõõt $\frac{3}{4}$.

Harjutus sooritatakse 16 takti vältel.

Alg- ja lähteasend. Jalad on esimeses otsepositsioonis. Parem käsi on II positsioonis, vasak tugipuul.

1. takt. Takti I osal laskutakse vasakul jalal järsult alla (poolkükki), samaaegselt sooritatakse parema jalaga üle kanna pikem samm ette täistallale. Keharaskus kantakse üle paremale jalale. Ülakeha painutatakse tugevalt paremale, pea pööratakse paremale.

Takti II osal tõustakse paremal jalal kõrgele päkiseisu. Vasak jalg tuuakse põia keskkohaga parema jala kanna juurde päkale. Põlved on sirutatud.

Takti III osal laskutakse paremal jalal järsult poolkükki. Vasak jalg viiakse põlvest ja põiast sirutatult taha. Ülakeha painutatakse järsult vasakule. Ka pea pööratakse vasakule.

2. takt. Takti I osal sooritatakse vasaku jalaga poolpikk samm taha ja asetatakse vasak jalg päkale.

Takti II osal tuuakse parem jalg vasaku jala suure varba juurde päkale.

Takti III osal laskutakse vasakul jalal järsult poolkükki. Parem jalg tõstetakse põlvest sirutatult veidi ette. Ülakeha painutatakse järsult paremale. Ka pea pööratakse paremale.

3. takt. Kordub 1. takti tegevus.

4. takt. Takti I osal sooritatakse vasaku jalaga poolpikk samm taha ja asetatakse päkale.

Takti II osal tuuakse parem jalg vasaku jala suure varba juurde päkale.

Takti III osal on paus.

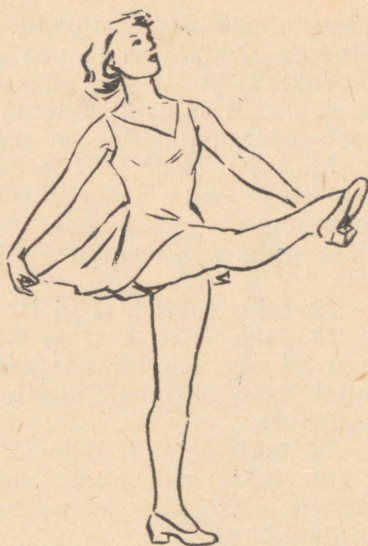
5. takt. Takti I osal sooritatakse parema jalaga samm paremale II positsiooni täistallale. Põlved on sirutatud, ülakeha kallutatud tugevalt paremale. Keharaskus on paremal jalal, parem käsi II positsioonis.

Takti II osal on paus.

Takti III osal tuuakse vasak jalg parema jala juurde esimesse otsepositsiooni. Ülakeha sirutatakse.



Joonis 27



Joonis 28

6. takt. Takti I osal sooritatakse samasugune samm vasaku jalaga vasakule. Ülakeha kallutatakse vasakule. Keharaskus kantakse üle vasakule jalale, parem käsi on II positsioonis.

Takti II osal on paus.

Takti III osal tuuakse parem jalg vasaku jala juurde esimesse otsepositsiooni. Ülakeha sirutatakse.

7. takt. Kordub 5. takti tegevus.

8. takt. Kordub 6. takti tegevus.

9. takt. Takti I osal pööratakse vasak jalg täistallal vasakule. Parema jalg libistatakse täistallal veidi ette (joonis 27). Ülakeha painutatakse tugevalt paremale taha, pea pööratakse vasakule. Parema käsi on IV positsioonis.

Takti II osal libistatakse paremat jalga mööda põrandat ning tõstetakse põlvest ja labajalast sirutatult ette umbes 45° kõrgusele. Vasak jalg jääb endisse asendisse.

Takti III osal aga tõstetakse parem jalg sirutatult kuni 90° kõrgusele. Pea ja ülakeha jäävad endisse asendisse (joonis 28).

10. takt. Takti I osal viiakse parem jalg samal kõrgusel sirutatult otse ette (joonis 29). Parema jala ettevi-

mine toimub väga sujuvalt. Vasak jalg jääb tugijalaks. Ülakeha sirutatakse ja pea pööratakse otse.

Takti II ja III osal viiakse parem jalg samal kõrgusel ja sirutatult sujuvalt paremale (joonis 30). Põlv on väljapoole pööratud. Pea on pööratud paremale.

11. takt. Takti I, II ja III osal tuuakse parem jalg sujuvalt vasaku jala juurde esimesse otsepositsiooni. Samaaegselt pööratakse vasaku jala põid algasendisse (esimesse otsepositsiooni). Põlved on sirutatud, pea otse.

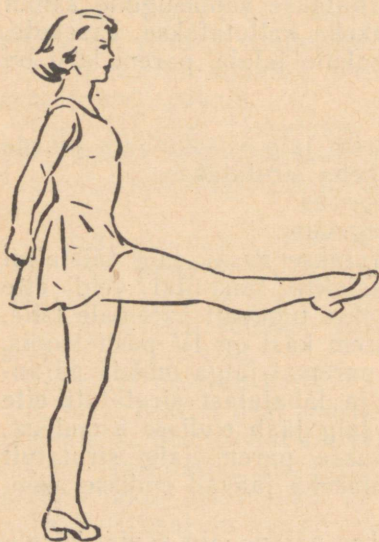
12. takt. Takti I, II ja III osal on paus.

13. takt. Takti I, II ja III osal tõstetakse parem jalg sujuvalt otse ette 90° kõrgusele. Põlv ja labajalg on sirutatud, kuid mitte väljapoole pööratud. Vasak jalg jääb tugijalaks.

14. takt. Takti I, II ja III osal on paus.

15. takt. Takti I osal asetatakse parem jalg poolpika sammu võrra ette IV positsiooni varvasseisu. Põlv on sirutatud.

Takti II ja III osal on paus.



Joonis 29



Joonis 30

16. takt. Takti I osal tuuakse parem jalg vasaku jala juurde esimesse otsepositsiooni.

Takti II ja III osal on paus.

Harjutust korratakse veel kord.

HARJUTUS nr. 10

Taktimõõt $\frac{2}{4}$.

Harjutus sooritatakse 8 takti vältel.

Alg- ja lähteasend. Jalad on esimeses otsepositsioonis, põlvest lõdvad. Parema käsi on II positsioonis, vasak tugipuul. Ülakeha on otse, pea pööratud veidi paremale.

1. takt. Takti I osal astutakse parema jalaga samm ette päkale. Keharaskus kantakse üle paremale jalale.

Takti II osal tuuakse vasak jalg põia keskkohaga parema jala kannu juurde päkale.

Takti III ja IV osal on paus.

2. takt. Takti I, II, III ja IV osal on paus.

3. takt. Takti I osal sooritatakse vasaku jalaga samm taha päkale.

Takti II osal tuuakse parem jalg pöia keskkohaga vasaku jala kanna juurde päkale.

Takti III ja IV osal on paus.

4. takt. Takti I, II, III ja IV osal on paus.

5. takt. Takti I osal astutakse parema jalaga samm otse ette päkale.

Takti II osal tuuakse vasak jalg pöia keskkohaga parema jala kanna juurde päkale.

Takti III ja IV osal kordub takti I ja II osa tegevus.

6. takt. Takti I osal sooritatakse vasaku jalaga samm taha päkale.

Takti II osal tuuakse parem jalg pöia keskkohaga vasaku jala suure varba juurde päkale.

Takti III ja IV osal kordub takti I ja II osa tegevus.

7. takt. Kordub 5. takti tegevus.

8. takt. Takti I osal sooritatakse vasaku jalaga samm taha päkale. Takti II osal sooritatakse hüpak vasaku jala päkal ja parema jala kandlөөk vastu vasaku jala kanda koos veerandringilise pöördega paigal paremale (pärapäeva).

Takti III osal kordub takti II osa tegevus.

Takti IV osal asetatakse parem jalg vasaku jala kõrvale päkale.

Tegevus lõpetatakse, olles parema küljega tugipuul poole. Parema käsi on tugipuul, vasak II positsioonis.

Harjutust korratakse veel kord algusest peale, alustades vasaku jalaga.

Harjutuse sooritamisel tuleb pöörata tähelepanu sellele, et tegevus toimuks rahulikult ja päkkadel.

HARJUTUS nr. 11

Taktimööd $\frac{3}{4}$.

Harjutus sooritatakse 16 takti vältel.

Alg- ja lähteasend. Jalad on esimeses otsepositsioonis. Parema käsi on II positsioonis, vasak tugipuul.

1. takt. Takti I osal laskutakse mõlemal jalal veidi alla (poolkükki). Samaaegselt alustatakse parema jala libistamist täistallal ette.

Takti II osal jätkatakse parema jala libistamist ette neljandasse otsepositsiooni, misjärel tõstetakse veidi üles. Pölv on kõverdatud ja suunatud ette. Labajalg on

välja sirutatud. Vasakul jalal aga laskutakse sügavasse kükki.

Takti III osal jätkatakse põlvest kõverdatud parema jala tõstmist üles. Tõstetud jala säär on tugijalaga rööbiti. Samaaegselt sirutatakse vasak jalg põlvest (joonis 31).

2. takt. Takti I osal alustatakse parema jala sujuvat allaviimist, sirutades seda samaaegselt põlvest.

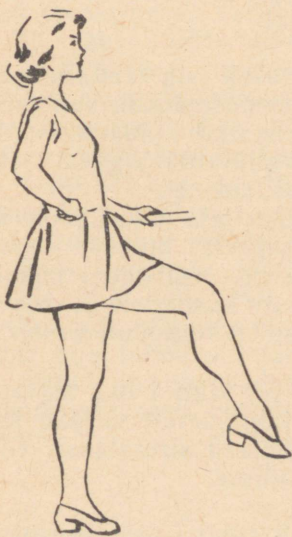
Takti II osal asetatakse parem jalg ette IV positsiooni ja libistatakse siis vasaku jala kõrvale esimesse otsepositsiooni. Põlved on sirutatud.

Takti III osal on paus.

3. takt. Takti I, II ja III osal tõstetakse parem jalg kõverdatult üles. Parema jala säär on tugijalaga (vasakuga) rööbiti. Samaaegselt tõustakse vasakul jalal varvasseisu.

4. takt. Takti I osal alustatakse parema jala sujuvat allaviimist. Samaaegselt sirutatakse seda põlvest.

Takti II osal asetatakse parem jalg ette põrandale ja libistatakse vasaku jala kõrvale esimesse otsepositsiooni. Vasakul jalal laskutakse samal ajal kannale. Põlved on sirged.



Joonis 31



Joonis 32

Takti III osal on paus.

5. takt. Takti I osal laskutakse mõlemal jalal veidi alla (poolkükki). Samaaegselt alustatakse parema jala libistamist täistallal mööda põrandat ette. Takti II osal jätkub põlvest kõverdatud parema jala ettelibistamine neljandasse otsepositiooni. Seejärel tõstetakse jalg veidi üles. Jalg on põlvest kõverdatud ja suunatud otse ette. Labajalg on väikse pinge all. Vasakul jalal laskutakse sügavamasse kükki.

Takti III osal jätkub põlvest kõverdatud parema jala tõstmine. Tõstetud jala säär on rööbiti tugijalaga. Samaaegselt toimub vasaku jala libistamine täistallal ette. Põlv on kergelt kõverdatud.

6. takt. Kordub 2. takti tegevus.

7. takt. Kordub 5. takti tegevus.

8. takt. Kordub 2. takti tegevus.

9. takt. Takti I osal viiakse parem jalg täistallal järsult libistades ette neljandasse positsiooni, vasak jalg aga libistatakse täistallal taha-vasakule. Põlved on kergelt kõverdatud. Ülakeha kallutatakse tugevalt ette (selg jääb sirgeks). Parema käsi on II positsioonis (joonis 32).

Takti II osal tuuakse vasak jalg järsult parema jala juurde esimesse otsepositiooni. Põlved sirutatakse. Ülakeha jääb samuti nagu takti I osal.

Takti III osal on paus.

10. takt. Takti I osal viiakse vasak jalg täistallal järsult libistades ette neljandasse otsepositiooni, samaaegselt libistatakse parem jalg täistallal taha-paremale. Põlved on lõdvestatud, ülakeha kallutatud tugevalt ette (selg sirge). Parema käsi on II positsioonis.

Takti II osal sooritatakse vasaku jala päkal pooleringiline pööre päripäeva. Samaaegselt tuuakse parem jalg vasaku jala juurde esimesse otsepositiooni päkale.

Takti III osal laskutakse järsult kandadele ja kõverdatakse jalad põlvest. Parema käsi on tugipuul, vasak II positsioonis.

11. takt. Takti I osal kordub 10. takti I osa tegevus.

Takti II osal tuuakse parem jalg järsult vasaku jala juurde esimesse otsepositiooni. Põlved sirutatakse. Ülakeha ja käed jäävad endisse asendisse.

Takti III osal on paus.

12. takt. Takti I osal kordub 9. takti I osa tegevus.

Takti II osal sooritatakse parema jala päkal poole-

ringiline pööre vastupäeva. Samaaegselt tuuakse vasak jalg parema jala juurde esimesse otsepositsiooni päkale. Vasak käsi on tugipuul, parem II positsioonis.

Takti III osal laskutakse järsult kandadele. Põlved on kõverdatud.

13. takt. Takti I osal kordub 9. takti I osa tegevus. Parema käsi on II positsioonis, vasak tugipuul.

Takti II osal tuuakse vasak jalg väikese hüppega parema jala juurde esimesse otsepositsiooni. Põlved on kõverdatud.

Takti III osal sooritatakse esimesest otsepositsioonist väike hüpe mõlemal jalal maandumisega poolkükki.

14. takt. Takti I osal kordub 10. takti I osa tegevus.

Takti II osal tuuakse jalad kokku ja sooritatakse esimesest otsepositsioonist väikese hüppega järsk pooleringiline pööre päripäeva, laskudes poolkükki. Parema käsi on tugipuul, vasak II positsioonis.

Takti III osal sooritatakse esimesest otsepositsioonist väike hüpe mõlemal jalal maandumisega poolkükki.

15. takt. Takti I ja II osal kordub 11. takti I ja II osa tegevus.

Takti III osal sooritatakse esimesest otsepositsioonist väike hüpe mõlemal jalal ja laskutakse poolkükki. Parema käsi on tugipuul, vasak II positsioonis.

16. takt. Takti I osal kordub 9. takti I osa tegevus.

Takti II osal tuuakse mõlemad jalad kokku ja sooritatakse esimesest otsepositsioonist väikese hüppega järsk pooleringiline pööre vastupäeva ning laskutakse poolkükki. Vasak käsi on tugipuul, parem II positsioonis.

Takti III osal sooritatakse esimesest otsepositsioonist väike hüpe mõlemal jalal maandumisega poolkükki, ja siis sirutatakse põlved ja ülakeha.

Selle harjutuse sooritamisel tuleb pöörata tähelepanu sellele, et 9.—16. takti vältel oleks ülakeha tugevalt ette kallutatud, jalgade viimine käärasendisse ja kokkutoomine aga toimuksid järsult ja kindlalt.

Antud harjutuse elemendid on ettevalmistavaks põhi liikumiseks eesti rahvatantsule «Hiiu valts».

Taktimõõt $\frac{2}{4}$.

Harjutus sooritatakse 8 takti vältel.

Alg- ja lähteasend. Jalad on I positsioonis, põlved veidi kõverdatud. Parem käsi on II positsioonis, vasak tugipuul.

1. takt. Takti I osal sooritatakse esimeses otsepositsioonis kaks kiiret rõhksammu paigal (alustades parema jalaga). Seejärel tõstetakse parem jalg veidi üles.

Takti II osal asetatakse parem jalg terava rõhklöögiga esimesse otsepositsiooni vasaku jala juurde täistalale. Põlvest kõverdatud vasak jalg tõstetakse parema jala pahkluu kõrgusele. Parema jala põlv on kõverdatud.

Takti III osal sooritatakse parema jala päkal väike hüpak. Vasak jalg jääb endisse asendisse.

Takti IV osal kordub takti III osa tegevus.

2. takt. Takti I osal sooritatakse esimeses otsepositsioonis kaks kiiret rõhksammu paigal (alustades vasaku jalaga). Seejärel tõstetakse vasak jalg veidi üles.

Takti II osal asetatakse vasak jalg terava rõhklöögiga esimesse otsepositsiooni parema jala juurde täistalale. Põlvest kõverdatud parem jalg tõstetakse vasaku jala pahkluu kõrgusele. Vasaku jala põlv on veidi kõverdatud.

Takti III osal sooritatakse vasaku jala päkal väike hüpak. Parem jalg jääb endisse asendisse.

Takti IV osal kordub takti III osa tegevus.

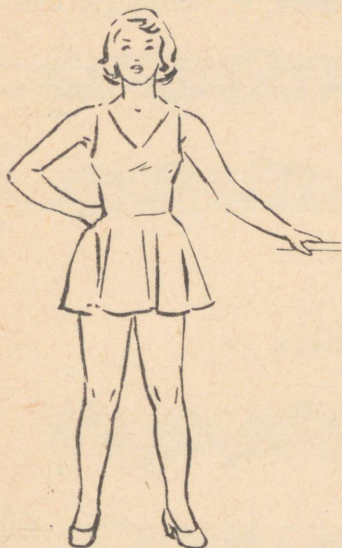
3. takt. Takti I osal tõustakse vasakul jalal varvasseisu. Samaaegselt heidetakse parem jalg põlvest sirutatult otse ette umbes 45° kõrgusele. Jalg jääb väljapoole pööramata. Parem käsi on IV positsioonis.

Takti II osal tuuakse parem jalg põlvest sirutatult otsepositsiooni täistalale. Samaaegselt laskutakse vasaku jala kannale.

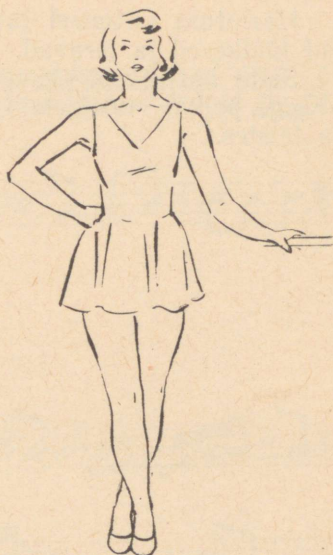
Takti III osal heidetakse parem jalg põlvest sirutatult (väljapoole pööramata) paremale 45° kõrgusele. Samaaegselt tõustakse vasakul jalal varvasseisu.

Takti IV osal kordub takti II osa tegevus.

4. takt. Takti I osal tõustakse vasakul jalal varvasseisu. Samaaegselt heidetakse parem jalg põlvest siruta-



Joonis 33



Joonis 34

tult taha umbes 45° kõrgusele. Jalg on veidi väljapoole pööratud, parem käsi IV positsioonis.

Takti II osal laskutakse vasaku jala kannale ja tuuakse parem jalg sirge põlvega esimesse otsepositiooni täistallale.

Takti III osal kordub 3. takti III osa tegevus.

Takti IV osal kordub takti II osa tegevus.

5. takt. Kordub 1. takti tegevus.

6. takt. Kordub 2. takti tegevus.

7. takt. Takti I osal viiakse jalad väikese hüppega II positsiooni (harkseisu) (joonis 33).

Takti II osal maandutakse väikese hüppega ristseisu parem jalg üle vasaku (joonis 34).

Takti III osal kordub takti I osa tegevus.

Takti IV osal tuuakse jalad väikese hüppega kokku esimesse otsepositiooni.

8. takt. Kordub 7. takti tegevus.

Kõgu harjutust korratakse veel kord algusest peale, kuid selle erinevusega, et 3. ja 4. taktide kordamisel heidetakse vabajalg 90° kõrgusele.

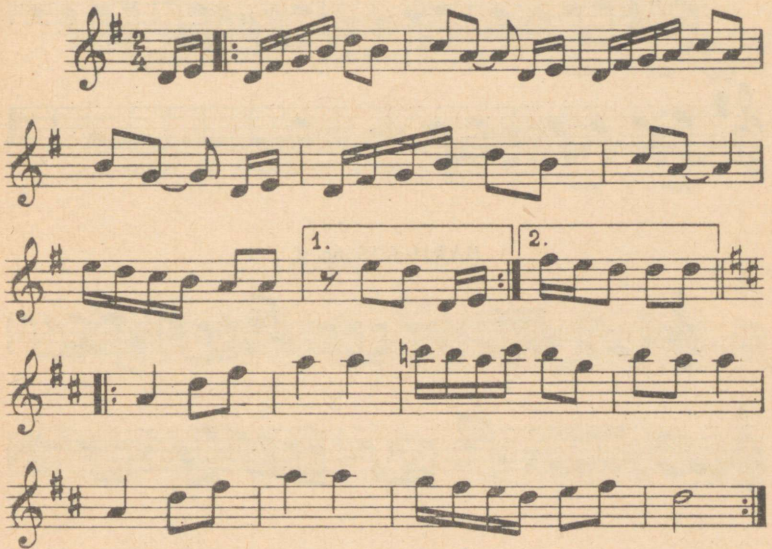
Harjutuse täitmisel tuleb jälgida, et rõhklöögid oleksid lühikesed ja teravad.

Selle harjutuse elemente leiame eesti rahvatantsus «Koigi polka», uusloomingulises tantsus «Läki tantsule» ja teistes.

HARJUTUS nr. 1



HARJUTUS nr. 2



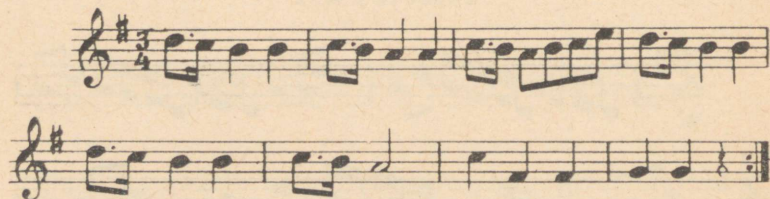
HARJUTUS nr. 3



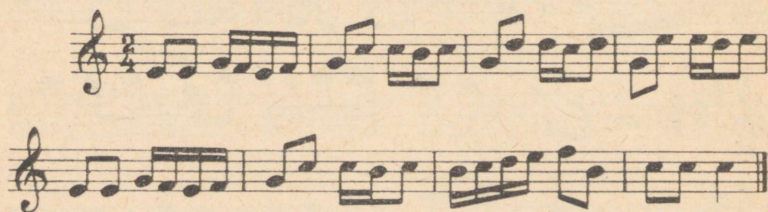
HARJUTUS nr. 4



HARJUTUS nr. 5



HARJUTUS nr. 6



HARJUTUS nr. 7





HARJUTUS nr. 8



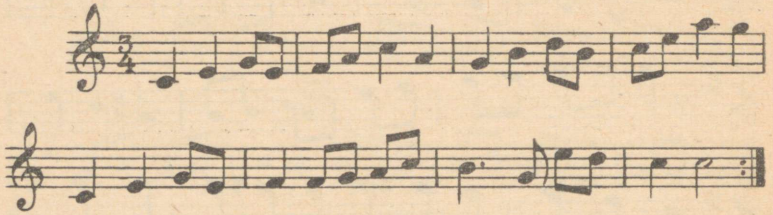
HARJUTUS nr. 9



HARJUTUS nr. 10



HARJUTUS nr. 11



HARJUTUS nr. 12



SISUKORD

Eessõna	3
Eesti rahvatantsu põhilised elemendid	5
Käte positsioonid	5
Jalgade positsioonid	6
Ettevalmistavad harjutused tugipuu juures	8
Harjutus nr. 1	8
Harjutus nr. 2	10
Harjutus nr. 3	13
Harjutus nr. 4	15
Harjutus nr. 5	17
Harjutus nr. 6	21
Harjutus nr. 7	24
Harjutus nr. 8	28
Harjutus nr. 9	32
Harjutus nr. 10	35
Harjutus nr. 11	36
Harjutus nr. 12	40

Таарна Надежда
ТРЕНИРОВОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
ЭСТОНСКОГО НАРОДНОГО ТАНЦА

Обложка Б. Мягер

На эстонском языке

Эстонское Государственное Издательство
Таллин, Пярнуское шоссе, 10.

*

Toimetaja E. Teemägi

Kunstiline toimetaja H. Keigo

Tehniline toimetaja H. Kohu

Korrektorid E. Kask ja L. Golberg

Ladumisele antud 24. XII 1958. Trükkimisele
antud 13. III 1959. Paber 54×84, 1/16. Trüki-
poognaid 3. Formaadile 60×92 kohaldatud
trükipoognaid 2,46. Arvutuspoognaid 2,32.
Trükiarv 2000. MB-02646. Tellimise nr. 4792.
Trükikoda «Tartu Kommunist», Tartu, Üli-
kooli 17/19.

Hind rbl. 1,20.

Rbl. 1.20

A-22495

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00396717 3