



L. PALMSE

**Kunstilise  
võimlemise  
esinemiskavade  
koostamine**

L. PALMSE

KUNSTILISE VÕIMLEMISE  
ESINEMISKAVADE KOOSTAMINE

2

84524

EESTI RIIKLIK KIRJASTUS  
TALLINN 1960

84524

## I. KUNSTILISE VÕIMLEMISE ÜLESANDED JA SISU

Kunstiline võimlemine on iseseisev võimlemisliik naistele, selgelt väljaarenenud ülesannetega, spetsiifiliste vahendite ja meetoditega. Kunstiline võimlemine peab olema tihedalt seotud teiste spordialadega, eriti aga põhivõimlemisega, kus on vajalik kasutada kunstilise võimlemise üksikuid meetodeid ja vahendeid, et kindlustada kunstilise võimlemise üldiste aluste omandamist. Need vahendid peavad olema mitmekülgsed ja mõjuma positiivselt nii kehalisele kui ka psüühilisele arengule. Tihe seos muusikaga muudab harjutused emotsionaalseks ning elurõõmsaks. Tänu sellele saab kunstilist võimlemist edukalt kasutada naiste kaasatõmbamiseks keha-kultuuriliikumisse.

Kunstilisele võimlemisele omaste harjutusvormidega võib mõjutada naise organismi arengut ja teha kunstilise võimlemise kättesaadavaks igaühele, olenemata tema füüsilisest ettevalmistusest ja vanusest. Kunstiline võimlemine on spordiala, mis rangelt arvestab naise anatoomilis-füsioloogilisi iseärasusi. Puuduvad staatilised asendid, mis on seotud pikaajalise tugeva pingutusega. Selliste harjutuste rohkus, millised on seotud lülisamba liikumisega ja vaagna asendi vaheldumisega, on tähtsateks teguriteks naise organismi tervendamisel ja tugevdamisel.

Et kunstilise võimlemise harjutused on tihedas seoses muusikaga, arendavad nad võimlejas emotsionaalsust ja muusikalist kuulmist (väljenduslikkust). Muusika laialdane kasutamine stimuleerib loomingulise kujutluse ja aktiivsuse arendamist, soodustades vaba liikumise ja esteetilise kasvatus ülesannete lahendamist.

## II. KUNSTILISE VÕIMLEMISE ESINEMISKAVADE EESMÄRK JA PÕHINÕUDED

Kunstilise võimlemise esinemiskavade eesmärgiks on:

- 1) propageerida kunstilist võimlemist;
- 2) teha kokkuvõtteid tööst kunstilise võimlemise kollektiivides, kus töötatakse massrühmadega;
- 3) näidata võimlejate arenguastet ja füüsilisi võimeid.

Viimase eesmärgi saavutamiseks koostatakse peale rühmakavade ka individuaalkavu, mida võivad sooritada edasijõudnud võimlejad. Neid kavu koostab treener koos võimlejatega.

Kunstilise võimlemise esinemiskavade koostamisel tuleb rangelt jälgida kõiki selle spordiala põhinõudeid ja neid maksimaalselt rakendada. Nii tuleb kavade koostamisel arvestada järgmisi meetodilisi juhiseid:

- 1) kindlustada harjutuste terviklikkus ja dünaamilisus kogu kava ulatuses;
- 2) rakendada muusikat täielikult ja õigesti;
- 3) arendada kava loomisel õpilastes loomingulist aktiivsust.

Harjutuste dünaamilisus saavutatakse peamiselt liigutustega, mis haaravad kogu keha tervikuna, sealjuures dünaamiliste vormide kindla ülekaaluga staatiliste üle. Kunstilises võimlemises kasutatakse enamasti harjutusi, kus üheaegselt on tegevusse rakendatud kõik lihaste rühmad korruga (pöördsummhüpe), mitu lihaste rühma korruga (painutused) või lihaste rühmad üksteisele järgnevalt (lainetused). Peale harjutuste dünaamilisuse on kavas olulised harjutuste seosed ja üleminekud kava terviklikkuse ja ühtse stiili tagamiseks, viimase dikteerib muusikapala, mille järgi kava koostatakse.

Muusika õige ja täielik kasutamine seisab selles, et kõik harjutused ja harjutuste kombinatsioonid ehitatakse üles spetsiaalselt valitud muusikapala järgi, mille iseloom ja väljenduslikkus on vastavad ja tihedas seoses õpitava harjutuse iseloomuga. Muusika kasutamine arendab muusikalist kuulmist, rütmitunnet, muusika väljenduslikkuse mõistmist ja koordineerimist.

Võimlejate loomingulise aktiivsuse rakendamine omab kavade koostamisel suurt tähtsust. Koostades kava üksik-esinejale (individuaalkava), tuleb arvestada esineja indi-

viduaalseid iseärasusi, sest iga võimleja annab muusikapala edasi kunstilise võimlemise vahenditega nii, nagu ta seda tunnetab. Ühe ja sama muusikapala tunnetamine on igal võimlejal teatud määral erinev, samuti nagu iga pianist interpreteerib üht ja sama muusikapala erinevalt, individuaalselt. Võimlejate loomingulise aktiivsuse kasutamine võimaldab rakendada kava koostamisel neid elemente, millised nad paremini on omandanud.

### III. KUNSTILISE VÕIMLEMISE ESINEMISKAVADE SEOS MUUSIKAGA

Nii kunstiline võimlemine kui ka selle esinemiskavad on muusikaga lahutamatult seotud. Kunstilise võimlemise kava ei sooritata mitte muusika järgi, vaid ta peab välja kasvama muusikapalast endast, andma edasi muusikapala iseloomu. Nii näiteks Chopini «Polonees» sobib vabakavaks edasijõudnud võimlejale, kellel on jõulised, energilised liigutused. Selles kavas peab olema jõulisi, raskepäraseid hüpetesarju ja kombinatsioone, nagu sammhüppelt energiline üleminek rõhtseisu. Lainetused peavad olema jõulised, pöörded hoogsad, järgnevate püsise ja tugevate sirutustega. Delibes'i «Lillede valss» on oma iseloomult otse vastandlik. Siin peab liikumine olema kergem, lendlevam, õrnem. Pöörded võivad lõppeda kerge hüpetega (pööre 360° järgneva hüpisega rõhtseisu), lainetused ühtlase kiirusega, hüpped — lendlevad.

Vahenditega kavade juures tuleb tähele panna muusikapala sobivust vahendile. Nii Tšaikovski «Lillede valss» sobib suurepäraselt linikuga kavaks, kuna harjutust hüpitsa või lindiga selle muusika järgi sooritada ei ole võimalik.

Peale muusikapala iseloomu tuleb arvestada ka muusikalise teose sügavust ja nüansirikkust. Nii näiteks võiks Schumanni «Puhang» oma liikuvuse ja kasvava jõulisuse tõttu sobida hästi kava sooritamiseks lindiga. Kuid lindiga ei ole võimalik edasi anda selle muusikapala nüansse: aeglaselt arenevat süngust, jõulist tõusu ja sealsamas esinevat kergust ja lendlevust. Seda on võimalik edasi anda ainult väljendusliku vabakava sooritamiseega.

Sellest nähtub, et kunstilise võimlemise kavade koostamisel tuleb leida kõigepealt sobiv muusikapala. Edasijõudnud, individuaalselt esinevale võimlejale tuleb loomulikult valida raskem muusikapala nii meloodialt, rütmilt kui ka tempolt. Siin võib valida ka klassikute, nagu Tšaikovski, Delibes'i, Chopini, Weberi, Sibeliuse, Glinka, Glieri jt. teoseid. Algajatele tuleb aga valida muusika, mis oleks oma meloodialt kergesti meelde jääv, rütmilt ühtlane ja tempolt selgepiiriline (kiire, aeglane). Neile võib kavade koostamisel kasutada selliste heliloojate teoseid nagu Dunajevski, Solovjov-Sedoi, Miljutin, Strauss, Waldteufel jt.

#### IV. KUNSTILISE VÕIMLEMISE ESINEMISKAVADE KOOSTAMINE

##### 1. VABAKAVAD

Nagu juba eespool märgitud, tuleb kõigepealt leida muusikapala, mis vastab üksikvõimleja või võimlejate rühma ettevalmistusastmele ja vahendile, millega kava tahetakse sooritada. Edasijõudnud võimlejate juures tuleb rakendada nende loominguulisi võimeid. Võimleja, kuulnud ära muusikapala või katkendi sellest, püüab seda edasi anda kunstilise võimlemisega nii, nagu ta seda tunnetab. Sama moodust võib kasutada ka rühmakavade koostamisel. Rühma üksikute võimlejate improvisatsioonide vaatlemine kergendab tunduval määral treeneril koostada kava, mis on lähedasem enamiku võimlejate individuaalsetele võimetele ja stiilile. Algajate juures seda kahjuks kasutada ei saa. Siin peab treener üksi otsustama, millised harjutuste kombinatsioonid on jõukohased ning mis säilitavad ka võimlejate isikupära.

Kuna kõikide kavade koostamisel tuleb lähtuda sisust, s. o. elementidest, millest muusika järgi moodustatakse terviklik esinemiskava, tuleb tunda põhjalikult elemente, mis tagavad mitmekülgse ja õigesti ülesehitatud kava.

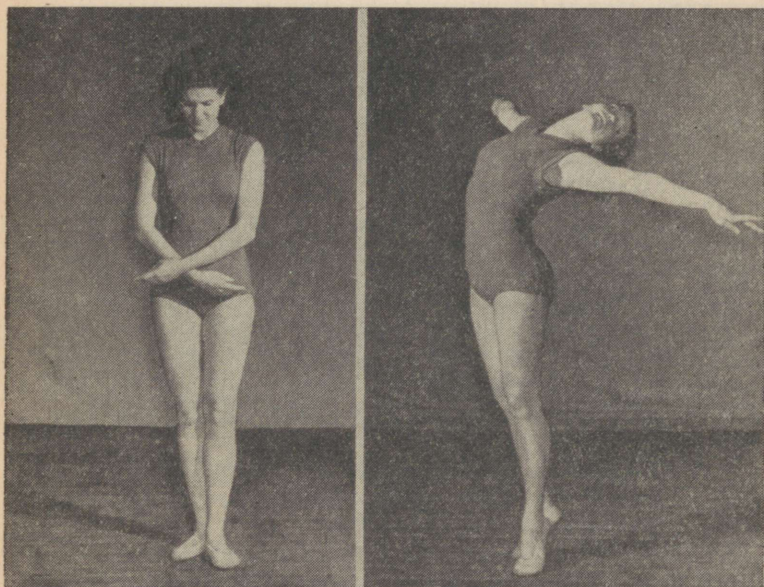
Kava koostamisel algajatele kasutatakse palju põhi-võimlemise elemente koos üldarendavate kunstilise võimlemise elementidega kui ka üksikuid kunstilise võimlemise spetsiaalseid elemente.

Üldarendavate • kunstilise võimlemise elementide hulka kuuluvad:

- 1) mitmesugused käigu- ja jooksuvormid, nagu väljendusjooks, päkk-kõnd;
- 2) jalgade venitus-, sirutus-, jõu- ja hooharjutused, nagu väljaasted (pilt 1), jalgade vibutused;
- 3) käte hoo-, jõu-, pehmuse- ja venitusharjutused, nagu käte hood (pilt 2), käte lainetused;
- 4) kere jõu- ja venitusharjutused, nagu painutused (pilt 3);
- 5) hüpped, mille ülesandeks



*Pilt 1. Väljaaste (üldarendav element — jalgade jõu- harjutus).*



*Pilt 2. Käte hoog pöördega 45° (üldarendav element).*



*Pilt 3. Painutus taha (üldarendav element — kere jõuharjutus).*



*Pilt 4. Põlvetõstehüpe (üldarendav element).*

on tõukevõime arenemine, nagu sulghüpped, põlvetõstehüpped (pilt 4).

Nende harjutuste ülesandeks on tagada võimleja kehaline areng ja luua alus kunstilise võimlemise spetsiaalsete elementide õppimiseks. Kuid ainuüksi nende elementidega kunstilise võimlemise kava koostada on väga raske.

Nendest elementidest on võimalik koostada ainult keha läbitöötavaid harjutuskombinatsioone, s. o. «kehakooli» tüüpi kavu. Sellised kavad kuuluvad aga rohkem põhi-võimlemise hulka.

Spetsiaalsed kunstilise võimlemise elemendid, millest koosneb kunstilise võimlemise kava, on järgmised:

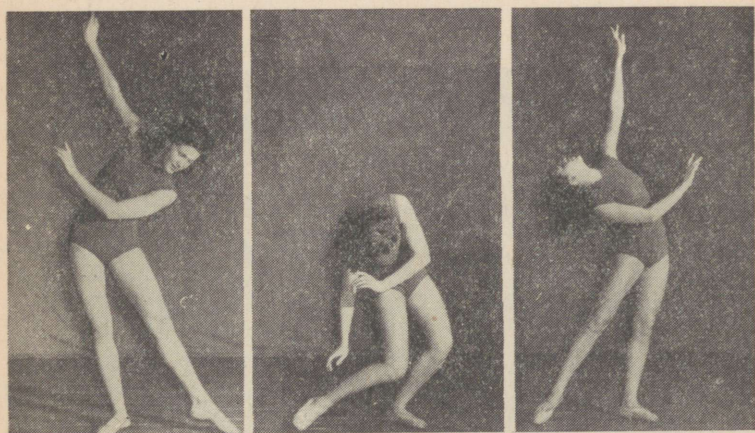
1. Lainetused. Lainetused haaravad keha terviklikult, rakendades vahelduvalt tegevusse kõiki lihaseid. Lainetusi võib sooritada ette (pilt 5), kõrvale, ühele või kahele päkale. Siia kuuluvad ka käte lainetused.

2. Hood. Siia kuuluvad käte, jalgade ja keha hood. Hood rakendavad tööle kõik lihased ja peavad olema energilised ning jõulised (pilt 6).

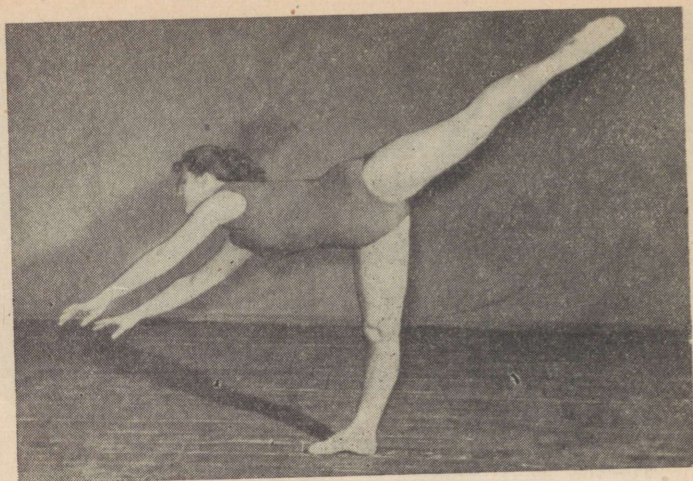
3. Tasakaal. Tasakaal saavutatakse üleminekuga liikumiselt staatilisse asendisse. Tasakaaluasendis on rakendatud kõik lihased. Siia kuuluvad seisud päkkadel või päkal, rõhtseisud ees (pilt 7), taga (pilt 8) või küljel.



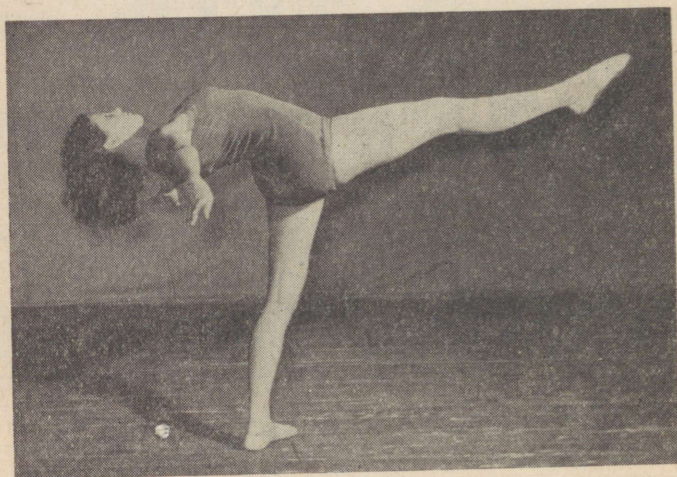
*Pilt 5. Lainetus ette päkkadel.*



*Pilt 6. Ülakeha ja käte hoog kõrvale.*



*Pilt 7. Eesrõhtseis.*



*Pilt 8. Tagarõhtseis.*



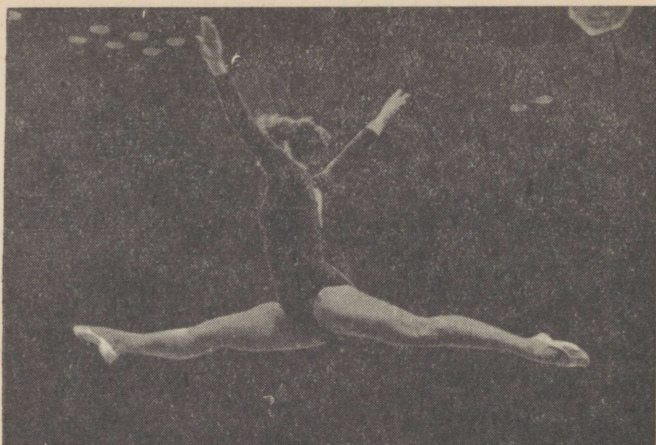
*Pilt 9. Sügav painutus taha.*

4. Painutused. Painutused on elemendid, mis kuuluvad nii üldarendavate harjutuste kui ka spetsiaalsete harjutuste hulka. Spetsiaalsete kunstilise võimlemise harjutustena on nad raskemad, sest nad on seotud konkreetse ülesandega, näit. painutus taha käe puutega maha, püsi (pilt 9).

5. Hoogpöörded. Hoogpööre on kombinatsioon tasakaalust ja liikumisest. Hoogpöördel on oluline keha täielik valitsemine ja lihaste pinge (pilt 10).



*Pilt 10. Hoogpööre.*



*Pilt 11. Laihüpe.*

6. Hüpped. Siia kuuluvad tugeva koordineerimisvõimega hüpped, kus ühel hüppel tuleb rakendada tööle ja lõdvestada mitmesuguseid lihasrühmi (pilt 11).

7. Tantsu- ja rahvatantsuelemendid. Need on kunstilise võimlemise kavades enamasti vaheelementideks. Kunstilise võimlemise kavades kasutatakse ka tantsuelementide kombinatsioone vastavalt muusikale.

Koos üldarendavate kunstilise võimlemise elementidega võib algajate juures kasutada kergemaid kunstilise võimlemise spetsiaalseid harjutusvorme (rõhtseis, pöörded 360°, sammhüpe, põia-löök hüpe). Edasijõudnute kavades aga koostatakse ainult kunstilise võimlemise spetsiaalsest harjutustest, muutes neid vastavalt muusikale kombinatsioonideks.

Nii nõuavad lainetused ühtlast, rahulikku, sujuvat (katke nr. 1), hood aga energilisemat ning hoogsamat muusikat (katke nr. 2).

Tasakaaluasendid ja painutused nõuavad rahulikku, aeglast muusikat ning asendi väljavõtmise momendil isegi pausi (katke nr. 3).

Hoogpööretel võib muusika olla kas rahulik või energiline, kuid sealjuures niisugune, et pöörde lõppu oleks võimalik fikseerida (katke nr. 4).

# Valss

(Katke N<sup>o</sup>1)

Mitte väga kiiresti

A. Arenski

The image displays a musical score for a waltz titled "Valss" (Katke N<sup>o</sup>1) by A. Arenski. The tempo is marked "Mitte väga kiiresti". The score is written in 3/4 time and consists of five systems, each with a treble and bass staff. The key signature is one flat (B-flat). The first system begins with a piano (*p*) dynamic marking. The music features a mix of eighth and sixteenth notes, often beamed together, and includes various articulations such as accents and slurs. The piece concludes with a final cadence in the fifth system.

# Katke operetist „Neiud ärevil”

(Katke N<sup>o</sup>2)

Mõõdukalt

J. Miljutin

The first system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. The key signature has two sharps (F# and C#) and the time signature is 2/4. The music begins with a dynamic marking of *mf*. The first measure features a chord in the right hand and a bass line in the left hand. The second measure continues with similar accompaniment. The third measure shows a melodic line in the right hand and a bass line in the left hand.

The second system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. The key signature has two sharps (F# and C#) and the time signature is 2/4. The music continues with a melodic line in the right hand and a bass line in the left hand. The first measure shows a melodic line in the right hand and a bass line in the left hand. The second measure continues with similar accompaniment. The third measure shows a melodic line in the right hand and a bass line in the left hand.

The third system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. The key signature has two sharps (F# and C#) and the time signature is 2/4. The music continues with a melodic line in the right hand and a bass line in the left hand. The first measure shows a melodic line in the right hand and a bass line in the left hand. The second measure continues with similar accompaniment. The third measure shows a melodic line in the right hand and a bass line in the left hand.

The fourth system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. The key signature has two sharps (F# and C#) and the time signature is 2/4. The music continues with a melodic line in the right hand and a bass line in the left hand. The first measure shows a melodic line in the right hand and a bass line in the left hand. The second measure continues with similar accompaniment. The third measure shows a melodic line in the right hand and a bass line in the left hand. The fourth measure shows a melodic line in the right hand and a bass line in the left hand.



Hüpetele tuleb valida energiline, jõuline motiiv, kusjuures muusika rõhulisele osale vastab tõuge hüppeks või maandumine (katke nr. 5).

Hüplemist, s. o. kergemate ja ilma vahetussammuta toimuvate hüpete juures kasutatakse kergemat, kiiremat ja lendlevamat muusikat (katke nr. 6).

Tantsu- ja rahvatantsuelemente kasutatakse, nagu juba varem mainitud, vastavalt muusikapalale. Nii võib masurkatempos kirjutatud pala järgi sooritada kas masurka meeste- või naistesammu, polka järgi polkasammu jne. (katke nr. 7).

Esinemiskava peab sisaldama võimalikult kõiki kunstilise võimlemise elemente, siis ta annab võimaluse näidata võimlejate mitmekülgset kehalist arengut. Kavasse paigutatud elemendid peavad sobima muusikaga ja peavad olema nii seostatud, et võimlejal oleks võimalik kõiki asendeid fikseerida. Kui rühm peab harjutuste sooritamisel kiirustama — üle minema kiiresti ühest asendist teise, siis kava ei jäta ühtlast, puhast muljet. Ei ole hea kava üle kuhjata kiireloomuliste väiksemaamplituudiliste liikumistega. Parem on sooritada harjutused suure ulatusega, rahulikumalt, siis jätab kava tervikliku ja selge pildi.

Kava tervikuna peab olema dünaamiline, jooniste (rühma poolt moodustatud kujundite) vaheldumisega. Rühmaharjutuste juures tuleb kasutada rühma liikumises ka mitmesuguseid suunamuutusi (näit. diagonaalsuunda, küljega põhisuunda jne.).

Jooniseid peab kasutama vastavalt ruumi ja rühma suurusele. Jooniste muutus ja otstarbekalt sooritatud üleminekud mõjuvad alati hästi. Nii suuna kui ka jooniste muutumised peavad välja kasvama harjutuste käigust ega tohi toimuda vägivaldselt. Näit. painutus taha ringis sobib

# Väike valss

(Katke N°3)

Moszkowski

The first system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. The key signature has four flats (B-flat, E-flat, A-flat, D-flat) and the time signature is 3/4. The music begins with a mezzo-forte (*mf*) dynamic marking. The first measure features a dotted quarter note in the treble and a half note in the bass. The second measure has a quarter note in the treble and a half note in the bass. The third measure has a dotted quarter note in the treble and a half note in the bass. The fourth measure has a quarter note in the treble and a half note in the bass.

The second system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. The key signature has four flats and the time signature is 3/4. The music continues with a dotted quarter note in the treble and a half note in the bass in the first measure. The second measure has a quarter note in the treble and a half note in the bass. The third measure has a dotted quarter note in the treble and a half note in the bass. The fourth measure has a quarter note in the treble and a half note in the bass.

The third system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. The key signature has four flats and the time signature is 3/4. The music continues with a dotted quarter note in the treble and a half note in the bass in the first measure. The second measure has a quarter note in the treble and a half note in the bass. The third measure has a dotted quarter note in the treble and a half note in the bass. The fourth measure has a quarter note in the treble and a half note in the bass.

The fourth system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. The key signature has four flats and the time signature is 3/4. The music continues with a dotted quarter note in the treble and a half note in the bass in the first measure. The second measure has a quarter note in the treble and a half note in the bass. The third measure has a dotted quarter note in the treble and a half note in the bass. The fourth measure has a quarter note in the treble and a half note in the bass.

# Hispaania tants

balletist „Rajmonda”  
(Katke N°4)

A. Glazunov

The image displays a musical score for a piano accompaniment, consisting of five systems of music. Each system is written for a grand piano, with a treble clef on the upper staff and a bass clef on the lower staff. The key signature is B-flat major (two flats), and the time signature is 3/4. The first system begins with a dynamic marking of *mf* (mezzo-forte). The second system continues the melodic and harmonic development. The third system features a dynamic marking of *f* (forte). The fourth and fifth systems conclude the piece with sustained chords and melodic lines. The notation includes various rhythmic values, slurs, and articulation marks.

# Valss

(Kathe N°5)

Pritsker

The musical score is written for piano and bass. It consists of four systems of music. The first system begins with a treble clef, a key signature of two flats (B-flat and E-flat), and a 3/4 time signature. The tempo is marked *mf*. The first system contains four measures. The second system also contains four measures. The third system starts with a measure rest (8) and contains four measures. The fourth system contains four measures and ends with a double bar line. The score is primarily chordal in nature, with some melodic lines in the treble clef.



# Polka-masurka

(Katke N°7)

Masurka tempos

Nekrassov

The first system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. The key signature has three sharps (F#, C#, G#) and the time signature is 3/4. The music begins with a dynamic marking of *mf* and a triplet of eighth notes in the right hand. The first measure contains a triplet of eighth notes in the right hand and a quarter note in the left hand. The second measure has a quarter note in the right hand and a quarter note in the left hand. The third measure has a quarter note in the right hand and a quarter note in the left hand.

The second system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. The key signature has three sharps and the time signature is 3/4. The first measure has a quarter note in the right hand and a quarter note in the left hand. The second measure has a triplet of eighth notes in the right hand and a quarter note in the left hand. The third measure has a quarter note in the right hand and a quarter note in the left hand.

The third system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. The key signature has three sharps and the time signature is 3/4. The first measure has a triplet of eighth notes in the right hand and a quarter note in the left hand. The second measure has a quarter note in the right hand and a quarter note in the left hand. The third measure has a triplet of eighth notes in the right hand and a quarter note in the left hand.

The fourth system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. The key signature has three sharps and the time signature is 3/4. The first measure has a quarter note in the right hand and a quarter note in the left hand. The second measure has a quarter note in the right hand and a quarter note in the left hand. The third measure has a quarter note in the right hand and a quarter note in the left hand.

The fifth system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. The key signature has three sharps and the time signature is 3/4. The first measure has a quarter note in the right hand and a quarter note in the left hand. The second measure has a quarter note in the right hand and a quarter note in the left hand. The third measure has a quarter note in the right hand and a quarter note in the left hand.

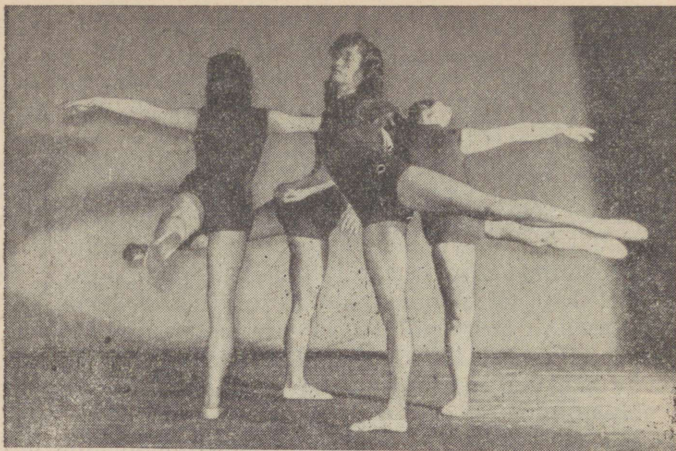
hästi esinemiskavasse, kuid vertikaalne seis päkal ringis ei anna terviklikku ja ilusat üldpilti (pilt 12, 13). Jooniste muutmiseks võib kasutada avarivi (pilt 14), koondrivi (pilt 15), kaart (pilt 16), ringi, diagonaalsuunda ja diagonaalrivi (pilt 17).

Kava koostamisel ei tule vaadata ainult jooniste sobivust, vaid valida ka parim asend iga üksiku elemendi sooritamisel. Iga elementi peab sooritama nii, et põhisuunast vaadatuna oleks ta avar ja ilus, näit. laihüpe küljega põhisuunas annab pildi jõulisest ja hoogsast hüpest (pilt 18). Otse põhisuunda sooritatud hüpe mõjub hoopis vastupidiselt (pilt 19). Peale selle tuleb jälgida, et harjutust ei sooritataks põhisuunda seljaga. Kõik kavas esinevad pöörded toimugu nii, et võimlejad pööraks näoga läbi põhisuuna.

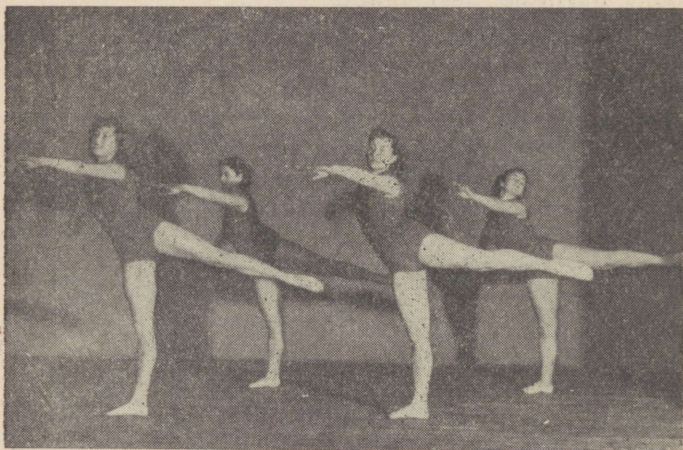
Oluline on ka see, et võimlejad sooritaksid kõik harjutused samaaegselt ja kooskõlas muusikaga. See annab ühtlase, ilusa ja tervikliku pildi võimlemise kavast. Rühmaharjutuste terviklikkust ja ilu aitab tõsta nägus ja otstarbekas esinemisriietus, mis peab olema sportlik ja vastama harjutuse iseloomule.



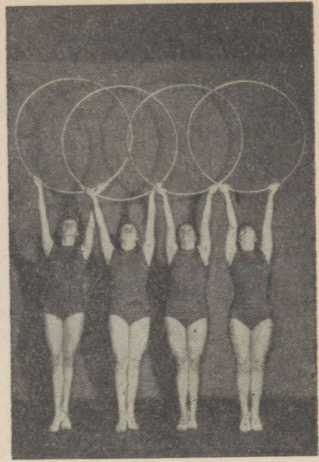
Pilt 12. Rühmaharjutus ringis — painutus taha põlvitusasendis.



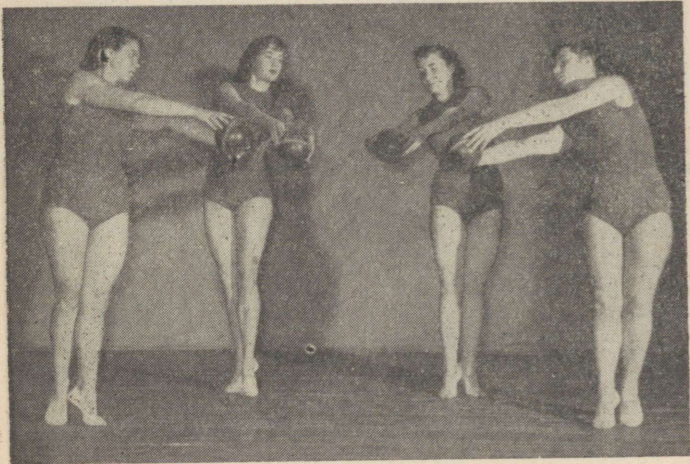
*Pilt 13. Rühmaharjutus ringis — vertikaalne seis ühel jalal.*



*Pilt 14. Rühmaharjutus avarivis — vertikaalne seis ühel jalal.*



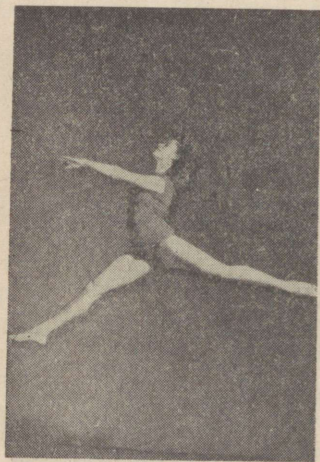
*Pilt 15. Koondrivi.*



*Pilt 16. Kaar.*



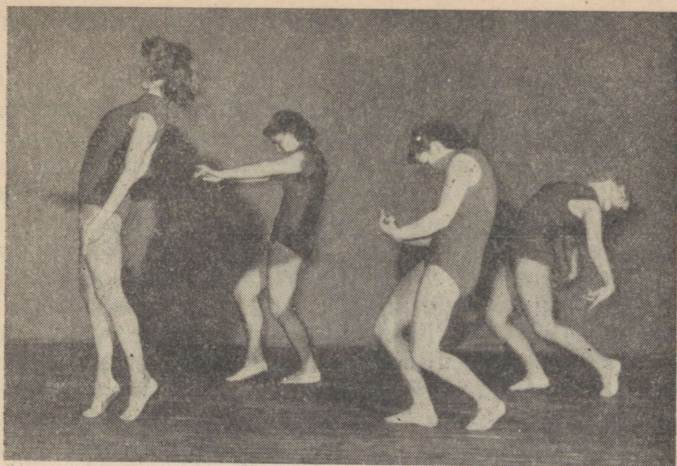
*Pilt 17. Diagonaal.*



*Pilt 18. Laihüpe küljega  
põhisuunda.*



*Pilt 19. Laihüpe otse  
põhisuunda.*



*Pilt 20. Ebaühtlaselt sooritatud harjutus.*



*Pilt 21. Ühtlaselt sooritatud harjutus.*

## Muusikapalad, mis sobivad vabakavade koostamiseks

Kuna algajad võimlejad tavaliselt ei ole veel omandanud kunstilise võimlemise spetsiaalsete elementide lihtsaimaid kombinatsioone, siis kavade koostamisel nendele tuleb rakendada kunstilise võimlemise põhielemente koos spetsiaalsete elementidega. Valida tuleb kergesti mõistetavaid muusikapalu, mis on kindla rütmi ja tempoga. Näiteks Jampolski «Valss», Glazunovi «Kontsertvalss», Voitesi «Valss», Podelski «Valss», Morozovi «Valss».

Edasijõudnud võimlejatele, kes on võimelised sooritama kava, mis koosneb lihtsamatest kunstilise võimlemise spetsiaalsetest elementidest, võib valida raskemaid muusikapalu, nagu Glazunovi «Valss» op. 42, Rebikovi «Valss» jutustusele «Jõulupuu», Straussi «Valss» operetist «Nahkhiir», Garini «Prelüüd», Moszkowski «Valss mi-mažoor», Lecocq'i «Valss» operetist «Angot' tütar», Hrennikovi «Valss».

Võimlejatele, kes on kunstilise võimlemisega tegelnud kauemat aega ja on võimelised sooritama kombinatsioone ka raskematest spetsiaalsetest elementidest, võib valida veel raskemaid muusikapalu, nagu Pritskeri «Valss», Tšaikovski «Valss» op. 39, Rebikovi «Valss fa-minoor», Kreisleri valss «Imeilus Rosmarin», Glieri «Aeglane valss» balletist «Punane moon», Glieri «Valss» balletist «Vaskratsanik».

Veel raskemaid ja keerukamaid muusikapalu tuleb valida võimlejatele, kelle ettevalmistuse aste võimaldab neil esineda ka individuaalkavadega. Nende esinemiskavad peavad olema koostatud spetsiaalsetest kunstilise võimlemise elementidest, mis kasvavad välja muusikast, arvestades võimlejate individuaalseid loomungulisi võimeid. Samuti rühmakava peab koosnema raskematest spetsiaalsetest elementidest ja sisult vastama muusikale. Sobivad on sellised muusikapalad, nagu Glinka «Valss-fantaasia», Kreisleri «Valss do-mažoor», Gounod' «Tants» ooperist «Faust», Rubinšteini «Meloodia», Chopini «Polonees», Chopini «Revolutsiooniline etüüd», Sibeliusi «Kurb valss», Glieri «Apoteos» balletist «Vaskratsanik», Schumanni «Puhang», Weberi «Kutse tantsule», Tšaikovski «Aastaajad» (Aprill, Detsember), Schubert-Liszt'i «Valsskapriis».

## 2. VABAKAVAD KOOS AKROBAATILISTE ELEMENTIDEGA

Akrobaatiliste elementidega vabakava on oma iseloomult kerge ja rõõmus. Muusika ei tohi olla valitud liiga raske ja sügavasisuline. Akrobaatilised elemendid tuleb omavahel siduda hüplemist, hüpete ja kergete pööretega. Kava peab olema üles ehitatud nii, et akrobaatiliste elementide vahel sooritatavad harjutused annaksid võimaluse lihaste rühmadel hetkeks lõdvestuda. Raskemaks elementide rühmaks akrobaatiliste elementide kõrval on kavas tasakaaluelemendid (püsid päkkadel, üleminek hüppelt rõhtseisu). Vanemate, edasijõudnud võimlejate esinemiskavades kasutatakse neid elemente vahelduvalt vaheelementidega. Meisterliku tasemega võimlejate juures võib siduda tasakaaluelemendi vahetult akrobaatilise elemendiga (tagarõhtseisust silda ühele jalale; aeglane tireling taha-rõhtseisu).

Akrobaatiliste kavade muusikaks on sobivamad:

1. Glazunovi «Valss» balletist «Raimonda».
2. Podelski «Valss».
3. Morozovi «Valss» balletist «Doktor Aibolit».
4. Šostakovitši «Valss».
5. Slonovi «Valss».

## 3. KUNSTILISE VÕIMLEMISE ESINEMISKAVAD VAHENDITEGA

Põhinõuded vahendiga kava koostamisel on samad mis vabakava koostamisel. Vahenditega kavad koosnevad samuti kunstilise võimlemise üldarendavatest ja spetsiaalsetest harjutustest. Vahendite juures tuleb arvestada nende spetsiifilisi omadusi ja vastavalt sellele valida elemendid. Nii nõuab linik rahulikke, sujuvaid, lint aga hoogsaid, kiiretempolisi ja jõulisi elemente.

Kunstilise võimlemise vahenditeks on lint, linik, rõngas, hüpits, pall, kurikas. Vahendi valikul tuleb arvestada rühma võimeid ja kalduvusi. Kui võimlejad on aeglsed, rahuliku liikumisega, siis tuleb valida neile keskmine või suur pall ehk linik. Kui võimlejad on elavaloomulised, siis lint, hüpits või rõngas. Selline valik teostatakse tavaliselt algajate võimlejate juures ja individuaalkavade koosta-

misel. See aga ei tähenda, et algajal võimlejal pole vaja omandada tundide käigus kõikide kunstilise võimlemise vahendite käsitlemise oskust.

## Lint

Kunstilises võimlemises kasutatakse linti tavaliselt pikkusega 3 m, 5 m või 7 m, vastavalt võimleja ettevalmistusastmele, algajale lühem, edasijõudnule pikem. Lindi laius on tavaliselt 2,5 — 5 cm. Vastavalt lindi pikkusele võetakse ka kepi pikkus: 3 m lindile 40 cm, 5 m lindile 50 cm ja 7 m lindile 60 cm.

Lint oma iseloomult on üks raskemaid kunstilise võimlemise vahendeid. Lindiga harjutuste iseloomulikumaks liigutuseks on hoog, mis kandub edasi lindile. Kava sooritamise vältel tuleb pidevalt säilitada lindi liikumine. Kui hoog, millega lint pannakse liikuma, on ebaühtlane, siis see ilmneb kohe lindi kaartes. Ebaühtlase hoo tõttu tekiavad lindi otsas sõlmed, mis kava sooritamist tunduvalt raskendavad.

Harjutused lindiga arendavad õlavöö-liigese liikuvust, käte jõudu ning koordineerimist. Nad arendavad eriti liigutuste täpsust, sest kõige väiksemad muudatused käe liikumises, eriti aga randme liikumises, kutsuvad esile tugeva muutuse lindi lennu tasapinnas ning kogu lindi joonises.

Lindi põhiliikumised on järgmised: 1. Hood ja ringid. 2. «Kaheksad». 3. «Sik-sakid». 4. Spiraalid. 5. Visked ja üleandmised.

Lindi põhiliikumisi sooritatakse koos kunstilise võimlemise üldarendavate ja spetsiaalsete elementidega. Tuleb aga arvestada, milline lindi liikumine sobib vastava elementidega. Nagu sellest näha, on esinemiskava koostamine vahendiga keerukam kui vahendita. Tuleb silmas pidada, et kava sisaldaks võimalikult iga liiki elemente keha igakülgsel arendamisel eesmärgil, jälgida aga ka seda, et oleks rakendatud kõik põhiliikumised vahendiga. Peale selle ei tohi unustada, et ka vahendiga kava kasvab välja muusikalisest teostusest, tõlgendades teose iseloomu.

Järgnevalt on toodud näiteid, milliste elementidega saab siduda lindi põhiliikumisi.

Ringid. Ringid on rahulikud ja aeglased ning neid saab siduda tasakaaluelementidega (seis päkkadel, ees-

rõhtseis või tagarõhtseis), hoogpöoretega (pööre 360° lindi ringiga rõhtpinnas), hüpetega (laihüpe läbi ringi eespinnas).

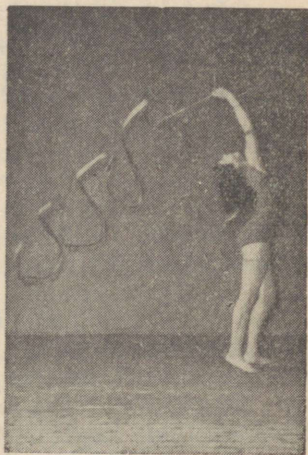
**H o o d.** Lindi hoogu kasutatakse peamiselt hüpete juures, mis toimuvad kahe jala tõukelt (poolratashüpe, jalatõstehüpe). Peale hüpete saab lindi hoogu veel siduda keha tervikliku hoo ja lainetusega.

**«K a h e k s a d».** «Kaheksate» puhul lindi liikumine on elavam. «Kaheksaid» seotakse hüplemistega, tantsusammude ja tasakaaluelementidega (rõhtseis, lindi «kaheksad» eespinnas). «Kaheksaid» kasutatakse ka liikumis-kombinatsioonide juures. Näiteks, lindi «kaheksa» ees horisontaalselt alt üles, «kaheksa» esimese poole moodustamisel hüpis lindi ringi, sealt «kaheksa» teise poole sooritamisel lindi ring pea kohal, sirutus.

**«S i k - s a k i d».** «Sik-saki» taolist liikumist sooritatakse koos kiirete dünaamiliste elementidega (jooksud, taganemised, tantsusammud). Sel puhul on «sik-sakid» teravad ja kiired. Aeglasemaid «sik-sakke» kasutatakse hoogpöoretel, seisudel, painutustel (painutus taha, «sik-sakid» üle pea taha).

**S p i r a a l i d.** Spiraale sooritatakse koos lainetusega (lindi spiraal pea kohal), tõusudega ühele ja kahele päkale (spiraalid pea kohal), hoogpöoretega, hüplemistega (spiraal ees, hüpis sisse). Spiraale maas sooritatakse liikumistega edasi, tagasi või külgsuunas, tantsusammudega, seisude ja pöoretega (pööre rõhtseisus, lindi spiraal eespinnas).

**V i s k e d j a ü l e a n d m i s e d.** Viskeid kasutatakse tavaliselt koos mitmesuguste hüpetega. Üleandmist ühest käest teise kasutatakse harjutuste kombinatsioonide juures, mida tahetakse sooritada vahelduvalt ühe ja teise käega (pöörded lindi horisontaalsete ringidega ümber keha, lindi vahetustega käest kätte).



*Pilt 22. Harjutus lindiga — sik-sakid pea kohal, liikumisel.*

On soovitav, et lindikava sisaldaks vähemalt üks kord lindi iga põhiliikumist.

Sobivateks muusikapaladeks lindikavade koostamisel on:

1. Rubiņšteini «Valss-kapriis».
2. Chopini «Valss es-duur».
3. Hatšaturjani «Valss» Lermontovi draamale «Maske-raad».
4. Hatšaturjani «Masurka» Lermontovi draamale «Mas-keraad».
5. Moszkowski «Valss».
6. Varlamovi «Valss».
7. Dunajevski «Valss» kinofilmist «Minu armastus».
8. Schwarzzi «Valss» kinofilmist «Külakooliõpetaja».
9. Chopini «Valss nr. 1».

### HARJUTUS LINDIGA

#### Algajatele

(lindi pikkus 5 m)

*Muusika: Delibes'i «Lilled valss»*

(Rühma liikumissuund on antud lähteasendi suhtes)

Lähteasend: rühm seisab avarivis näoga põhisuunas, lint paremas käes.

1. takt. Lindi ring vertikaalselt eespinnas vasakule.
2. takt. Lindi ring vertikaalselt eespinnas vasakule, väike hüpis läbi ringi.
3. takt. Korrata takt 1.
4. takt. Korrata takt 2.
5. takt. Lindi hoog ette-üles, sirutus.
- 6.—7. takt. Lindi spiraalid ees vasakule, taganeda lähteasendisse (spiraalid algavad ees-ülal).
8. takt. Lindi hoog paremale.
- 9.—16. takt. Korrata taktid 1.—8.
17. takt. Pöördega 45° vasakule sulghüpe üles, lindi ring ette-üles külgpinnas.
18. takt. Sirutus, lindi hoog üles.
19. takt. Lindi ring alla-taha külgpinnas.
20. takt. Lindi hoog taha, kükk.
- 21.—24. takt. Aeglase tõusuga pööre päkkadel paremale 360° lindi sik-sakkidega vertikaalpinna.
- 25.—31. takt. Korrata taktid 17.—23.
32. takt. Pööre põhisuunda.
- 33.—35. takt. Seis taldadel painutusega paremale, vasak

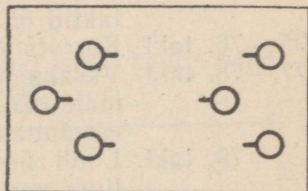
käsi kõrval, parema käega lindi väikesed horisontaalsed ringid paremal-all, suunaga vasakule.

36. takt. Tõus päkkadele käed üles, lindi hoog eest-üles, haarata lint vasakuga.  
 37.—39. takt. Korrata taktid 33.—35. teisele poole.  
 40. takt. Korrata takt 36. (lint antakse paremasse kätte).  
 41. takt. Seisus päkkadel pööre 90° vasakule, lindi ring rõhtpinnas (pea kohal).  
 42. takt. Valsisamm vasakuga ette, lindi ring külgpinnas eest-üles.  
 43. takt. Seis päkkadel lindi ring rõhtpinnas (pea kohal).  
 44. takt. Korrata takt 42.

Märkus: taktidega 41.—44. võimlejad jagunevad kaheks rühmaks nii, et kumbki rühm liigub eriküljele. Võimlejad, kes liiguvad paremale küljele, pööravad 41-sel taktil 270° vasakule. (Parem ja vasak külg on mõeldud võimlejate lähteasendi suhtes.)

45. takt. Sirutus koos lindi hooga ette-üles.

46. takt. Pööre 180° paremale (lint liigub pärast pööret eest alla-vasakule), rühmad jäävad nägudega vastamisi.



46. takt.

47.—48. takt. Spiraalid eest-vasakult paremale.

I rühm (vasakul)

49.—50. takt. Vasaku jala sammuga ette tõus päkale, lindi hoog ette-üles.

51.—52. takt. Samm tagasi, lindi hoog taha-alla.

53.—56. takt. Vasakuga neli valsisammu edasi, lindi sik-sakid põrandal rõhtpinnas taga.

II rühm (paremal)

Paremaga samm tagasi, lindi hoog alla-taha.

Vasakuga samm ette, tõus päkale, lindi hoog ette-üles.

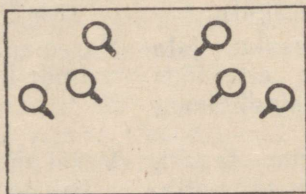
Paremaga neli valsisammu edasi, lindi sik-sakid ülal pea taga rõhtpinnas.

- 57.—64. takt. Korrata taktid 49.—56. Viimasel taktil haarata lint ülalt vasakusse kätte.

Märkus: 49.—56. taktiga on võimlejad jõudnud ühte rühma. 57.—64. taktiga liiguvad võimlejad üksteisest mööda. Nüüd I rühm asub paremal ja II rühm vasakul.

### I rühm

65. takt. Pöördega põhisuunda lindi kaar ülalt vasakule, painutus vasakule. (Lint paremas käes.)
66. takt. Lindi kaar ülalt paremale, painutus paremale.
67. takt. Lindi kaar ülalt vasakule, laskumine kükki.
68. takt. Kükkis lindi tõmme alt paremale, lindi ots haarata vasaku käega.
- 69.—72. takt. Tõus, kaks lindi kaheksat pea kohal, hoides lindi otsast vasaku käega.
- 73.—74. takt. Vabastades lindi ots vasakust käest, korrata taktid 65.—66.
- 75.—76. takt. Korrata taktid 67.—68. lindist haaramata.
- 77.—78. takt. Vasaku jalaga kaks valsisammu taha-paremale näoga diagonaalsuunda, lindi kaheksa eespinnas.
79. takt. Lindi hoog eest kaarega vasakule andes lindi vasakusse kätte.
80. takt. Lindi hoog eest kaarega paremale, vaade lindile.



80. takt.

### II rühm

- 65.—80. takt. II rühm sooritab sama harjutussarja, nagu I rühm, ainult teisele poole ja teise käega.

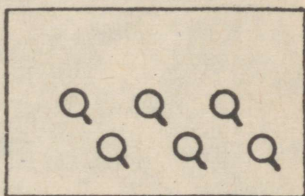
## I rühm

81. takt. Kolm jooksusammu ette, lindi sik-sakid paremal küljel (lint vasakus käes).
82. takt. Sirutus päkkadel, lindi kaar paremale taha.
83. takt. Seis, lint langetub alla.
84. takt. Püsi.
- 85.—87. takt. Lindi haardega vasakust käest paremasse kätte, pööre päkkadel paremale  $360^\circ$ , lindi vertikaalsed sik-sakid ees õhus.
88. takt. Sirutus, lindi hoog paremale.

Märkus: 88-ndaks taktiks kõik võimlejad moodustavad ühe rühma poolpöördega vasakule ( $45^\circ$  vasakule põhisuunast).

## II rühm

- Seis, lint on paremas käes vasakul küljel.
- Kolm jooksusammu ette, lindi sik-sakid vasakul küljel (lint paremas käes).
- Sirutus päkkadel, lindi kaar vasakule taha.
- Pööre päkkadel paremale  $270^\circ$ , lindi vertikaalsed sik-sakid ees õhus.
- Sirutus, lindi hoog paremale.



88. takt.

89. takt. Samm vasaku jalaga ette, lindi ring külgpinnas eest-üles.
90. takt. Samm parema jalaga ette, lindi hoog eest-üles külgpinnas.
91. takt. Lindi horisontaalsed sik-sakid eest alla paremale, pööre  $45^\circ$  paremale algseisu (näoga põhisuunda).
92. takt. Lindi väike vertikaalne ring vasakult alla eespinnas, käed alla.

## Hüpits

Kunstilises võimlemises kasutatakse nõorist, kummist või mõnest muust materjalist hüpitsat. On oluline, et hüpits vastaks võimleja kasvule. Hüpits on paras, kui pool tema pikkusest ulatub maast õlani.

Hüpitsakavad koosnevad kiiretest, energilistest tantsulistest hüpete- ja liikumiskombinatsioonidest. Kuna hüpits on vahend hüpeteks, siis koostatakse kavad väga mitmesugustest hüpete sarjadest. Harjutused hüpitsaga arendavad kiirust, osavust, vastupidavust, jalgade jõudu, hüppevõimet ja koordineerimist. Hüpitsakavade muusikaks sobib elavaloomuline, kiire, enamasti  $\frac{2}{4}$  taktimõõdus tantsuline muusikapala (galopp, polka). Hästi sobib ka vene tantsude muusika, kuid siis tuleb kava koostamisel kasutada mitmesuguseid muusikale vastavaid tantsusamme.

Hüpitsa põhiliikumised on:

- 1) tiirutamine ette, taha, ühekordselt, kahekordselt;
- 2) ringitamine horisontaalselt (pea kohal, jalge alt) või vertikaalselt (küljel, ees);
- 3) kiigutamine.



Pilt 23. Harjutus hüpitsaga — rahvatantsuline element.

Hüpitsa tiirutamisega võib siduda väga mitmesuguseid elemente, olenevalt hüpitsa liikumise kiirusest. Kiirel tiirutamisel (s. o. kui hoog hüpitsale antakse randmete ringitamisega) võib sooritada kiireloomulisi liikumisi, nagu jooksu, hüppeid ja hüplemisi (üleastumishüppeid, sulghüppeid, põlvetõstehüppeid, käärhüppeid). Aeglasel suure tiirutamisega kaasnevad suuremad hüpped (sammhüpe, pöördammhüpe, pööretega hüpped).

Hüpitsa ringitamisega saab siduda hüppeid, pöörded ja tantsusamme. Ringe külge-, ees- ja horisontaalpinna võib sooritada nii, et hüpits on ühes käes või hüpitsa otsad on kahes käes, käed koos (masurkaliikumine

edasi, samal ajal hüpitsa vertikaalsed ringid vahelduvalt ühel ja teisel küljel; lainetus koos vertikaalsete ringidega küljel).

Hüpitsa kiigutamiseга võib siduda hüppeid üle hüpitsa, liikumisega vahelduvalt ette ja taha (põlvetõstehüpe ette hüpitsa kaarega taha ja hüpe tagasi üle hüpitsa, hüpits liigub jalgade alt läbi taha ja jälle tagasi).

Harjutuste kombinatsioonide koostamisel hüpitsaga kasutatakse muusikapalu, mille järgi saab kava käigus sooritada ka tantsu- ja rahvatantsuelemente (masurkasamme hüpitsa tiirutamisega ristis kätega; «nöörikest» liikumisega taha, hüpitsa tiirutamisega ette).

Kõiki hüpitsa põhilikumisi võib sooritada mitmes suunas (ette, taha, küljele), ristis kätega või kahekordse hüpitsa tiirutamisega. See raskendab küll elemendi täitmist, kuid annab kavale vaheldusliku ilme.

Muusikapalad, mida võib kasutada esinemiskavade koostamiseks hüpitsale, on järgmised:

1. Glazunovi «Gavott».
2. Glazunovi «Pizzicato» balletist «Raimonda».
3. Glazunovi «Variatsioon» balletist «Raimonda».
4. Brahmsi «Ungari tants nr. 7».
5. Dunajevski «Galopp» koreograafilisest miniatuurist «Tagasitulek».
6. Lecocq'i katke operetist «Angot' tütar».
7. Schuberti «Muusikaline moment».
8. Serovi «Vene pidu», katke ooperist «Rogneda».
9. Rahmaninovi «Itaalia polka».
10. Tšaikovski «Trepak» balletist «Pähklipureja».
11. Dunajevski «Ah, hästi».
12. Tšehhi rahvaviis «Karjus».

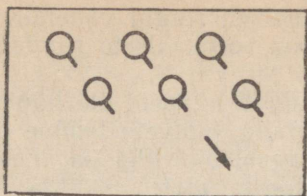
## HARJUTUS HÜPITSAGA

### Algajatele

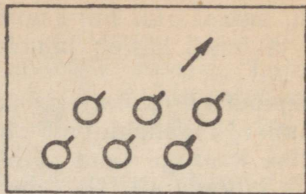
*Muusika: Ostrovski «Koolipolka»*

Lähteasend: algseis, hüpits taga. Kuulata ära kaks takti, mis on eelmänguks ja teise takti lõpul pöörata poolpöoret vasakule tõusuga päkkadele.

3. takt. Alustades vasaku jalaga kaks hüpet üle hüpitsa.
4. takt. Hüpe üle hüpitsa ja sirutus tõusuga päkkadele, hüpits liigub taga.



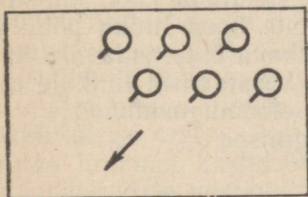
Lähteasend.



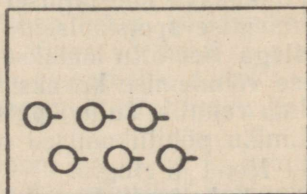
13. takt.

5. takt. Kaks hü pist vasakul jalal liikumisega edasi, esimesel hüppel parem jalg ette (puudutab varbaga põrandat), väike kerekallutus taha, teisel hüppel parem jalg taha (puudutab varbaga põrandat), väike kerekallutus ette, vaade paremale.
6. takt. Korrata 5. takt.
7. takt. Alustades parema jalaga kaks hüpet üle hü pitsa.
8. takt. Jalad koos, laskumine taldadele ja sirutus tõusuga päkkadele, hü pits taga.
9. takt. Pööre  $90^\circ$  paremale (liikumine diagonaalis paremale), kaks hü pist paremal jalal liikumisega edasi, esimesel hüppel vasak jalg ette (puudutab varbaga põrandat), väike kerekallutus taha, teisel hüppel vasak jalg taha (puudutab varbaga põrandat), väike kerekallutus ette, vaade vasakule.
10. takt. Korrata 9. takt ilma  $90^\circ$  pöördeta.
11. takt. Alustades vasaku jalaga kaks hüpet üle hü pitsa.
12. takt. Jalad koos, laskumine taldadele ja sirutus tõusuga päkkadele, hü pits taga.
13. takt. Pööre paremale  $90^\circ$  (liikudes diagonaalis taha), kaks galoppsammu paremale, hü pits taga.
14. takt.  $180^\circ$ -ne pööre paremale, kaks galoppsammu vasakule, hü pits taga.
15. takt. Kaks hüpet üle hü pitsa, esimene sulghüpe, teine kägarhüpe hü pitsa kahekordse tiirutamisega.
16. takt. Maandumine kükki, hü pis püsti, hüpe üle hü pitsa, hü pits kaarega ette.

17. takt. Hüpe vasakule jalale poolkükki, parem jalg sirgelt ees-all, samaaegselt hüpitsa kaar ülalt taha, kerge aste paremale päkale, uuesti vasakule jalale poolkükki, kerge aste paremale päkale, keharaskus kanda üle vasakule jalale.
18. takt. Korrata 17. takt.
19. takt. Alustades parema jalaga 2 sammu taha.
20. takt. Parema jalaga samm taha, vasak jalg juurde, tõus päkkadele.
- 20.—36. takt. Korrata taktid 4.—20.
37. takt. Pöördega  $90^\circ$  paremale sammhüpe vasakult jalalt üle hüpitsa (hüpitsa tiirutamine ette). Liikumine diagonaalis ette-paremale.
38. takt. Sammhüpe vasakult jalalt üle hüpitsa (hüpitsa tiirutamine ette).
39. takt. Korrata 38. takt.
40. takt. Korrata 38. takt.
41. takt. Hüpitsa kiigutamine taha, parema jalaga hüpe üle hüpitsa, kaks rõhksammu alustades parema jalaga.
42. takt. Hüpitsa kiigutamine ette, hüpe parema jalaga üle hüpitsa, kaks rõhksammu, alustades parema jalaga.
43. takt. Nelja rõhksammuga pööre  $225^\circ$  paremale, hüpits ülalt kaarega taha.
44. takt. Samm taha ja sirutus (võimlejad jäävad parema küljega põhisuunda).
45. takt. Parema jala tõukelt jalavahetushüpe üle hüpitsa ette, hüpitsa tiirutamine ette.
- 46., 47., 48. takt. Korrata kolm korda 45. takt.
49. takt. Pööre  $45^\circ$  paremale, 41. takti kordamine, kuid vasaku jalaga.

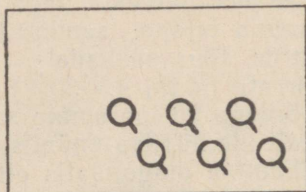


37. takt.



44. takt.

50. takt. 42. takti kordamine, kuid vasaku jalaga.  
 51. takt. Nelja rõhksammuga pööre 360° vasakule, hüpits kaarega ülalt taha.  
 52. takt. Vasaku jalaga samm ette poolkükki, raskus jääb vasakule jalale, parem jalg ette kan-nale (vene tantsu asend), hüpits taga.



52. takt.

### Linik

Linikuna kasutatakse 2 m pikkust ja umbes 75 cm laiust gaas- või siid- (ekselsior) riiet. Linik peab olema hõljuv ja seetõttu raskem siid on ebasobiv.

Harjutusi linikuga iseloomustavad pehmed ja sujuvad liigutused, mis siiski on dünaamilised tänu sellele, et linik pidevalt liigub — lendleb. Liigutuste iseloom oleneb sellest, millisest materjalist on linik. Siidine linik liigub kergelt, kiirelt, nõuab seega ka kiiremaid liigutusi ja muusika tempot. Gaaslinik vastandina sellele on oma liikuvuselt tuimem ja aeglasem, aga õhus püsivam. Kui võimlejad kasutavad gaasist linikuid, siis tuleb kava koostamisel pöörata peamine tähelepanu lahtivisetele ja ümberhaaretele.

Linikukava koostamisel saab kasutada kõiki kunstilise võimlemise spetsiaalseid elemente koos liniku põhiliikumistega. Seetõttu loetakse linikukava üldarendavaks kunstilise võimlemise kavaks. Kava koostamisel linikule tuleb valida rahulik, sujuv, paisuva iseloomuga muusika.

Liniku põhiliikumised on järgmised:

1. Hood ja ringid.
2. «Kaheksad» ja «sik-sakid».
3. Visked ja ümberhaarded.

Kõiki neid põhiliikumisi võib sooritada, hoides linikut ühe või kahe käega kas laiemast või kitsamast servast, nurgast või otsast.

Liniku hoogusid ja ringe sooritatakse koos lainetuste, pöörete ja painutustega, näiteks väljaastes painutus ette, liniku hoog ette, painutus taha, liniku hoog taha.

«Kaheksad» ja «sik-sakid» linikuga on oma iseloomult aeglasemad kui lindiga. «Kaheksaid» kasutatakse nii horisontaal- kui ka vertikaalpinnas pöörete, tantsusammude ja tasakaaluasendite juures (seis ühe jala päkal, teine jalg taga, liniku «kaheksad» pea kohal). «Siksakke» saab sooritada ainult siidlinikuga ning neid kasutatakse elavaloomuliste tantsusammude, pöörete ja jooksude juures, hoides linikut ühest servast, näiteks pööre päkkadel  $720^\circ$ , linik ees, «sik-sakid» eespinnas horisontaalselt.

Liniku viskeid kasutatakse mitmesuguste hüpete juures. Linikut võib visata üles ühe või kahe käega ning püüda teise, sama või mõlema käega. Hüppel võib visata linikut ühe käega eest või seljatagant läbi ja püüda teise käega, näiteks hoides linikut otsast, sammhüppel liniku vise keha eest, püüda maandumisel teisest otsast. Viskeid võib ka kasutada painutuste ja lainetuste juures, sel puhul vise pole nii hoogne. Lahtivisked on linikukava kõige iseloomulikud põhiliikumised, andes kavale avara ja hõljuva ilme.

Liniku ümberhaardeid kasutatakse juhul, kui tahetakse järgmist elementi sooritada teise käega või tahetakse elemendi üldpilti teha avaramaks ja elavamaks, näiteks väljaastes linik taga, liniku kaar paremalt ette, liniku haare vasaku käega eest.

Kuna linikuga harjutuste iseloom on sujuv ja rahulik, siis tuleb sellele vastavalt valida ka muusika. Sobivateks paladeks on:



*Pilt 24. Harjutus linikuga — lahtivise, liniku püüdmine väljaastes.*

1. Tšaikovski «Valss» op. 40 nr. 9.
2. Tšaikovski «Lilled valss» balletist «Pähklipureja».
3. Tšaikovski «Valss» balletist «Uinuv kaunitar».
4. Glazunovi «Valss» op. 42 nr. 3.
5. Glazunovi «Valss» op. 47.
6. Rebikovi «Valss» jutustusele «Jõulupuu».
7. Moszkowski «Valss» mi-mažoor.
8. Straussi «Valss» operetist «Nahkhiir».
9. Weberi «Kutse tantsule».
10. Moszkowski «Väike valss».
11. Kreisler-Rahmaninovi «Valss».
12. Chopini «Mazurka nr. 3».

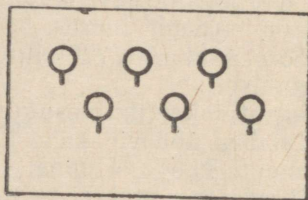
## HARJUTUS LINIKUGA

### Edasijõudnutele

(liniku materjal — gaas)

*Muusika: Aeglane valss Glieri balletist «Vaskratsanik»*

(Rühma liikumissuund on antud võimlejate lähteasendi suhtes)  
 Rühm seisab avarivis näoga põhisuunas. Linik paremal all, haaratud  
 kahe käega laiast servast, vaade linikule.



Lähteasend.

- Eelmängu 1. takt. Parema käsi eest kaarega kõrvale-alla ja tagasi lähteasendisse.
2. takt. Parema käsi eest kaarega kõrvale.
3. takt. Parema käe kaar üles, liniku lahtivise üles (linik ees-ülal vertikaalselt).
4. takt. Liniku püüdmine ees ülemisest servast mõlema käega, vetrumine.
5. takt. Vetrumine, liniku hoog ette.
6. takt. Vetrumine, liniku hoog tagasi.
7. takt. Sirutus, liniku vise üles.
8. takt. Liniku püüdmine teisest servast üleval.

9. takt. Pöördega 45° vasakule tuua linik kaarega vasakult paremale alla (üks kolmandik rühmast sooritab harjutuse 9-ndal taktil).
10. takt. Teine kolmandik rühmast sooritab 9-nda takti.
11. takt. Kolmas kolmandik rühmast sooritab 9-nda takti.
12. takt. Püsi (kogu rühm).

Märkus: Soovitav on, et esimestena toovad liniku kaarega alla need võimlejad, kes seisavad vasakul.

- Pala 1. takt. Valsisamm vasakule, parem käsi koos liniku kaarega ette.
2. takt. Valsisamm paremale, parem käsi koos liniku kaarega kõrvale.
  3. takt. Samm vasaku jalaga kõrvale, parem jalg juurde, tõus päkkadele, liniku ring pea kohal (parem käsi liigub vasakult läbi).
  4. takt. Linik paremale, parem käsi kõrval, vasak keha juures.
- 5.—6. takt. Korrata pala 1.—2. takt.
7. takt. Samm vasaku jalaga ette, parema jala sammuga pööre 270° vasakule, liniku ring pea kohal.
  8. takt. Linik vasakule, vasak käsi kõrval, parem keha juures (võimlejate asend diagonaalsuunda paremale).
- 9.—12. takt. Korrata pala taktid 1.—4. teisele poole.
- 13.—15. takt. Korrata pala taktid 5.—7. teisele poole.
16. takt. Linik vasakule alla, pööre näoga põhisuunda.
  17. takt. Hüpis vasakul jalal, parem jalg ette, vasak käsi koos linikuga kõrvale, linik haaratud mõlema käega (17. takti sooritab see pool rühmast, mis asub paremal).
  18. takt. Jooks paremale ette diagonaali, moodustada ring.
  19. takt. Kükkk, parem õlg ringi sisse, parem käsi vasakul küljel, vasak käsi ülal, linik haaratud mõlema käega.

Märkus: 17.—20. takti sooritab see pool rühmast, kes asub paremal, teisel poolel rühmast püsi, linik vasakul all.

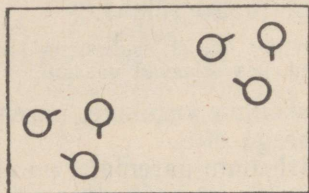
20. takt. (Sooritavad need võimlejad, kes asuvad

vasakul.) Pööre 180° vasakule, hüpis paremal jalal, vasak ette, linik hooga paremale.

21. takt. Jooks vasakule taha diagonaali, moodustada ring.

22. takt. Sama mis 19. takt.

Märkus: Taktid 20.—22. sooritavad vasakpoolsed võimlejad. Parempoolsed võimlejad püsivad kükis.



22. takt.

23.—25. takt. Parempoolne ring sooritab aeglase tõusuga pöörde päkkadel 720° paremale, linik ees.

26.—28. takt. Vasakpoolne ring sooritab sama liikumise nagu parempoolne ring 23.—25. taktil.

29. takt. Pööre paremale (ringi sisse), liniku vise üles.

Märkus: Alates 29. taktist sooritab harjutust kogu rühm.

30. takt. Põlvitusiste paremal põlvel.

31. takt. Lasta linikul vajuda ettesirutatud kätele.

32.—33. takt. Tõus sirutusega.

34. takt. Liniku vise kätelt üles.

35.—37. takt. Haarata linik lähemast servast, pööre vasakule 90°.

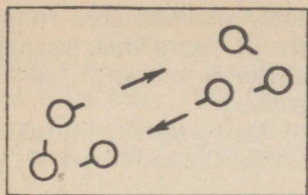
38.—40. takt. Jooksusammudega moodustada kaks diagonaalviirgu (viirud paremale diagonaali, näoga vasakule-ette diagonaali). Linik vasakul all. Vasakpoolne rühm moodustab esimese diagonaalviiru, parempoolne rühm tagumise diagonaalviiru.

41.—42. takt. Sirutus (jalad koos), liniku vise ette-üles.

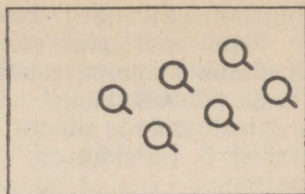
43. takt. Samm vasaku jalaga ette, liniku alt läbi, haarata linik mõlema käega kaugemast servast.

44. takt. Samm parema jalaga ette, linik taha-alla.

45. takt. Samm vasaku jalaga ette, linik vabastada vasakust käest.



38.—40. takt.



40. takt.

46. takt. Linik tõmmata parema käega kaarega ette-vasakule.
47. takt. Samm parema jalaga taha, liniku tõmme paremale.
48. takt. Samm vasaku jalaga taha, jalg juurde, liniku ring külgpinnas taha-alla.
- 49.—54. takt. Linik haarata vasaku käega ja viia vasakule. Korrata taktid 41.—46.
55. takt. Samm parema jalaga ette, liniku horisontaalne ring vasakult pea tagant, haarata ringi sooritamise ajal vasaku käega liniku vabast servast.
56. takt. Väljaaste vasaku jalaga, parem käsi ees, vasak käsi taga seljal, linik haaratud mõlema käega, vaade paremale.

## Rõngas

Kunstilise võimlemise harjutuste sooritamiseks kasutatakse 95 cm läbimõõduga metallist või puust rõngast paksusega umbes 1,5 cm. Väiksema läbimõõduga rõngast on raske sooritada läbihüppeid. Rõnga värvi on võimalik muuta, kattes (mähkides) teda vastavat värvi riideribaga, raskendamata seega rõnga käsitlemist.

Rõngas ise on kogu aeg ringitaolises liikumises, mis nõuab kogu kehalt hoogsat ja energilist liikumist. Harjutused rõngaga arendavad koordineerimist, osavust, kiiret reageerimisvõimet, hüppevõimet ja täpsust. Tänu rõnga mitmekesistele põhiliikumistele on võimalik kogu kava vältel rakendada huvitavaid kombinatsioone kunstilise võimlemise spetsiaalsetest elementidest.

Muusika, mille järgi koostatakse esinemiskava rõngale, peab olema elav, rõõmsaimeline ja energiline, seepärast sobivad siia kõige paremini masurka ja valss.

Rõnga põhiliikumised on järgmised:

1. Tiirutamine ja rõnga hoided koos asendi muutustega.
2. Visked.
3. Läbihüpped.
4. Hood.
5. Üleandmised.
6. Vee-retamised.

Rõnga tiirutamist kasutatakse tasakaaluasendite, pöorete, painutuste, lainetuste ja hüpete puhul. Rõnga tiirutamist võib sooritada ees-, kül- või horisontaalpinnas, näiteks võimleja asub rõnga sees ja tiirutab rõngast ümber keha, liikudes edasi, või tiirutab rõngast pea kohal, tehes pöörde 360°.

Rõnga hoideid koos asendi muutustega kasutatakse tõusude, kükki laskumiste, sirutuste ja painutuste puhul. Näiteks pööre 360° painutusega taha, rõngas jääb eespinda; põlvitusiste, üks jalg ees, rõngas kahe käe hoidega külgpinnas, tõus päkale, sirutus käte pöördedega (rõngas muudab siin oma asendit poole ringi võrra, see käsi, mis enne hoidis rõngast ülalt, hoiab nüüd alt).

Rõnga visked on vaja täielikult omandada, enne kui neid rakendatakse kavas. Vise tuleb sooritada rahulikult, nii et rõngas ei tiirle õhus liiga kiiresti, sest kiiresti tiirlevat rõngast on raske püüda. Rõnga viskehoog hüppe või pöörde juures ei tohi olla sama tugev, kui hüppe või pöörde hoog. Rõnga visked nõuavad eriti hästi arenenud koordinaatsiooni (rõnga vise üles, samaaegselt hüpe; rõnga tiirutamine eespinnas, vise üles järgneva pöördedega 360°, rõnga püüdmine ja tiirutamine eespinnas).

Rõngast läbihüpped toimuvad samuti kui hüpped üle hüpsita. Nii võib rõngas liikuda ette või taha, kas kiikudes või tiireldes. Hüpates üle rõnga, tuleb rõngas viia natuke allapoole, ja kui rõngas tuleb kaarega üle pea, tuleb rõngast tõsta. Läbi rõnga võib sooritada mitmesuguseid



Pilt 25. Harjutus rõngaga — kägarhüpe.

hüplemisi ja hüppeid, nagu jalatõstehüpe, kägarhüpe, jalatõstehüpe pöördega, käärhüpe, käärhüpe pöördega.

Rõnga hoogusid kasutatakse ka vaheelementidena liikumisel ette, taha või küljele. Peamiselt kasutatakse siin rõnga liikumiseks külgpinda. Nii võib rõnga hoogudega vahelduvalt ühele ja teisele poole moodustada «kaheksaid».

Rõnga üleandmist kasutatakse kavas siis, kui harjutust jätkatakse teise käega, või kui rõnga üleandmine ise moodustab elemendi. Üleandmine võib toimuda rõnga tiirutamisel ees- või külgpinnas, rõnga hool vertikaal- või horisontaalpinnas (seljatagant või ülalt).

• Veeretamine on rõnga iseloomustavamaks liikumiseks. Üle veereva rõnga võib sooritada hüppeid, nagu käärhüpet ette, jalatõstehüpet ette. Veerev rõngas sobib ka üleminekuelemendiks, millele järgnevalt võib sooritada hüppe rõngasse, pugemise läbi rõnga jne.

Muusikapalad, mis sobivad harjutustele rõngaga, on järgmised:

1. Kreisleri «Valss la-minoor».
2. Kreisleri «Valss do-mažoor».
3. Kreisleri «Imekaunis Rosmarin».
4. Glieri «Aeglane valss» balletist «Punane moon».
5. Hrennikovi «Valss».
6. Tšaikovski «Karjaste tants» balletist «Pähklipureja».
7. Glinka «Masurka» ooperist «Ivan Sussanin».
8. Novikovi «Uisuteel».
9. Dunajevski «Joogilaul».
10. Delibes'i «Masurka» balletist «Coppelia».

## HARJUTUS RÕNGAGA

### Algajatele

*Muusika: Kreisleri «Valss do-mažoor»*

Rühm seisab avarivis keskel, rõngas ees-all, althoidega ülemisest servast

Eellöök ja 1. takt. Sirutus tõusuga päkkadele, rõngas üles.

2.—3. takt. Hüpe läbi rõnga, rõngas läheb tagant alla ja eest üles.

4.—5. takt. Põlvist vetrumine, rõnga pendeldus paremalt eest alla ja taha.

6.—8. takt. Põlvist vetrumine, rõnga pendeldus paremalt ette.

- 9.—16. takt. Korrata taktid 1.—8.
- 17.—18. takt. Pööre 90° vasakule, rõngas toetada maha paremale, parem käsi rõnga peal, vetrumisega põlvedest veeretada rõngas käe ulatuses ette (käsi jääb rõnga peale).
- 19.—20. takt. Sama mis taktid 17.—18., kuid rõnga veeretamisega taha.
- 21.—24. takt. Pööre põhisuunda, haarata rõngas vasaku käega althoidesse ülalt, rõnga tiirutamine vasakule (neli ringi).
- 25.—32. takt. Korrata 17.—24. takt. 32. takti lõpuks viia rõngas üle pea rõhtsalt alla nii, et võimleja jääb rõnga keskele, rõngas mõlemas käes.
33. takt. Vetrumine, samaaegselt rõnga pööre vasakule, parem käsi ette, vasak taha.
34. takt. Vetrumine, samaaegselt rõnga pööre vasakule, parem käsi ees, vasak taga.
- 35.—36. takt. Lasta rõngas vasakust käest lahti, pööre 45° paremale, hüpe rõngast välja, rõnga pendeldus ette-üles.
- 37.—38. takt. Hüpe tagasi rõngasse, vasak käsi kõrvale, rõnga pendeldus (rõngas puudutab vasakut käsivart), vaade vasakule.
39. takt. Hüpe rõngast välja, rõnga pendeldus ette-üles.
40. takt. Pööre põhisuunda, viia rõngas rõhtsalt üle pea kaarega alla, haare rõngast mõlema käega (võimleja rõnga keskel).
- 41.—47. takt. Korrata taktid 33.—39. teisele poole.
48. takt. Pööre 45° vasakule (küljega põhisuunda), poolkumerkükk, rõngas vertikaalselt paremal, hoides parema käega ülalt, vasakuga alt.
- 49.—50. takt. Vasaku jala samm ette koos lainetusega, rõngas pöördega üles (vasak käsi ülal, parem all), parem jalg juurde.
- 51.—52. takt. Sirutus, lasta vasak käsi rõngast lahti, parema käega rõnga tiirutamine ette (kaks ringi). Haarates vasaku käega rõngast ülalt (rõngas külgpinnas), libistada aeglaselt parem jalg taha.
- 53.—54. takt. Väljaaste, rõngas külgpinnas, hoides rõn-

gast parema käega alt, vasaku käega ülalt, painutus taha.

55.—56. takt. Püsi.

57.—58. takt. Lasta vasak käsi rõngast lahti, rõngas kaarega tagant-alt ette pörandale.

59.—60. takt. Tõus vasakul jalal rõhtseisu.

61. takt. Püsi.

62.—63. takt. Parema jalg kõverdada vasaku põlve juurde, poolkumerkükk vasakul, tõsta rõngas parema käega, haarata alt vasakuga (rõngas paremal, võimlejad parema küljega põhisuunas).

64. takt. Parema jala ristsammuga pööre 270° vasakule, rõngas jääb vertikaalselt põhisuunda. Takti lõpuks võimlejad asuvad näoga põhisuunda, rõngas ees.

65.—66. takt. Alustades paremaga, jalatõstehüpe paremale, parema käe haarde vahetusega rõngas paremasse kätte, rõnga kaar alt paremale-üles.

67.—68. takt. Poolkükk, rõnga tiirutamine eespinna parema käega paremale.

69.—70. takt. Parema jalaga samm paremale, jätkates rõnga tiirutamist eespinna paremale, rõngas väljasirutatud käes paremale.

71.—72. takt. Tõus päkkadele. Rõnga üleandmine ees vasakusse kätte, tiirutamine vasaku käega vasakule.

73.—76. takt. Korrata taktid 65.—68. teisele poole.

77.—78. takt. Pööre 45° vasakule, rõngas ees mõlemas käes, kolm sammu ette, alustades paremaga.

79.—80. takt. Läbihüpe rõngast vasaku jalaga välja-astesse paremaga, rõngas rõhtsalt ettesirutatud kätes (võimleja rõnga sees), painutus taha, vaade paremale.

## Kurikas

Kerge kurikas on kunstilise võimlemise vahendina kasutusel alles lühikest aega ja mitmekülgse vahendina on ta täiesti õigustanud oma kasutuselevõtmist. Kurikakava koostamisel on võimalik kasutada kõiki kunstilise võimlemise elemente.



Pilt 26. Harjutus kurikatega — väikesed ringid eespinnas.

Kavade huvitavamaks ja vaheldusrikkamaks muutmiseks võib kurikaid varieerida. Kurika otstesse võib asetada vatitopid nii, et kurikad sarnanevad lumepallidega. Kolme- või neljanurgeline lipp kurika varre küljes annab kurikale hoopis uue iseloomu. Kuigi ka siin kurika põhiliikumised jäävad samaks, saab kava heroilise, jõulise ilme ja vastavalt sellele tuleb valida ka muusikapala. Kurika otstesse on võimalik asetada väikesed valged või värvilised lambid. Sel korral joonistavad kurika otsad õhus värvilisi kujundeid ja kava jätab kerge, elava mulje. Kurika põhiliikumised ei olene tema välisest kujust.

Kurika põhiliikumised on järgmised:

1. Ringid. 2. «Veskid». 3. Visked. 4. Hood.

Kurikatega sooritatud ringid on väikesed, keskmised ja suured. Suurte ringide sooritamisel liigub sirge käsi kurikaga õlaliigesest keskmiste ringide juures käsi liigub küünarnukist ja väikestel ringidel liigub ainult ranne. Ringe saab sooritada ees-, külg- või diagonaalpinnas. Kunstilise võimlemise harjutusvormidest võib siin kasutada hüppeid, lainetusi, pöördeid, tasakaaluelemente, tantsulist liikumist.

«Veskiteks» nimetatakse väikeste ringide kombinatsioone. «Veskid» võivad olla «kahetaktilised» ja «kolmetaktilised». «Veskite» sooritamisel on käed alati koos. «Kahetaktilise veski» korral sooritatakse kord ühe kurikaga, siis teise kurikaga väike ring külgtasapinnas, seejärel esimese kurikaga väike ring teisele poole samas tasapinnas, millele järgneb ringiga teine kurikas. «Kolmetaktilise veski» puhul liigub ühele poole väikese ringiga esimene, teine ja jälle esimene kurikas, siis teisele poole teine, esimene, teine kurikas. «Veskeid» kasutatakse koos rõhtseisude, püsitude ja lainetustega (püsi päkkadel, käed ees, «kolmetaktiline veski» vertikaalpinnas).

Kurika viskeid kasutatakse kõige rohkem siis, kui kurikatele on antud lippude kuju. Kurikaid võib visata ette nii, et nad liiguvad õhus risti, ja siis haarata teine teise kätte. Võib ka visata ühe kurika kaarega üles, samaaegselt anda teine vabasse kätte. Viskeid kasutatakse liikumisel ette, taha ja ka väiksemate hüpete korral.

Kurikahoogudega koos kasutatakse lainetusi, keha teraviklikke hoogusid ja hüppeid, nagu jalatõstehüpe taha, kurikate hoog üles.

Esinemiskava koostamiseks kurikatele on sobivad elavad, motiivirikkad muusikapalad, näiteks:

1. Nekrassovi «Polka-masurka».
2. Glieri «Valss».
3. Novikovi «Uisuteel».
4. Glinka «Kadrill».

## HARJUTUS KURIKATEGA

### Algajatele

*Muusika: Dunajevski «Joogilaul»*

Lähteasend: võimlejad seisavad kahes rühmas, näoga põhisuunas, taga nurkades, kurikad käsivartel. Vasak ja parem külg on antud võimlejate lähteasendi suhtes

Eelmängu 1.—4. takt. Lähteasend.

5. takt. Sirutus, käed kõrvale.

6. takt. Poolkük, vasak jalg parema taha, painutus vasakule, vaade vasakule.

7. takt. Vasak käsi alt kaarega paremale, vaade paremale.

Pala 1. takt. Vasakpoolne rühm jääb eelmängu 7. takti asendisse kuni pala 9. taktini, parempoolne rühm liigub ette diagonaalsuunas vasakule. Vasaku jala samm ette, jalatõstehüpe taha, käte hoog koos kurikatega etteüles.

2.—4. takt. Kolm valsisammu ette, alustades parema jalaga, käte ring ülalt tagant-ette.

5. takt. Seis päkkadel, parema käe ring ülalt tagant-ette vetrumisega põlvist.

6. takt. Seis päkkadel, vasaku käe ring ülalt tagant-ette, vetrumisega põlvist.

7. takt. Käte kaar ülalt paremalt alla, vaade vasakule.

8. takt. Püsi taldadel.  
Kaheksanda takti lõpuks on parempoolne rühm jõudnud vasakpoolse rühma ette ja liikumine toimub edasi diagonaalsuunas paremale, mõlemad rühmad koos.
- 9.—16. takt. Pööre 90° paremale, taktide 1.—8. kordamine teisele poole.
17. takt. Pööre 45° vasakule (liikumine vasakule küljele näoga põhisuunas), tõus paremale päkale, vasak jalg kõrval-all, kurikate suur ring paremalt üles eespinnas.
- 18.—19. takt. Kaks sammu alustades paremaga, kaks keskmist ringi kurikatega paremale.
20. takt. Jalg juurde, kurikad paremale.
- 21.—24. takt. Taktide 17.—20. kordamine teisele poole.
- 25.—28. takt. Aeglane pööre 360° ristsammudega paremale, pöörde esimesel poolel parem käsi kõrvalt üles, teisel pöörde poolel vasak käsi kõrvalt üles, parem käsi alla, sellele järgnevalt vasak käsi alla (kurikad joonistavad vertikaalse ringi eespinnas).
29. takt. Parema käe keskmine ring vasakult paremale üles-kõrvale.
30. takt. Vasaku käe keskmine ring paremalt üles-kõrvale.
31. takt. Kurikate suur ring eespinnas, parem käsi liigub vasakule alla, vasak käsi paremale-alla (käed risti).
32. takt. Pööre 45° paremale, käed vasakule-alla.
33. takt. Tõus päkkadele, vasak käsi ette-üles, parem käsi alla-taha.
34. takt. Käte vahetus kaarega alt, vetrumine põlvist.
35. takt. Ees-ülal parema käega kurika väike ring alla-välja.
36. takt. Parema käega kurika väike ring alla-sisse.
37. takt. Parema käe hoog alla-vasakule.
38. takt. Pööre 45° vasakule (näoga põhisuunda), mõlema kurikaga keskmine ring paremale-alla eespinnas.
39. takt. Käte hoog paremale-kõrvale.
40. takt. Pööre 45° vasakule, käed paremale-alla.
- 41.—48. takt. Korrata taktid 33.—40. teisele poole.

49. takt. Käärhüpe taha parema jalaga, käed ette-üles (liikumine diagonaalsuunas paremale).
50. takt. Vahetussamm, keskmine ring kurikatega üles-välja.
51. takt. Jalavahetushüpe kõverdusega põlvedest, käte hoog alla-taha.
52. takt. Tõus päkkadele, kurikate ring taha-välja, käed taga all.
- 53.—56. takt. Lainetus parema jala sammuga ette, tõus päkkadele, väikesed ringid üles vahelduvalt ühe ja teise käega. Ringide lõpuks käed ees.
57. takt. Jalatõstehüpe taha parema jalaga, liikumine taha, kurikate suur ring alla.
58. takt. Korrata 57. takt.
59. takt. Korrata 57. takt.
60. takt. Pööre põhisuunda, sirutus päkkadel, käed kurikatega ülal.
61. takt. Samm vasakuga taha, kurika keskmine ring parema käega paremale-alla.
62. takt. Samm parema jalaga taha, kurika keskmine ring vasaku käega vasakule-alla.
63. takt. Samm vasaku jalaga taha, parema jala ristsammuga pööre  $360^\circ$  vasakule (pöörde lõpuks asetsevad võimlejad näoga põhisuunas), käed tagant-alt kaarega üles.
64. takt. Pööre  $45^\circ$  vasakule, väljaaste vasakuga ette, käed tagant kaarega ette, kurikad küünarvartele.

## Pall

Kunstilise võimlemise harjutuste sooritamisel kasutata-  
vad pallid on oma suuruselt kolme liiki: väikesed pallid  
läbimõõduga 6—12 cm, keskmised pallid läbimõõduga  
15—18 cm ja suured pallid läbimõõduga rohkem kui 20 cm.

Pallikava koostamisel tuleb arvestada kõigepealt palli  
suurust, sest kuigi kõigi palliliikide põhiliikumised on  
samad, on nende liikumiskiirus erinev, mida suurem pall,  
seda aeglasem on ta liikumine.

Vastavalt sellele tuleb valida ka muusika. Väikese palli  
esinemiskava koostamisel saab kasutada polkat, galoppi,  
kiireloomulist valssi jne.; keskmise palli puhul masurkat,



*Pilt 27. Harjutus suure palliga — palli vise käepöördega taha. Järgneb kükk ja palli püüdmine väljapööratud käega.*



*Pilt 28. Harjutus väikese palliga — vise üles, kükk. Järgneb palli püüdmine pärast pörget*

valssi; suure palli kasutamisel aeglast valssi või isegi menuetti. Väike pall sobib hästi lastele, seda kasutavad ka algajad võimlejad pallikäsitluse ja liikumisega harjumiseks.

Palli põhiliikumised, mida peab sisaldama iga kava, on: 1. Visked. 2. Pörgatused. 3. Üleandmised. 4. Väänakud. 5. Veered ja veeretamine.

Palli viskeid kasutatakse väga mitmesugustes liikumiskombinatsioonides. Neid saab sooritada koos sirutuste, painutuste, hüpete, pööretega (näiteks, palli vise, pööre 360° sellele järgneva palli püüdmisega). Palli viset ja püüdmist võib sooritada kas hoides palli alt peopesal või hoides teda peopesal nii, et ranne on painutatud taha. Palli võib ka visata õla ja küünarvarre tagant.

Visked üle õla sooritatakse koos tantsusammude, hüplemistega või hüpetega (liikumine edasi masurka meestesammuga, palli visked õla tagant vahelduvalt ühe ja teise käega).

Palli pörgatusi kasutatakse koos rõhtseisude, painutuste ja mitmesuguste liikumiskombinatsioonidega (masurka

meestesamm koos palli pörgatusega). Peale pörgatuste maha võib palli ka pörgatada üles (sammhüpe palli pörgatusega üles, kusjuures käeranne on painutatud taha).

Palli üleandmisi rakendatakse tavaliselt pööretel (pööre 360° palli üleandmisega selja tagant käest kätte) ja juhul, kui harjutust sooritatakse teise käega.

«Väänakud» on suure või keskmise palli üheks põhilikumiseks. Nende sooritamisel keeratakse pall kergelt kõverdatud käes randme taha ja andes talle väikese tõuke, püütakse ta teise või samasse kätte. «Väänakuid» kasutatakse koos mitmesuguste tantsusammude, vetrumis- ja tasakaaluharjutustega.

Veereid sooritatakse ümber ühe käe sellele järgneva palli püüdmisega või vahelduvalt ümber ühe ja teise käe vahepealse püüdmiseta (pall liigub käsi puudutades). Veereid kasutatakse koos sammudega, lainetusega (lainetus ette, palli veere ühelt käelt teisele, käte liikumisega üles). Kava käigus võib kasutada ka palli veeretamist maas, ühendades seda käigu-, jooksu-, hüppe- või tantsusammudega.

Pallikava koostamisel võib kasutada järgmisi muusikapalasisid:

1. Tšaikovski «Valss» balletist «Uinuv kaunitar».
2. Tšaikovski «Valss» op. 39.
3. Glazunovi «Valss» op. 42 nr. 3.
4. Glazunovi «Valss» op. 47.
5. Rebikovi «Valss fa-minoor».
6. Moszkowski «Valss mi-mažoor».
7. Lecocq'i «Valss» operetist «Angot' tütar».
8. Hrennikovi «Valss».

## HARJUTUS VÄIKESE PALLIGA

### Algajatele

*Muusika: Morozovi valss balletist «Doktor Aibolit»*

(Rühma liikumissuunad on antud võimlejade lähtesendi suhtes)  
Võimlejad seisavad ühes viirus tagaplaanil, käed seljal, pall paremas käes.

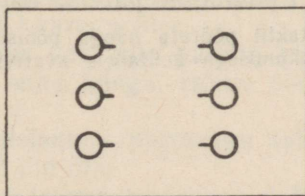
1. takt. Pööre 45° vasakule, valsisamm vasaku jalaga ette koos parema käe toomisega alt kaarega ette, väike palli vise üles, vasak käsi jääb seljale, vaade pallile.

2. takt. Valsisamm parema jalaga tagasi koos palli püüdmise ja käe viimisega tagasi seljale.
3. takt. Kolm jooksusammu ette alustades vasaku jalaga, parema käe hoog alt kaarega ette, palli vise ette-üles, vasak käsi vabalt kõrvale.
4. takt. Parem jalg juurde, palli püüdmine parema käega, käed seljal koos tõusuga päkkadele, pööre 45° paremale.
5. takt. Võtta pall selja taga vasakusse kätte, pööre 45° paremale, valsisamm parema jalaga ette koos vasaku käe toomisega alt kaarega ette, väike palli vise üles, parem käsi jääb seljale, vaade pallile.
6. takt. Valsisamm vasaku jalaga tagasi, koos palli püüdmise ja käe viimisega tagasi seljale.
7. takt. Alates parema jalaga kolm jooksusammu ette koos vasaku käe toomisega alt kaarega ette, palli vise ette-üles, parem käsi jääb vabalt kõrvale.
8. takt. Vasak jalg juurde, palli püüdmine vasaku käega, pööre 45° vasakule, tõus päkkadele koos käte viimisega kõrvale.
9. takt. Alustades parema jalaga kaks sammu ette, tõus päkkadele koos palli viskega üles.
10. takt. Laskumine taldadele vetrumisega põlvist, palli püüdmine mõlema käega.
11. takt. Vasaku jalaga alustades kaks sammu ette, laskumine poolkükki, palli põrgatus maha.
12. takt. Tõus koos palli püüdmisega vasakusse kätte.

Märkus: 9.—12. takti vältel toimub liikumine ette, võimlejad jäävad seisma avarivisse.

13. takt. Sulghüpe koos palli viskega üles.
14. takt. Laskumine kükki, viia käed kõrvale, palli püüdmine pärast põrget.
15. takt. Kerge hüpe püsti, samaaegselt palli löök kahe käega alt üles.
16. takt. Palli püüdmine parema käega, käed kõrvale.
17. takt. Väljaaste parema jalaga kõrvale, painutus paremale (keha ja jalg ühel joonel), palli vise kaarega üle pea vasakule.

18. takt. Tõus koos keharaskuse üleviimisega vasakule jalale, palli püüdmine vasakusse kätte, käed kõrvale, painutus vasakule.
19. takt. Palli põrgatus ette maha.
20. takt. Keharaskuse ülekandmine väljaastesse paremale, palli püüdmine parema käega, käed kõrval, painutus paremale.
21. takt. Palli põrgatus ette maha.
22. takt. Keharaskuse ülekandmine väljaastesse vasakule, palli püüdmine vasaku käega, käed kõrval, painutus vasakule.
23. takt. Palli vise kaarega üle pea paremale.
24. takt. Keharaskuse ülekandmine paremale jalale, jalad kokku, palli püüdmine parema käega, käed kõrval, painutus paremale.
25. takt. Liikumine valsisammuga vasakule koos pöördega 180°, käed kõrval all, pall parema käe peopesal.
26. takt. Selg liikumise suunas, valsisamm parema jalaga kõrvale samaaegse palli põrgatusega maha.
27. takt. Korrata 25. takt.
28. takt. Korrata 26. takt.
- Märkus: 25.—28. takti vältel liiguvad võimlejad ringjoonele. Ring liigub vastupäeva.
29. takt. Pööre vaatega ringi sisse, vasaku jalaga jalatõstehüpe taha koos palli viskega üles.
30. takt. Tõus päkkadele samaaegselt palli püüdmisselgaga paremasse kätte, sirutus, käed kõrvale.
31. takt. Liikumine jooksusammudega kahte viirgu, kergelt kõverdatud parem käsi ees, vasak kõrval.
32. takt. Sirutus, palli vise üles ja selle püüdmine paremasse kätte, käed kõrvale.



31.—32. takt.

Märkus: 31. takti vältel liiguvad võimlejad kahte viirgu nägudega vastamisi. Järgneva jooksuga vahetavad viirus vastamisi asetsevad võimlejad 33.—36. takti vältel kohad.

- 33. takt. Jooks päkkadel, palli pörgatus maha.
- 34. takt. Jooks, palli püüdmine.
- 35. takt. Jooks, palli pörgatus maha.
- 36. takt. Palli püüdmine paremasse kätte ja vise üles.
- 37.—39. takt. Väikeste jooksusammudega sooritada kohal poolteist ringi päripäeva, vasak käsi kõrval, parem kergelt kõverdatult ees, pall paremal peopesal (võimlejad kahes viirus nägudega vastamisi).
- 40. takt. Sirutus, palli vise üles ja selle püüdmine.
- 41. takt. Liikumine vastupäeva ringjoonele, põlvetõstehüpe vasakul jalal, pea langetatud, vasak käsi ees-ülal, parem koos palliga taga-all peopesa ülespoole.
- 42. takt. Valsisamm paremaga, palli vise ette-üles, palli püüdmine mõlema käega.
- 43. takt. Korrata 41. takt.
- 44. takt. Korrata 42. takt.
- 45. takt. Laskudes poolkükki kõverdada parem käsi koos palliga parema õla juurde, vasak käsi jääb kõrvale.
- 46. takt. Sirutus koos palli viskega üles.
- 47. takt. Palli püüdmine parema käega ja jooks kahte viirgu.
- 48. takt. Sirutus, käed kõrvale.
- 49.—60. takt. Korrata taktid 33.—44.
- 61. takt. Korrata 45. takt, kuid pöördega põhisuunda.
- 62. takt. Sirutus koos palli viskega ette-üles.
- 63. takt. Jooks palli suunas käed kõrval, lasta pall pörkuda maha.
- 64. takt. Palli püüdmine parema käega, käed alla.

Märkus: 61. taktil pöörata näoga põhisuunda ja järgnevad taktid sooritada liikumisega kohtadele avarivisse.

## HARJUTUS KESKMISE PALLIGA

### Edasijõudnutele

*Muusika: Valss Tšaikovski balletist «Luikede järv» III v.*

Lähteasend: rühm tagaplaanil vasakus nurgas, vasaku küljega põhisuunda, pall paremas käes.

(Vasak ja parem külg on antud põhisuuna suhtes.)

Eelmängu 1. takt. Jalatõstehüpe taha vasakult jalalt, pall paremast käest väikese viskega eespinnas vasakusse.

2. takt. Korrata 1. takt teise jalaga, palli vise tagasi.

3. takt. Samm vasakuga, hüpe parema jala kõverdamisega ette ja sirutusega taha väljaastesse, hüppe ajal pall parema külje juures, väljaastel parem käsi koos palliga lükata jõuliselt ette.

4. takt. Püsi.

5.—8. takt. Korrata 1.—4. takt.

9. takt. Tõus paremale päkale, vasak jalg taha, pall jääb ette.

10. takt. Samm vasaku jalaga taha, pööre 90° vasakule, parem jalg kõverdatud vasaku taha, pall paremal all, vaade pallile.

11. takt. Pall eest vasakusse kätte, vaade jälgib palli, parem jalg juurde päkkseisu.

12. takt. Pall vasaku käega taha, hoida see selja taga mõlema käega.

**Pala** 1. takt. Pöördega 45° vasakule valsisamm vasakuga ette, koos palli viimisega paremas käes alt kaarega ette.

2. takt. Valsisamm paremaga taha, pall alt kaarega paremale taha.

3. takt. Juurdevõtusamm vasaku jalaga, palli vise alt kaarega üles.

4. takt. Tõus vasakule päkale, palli püüdmine ülal parema käega, ranne pööratud taha, hetkpüsi.

5. takt. Valsisamm paremaga taha, palli vise käe alt üle õla.

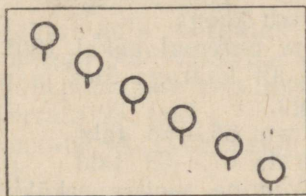
6. takt. Valsisamm vasakuga taha, palli püüdmine parema käega ees.

7. takt. Pööre päkkadel  $405^{\circ}$  paremale, pall selja taha.
8. takt. Püsi, pall selja taga haaratud mõlema käega.
9. takt. Valsisamm paremale, parem käsi koos palliga paremale alla.
10. takt. Korrata 9. takt teisele poole (palli kiigutamine selja taga).
11. takt. Pöördega  $45^{\circ}$  paremale (diagonaalsuunda) valsisamm paremaga, pall vasakus käes, vasaku käe suur ring külgpinnas eest-üles.
12. takt. Tõus paremale päkale, palli vise vasakust käest paremasse (pehmelt), jalg juurde.
13. takt. Palli vise üles parema käega, parema jala ristsammuga pööre  $360^{\circ}$  vasakule.
14. takt. Palli püüdmine mõlema käega.
- 15.—16. takt. Pööre päkkadel  $360^{\circ}$ , pall paremas käes all.
17. takt. Samm paremaga, hüpis, pall parema käega ette.
18. takt. Vahetussamm vasakuga taha koos pöördega  $180^{\circ}$  vasakule.
19. takt. Vasaku jala tõukelt kägarhüpe pöördega  $180^{\circ}$  vasakule.
20. takt. Väljaaste parema jalaga, palli põrgatus ette maha.
21. takt. Palli püüdmine parema käega, samm paremaga, hüpis, pall parema käega ette.
- 22.—24. takt. Korrata taktid 18.—20.
25. takt. Tõus vasakule päkale, sirutatud parem jalg ees-all, palli veere ees ümber parema käe.
26. takt. Korrata 25. takt jala ja teise käega (liikumine taha).
- 27.—28. takt. Jalg juurde, palli vise üles ja kaks põrgatust mõlema käe seljaga (teine põrgatus esimesest tugevam).
29. takt. Palli haare käega pealt, vise käe alt üle õla.
30. takt. Korrata 29. takt teise käega.
- 31.—32. takt. Palli püüdmine mõlema käega, pööre päkkadel  $360^{\circ}$  paremale, pall vasakule alla.

Märkus: Taktide 17.—32. vältel toimub liikumine diagonaalsuunas taha.

33. takt. Valsisamm paremaga ette (diagonaalsuunda), palli viimine ette mõlema käega.

34. takt. Samm tagasi, pall mõlemas käes vasakul-  
all, vaade pallile, sirutus, hetkpüsi.
35. takt. Vahetussamm vasakuga.
36. takt. Pöörd samm hüpe, palli vise üles.
37. takt. Palli püüdmine paremasse kätte, sirutus  
vasakul päkal, parem jalg kõverdatud  
vasaku põlve vastu, kere pöördpainutus  
paremale — vaade põhisuunda.
38. takt. Põlvetõstehüpis paremal jalal, käsi koos  
palliga kõrval-all, kerge vise üles.
39. takt. Sama mis eelmine takt, kuid hüpis teise  
jalaga.
40. takt. Pööre  $180^\circ$  paremale (näoga diagonaal-  
suunda), palli püüdmine vasakusse kätte.
- 41.—43. takt. Taktide 33.—35. kordamine.
44. takt. Pöialöökhüpe vasakult jalalt, palli vise  
üles.
45. takt. Seis päkkadel, palli püüdmine mõlema  
käega ülal.
46. takt. Pööre päkkadel  $45^\circ$  (põhisuunda), rindkere  
painutus vasakule, käed palliga ülal.
47. takt. Palli langetamine maha, pööre  $90^\circ$  vasa-  
kule, palli haare parema käega kõrval.
48. takt. Jooks kaares vasakule, pööre  $270^\circ$  vasa-  
kule, päkkseis, parem käsi koos palliga all-  
kõrval, vasak ülal-kõrval, vaade pallile  
(rühm diagonaalselt ühekaupa kolonnis  
näoga põhisuunda).



48. takt.

- 49.—50. takt. Pööre  $45^\circ$  vasakule, laskumine poolkumer-  
kükki, palli väänak paremaga, vise.
- 51.—52. takt. Sirutus, pööre  $90^\circ$  paremale; palli püüd-  
mine ja väänak vasaku käega, vise.

- 53.—54. takt. Sirutus, pööre 90° vasakule, palli püüdmine ja väänak parema käega, vise kõrge.
55. takt. Pööre 45° paremale, laskumine kükki, palli püüdmine all.
56. takt. Poolkumerkükki, palli veere sissepoole ümber käe (väänakute sooritamisel toimub palli liikumine samas kohas, keha pöörded toimuvad palli taga).
- 57.—58. takt. (57.—58. takti sooritab esimene pool rühmast, teisel poolel püsi.) Palli vise ülalt kaarega vasakusse kätte, laskumine poolkükki, käed diagonaalselt, parem ülal kõrval, vasak all kõrval.
- 59.—60. takt. (59.—60. takti sooritab teine pool rühmast, esimesel poolel püsi.) Korrata 57.—58. takt.
61. takt. Pööre 45° paremale, samm paremale päkale, käed ette, palli veere paremalt käelt vasakule ja uuesti paremale käele, samm ette vasakuga.
62. takt. Korrata 61. takt.
- 63.—64. takt. Pööre päkkadel 360° paremale, palli viimine selja tagant vasakusse kätte ja ees uuesti paremasse. Taktide 61.—64. vältel toimub liikumine kahte diagonaalviirgu (iga teine võimleja liigub pikemate sammudega).
- 65.—66. takt. Pööre 90° vasakule, laskumine poolkumerkükki, väänak parema käega, vise.
67. takt. Pööre 180° paremale, palli püüdmine vasaku käega.
68. takt. Pööre paremal päkal 180° paremale, palli vise alt kaarega üles ja püüdmine parema käega.
- 69.—70. takt. Korrata 65.—66. takt.
- 71.—72. takt. Korrata 67.—68. takt.
- 73.—74. takt. Laskumine poolkumerkükki vasakul tallal, parem jalg kõverdatud ees, parema käe ring koos palliga eest vasakule, pall peopesal (horisontaalse kaheksa esimene pool).
- 75.—76. takt. Palli horisontaalne ring ülal, suunaga vasakule, pall peopesal, rindkere sirutus.
77. takt. Tõus päkale, parem käsi koos palliga taga all, vasak ees-ülal, rindkere painutus taha.

78. takt. Samm paremaga ette, käte vahetus kaarega alt.
79. takt. Tõus paremale päkale, vasak jalg taga, sirutus, vaade paremale.
80. takt. Püsi.
- 81.—82. takt. Palli langemine maha.
- 83.—84. takt. Vasak jalg juurde, palli püüdmine parema käega, sirutus.
85. takt. Valsisamm vasaku jalaga, samaaegse pöördega  $180^\circ$  vasakule, palli vise ülalt vasakusse kätte.
86. takt. Valsisamm parema jalaga, samaaegse pöördega  $180^\circ$  vasakule, palli andmine ees vasakust käest paremasse.
87. takt. Korrata 85. takt.
88. takt. Korrata 86. takt, takti lõpuks näoga põhisuunda.
- Märkus: 83.—88. takti vältel toimub liikumine avarivisse.
89. takt. Pööre  $45^\circ$  vasakule, vahetussamm vasakuga, parema käe ring koos palliga külgpinnas eest üles.
90. takt. Jalatõstehüpe vasakul jalal, palli vise ette üles.
91. takt. Palli haare vasaku käega, samaaegse pöördega  $90^\circ$  paremale, vahetussamm parema jalaga, vasaku käe ring koos palliga külgpinnas.
92. takt. Jalatõstehüpe paremal jalal, palli vise ette üles.
93. takt. Pööre põhisuunda, palli haare parema käega, palli pörgatus maha, samaaegse hüppega  $360^\circ$  vasakule (kahe jala tõukelt).
94. takt. Palli püüdmine vetrumisega põlvist.
95. takt. Korrata 93. takt.
96. takt. Korrata 94. takt. Takti lõpul pall paremal all.
- 97.—106. takt. Korrata pala algusest taktid 1.—10.
107. takt. Pööre  $45^\circ$  paremale, valsisamm vasakuga taha, pall alt kaarega paremasse kätte.
108. takt. Valsisamm paremaga taha, pall alt kaarega vasakusse kätte.
109. takt. Samm vasaku jalaga taha, palli vise üles.
110. takt. Palli püüdmine parema käega.

111. takt. Juurdevõtusamm parema jalaga, parema jala väljaaste ette.
112. takt. Palli vise üles, püüdmine parema käega.
113. takt. Sama mis takt 111, kuid väljaaste ette tugijala kõverdumisega ja kere kerge kallutamisega ette.
114. takt. Sama mis takt 112, kuid palli vise väiksema ulatusega.
115. takt. Sama mis takt 113, kuid tugijala suurema kõverdusega (asend madal).
116. takt. Palli asetamine põrandale ja veeretamine diagonaalsuunda paremale.
117. takt. Käed kõrval all, jooks pallile järele, pall võimlejast vasakul.
118. takt. Palli haare põrandalt kahe käega, sirutus, vise üles.
119. takt. Sulghüpe üles, palli pörkamine maast.
120. takt. Väljaaste parema jalaga ette, palli püüdmine mõlema käega ees, pall peopesadel.

## KOKKUVÖTE

Kunstilise võimlemise esinemiskava koostamisel tuleb silmas pidada järgmisi nõudeid:

- 1) muusikapala peab vastama võimlejate ettevalmistusastmele ja peab olema neile mõistetav;
- 2) muusikapala peab vastama kava liigile ja iseloomule;
- 3) iga esinemiskava peab sisaldama kõiki kunstilise võimlemise elemente;
- 4) esinemiskavas vahendiga peavad olema rakendatud kõik vastava vahendi põhiliikumised;
- 5) kõik harjutuste vormid ja põhiliikumised peavad vastama muusikale ja peavad olema üles ehitatud nii, et esinemiskava oleks sisult vaheldusrikas, vormilt aga ühtne tervik;
- 6) esinemiskava käigus tuleb rakendada ümberrivistumisi ja suundade muutmisi, millega saavutatakse jooniste vaheldumine;
- 7) kunstilise võimlemise elemendid tuleb paigutada kavasse nii, et säiliks nende terviklikkus ja iseloom.

Need on põhinõuded, mis on vaja rakendada esinemiskava koostamisel. Kava koostamine ja harjutuste paigutamine vastavalt muusikale on loominguiline töö ja seda tuleb teha igal treeneril individuaalselt.

Eespool toodud näited, mis on antud harjutusvormide kohaldamiseks muusikale, vahendite põhiliikumiste sidumiseks elementidega ning näidiskavad ei ole ainuõigeteks reegliteks esinemiskavade koostamisel. Iga treener peab katsetama, otsima uusi seoseid ja püüdma rakendada elemente oma valiku järgi. Ainult katsetuste varal saame uued, huvitavad esinemiskavade kompositsioonid. Kui rakendada kavade koostamisel ainult selles töös esitatud soovitusi ilma elementide uute kombinatsioonideta, siis tekivad šabloonsed kavad.

Harjutuste järjekord kavades oleneb muusikapala iseloomust ja motiividest. Nii näiteks ei saa esitada nõuet, et hüpped toimuksid alati enne või pärast painutusi. Harjutused on oma toimelt erinevad ja see, millises järjekorras nad esinevad kavas, ei ole oluline. Küll on aga oluline kõikide harjutusvormide esinemine kavas. Harjutusi võib paigutada kavasse mitmeti, kusjuures aga muusikapala moonutada ei ole lubatud. Kui muusikaline teos on liiga pikk, rohkem kui poolteist või kaks ja pool minutit, tuleb osa või mõned osad välja jätta, muutmata muusikapala iseloomu.

Kava, mis on koostatud huvitavalt, uudsel, näidates treeneri ja võimlejate loominguilist akiivsust, sisaldades kõiki kunstilise võimlemise elemente ja kasvades välja muusikateosest, täidab õigesti ja hästi kunstilise võimlemise esinemiskava ülesandeid — propageerides kunstilist võimlemist ja tuues esile võimlejate ettevalmistusastme ja võimed.

---

# Valss

L. Delibes

The image displays a musical score for a waltz titled "Valss" by L. Delibes. The score is written for piano and consists of five systems of music. Each system contains a grand staff with a treble clef on the upper staff and a bass clef on the lower staff. The key signature is three flats (B-flat, E-flat, A-flat), and the time signature is 3/4. The first system begins with a treble clef and a 3/4 time signature, followed by a key signature change to three flats. The music features a melodic line in the treble and a harmonic accompaniment in the bass. The second system continues the melody with a trill-like figure in the treble. The third system shows a more active treble line with sixteenth-note patterns. The fourth system features a trill in the treble. The fifth system concludes with a final melodic flourish in the treble and a sustained bass accompaniment.

The first system of music consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. The key signature has three flats (B-flat, E-flat, A-flat). A dynamic marking of *f* (forte) is placed above the first measure of the bass staff. The music includes various note values, including eighth and sixteenth notes, and rests.

The second system continues the piece with two staves. The key signature remains three flats. The notation features eighth and sixteenth notes in the treble staff, with some notes marked with a *b* (breath mark). The bass staff contains chords and single notes.

The third system contains two staves and includes first and second endings. The first ending is marked with a bracket and the number '1.' above it, and the second ending is marked with '2.'. The key signature is three flats. The notation includes eighth and sixteenth notes and rests.

The fourth system consists of two staves. The upper staff features a triplet of eighth notes in the first measure, indicated by a bracket and the number '3' above it. The key signature is three flats. The bass staff contains chords and single notes.

The fifth system consists of two staves. The upper staff features a triplet of eighth notes in the first measure, indicated by a bracket and the number '3' above it. The key signature is three flats. The bass staff contains chords and single notes.

First system of musical notation. The treble clef staff contains a melodic line with eighth notes and a dotted quarter note, featuring an 8-measure rest indicated by a dashed line. The bass clef staff contains a bass line with a dotted quarter note followed by two eighth notes, and a long sustained chord in the final measure.

Second system of musical notation. The treble clef staff continues the melodic line with eighth notes and a dotted quarter note, with an 8-measure rest indicated by a dashed line. The bass clef staff features a bass line with a dotted quarter note and eighth notes, and a long sustained chord in the final measure.

Third system of musical notation. The treble clef staff has a dotted quarter note followed by eighth notes, with a long sustained chord in the final measure. The bass clef staff has a dotted quarter note followed by eighth notes.

Fourth system of musical notation. The treble clef staff features a melodic line with a forte (*f*) dynamic marking, including a dotted quarter note and eighth notes. The bass clef staff has a bass line with a dotted quarter note and eighth notes, and a long sustained chord in the final measure.

Fifth system of musical notation. The treble clef staff has a melodic line with a dotted quarter note and eighth notes, and a long sustained chord in the final measure. The bass clef staff has a bass line with a dotted quarter note and eighth notes, and a long sustained chord in the final measure.

First system of musical notation. The treble clef staff contains a melody with a dotted quarter note, a quarter note, and a triplet eighth-note pattern. The bass clef staff provides harmonic support with chords and rests.

Second system of musical notation. The treble clef staff features a triplet eighth-note pattern followed by a dotted quarter note and a quarter note. A dashed box labeled '8' spans the final two notes. The bass clef staff has chords and rests.

Third system of musical notation. The treble clef staff shows a melodic line with a dotted quarter note and a quarter note. The bass clef staff contains chords and rests.

Fourth system of musical notation. The treble clef staff has a simple melodic line with quarter notes. The bass clef staff contains chords and rests.

Fifth system of musical notation. The treble clef staff features a melodic line with quarter notes and a triplet eighth-note pattern. The bass clef staff contains chords and rests.

The first system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. Both are in a key signature of three flats (B-flat, E-flat, A-flat). The upper staff begins with a quarter note G4, followed by a quarter note A4, a quarter note B4, and a half note C5. The lower staff begins with a quarter note G2, followed by a quarter note A2, a quarter note B2, and a half note C3.

The second system of musical notation consists of two staves. The upper staff begins with a half note G4, followed by a quarter note A4, and a quarter note B4. The lower staff begins with a quarter note G2, followed by a quarter note A2, a quarter note B2, and a half note C3.

The third system of musical notation consists of two staves. The upper staff begins with a quarter note G4, followed by a quarter note A4, a quarter note B4, and a half note C5. The lower staff begins with a quarter note G2, followed by a quarter note A2, a quarter note B2, and a half note C3.

The fourth system of musical notation consists of two staves. The upper staff begins with a quarter note G4, followed by a quarter note A4, a quarter note B4, and a half note C5. The lower staff begins with a quarter note G2, followed by a quarter note A2, a quarter note B2, and a half note C3.

The fifth system of musical notation consists of two staves. The upper staff begins with a quarter note G4, followed by a quarter note A4, a quarter note B4, and a half note C5. The lower staff begins with a quarter note G2, followed by a quarter note A2, a quarter note B2, and a half note C3. The system includes dynamic markings *f* and *ff*.

# Koolipolka

A. Ostreuski

The musical score for "Koolipolka" by A. Ostreuski is presented in five systems of piano accompaniment. Each system consists of a grand staff with a treble and bass clef. The first system begins with a treble clef, a 2/4 time signature, and a *mf* dynamic marking. The second system starts with a *f* dynamic, followed by a repeat sign and a *mf* dynamic. The third system continues the piece with various melodic and harmonic developments. The fourth system features a key signature change to one sharp (F#) and a *f* dynamic. The fifth system concludes the piece with a *mf* dynamic. The notation includes various rhythmic values, accidentals, and dynamic markings throughout.

First system of musical notation. The treble clef staff contains a melodic line with eighth and sixteenth notes. The bass clef staff contains a bass line with quarter notes and rests. A dynamic marking *f* is present in the second measure. The system concludes with a double bar line and repeat dots.

Second system of musical notation. The treble clef staff features a complex texture with many beamed eighth notes. The bass clef staff contains a steady eighth-note accompaniment. The system ends with a double bar line and repeat dots.

Third system of musical notation. The treble clef staff has a melodic line with some grace notes. The bass clef staff has a bass line with quarter notes and rests. The system ends with a double bar line and repeat dots.

Fourth system of musical notation. The treble clef staff has a melodic line with eighth notes. The bass clef staff has a steady eighth-note accompaniment. A dynamic marking *f* is present in the first measure. The system ends with a double bar line and repeat dots.

Fifth system of musical notation. The treble clef staff has a melodic line with eighth notes. The bass clef staff has a bass line with quarter notes and rests. The system ends with a double bar line and repeat dots.

# Valss

balletist „Vaskratsanik“

R. Glier

First system of musical notation, featuring a treble clef and a bass clef. The key signature is one sharp (F#) and the time signature is 3/4. The music begins with a piano (*p*) dynamic. The right hand features a melodic line with slurs and ties, while the left hand provides a steady accompaniment of eighth notes.

Second system of musical notation. The right hand continues the melodic line with a crescendo leading to a mezzo-forte (*mf*) dynamic. The left hand accompaniment remains consistent with eighth notes.

Third system of musical notation. The right hand has a melodic phrase with a slur. The left hand accompaniment features a change in rhythm, with some notes beamed together. A piano (*p*) dynamic is indicated.

Fourth system of musical notation. The right hand has a melodic phrase with a slur. The left hand accompaniment continues with eighth notes.

First system of musical notation. The treble clef staff contains a melodic line with eighth and quarter notes, including a slur over the final two notes. The bass clef staff contains a harmonic accompaniment with chords and eighth notes.

Second system of musical notation. The treble clef staff features chords and rests. The bass clef staff has a melodic line with a slur and rests, followed by chords.

Third system of musical notation. The treble clef staff has chords and a slur. The bass clef staff contains a melodic line with eighth notes and chords.

Fourth system of musical notation. The treble clef staff consists of chords. The bass clef staff has a melodic line with eighth notes and chords.

Fifth system of musical notation. The treble clef staff has chords and a slur. The bass clef staff contains a melodic line with eighth notes and chords, including a slur over the final two notes.

The first system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. The key signature has two sharps (F# and C#). The music features a mix of chords and moving lines in both hands.

The second system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. The key signature has two sharps (F# and C#). The music continues with complex chordal textures and melodic fragments.

The third system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. The key signature has two sharps (F# and C#). The music shows a progression of chords and some melodic movement in the upper voice.

The fourth system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. The key signature has two sharps (F# and C#). This system features a more active upper voice with eighth and sixteenth notes, while the lower voice provides harmonic support with chords.

The fifth system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. The key signature has two sharps (F# and C#). The system concludes with a final cadence, marked with a double bar line and repeat signs.

# Valss do-mažoor

Hoogsalt

F. Kreisler

First system of musical notation, featuring a grand staff with treble and bass clefs. The key signature is one sharp (F#) and the time signature is 3/4. The first measure starts with a forte (*f*) dynamic. The second measure has a trill (*tr*) over the treble staff. The third measure has a trill (*tr*) over the bass staff. The fourth measure has a trill (*tr*) over the treble staff. The piece ends with a fermata over the final chord.

Second system of musical notation, featuring a grand staff with treble and bass clefs. The treble staff has a melodic line with eighth notes and quarter notes. The bass staff has a simple accompaniment of quarter notes.

Third system of musical notation, featuring a grand staff with treble and bass clefs. The treble staff has a melodic line with eighth notes and quarter notes. The bass staff has a simple accompaniment of quarter notes.

Fourth system of musical notation, featuring a grand staff with treble and bass clefs. The treble staff has a melodic line with eighth notes and quarter notes. The bass staff has a simple accompaniment of quarter notes. The system ends with a fermata over the final chord.

First system of musical notation. The treble clef staff contains a sequence of chords and a melodic line. The bass clef staff contains a bass line with a 'sift' marking below it.

Second system of musical notation. The treble clef staff features a melodic line with slurs. The bass clef staff contains a bass line with three 'v' markings below it.

Third system of musical notation. The treble clef staff contains a melodic line with slurs. The bass clef staff contains a bass line with two 'v' markings below it.

Fourth system of musical notation. The treble clef staff features a melodic line with slurs. The bass clef staff contains a bass line with two 'v' markings below it.

Fifth system of musical notation. The treble clef staff contains a melodic line with slurs. The bass clef staff contains a bass line with two 'v' markings below it. The system concludes with a double bar line.

Handwritten musical notation for the first system. The treble staff contains a melodic line with eighth and sixteenth notes, including a trill (tr) in the third measure. The bass staff provides a harmonic accompaniment with chords and eighth notes.

Handwritten musical notation for the second system. The treble staff continues the melodic line with eighth notes and a dynamic accent (>) in the second measure. The bass staff continues with chordal accompaniment.

Handwritten musical notation for the third system. The treble staff features a melodic line with eighth notes and a dynamic accent (>) in the second measure. The bass staff shows a change in harmonic structure with block chords and rests.

Handwritten musical notation for the fourth system. The treble staff continues the melodic line with eighth notes. The bass staff continues with chordal accompaniment, and a key signature change to two flats (B-flat and E-flat) is indicated in the third measure.

Handwritten musical notation for the fifth system. The treble staff features a melodic line with eighth notes and a dynamic accent (>) in the second measure. The bass staff concludes with sustained chords and rests.

Handwritten musical notation, first system. The system consists of two staves: a treble clef staff and a bass clef staff. The key signature is one flat (B-flat). The treble staff begins with a half note G4, followed by a quarter note A4, and a quarter rest. The bass staff begins with a quarter note G2, followed by a quarter note A2, and a quarter note B2. The system concludes with a quarter note G4 in the treble and a quarter note G2 in the bass.

Handwritten musical notation, second system. The system consists of two staves: a treble clef staff and a bass clef staff. The key signature is one flat. The treble staff features a half note chord of G4 and B4, followed by a half note chord of A4 and C5, and a half note chord of B4 and D5. The bass staff features a quarter note G2, followed by a quarter note A2, and a quarter note B2. The system concludes with a quarter note G4 in the treble and a quarter note G2 in the bass.

Handwritten musical notation, third system. The system consists of two staves: a treble clef staff and a bass clef staff. The key signature is one flat. The treble staff begins with a half note G4, followed by a half note A4, and a half note B4. The bass staff begins with a quarter note G2, followed by a quarter note A2, and a quarter note B2. The system concludes with a quarter note G4 in the treble and a quarter note G2 in the bass.

Handwritten musical notation, fourth system. The system consists of two staves: a treble clef staff and a bass clef staff. The key signature is one flat. The treble staff begins with a half note G4, followed by a quarter note A4, and a quarter note B4. The bass staff begins with a quarter note G2, followed by a quarter note A2, and a quarter note B2. The system concludes with a quarter note G4 in the treble and a quarter note G2 in the bass.

Handwritten musical notation, fifth system. The system consists of two staves: a treble clef staff and a bass clef staff. The key signature is one flat. The treble staff begins with a half note chord of G4 and B4, followed by a half note chord of A4 and C5, and a half note chord of B4 and D5. The bass staff begins with a quarter note G2, followed by a quarter note A2, and a quarter note B2. The system concludes with a quarter note G4 in the treble and a quarter note G2 in the bass.

First system of musical notation, featuring a grand staff with treble and bass clefs. The music includes chords and melodic lines, with a fermata over the final measure of the treble staff.

Second system of musical notation, featuring a grand staff with treble and bass clefs. The music includes chords and melodic lines.

Third system of musical notation, featuring a grand staff with treble and bass clefs. The music includes chords and melodic lines, with a fermata over the final measure of the treble staff.

Fourth system of musical notation, featuring a grand staff with treble and bass clefs. The music includes chords and melodic lines, with a fermata over the final measure of the treble staff.

Fifth system of musical notation, featuring a grand staff with treble and bass clefs. The music includes chords and melodic lines, with a fermata over the final measure of the treble staff.

# Joogilaul

I. Dunajevski

The first system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef, and the lower staff is in bass clef. The key signature has one flat (B-flat), and the time signature is 2/4. The music begins with a whole note chord in the right hand and a whole note chord in the left hand. The right hand then plays a series of eighth notes, while the left hand plays a series of eighth notes. The system ends with a whole note chord in the right hand and a whole note chord in the left hand.

The second system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef, and the lower staff is in bass clef. The key signature has one flat (B-flat), and the time signature is 2/4. The music begins with a whole note chord in the right hand and a whole note chord in the left hand. The right hand then plays a series of eighth notes, while the left hand plays a series of eighth notes. The system ends with a whole note chord in the right hand and a whole note chord in the left hand.

The third system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef, and the lower staff is in bass clef. The key signature has one flat (B-flat), and the time signature is 2/4. The music begins with a whole note chord in the right hand and a whole note chord in the left hand. The right hand then plays a series of eighth notes, while the left hand plays a series of eighth notes. The system ends with a whole note chord in the right hand and a whole note chord in the left hand.

The fourth system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef, and the lower staff is in bass clef. The key signature has one flat (B-flat), and the time signature is 2/4. The music begins with a whole note chord in the right hand and a whole note chord in the left hand. The right hand then plays a series of eighth notes, while the left hand plays a series of eighth notes. The system ends with a whole note chord in the right hand and a whole note chord in the left hand.

The first system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. Both staves have a key signature of one flat (B-flat). The music features a complex texture with many beamed notes and rests. A large slur covers the first two measures of the upper staff, and another slur covers the last two measures. The bass staff contains a steady stream of notes, often in pairs.

The second system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. Both staves have a key signature of one flat (B-flat). The music features a complex texture with many beamed notes and rests. A large slur covers the first two measures of the upper staff, and another slur covers the last two measures. The bass staff contains a steady stream of notes, often in pairs.

The third system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. Both staves have a key signature of one flat (B-flat). The music features a complex texture with many beamed notes and rests. A large slur covers the first two measures of the upper staff, and another slur covers the last two measures. The bass staff contains a steady stream of notes, often in pairs.

The fourth system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. Both staves have a key signature of one flat (B-flat). The music features a complex texture with many beamed notes and rests. A large slur covers the first two measures of the upper staff, and another slur covers the last two measures. The bass staff contains a steady stream of notes, often in pairs.

The fifth system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. Both staves have a key signature of one flat (B-flat). The music features a complex texture with many beamed notes and rests. A large slur covers the first two measures of the upper staff, and another slur covers the last two measures. The bass staff contains a steady stream of notes, often in pairs.

The first system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of two flats (B-flat and E-flat). It begins with a half note chord of G3 and B-flat3, followed by a half note chord of G3 and B-flat3, then a half note chord of G3 and B-flat3, and finally a half note chord of G3 and B-flat3. The lower staff is in bass clef with a key signature of two flats. It begins with a quarter note G2, followed by a quarter note chord of G3 and B-flat3, then a quarter note chord of G3 and B-flat3, and finally a quarter note chord of G3 and B-flat3.

The second system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of two flats. It begins with a half note chord of G3 and B-flat3, followed by a half note chord of G3 and B-flat3, then a half note chord of G3 and B-flat3, and finally a half note chord of G3 and B-flat3. The lower staff is in bass clef with a key signature of two flats. It begins with a quarter note G2, followed by a quarter note chord of G3 and B-flat3, then a quarter note chord of G3 and B-flat3, and finally a quarter note chord of G3 and B-flat3.

The third system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of two flats. It begins with a half note chord of G3 and B-flat3, followed by a half note chord of G3 and B-flat3, then a half note chord of G3 and B-flat3, and finally a half note chord of G3 and B-flat3. The lower staff is in bass clef with a key signature of two flats. It begins with a quarter note G2, followed by a quarter note chord of G3 and B-flat3, then a quarter note chord of G3 and B-flat3, and finally a quarter note chord of G3 and B-flat3.

The fourth system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of two flats. It begins with a half note chord of G3 and B-flat3, followed by a half note chord of G3 and B-flat3, then a half note chord of G3 and B-flat3, and finally a half note chord of G3 and B-flat3. The lower staff is in bass clef with a key signature of two flats. It begins with a quarter note G2, followed by a quarter note chord of G3 and B-flat3, then a quarter note chord of G3 and B-flat3, and finally a quarter note chord of G3 and B-flat3.

The fifth system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of two flats. It begins with a half note chord of G3 and B-flat3, followed by a half note chord of G3 and B-flat3, then a half note chord of G3 and B-flat3, and finally a half note chord of G3 and B-flat3. The lower staff is in bass clef with a key signature of two flats. It begins with a quarter note G2, followed by a quarter note chord of G3 and B-flat3, then a quarter note chord of G3 and B-flat3, and finally a quarter note chord of G3 and B-flat3.

The first system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. Both staves are in a key signature of one flat (B-flat). The music features a series of chords and intervals, with some notes beamed together. The bass line is primarily composed of quarter notes and rests.

The second system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. Both staves are in a key signature of one flat (B-flat). The music continues with chords and intervals, including some beamed eighth notes in the upper staff. The bass line remains mostly quarter notes and rests.

The third system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. Both staves are in a key signature of one flat (B-flat). The music features a melodic line in the upper staff with a slur over a group of notes, and chords in the lower staff. The bass line includes some eighth notes.

The fourth system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. Both staves are in a key signature of one flat (B-flat). The music concludes with a double bar line. The lower staff has a dynamic marking of *ff* (fortissimo) above a chord. The system ends with a final chord in the upper staff.

# Vals

balletist „Doktor Aibolit“

I. Morozov

*mf*

2.

*p*

*p.*

*p.*

*p.*

1.

*f*

2.

*f*

# Valss

balletist „Luikede järv”

P. Tšaikovski

The first system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. The key signature has two sharps (F# and C#), and the time signature is 3/4. The music begins with a piano (*p*) dynamic. The first two measures feature chords in the right hand and single notes in the left hand. The third measure has a repeat sign. The fourth measure features a dynamic shift to *f* and a fermata over the right hand.

The second system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. The key signature has two sharps (F# and C#), and the time signature is 3/4. The music begins with a mezzo-forte (*mf*) dynamic. The first two measures feature chords in the right hand and single notes in the left hand. The third measure has a repeat sign. The fourth measure features a dynamic shift to *f* and a fermata over the right hand.

The third system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. The key signature has two sharps (F# and C#), and the time signature is 3/4. The music begins with a piano (*p*) dynamic. The right hand plays a melodic line with eighth notes and slurs, while the left hand has rests.

The fourth system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. The key signature has two sharps (F# and C#), and the time signature is 3/4. The music begins with a piano (*p*) dynamic. The right hand plays a melodic line with eighth notes and slurs, while the left hand plays a bass line with chords. The system ends with a fermata over the right hand.

The fifth system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. The key signature has two sharps (F# and C#), and the time signature is 3/4. The music begins with a piano (*p*) dynamic. The right hand plays a melodic line with eighth notes and slurs, while the left hand plays a bass line with chords. The system ends with a fermata over the right hand.

First system of musical notation. The treble clef staff contains a melodic line with a dynamic marking of *mf* and an accent (>) over the first note. The bass clef staff contains a bass line with chords. The key signature has two sharps (F# and C#).

Second system of musical notation. The treble clef staff continues the melodic line. The bass clef staff continues the bass line with chords. The key signature has two sharps (F# and C#).

Third system of musical notation. The treble clef staff features a melodic line with a dynamic marking of *p* and a slur over the final notes. The bass clef staff features a bass line with a slur over the final notes. The key signature has two sharps (F# and C#).

Fourth system of musical notation. The treble clef staff continues the melodic line. The bass clef staff continues the bass line with chords. The key signature has two sharps (F# and C#).

Fifth system of musical notation. The treble clef staff continues the melodic line. The bass clef staff continues the bass line with chords. The key signature has two sharps (F# and C#).

First system of musical notation, featuring a treble and bass clef. The key signature has two sharps (F# and C#). The treble staff contains a melody starting with a quarter rest, followed by a half note G4, a quarter note A4, and a half note B4. The bass staff provides accompaniment with chords: a half note chord of G4-B4-D5, a half note chord of G4-B4-D5, a half note chord of G4-B4-D5, and a half note chord of G4-B4-D5.

Second system of musical notation. The treble staff continues the melody with a half note C5, a quarter note D5, a quarter note E5, and a half note F#5. The bass staff accompaniment consists of a half note chord of G4-B4-D5, a half note chord of G4-B4-D5, and a half note chord of G4-B4-D5.

Third system of musical notation. The treble staff features a melody with a half note G4, a quarter note A4, a quarter note B4, and a half note C5. The bass staff accompaniment includes a half note chord of G4-B4-D5, a half note chord of G4-B4-D5, a half note chord of G4-B4-D5, and a half note chord of G4-B4-D5.

Fourth system of musical notation. The treble staff continues with a half note D5, a quarter note E5, a quarter note F#5, and a half note G4. The bass staff accompaniment consists of a half note chord of G4-B4-D5, a half note chord of G4-B4-D5, and a half note chord of G4-B4-D5.

Fifth system of musical notation. The treble staff features a melody with a half note A4, a quarter note B4, a quarter note C5, and a half note D5. The bass staff accompaniment includes a half note chord of G4-B4-D5, a half note chord of G4-B4-D5, a half note chord of G4-B4-D5, and a half note chord of G4-B4-D5.

The first system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. Both staves are in the key of D major (two sharps). The music features a melodic line in the right hand with eighth and sixteenth notes, and a harmonic accompaniment in the left hand with chords and moving bass lines.

The second system of musical notation continues the piece. It features a melodic line in the right hand with eighth notes and a sixteenth-note run. The left hand provides a steady accompaniment with chords and a moving bass line. The system concludes with a double bar line and repeat dots.

The third system of musical notation begins with a piano (*p*) dynamic marking. The right hand has a melodic line with eighth notes and slurs. The left hand has a steady accompaniment of chords. A *Vol.* (Crescendo) marking is present in the right hand towards the end of the system.

The fourth system of musical notation continues the melodic and harmonic development. The right hand features a melodic line with eighth notes and slurs. The left hand maintains a consistent accompaniment of chords and a moving bass line.

The fifth system of musical notation shows the final part of the piece on this page. The right hand has a melodic line with eighth notes and slurs. The left hand has a steady accompaniment of chords and a moving bass line.

First system of musical notation. The treble clef staff contains a melody with notes G4, A4, B4, A4, G4, F4, E4, D4, C4, B3, A3, G3, F3, E3, D3, C3. The bass clef staff contains a bass line with notes G2, F2, E2, D2, C2, B1, A1, G1, F1, E1, D1, C1, B0, A0, G0, F0, E0, D0, C0. The key signature has two sharps (F# and C#). The time signature is 4/4. The system ends with a fermata over the final note.

Second system of musical notation. The treble clef staff contains a melody with notes G4, A4, B4, A4, G4, F4, E4, D4, C4, B3, A3, G3, F3, E3, D3, C3. The bass clef staff contains a bass line with notes G2, F2, E2, D2, C2, B1, A1, G1, F1, E1, D1, C1, B0, A0, G0, F0, E0, D0, C0. The key signature has two sharps (F# and C#). The time signature is 4/4. The system ends with a fermata over the final note.

Third system of musical notation. The treble clef staff contains a melody with notes G4, A4, B4, A4, G4, F4, E4, D4, C4, B3, A3, G3, F3, E3, D3, C3. The bass clef staff contains a bass line with notes G2, F2, E2, D2, C2, B1, A1, G1, F1, E1, D1, C1, B0, A0, G0, F0, E0, D0, C0. The key signature has two sharps (F# and C#). The time signature is 4/4. The system ends with a fermata over the final note.

Fourth system of musical notation. The treble clef staff contains a melody with notes G4, A4, B4, A4, G4, F4, E4, D4, C4, B3, A3, G3, F3, E3, D3, C3. The bass clef staff contains a bass line with notes G2, F2, E2, D2, C2, B1, A1, G1, F1, E1, D1, C1, B0, A0, G0, F0, E0, D0, C0. The key signature has two sharps (F# and C#). The time signature is 4/4. The system ends with a fermata over the final note.

## SISUKORD

I. Kunstilise võimlemise ülesanded ja sisu . . . . .	3
II. Kunstilise võimlemise esinemiskavade eesmärk ja põhinõuded	4
III. Kunstilise võimlemise esinemiskavade seos muusikaga . . . .	5
IV. Kunstilise võimlemise esinemiskavade koostamine . . . . .	6
1. Vabakavad . . . . .	6
Muusikapalad, mis sobivad vabakavade koostamiseks .	26
2. Vabakavad koos akrobaatiliste elementidega . . . . .	27
3. Kunstilise võimlemise esinemiskavad vahenditega . . . . .	27
Lint . . . . .	28
Hüpits . . . . .	34
Linik . . . . .	38
Rõngas . . . . .	43
Kurikas . . . . .	47
Pall . . . . .	51
V. Kokkuvõte . . . . .	62

Лиа Палмсэ

«СОСТАВЛЕНИЕ ПРОГРАММ  
ДЛЯ ВЫСТУПЛЕНИЯ  
ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ»

На эстонском языке

Эстонское Государственное Издательство  
Таллин, Пярнуское шоссе, 10.

Toimetaja E. Laping

Kunstiline toimetaja R. Tungla

Tehniline toimetaja O. Kasemets

Korrektorid A. Kiho ja L. Rosin

Ladumisele antud 3. X 1959. Trükkimisele antud 21. XII 1959. Paber 54×84, 1/2. Trükipoognaid 5,75. Formaadile 60×92 kohaldatud trükipoognaid 4,71. Arvutuspoognaid 4,37. Trükiarv 3000. MB-10426. Tellimise nr. 3268.

Trükikoda «Ühiselu», Tallinn, Pikk tn. 40/42.

Hind rbl. 1.60

Rbl. 1.60

A-23052  
"

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00376932 2