

207 III
EESTI NSV RKN JUURES ASUV
KEHAKULTUURI- JA SPORDIKOMITEE

VÕIMLEMISE OSKUSSÕNAD

6109

RK
„PEDAGOOGILINE KIRJANDUS“

TALLINN 1945

000

5549

2/40684

A-1020/III
EESTI NSV RKN JUURES ASUV
KEHAKULTUURI- JA SPORDIKOMITEE

Inventari
materjalid

raamatusse kantud

179

000
49

VÕIMLEMISE OSKUSSÕNAD



~~000~~
~~6/00~~

RK

„PEDAGOOGILINE KIRJANDUS“

TALLINN 1945

2

Tartu Riikliku Ülikooli
Raamatukogu

40684

Vastutav toimetaja Konstantin MUIR
Keeleline toimetaja Mihkel TEDRE

Ladumisele antud 18. V 1945. Trükkimisele antud 22. X 1945. Paber
61,86 cm ¹/₃₂. Trükiarv 3200. Trükitähti trükipoognas 48256. Trüki-
poognaid 5,8. Arvutuspoognaid 6,63. MB-05051. Trükikoda „Kommunist“,
Tallinn, Pikk 2. Tellim. nr. 1539.

На эстонском языке.
Терминология по гимнастике.

EESSÕNA

Võimlemise oskussõnade vajadus ja tarvitamine muutub iga aastaga koos võimlemise arenguga ja levikuga ikka suuremaks. Uute oskussõnadega avaldatud võimlemise õppekavand, harjutused ja kirjanduse kasutamine jääb sageli mõistmatuks, kui ei teata ühe või teise oskussõna tähendust. Võimlemise õpetamisel ja harjutuste kirjestuses puudub ka soovitat ühtlus, mis oleks üldisele võimlemise liikumisele kasuks.

Seepärast on käesolev teos kasulik ja tarvilik igale võimlemisega tegelevale isikule, eriti aga võimlemis-õpetajaskonnale.

Käesolev teos sisaldab umbes 800 oskussõna, neist hulk uusi, eestipärasemaid.

Kõigile, kes on teose saamiseks kaasa aidanud, ütleb kirjastaja oma siirama tänu. Kirjastaja tänab ka asjalikke arvustajaid ja näpunäidete andjaid.

JUHEND.

Käesolevas teoses on oskussõnad paigutatud peatükki-
desse kehaosade ja üldiselt tarvitataivate harjutusliikide
järgi, kust soovitav oskussõna tuleb otsida. Eestikeelse
oskussõna järel on toodud sama harjutuse, asendi või lii-
kumise definitsioon, osalt tuletatud sõnade näidetega. Mõ-
ned üldtuntud sõnad on jäetud defineerimata. Suurem hulk
asendeid ja harjutusi on varustatud joonistega.

Liitoskussõnade kokkukirjutamisel on tarvitatud järgmist
põhimõtet: sõna tüveks jääb kõige põhilisem asend ja liited
asetatakse vastupidises tähtsuse järjekorras tüve ette. (Näit.:
„toenguppharkseis“). Sama põhimõtet tuleb kasutada ka
teiste oskussõnade tuletamisel.

HARJUTUSTE KIRJESTAMINE.

Harjutuste kirjestamisel tuleb nende täpsemaks mõistmi-
seks kirjeldada järgmist:

1. Lähteasend, millest algab harjutus või liigutus.
2. Harjutuse või liigutuse nimetus.
3. Liigutuse kuju ja sooritamise iseloom.
4. Püsivuse momendid.
5. Liigutuste (elementide) sooritamise järjekord.
6. Lõppasend.
7. Üleminek.

1. Lähteasend kirjestatakse ainult harjutuse algul, kuna
liitharjutustes on iga eelmise liigutuse lõppasend lähteasen-
diks järgmisele liigutusele.

2. Harjutuse või liigutuse nimetamisel tuleb märkida tee,
mille läbivad kere või jäsemed (kaares, ringselt), kui see ei
toimu mitte tavalist (lühimat) teed. (Näit. käed kõrvalt üles).

3. Liigutuse iseloomu määramiseks, kui see ei toimu mitte
tavaliselt, tuleb märkida selle sooritamise iseloom, tempo või
kuju. (Näit. hooga, kiirelt, nurkselt).

4. Püsivuse momendid märgitakse ainult asendite juures
— püsi või hetkpüsi.

5. Liigutused kirjestatakse nende sooritamise järjekorras,
liitliigutused alt — üles (jalad, kere, käed) või tähtsuse
järjekorras. Liitliigutused kirjutada vastavõrs käändes.

6. Lõppasend tuleb märkida siis, kui harjutus ei lõpe lähteasendis või liigutus seda ei määra.

7. Liitharjutustel, kui eelmise harjutuse lõppasend ei ühtu järgmise harjutuse lähteasendiga, tuleb ära märkida üleminekuliigutused järgmise harjutuse lähteasendiks.

Vaba- ja vahenditega harjutuste kirjestamisel tuleb lähteasend eraldada harjutusest kaksikpunktiga (:). Harjutuste ja liigutuste kirjestamisel võimalikult nimetada liigutuste järgmine asend, nimetamata jättes liigutuse nimetus, kui see ei ole eriti vajalik. Üheaegselt võetavad asendid ja sooritatavad liigutused mitme kehaosaga eraldada üksteisest komaga (,).

Näide: 1. Harkseis, käed kõrval: kerekallutamine ette, käte viimisega üles.

Näide: 2. Põlvitusiste, käed avaringselt ülal: kerepööramine vasakule, käte viimisega kõrvale.

Harjutusi, mida sooritatakse saatemuusikaga, tuleb koostada ja kirjestada muusikalausete, perioodide ja jagudega kooskõlas — 4-, 8-, 16-, 32- jne. taktilised. Harvemini 6, 12, 24 jne.

Liigutused kirjestatakse taktide ja taktiosade järjekorras, märkides taktid rooma numbritega (I, II jne.) ja taktiosad araabia numbritega (1., 2. jne.). Sooritatavad liigutused märgitakse taktiosadele. Kui liigutus on aeglane ja pidev ning langeb kahele või enam taktiosale, siis ühendatakse taktiosad sidekriipsuga (-).

Näide: II 1—2. Kerekallutus ette. Kui ühele taktiosale langeb kaks liigutust, siis märgitakse sidesõnaga „ja“.

Näide: käed kõrvale ja ette.

Asendis väljahoidmise märkimiseks tarvitame sõna „püsi“, näit.: IV 4. Püsi. Sama liigutuse kordamisel — sõna „sama“ või „kaksik“-, „kolmik“- jne. Näiteks: kaksikkerepainutamine kõrvale.

Tavalisi võimlemisharjutusi võib kirjestada liigutuste sooritamise järjekorras järgmiselt.

Lihtliigutuste kirjestamise näide:

1. Kaheaajaline põlvetõste hüplemine.
2. Sulgseis käed kõrval: sulgkükkimine (8 korda)
3. „ „ „ käte väikesed ringid.
4. Harkseis käed kuklal: kerekallutamine ette.
5. „ „ „ kerepööramine vasakule ja paremale.
6. Toenglamang: käte kõverdamine.
7. Selili: jala tõstmine ette, vahelduvalt.

Liitliigutuste kirjestamise näide:

1. Harkhüplemine, käte tõstmisega kõrvalt üles.
2. Kükkimine, käte tõstmisega kõrvale.
3. Põlvitus, käed pealael: kerepainutamine kõrvale, käesirutamisega — kõrvale.

4. Toengpõlvitus: v. jala sirutamine taha, p. käe tõstmisega ette, järjekordselt.

Vaba- ja vahenditega liitharjutuste (kombinatsioonide) kirjestamisel tuleb üles tähendada järgmist:

1. Harjutuse nimetus (näiteks: harjutus pallidega tütarlastele).

2. Muusika takt, kui on ette nähtud harjutused saatemuusikaga (näiteks: $\frac{3}{4}$ takt).

3. Täitmise kiirus metronoomi järgi või sõnalise tähendusega: (näiteks: M. M. = 70 ehk parajalt).

Kui harjutust sooritatakse eri osades mitmesuguse kiirusega, siis tuleb see eri osade alul märkida.

4. Saatemuusika nimetus, kui see ette nähtud (näiteks: „Saatemuusika — Merikanto — Menuett“).

5. Harjutuste kirjeldus: a) lähteasend (kui see on erinev algseisust, tavaliselt algseisu lähteasendina ei märgita); b) liigutuste nimetus, täitmise järjekord, liikumise tee, kuju ja iseloom, püsivuse momendid, üleminek; d) lõppasend.

LIITHARJUTUSE KIRJESTAMISE NÄIDIS.

Vabaharjutus poeglastele.

$\frac{4}{4}$ taktis M. M. = 60. Saatemuusika: „Viikingite marss“.
Lähteasend: sulgseis.

- I. 1. Päkksulgseis, käed kõrvalt üles.
2. Sulgkükk, käed kõrval, pihud ülal.
3. Sammseis vasakuga kõrval, käed kuklal.
4. Püsi.

- II. 1. — 2. Kerekallutus ette.
3. — 4. Keresirutus, käed kõrval.

- III. 1. Käte ring sn. alla.
2. Sama.
3. Kerepainutus ette, järelvibutusega, käte hooga ette — risti.
4. Keresirutus, käed kõrval.

- IV. 1. Vasak jalg juurde, toengkükk.
2. Toenguppseis.
3. Algseis.
4. Püsi.

Harjutus keppidega poeglastele.

$\frac{4}{4}$ taktis M. M. = 48. Saatemuusika: „Z — Gavott“
Lähteasend: algseis, kepp rõhtsalt all.

- I. 1. Hüppega harkseisu, kepp rõhtsalt üles.
2. „ kükki, „ „ kukla taha.
3. „ harkseisu, „ „ üles.
4. „ algseisu, „ „ ette.

II. 1. Kepp püsti, hoidega ühest otsast, vabaotsaga maha.

2. P. j. hoog üle kepi väljast.

3. V. j. hoog üle kepi väljast.

4. Püsi.

Jne.

Riist- ja põrandvõimlemise harjutuste kirjestamine.

Riist- ja põrandvõimlemise harjutusi tuleb kirjestada järgmiselt:

1. Riista nimetus ja kõrgus.

2. Lähteasend — rippes, toengus, jooksult jne.

3. Tegevuse kirjeldus:

a) liigutuse ja püsi nimetus — tireltõus, sirutõus, tiri-seis kätel, püsi jne.;

b) täitmise viis — vasakuga (paremaga) upselt, ülesiru-tatult jne.;

d) suund — ette, taha, vasakule, paremale;

e) lõppasend — tagatoengusse, tiriseisu kätel jne.

Kui harjutuse täpseks kirjestamiseks pole vajalik kõike nelja momenti märkida, siis mittevajalikud jäetakse välja.

Liitharjutuste (kombinatsiooni) kirjestamisel tuleb iga järgmine harjutus või ühendus eraldada üksteisest mõtte-kriipsuga (—).

Harjutus kangil meestele.

Näited: Kõrge kang (2,40 m). Ripe, althoidega: käärtõus paremaga — käärhöör ette — pööre vasakule 180° järjekord-se haardega kääртоengusse v. j. ees pealthoidega — ülehoog vasakuga väljast eestoengusse — kaarhoog — tireltõus — kaar maha paremalt.

Harjutus matil poeglastele.

Jooksult tirelring ette ülesirutatult — nurkne langemine taha upplamangusse — sirutõus.

Hüpete kirjestamisel tuleb märkida:

1. Riista nimetus, asetus (piki, risti, põiki) kõrgus ja hoo-laud tarviduse järgi.

2. Hüppe nimetus ja täitmise viis, kui see on erinev tava-lisest.

Näited:

1. Hobune sangadega risti, kõrgus 1,20 m.

Kaarhüpe ülesirutusega.

2. Kits risti, kõrgus 1,30 m.

Kägarhüpe.

Käsklustena on soovitatav tarvitada:

Võtt! — asendisse asumiseks. Näide: 1. „Sulgseis, käed kukla — võtt! Vahenditega harjutuste sooritamisel. 2. „Kepp rõhtsalt alla (üles, kukla) — võtt! 3. Pall tõukeks parema

õla juurde — võtt! Hopp! — hüppega asendisse asumiseks ja hüpete algamiseks.

Alga! — harjutuste algamiseks.

Hakk! — kiire iseloomuga harjutuste algamiseks.

Mars! — harjutuste algamiseks koos liikumisega.

Küll! — harjutuste lõpetamiseks lähteasendis.

Seis! — harjutuste lõpetamiseks algseisus.

Jäta! — vale lähteasendi võtmisel võtta algseis; valesti harjutuse sooritamisel võtta lähteasend.

Püsti! — madalamast asendist (istest, lamangust) algseisu asumiseks.

Istuda! — harjutuste demonstreerimise ja pikema seletamise puhul.

Numbreid — (1, 2, 3, 4) lähteasendisse asumiseks, harjutuste algamiseks ja rütmi rõhutamiseks.

Ühisrütmis harjutuste algamiseks on soovitatav tarvitada: 4/4 taktis sooritatavate harjutuste juures eeltakti numbreid (veerandeid) 3, 4, ja 3/4 taktis sooritatavate harjutuste juures 2, 3 jne. Harjutuste sooritamine algab siis täistakti, veerandite lugemisega (1, 2) j.m.). Harjutuste rütmis lõpetamiseks on soovitatav tarvitada viimase takti esimesel osal sidesõna „ja“.

TARVITATUD LÜHENDID.

s. — seis

v. — vasak

p. — parem

vp. — vasak pool

pp. — parem pool

vk. — vasak käsi

pk. — parem käsi

vj. — vasak jalg

pj. — parem jalg

sn. — suund, suunaga

A. ÜLDOSA.

1. KEHAOSADE NIMETUSED.

Keha — inimene terviklikult — kõikide kehaosadega.

Pea — keha ülemine osa, kaelani.

Nägu — pea esipool (kus asuvad silmad, nina, suu).

Kukal — pea tagaosas.

Laup — pea eesmine ülaosa.

Pealagi — pea ülaosa.

Lõug — näo alaosa.

Kael — pead ja keret ühendav kehaosa.

Kere — keha ilma jäsemeteta ja peata.

Selg — kere tagapool.

Turi — selja ülemine osa.

Lüülsammas — selgroog, mis koosneb 33—34 lülisambast.

Kaelalülid — 7 tservikaalset. Ülemist lüülsamba lüli.

Rinnalülid — 12 kaelalülidele järgnevat torakaalset lüli, mille külge on kinnitatud roided.

Nimmelülid — 5 rinnalülidele järgnevat lumbaalset lüli.

Ristluu — 5 nimmelülidele järgnevat sakraalset lüli, mis on kokku kasvanud ristluuks.

Öndralülid — lüülsamba 4—5 kokkukasvanud alumist lüli.

Rindkere — kere ülaosa.

Külg — kere kätetoolne osa.

Rind — rindkere esipool.

Kõht — kere osa, mis asetseb rindkere ja vaagna vahel.

Puus — kere külje alaosa, kus jalg ühineb kerega.

Istmik — keha osa istmikuluu kohal.

Vaagen — luune võru, mille varal kere on ühendatud alumiste jäsemetega.

Ölg — ülemiste jäsemete ja kaela vaheline osa.

Jäsemed — käed ja jalad.

Käsi¹⁾ — ülemine jäse, koosneb õlavarrest, küünarvarrest ja labakäest.

Käsivars — ülemine jäse ilma labakäeta.

Ölavars — ölalüüligese ja küünarliüüligese vaheline käsi-
varre osa.

Küünarvars — küünarliüüligese ja labakäe vaheline käsi-
varre osa.

Labakäsi — käe osa, koosneb randmest, kämblast ja sõrmedest.

Ölavööde — ülemisi jäsemeid kere külge kinnitav skeleti osa, koosneb abaluu-, rang- ja kaarnaluust.

Ölalüügis — liiges, mis ühendab ölavart abaluuuga.

Küünarliüügis — liiges, mis ühendab küünarvart ölavarrega.

Küünarnukk — küünarluu ülemine ots.

Ranne — kämbla ja küünarvarre vaheline osa, koosneb 7 luust.

Kämmal — labakäe 5 luuga keskosa randme ja sõrmede vahel.

Käeselg — labakäe kumer pind.

Pihk — labakäe nõgus pind.

Sõrmed — labakäe 5 esiosa.

Pöial — kahe lüüliga sõrm.

Rusikas — labakäsi kokkupigistatud ja kõverdatud sõrmedega.

Jalg — alumine jäse, koosneb reiest, säärest ja põlast.

Reis — puusa- ja põvelüüligese vaheline jala osa.

Säär — põlve- ja põialüüligese vaheline jala osa.

Pöid — jala alaosa, koosneb kannast, põialabast ja varbaist.

¹⁾ Käesolevas oskussõnas on lahku mindud Tartu Riikliku Ülikooli arstiteaduskonna poolt tarvitatavast sõnast „käsi-
vars“ = Võimlemise oskussõnades „käsi“.

- Puusaliiges** — liiges, mille varal jalg on ühendatud vaagnaga.
Põvelliiges — liiges, mis ühendab reit säärega.
Pöialliiges — liiges, mis ühendab põida säärega.
Põlv — reie ja sääre ühenduskoht, eriti selle eesmine väljuv osa, mille moodustab põlvekeder.
Kinner — põlve taga olev nõgus koht.
Pöialaba — põia 5 luuga keskosa.
Pöiaselg — põia kumer ülaosa.
Peksed — sääre- ja pindluu alumiste otste moodustatud kühmud põia kohal.
Kand — põia tagaosa.
Tald — põia alumine pind.
Päkk — talla esiosa varvaste ja talla nõo vahel.
Varbad — põia 5 esiosa.

2. VÕIMLEMISE JA VÕIMLEMISHARJUTUSTE LIIGITUS.

Võimlemise liigitus.

- Võimlemine** — võimlemine vabalt, vahenditeta, vahenditega kui ka riistadel inimese igakülgseks kehaliseks arendamiseks. Tunni kõveriku järgi jaguneb tund ettevalmistavaks, pea- ja rahustavaks osaks.
- Vabavõimlemine** — võimlemine vahenditeta.
- Riistvõimlemine** — võimlemine riistadel, nagu kangil, rööbapuudel, poomil, redelil, köiel jne.
- Võimlemine vahenditega** — võimlemine, kus kasutatakse keppe, kurikaid, käsikuid, palle, rõngaid jne.
- Põrandvõimlemine** — võimlemine peamiselt pehmel pinnasel, üksikult, paaris, gruppides riistadeta või nende abil. Harjutused koosnevad tīreleist, seisudest, kiikedest, tõusudest, hüppeist.
- Imikvõimlemine** — kuni 1-aastasele lapsele kohandatud võimlemine.
- Väikelapse võimlemine** — 1—3 a. lastele kohandatud võimlemine.
- Eelkoolivõimlemine** — 4—7 a. lastele kohandatud võimlemine.
- Koolivõimlemine** — koolis kehalise kasvatuses õppekavas ettenähtud võimlemine.
- Tūtariaste võimlemine** — 12—18. a. tūtariastele kohandatud võimlemine.
- Poeglaste võimlemine** — 12—18 a. poistele kohandatud võimlemine.
- Naisvõimlemine** — 18 a. ja vanemaile naistele kohandatud võimlemine.
- Meesvõimlemine** — 18 a. ja vanemaile meestele kohandatud võimlemine.
- Koduvõimlemine** — kodus harrastatav võimlemine.
- Sihtvõimlemine** — sportlikkude alade ettevalmistamiseks tarvitav võimlemine.

Kutsealane sihtvõimlemine — võimlemine kutsealast tingitud vigade vältimiseks, korrigeerimiseks ja töövõime tõstmiseks.

Ravivõimlemine — raskemaid rüühivõimude korrigeeriv võimlemine.

Rakendusvõimlemine — võimlemine eriotstarbega oskuste omandamiseks vabalt, vahenditega või rakmetega, kasutades looduslikke või kunstlikke seadmeid või takistusi peamiselt vabas õhus.

Raadiovõimlemine — raadio abil juhitud võimlemine.

Esinemisvõimlemine — avalikeks ettekandeiks kohandatud võimlemine.

Välisvõimlemine — võimlemine väljas looduslike ja muude väljas leiduvate vahenditega.

VÕIMLEMISHARJUTUSTE LIIGITUS.

Rivi- ja korraharjutused — korrastatud paigutus liikumiseks ja tegevuseks.

Jalgadeharjutused — harjutused, mis sooritatakse alumiste jäsemetega.

Käteharjutused — harjutused, mis sooritatakse ülemiste jäsemetega.

Kereharjutused — harjutused, mis sooritatakse kerega (kalutamine, painutamine, pööramine jne.).

Tõuke-, tõmbe- ja veoharjutused — harjutused, millel on tõukamise, tõmbamise või vedamise iseloom.

Kandmis- ja tõsteharjutused — harjutused, millel on kandmise või tõstmise iseloom.

Viske-, tõuke- ja heiteharjutused — harjutused, millel on viskamise, tõukamise või heitmise iseloom.

Ronimis- ja riplemisharjutused — harjutused, millel on ronimise või riplemise iseloom.

Roomamisharjutused — harjutused, mis sooritatakse roomates.

Rippharjutused — harjutused, mis sooritatakse rippudes.

Toengharjutused — harjutused, mis sooritatakse toengus.

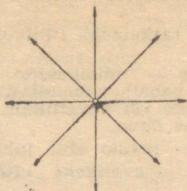
Tasakaaluharjutused — harjutused, mis arendavad tasakaalutunnet.

Jooks — jooksuharjutused.

Hüpped — hüppeharjutused.

3. SUUNAD

Edasi
Tagasi
Ules
Alla
Kõrvale
Vasakule
Paremale
Vasakule-ette
Paremale-ette
Vasakule-taha
Paremale-taha



Joon. 1.

TELJED.

A. INIMESE SUHTES.

Püsttelg — telg, mis läbib inimese jalgadest pealaeni.
Rõhttelg — telg, mis läbib inimese küljest küljeni.
Nooltelg — telg, mis läbib inimese eest taha.

B. RIISTA SUHTES.

Pikitelg — telg, mis läbib riista piki.
Risttelg — telg, mis läbib riista risti.
Põiktelg — telg, mis läbib riista põiki.

PINNAD.

Püstpind: — pind, mis läbib inimese ülalt, küljelt küljele.
a) püsteespind — püstpind, mis läbib inimese esikülje küljelt küljele eest püsti.
b) püsttagapind — püstpind, mis läbib inimese küljelt küljele tagant püsti.
Rõhtpind — pind, mis läbib inimese rõhtsalt.
Noolpind: — pind, mis läbib inimese eest taha.
a) noolparempind — pind, mis läbib inimese eest taha — paremalt.
b) noolvasakpind — pind, mis läbib inimese eest taha vasakult.
Kaldpind — pind, mis kulgeb mingisuguse nurga all.

KIIRUS.

Aeglane
Möödukas
Kiire

4. VÕIMLEJA SUHE KAASLASEGA, RIISTAGA JA VAHENDIGA.

Asend kaaslase, riista või vahendi poole, mitte koos
Rinnati — asend rinnaga kaaslase või riista poole, mitte vastu seda.

Seljati — asend seljaga kaaslase või riista poole, mitte vastu seda.

Küljети — asend küljega kaaslase või riista poole, mitte vastu seda.

Kohastikku — asend täpselt vastamisi.

Vaheliiti — asend mitte vastamisi (maleasend).

Pärildi — asend näoga ühes suunas.

Otsiti — riist või vahend otstega mitte koos.

ASEND VASTU MAAD, VAHENDIT VÕI RIISTA.

Kõhuli — asend keha eespinnaga vastu maad, vahendit või riista.

Selili — asend keha tagapinnaga vastu maad, vahendit või riista.

Külili — asend küljega vastu maad, vahendit või riista.

Rinnuli — asend rinnaga vastu maad, vahendit või riista.

Otseli — vahend või riist otsaga maas.

Kummuli — riist pööratud ümber (näit. pink jalgadega ülespoole).

ASEND KAASLASEGA, VAHENDIGA VÕI RIISTAGA TÄIESTI KOOS.

Rinnutsi — asend rind vastu kaaslase rinda.

Süütsi — asend kaaslasega rinnaga täiesti koos, kätega haaratud ümber kaaslase.

Selitsi — asend selg vastu kaaslase selga.

Külitsi — asend külg vastu kaaslase külge.

Pihutsi — asend pihud vastu kaaslase pihke.

Olutsi — asend õlg vastu kaaslase õlga.

Tallutsi — asend tallad vastu kaaslase taldu.

Otsitsi — asend otstega vastamisi täiesti koos.

Vastupidi — asend kaaslase suhtes, kus ühe pea ja teise jalad on kohastikku (tuletisi: vastupidi rinnuti, seljati, küljeti jne.).

5. VÕIMLEMISRIISTAD JA -VAHENDID.

Kang — kahe püstsamba vahel mitmesugusele kõrgusele kinnitatav rõhtus teraskang. Peamiselt rippe- ja toengharjutuste sooritamiseks. Saksa päritoluga võimlemisriist.

Rööbaspuud — aiusraamile ja neljale püstsambale kinnitatud rõhtsad rööbaspuud. Peamiselt toeng- ja rippeharjutuste sooritamiseks. Saksa päritoluga kahetelje-line võimlemisriist.

Rõngad — lakke või mujale kahe nööri otsa riputatud 17,5 sm sisemise läbimõõduga metallist või puust rõngad. Peamiselt rippe- ja toengharjutuste sooritamiseks paigal ja kiikel.

Rippkang — kahe nööri otsas rõhtsalt rippuv 80—90 sm pikkune puu- või teraskang. Peamiselt rippe- ja toengharjutuste sooritamiseks paigal ja kiikel.

- Redel** — kahest rööbaspeelest ja rõhtsaist varbadest koosnev võimlemisriist. Eristatakse püst-, rõht- ja kaldredeleid vastavalt nende asetusele ning mehaanilisi ja lihtredeleid. Peamiselt ronimis- ja rippeharjutuste sooritamiseks.
- Võreredel** — puust 4–5 peelega ja varbadega hõre püstredel 50 sm ruutudega; peamiselt ruutudest läbironimisharjutuste sooritamiseks. Rootsi päritoluga võimlemisriist.
- Nöörredel** — nööridest valmistatud redel, rakendusiselooga harjutuste sooritamiseks.
- Redelipukk** — puust nelinurkne ristalusega redeli tugi, redeli asetamiseks rõht- ja kaldasendesse.
- Varbsein** — tavaliselt sein külge kinnitav kahepeeleline, 2,8 m kõrgune ja 90–100 sm laiune ning 15 sm laiuste varbade vahedega püstredel. Peamiselt rippe- ja ronimisharjutuste sooritamiseks. Rootsi päritoluga võimlemisriist.
- Poom** — kahe püstsamba vahele kinnitav rõhtus puu. Peamiselt rippe-, toeng-, tasakaalu- ja hüppeharjutuste sooritamiseks. Eristatakse ühe- ja kahekordsed rööbaspoomed. Rootsi päritoluga võimlemisriist.
- Kõis** — ronimiseks ja vedamiseks tarvitav 3,5 sm jäme kõis. Eristatakse kasutamise ja asetuse järgi püst-, kald- ja rõhtkõit.
- Latt** — ronimiseks tarvitav rippuv ümmargusest puust 6–7 sm läbimõõduga teivas.
- Hobune** — neljal jalal asetsev hobust meenutav puust 1,8 kuni 2,00 m pikkune mitmesugusele kõrgusele asetatav võimlemisriist, mille kereosa on polsterdatud ja nahaga kaetud. Sadula kohal kasutatakse kahte monteeritavat sanga. Peamiselt hüppe- ja jalahoo (voltižeerimis-) harjutuste sooritamiseks.
- Sangad** — hobusele kinnitatavad käepidemed. Hüppe- ja jalahoo harjutuste sooritamiseks.
- Vasem sang** — sang, mis on harjutuse algul võimleja asu- misel hobuse juures vasakul pool.
- Parem sang** — sang, mis on harjutuse algul võimleja asu- misel hobuse juures paremal pool.
- Hobuse kael** — vasakpoolsest sangast eespool asetsev hobuse- kere pikem ning peenem osa.
- Hobuse sadul** — sangade vahel asetsev hobusekere osa.
- Hobuse laudjas** — parempoolsest sangast paremal s. o. tagapool asetsev hobusekere lühem ning jämedam osa.
- Kast** — puust püramiidi taoline 5–7 raamist koosnev kast, pealt polsterdatud ja nahaga kaetud. Peamiselt hüpete sooritamiseks. Rootsi päritoluga võimlemisriist.
- Kits** — neljal jalal asetsev puust võimlemisriist, mille kere- osa on polsterdatud ja nahaga kaetud. Peamiselt hü- pete ja jalahoo (voltižeerimis-) harjutuste sooritamiseks.

- Laud** — neljal jalal asetsev puust laud, mille pealne osa on polsterdatud ja nahaga kaetud. Peamiselt hüpete sooritamiseks.
- Hoolaud** — hüpete soodustamiseks võimlemises tarvitata-
v äratõukelaud. Eristatakse hoolaudu vedruga ja ilma.
- Hüppepostid** — ristalusele kinnitatud puust püstpost. Tarvita-
takse hüppelati või nõõri toeks hüpete sooritamisel.
- Matt** — pehme madrats hüpelt maandumise ja harjutuste
soodustamiseks. Eristatakse hüppe-, maadlus- ja põ-
randvõimlemismatte. Viimased on suuremad ja pehmed
mad ning kaetakse presendiga.
- Pink** — tavalise madala pingi sarnane. Rootsi päritoluga
võimlemisriist.
- Palk** — tavaline puust palk, asetatud rõhtsalt või kaldu.
Tasakaalu- ja hüppeharjutuste sooritamiseks.
- Käsirööbaspuud** — puust mitmesuguses suuruses ja erikuju-
line, käes ja põrandal kasutatav rööbaspuud meenutav
võimlemisvahend. Peamiselt toeng- ja jalahoo (voiti-
žeerimis-) harjutuste sooritamiseks.
- Juhisild** — seina külge kinnitatav puust tugev laud võim-
lemisharjutuste juhtimiseks.
- Hüppelatt** — puust kolmekandiline 3,6 m pikkune latt. Pea-
miselt kõrgushüpete sooritamiseks.
- Hüppenöör** — kõrgushüpete juures tarvitata-
v hüppepostidele raskustega otstes asetata-
v nöör.
- Hüpits** — hüplemisnöör.
- Hoonöör** — 5—7 m pikkune nöör, mida ühest või kahest ot-
sast ringitatakse ja mille keskel, üle nöõri või nöõri alt
harjutusi sooritatakse.
- Põrandvõimlemisvöö** — nahast või puldanist lai vöö, mille
külgede kohale on kinnitatud rõngad hoidenööridega.
Tarvitatakse põrandvõimlemisharjutuste sooritamise
abistamiseks.
- Jooksuplokid** — rööptahuka-kujulised puust 7×5×4 sm plo-
kid. Jooksu ja mängude sooritamiseks, näiteks „kar-
tulijooks“ jt.
- Teatepulk** — ümmargune puupulk või papptoru, mille pik-
kus mitte üle 30 sm, ümbermõõt 12 sm ja raskus vähe-
malt 50 g. Tarvitatakse teatejooksudeks ja mängudeks.
- Kurikad** — puust treitud pirni- või pudelikujulised võimle-
misvahendid.
- Kepid** — ümmargused puust valmistatud 1—1,20 m pikad ja
2,5—3 sm jämedad võimlemisvahendid.
- Käsikud** — malmist või rauast valmistatud pide, mille kum-
maski otsas on kera, alates 400 g raskusest. Eristatakse
vedru- ja lihtkäsikuid.
- Tõmmits** — kahe käsisanga vahele kinnitatud 4—7 spiraal-
vedru või kumminöörid, millega sooritatakse venitades
mitmesuguseid käte- ja kehaharjutusi. Eristatakse seina-
tõmmitsat, mis on konstrueeritud seina külge, kus ras-
kus üle plokkide on nöõride abil veetav.

- Rünnaksild** — hüpete sooritamiseks võimlemises tarvitata hoolaua-taoline pikk kaldus puusild.
- Stopper** — sekundimõõtja kell, jooksu, mängu jne. ajavahe-mikkude mõõtmiseks 1/10 sek. täpsusega.
- Hernekotid** — mängudes ja võistlusjooksudes tarvitata väikesed täistopitud kotikesed.
- Ringrippkiik** — püstsamba otsa kinnitatud metallring, mille külge kinnitatult ripuvad köied või nööriredelid. Rippe- ja kiikeharjutuste sooritamiseks.
- Ringkiik** — madalale püstsambale maasse kinnitatud rõhtsalt pöörlev rist või laud, millele kinnitatud 2 ristlatti või laud. Tarvitatakse ringjooksuks ja kiikumiseks.
- Rippkaalkiik** — kahe püstsamba vahele kaalu taoliselt kinnitatud rõhtsad peeled, mille otstes rippudes kligutakse üles — alla.
- Kaalkiik** — madalale alusele asetatud laud kaalu taoliselt kiikumiseks.
- Vedrulaud** — umbes 6 m pikkune, 25 sm laiune ja 5 sm paksune oksteta kuuse- või männilaud kiikumiseks, tugineb neljale postile löödud liistudele.
- Riistastik** — kombineeritud konstruktsiooniga ronimis-, rippe- ja toengvõimlemisriistade asetus harjutusväljakuul. Tavaliselt riistad asetatakse 2—4 püstsamba ja rõhtsa ühendussamba vahele. Tarvitatakse ka nelinurkselt asetatud aparatuuri. Viimase riistadeks on ronimisredelid, köied, latid, rõngad, kang, kiik jm.

B. VABAVÕIMLEMINE.

6. KORRA- JA RIVIHARJUTUSED.

- A. Rivi** — korrastatud paigutus liikumiseks ja tegevuseks. Riviharjutuste erioskussõnad, käsklused ja riviharjutuste vormid (seisang, liikumine, pöörded, rivistused ja tervitamine) on täielikult avaldatud vastavas jalaväe rivimäärustikus.

7. KUJUNDLIKUMINE.

Korrapärane liikumine sammudega, jooksuga jne. mitmesuguste kujuteldavate joonte järgi.

Nelinurk — liikumine nelinurkselt.

Diagonaal — liikumine diagonaalselt nurgast nurka.

Ring — „ ringikujuliselt.

Kaar — „ kaarekujuliselt.

Vastandkaar — „ kaarele vastupidises suunas.

Siksakk — „ murdjooneliselt.

Sulg — „ sulu- (klambri-) kujuliselt.

Silmus — „ silmusringe kujundades.

Kaheksa — „ kaheksakujuliselt.

- Madu** — liikumine kolonnis suuna muutmisega pidevalt paremalt, vasakult tagasi või ümberpöörduvalt.
- Tigu** — liikumine spiraalikujuliselt; hargnetakse algvedaja järgi tagasi spiraalselt.
- Kera** — liikumine kerakujuliselt; hargnetakse pärast ümberpööret lõpusolija järele.
- Ristlemine** — liikumine kolonnist ristlemisega ühekaupa järjekordselt.
- Möödakäik** — liikumine kolonnis üksteisest mööda paremalt või vasakult.
- Jagunemine** — kolonni või kolonnide lahkuminek vahelduvalt üks paremale, teine vasakule jne.
- Liitumine** — kolonnide ühinemine.
- Hargnemine** — asetus mitmesugustele vahemaadele üksteisest.

Näiteid käsklustest: liikumine nelinurgana (kaheksana, maona, sik-sakina, ringina, teona jne.), sammu (jooksu, jalavahetussammu jne.) — m a r s s!

8. SAMMUD (KÖNNID).

Pidev liikumine mitmesuguses variatsioonis ja suunas, kusjuures üks jalg puudutab alati pinda, kunagi ei kerki mõlemad jalad korraga õhku. Sammud sooritatakse mitmesugustes rütmides, metronoomi, muusika, laulu, gongi jne. saatel. Samme mitmekesistatakse ja kombineeritakse sammude ja hüplemistega, ühes käte ja kere liigutustega. Näiteks: 4 jalavahetussammu + 4 põlvetõstehüplemist; 8 päkksammu + 8 kägarsammu; 8 põiasirutussammu + 8 põlvitussammu käte tõstmisega kõrvale; jalavahetussamm ühes kere painutamise ja kõrvale.

Rivisamm — sooritatakse sõjaväe rivimääruste kohaselt.

Rännak — sooritatakse sõjaväe rivimääruste kohaselt.

Vabasamm — sooritatakse sõjaväe rivimääruste kohaselt.

Rõhksamm — kõnd jala tugevama rõhuga I, II, III jne. taaktiosal.

Kandsamm — kõnd kandadel sirgete jalgadega.

Päkksamm — kõnd varbail ja päkkadel.

Põiasirutussamm — kõnd põia sirutamisega, kusjuures varvas puudutab esimesena maad.

Möötsamm — kõnd jalg jala ette sirgjoonel.

Ristsamm — kõnd jalga risti asetades eest või tagant.

Kägarsamm — kõnd kagar-asendis, kõverdatud jalgadega.

Luisksamm — kõnd sirge jala heitmise ja risti üle tugijala, „luisates“ seejuures põrandat.

Jalavahetussamm — galopp + harilik samm.

Juurdevõttesamm — kõnd, kus igal sammul teine jalg juurde tuuakse. Sooritatakse vahelduvalt.

Põlvitussamm — kõndimine laskudes ühele põlvele.

Väljaastesamm — kõnd väljaastesammudega.

Väljaseadesamm — kõnd väljaseade-sammudega.

Põlvetõstesamm — kõnd põlve tõstmisega.

- Sääretõstesamm** — kõnd sääre tõstega (jala painutus põlvest taha).
- Jalatõstesamm** — kõnd sirge jala tõstmisega.
- Jalakaar-tõstesamm** — kõnd sirge jala viimisega kaarselt ette või taha.
- Varbalööksamm** — kõnd jalalööktõstega varvasseisust.
- Põlavedrutussamm** — kõnd sirgete jalgadega, vedrutades pöidadest.
- Vedrutussamm** — kõnd jalgu vedrutades põlvist.
- Koputussamm** — kõnd vabajala koputamiseга tugijala taha.
- Tõussamm** — ülekanна kõnd tõusuga päkale.
- Ristpöördsamm** — ristsamm pöördega v. või p. pool- või täisringis.
- Tantsusammud** — kapak, polka, valss, polka-masurka sammud jne. (sammude seletus vt. rahvatantsude raamatus).
- Kiirsamm** — sportliku kiirkõnni samm.
- Käpilikõnd** — kõnd toenguppseisus, jalad kõverdatud.
- Toenguppsamm** — kõnd toenguppseisus, jalad sirged.
- Põlvetõsteringsamm** — kiire pööre ühel jalal ringi teise jala põlvetõste hooga (piruett-pööre).
- Pöördsamm** — liikumine ühes suunas, sooritades igal sammul pool ringpöret kõrvale.

9. HÜPLEMISED.

- Hüplemine** — pidev, kerge kekslemine, kusjuures mõlemad jalad tõusevad õhku vahelduvalt või korraga.
- Sulghüplemine** — hüplemine suletud pöidadega (koosjalu).
- Harkihüplemine** — hüplemine harki-kokku vahelduvalt.
- Harkishüplemine** — hüplemine harkisjalu (harkseisus).
- Käärihüplemine** — hüplemine kääriseisu (üks jalg ette, teine taha).
- Käärishüplemine** — hüplemine kääriseisus.
- Ristihüplemine** — hüplemine ristasendis vahelduvalt.
- Ristishüplemine** — hüplemine ristseisus.
- Kükkihüplemine** — hüplemine kükkasendis.
- Kükkishüplemine** — hüplemine kükkasendis.
- Põlvetõstehüplemine** — hüplemine põlvetõstega vahelduvalt.
- Sääretõstehüplemine** — hüplemine sääretõstega (s. o. jala kõverdamisega põlvest taha).
- Jalatõstehüplemine** — hüplemine ühel jalal, teise jala tõstmisega ette, taha jne.
- Kükkväljaseadehüplemine** — hüplemine kükkis, jala sirutusega varbale ette, kõrvale jne.
- Kükkjalasirutushüplemine** — hüplemine kükkis, jala sirutamiseга ette või kõrvale.
- Kapakhüplemine** — hüplemine üks jalg ees, teise juurdevõtmisega päkale (galopp-hüplemine).
- Jalavahetushüplemine** — hüplemine vahelduvalt, galopp + harilik samm.

10. JALGADE ASENDID.

PÖHIASENDID SIRGETE JALGADEGA.

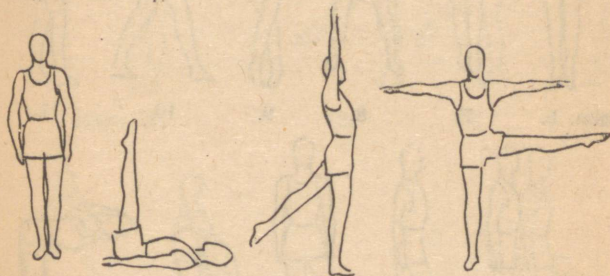
Algseis — nagu valvelseis, sõjaväe rivimäärustiku kohaselt.
(Joon. 2.)

All — jalad kerega sirgjoones.

Ees — jalg (-ad) tõstetud 90° all ette. (Joon. 3.)

Taga — jalg (-ad) tõstetud 45° all taha. (Joon. 4.)

Kõrval — jalg (-ad) tõstetud kõrvale. (Joon. 5.)



Joon. 2.

3.

4.

5.

Päkkseis — seis päkkadel ja varbail. (Joon. 6.)

Kandseis — seis või asend jala (jalgade) kannal.

Sulgseis — seis suletud põidadega (tuletis: päkksulgseis).
(Joon. 7.)

Harkseis — seis harkisjalu (tuletis: päkkharkseis). (Joon. 8.)

Ristseis — seis jalad ristis, keharaskus mõlemal jalal (tule-
tis: ristpõikseis). (Joon. 9.)

Käärseis — seis üks jalg ees, teine taga, keharaskus mõle-
mal jalal. (Joon. 10.)

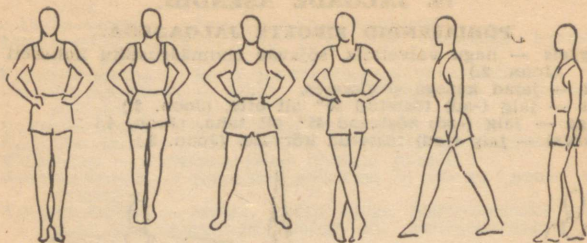
Möötseis — üks jalg asetatud põia võrra teise jala varvaste
ette. (Joon. 11.)

Poolmöötsseis — sulgseisust üks jalg asetatud poole põia
võrra ette teise kõrvale.

Sammseis — üks jalg asetatud ette, taha või kõrvale, keha-
raskus mõlemal jalal (tuletis: s. vasakuga (paremaga)
ees — vasakul (taga — vasakul). (Joon. 12.)

Varvasseis — vasak (parem) jalg asetatud ette (taha, kõr-
vale), varbaile, keharaskus paremal (vasakul) jalal.
(Joon. 13.)

Kõndsammseis — samm ühe jalaga ette (taha, kõrvale (joon.
14) seisu, keharaskus eesjalal, tagaolev varbail (tule-
tisi: k. ees- (taga) vasakul).



Joon. 6.

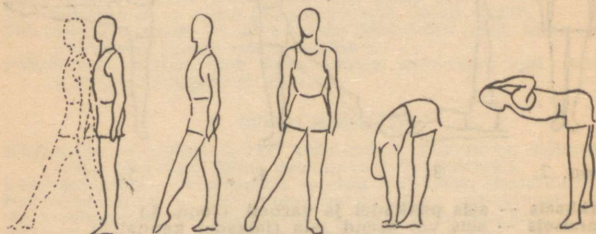
7.

8.

9.

10.

11.



Joon. 12.

13.

14.

15.

16.

ASENDID SEISUS.

Uppseis — seis võimalikult ettepainutatud kerega ja ümmara seljaga tuletisi: (uppharkseis, toenguppseis, (Joon. 15) toenguppharkseis).

seljaga (tuletisi: uppharkseis, toenguppseis, (Joon. 15)

Rõhtseis — seis ühel jalal, teine jalg viidud rõhtasendisse kerega, nagu allpool (ülal, kõrval). Sooritatakse ette, taha, kõrvale. (Joon. 17.)

VAHEPEALSED ASENDID SIRGETE JALGADEGA.

All-ees — (Joon. 18.)

Ülal-ees

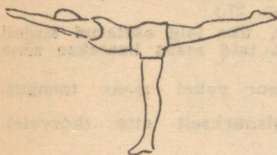
Kõrval all-ees — (Joon. 19.)

Kõrval ülal-ees

Kõrval-ees — (Joon. 20.)

Kõrval-all — (Joon. 21.)

Kõrval-tag — (Joon. 22.)



Joon. 17.



18.



19.



20.



Joon. 21.



22.



23.



24.



25.

ASENDID KÕVERDATUD JALGADEGA.

Kägar — seis päkkadel, jalad kõverdatud, põlved koos, istmik peaaegu kandadel, kere painutatud ette. Soovi korral seista tallad maas lisatakse sõna „taldadel“. (Joon. 23.)

Poolkägar — seis päkkadel, jalad kõverdatud pooleldi, põlved koos, kere painutatud ette. Soovi korral seista tallad maas lisatakse sõna „taldadel“.

Toengkägar — kägar, käed kahel pool jalgu maas toengus, kere painutatud ette. (Joon. 24.)

Kükk — seis päkkadel, jalad kõverdatud, põlved laiaili, istmik peaaegu kandadel, kere sirge. Soovi korral seista tallad maas lisatakse sõna „taldadel“. (Tuletis: kükkharkseis). (Joon. 25.)

Poolkük — seis päkkadel, jalad kõverdatud pooleldi, põlved laiail, kere sirge. Soovi korral seista tallad maas lisatakse sõna „taldadel“. (Tuletis: poolkükkharkseis). (Joon. 26.)

Sulgkük — seis päkkadel, jalad kõverdatud, põlved ja põiad koos, kere sirge. (Joon. 27.)

Väljaseadekük kõrvale — kük, üks jalg asetatud sirgelt kõrvale. Soovi korral seista tald maas lisatakse sõna „tallal“. (Joon. 28.)

Toengkük — kük, käed jalgade vahel maas toengus. (Joon. 29.)

Põlv ees — põlv tõstetud täisnurkselt ette (kõrvale). (Joon. 30.)



Joon. 26.

27.

28.

29.

30.

Säär taga — säär tõstetud taha. (Joon. 31.)

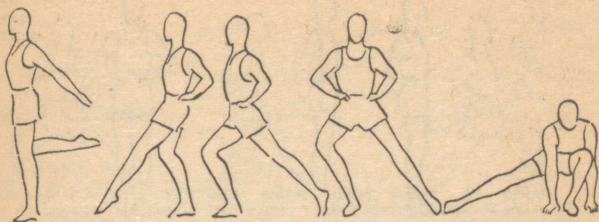
Väljaseade — tugijala kõverdamisel teine jalg viia sirgelt ette (taha, kõrvale) päkale, keharaskus kõverdatud jalal, kere püsti. (Joon. 32.)

Toengväljaseade — tugijala kõverdamisel teine jalg viia sirgelt kõrvale (taha), keharaskus kõverdatud jalal, käed maas toengus kahel pool kõverdatud jalga. (Joon. 33.)

Kallutusväljaseade — tugijala kõverdamisega teine jalg viia sirgelt ette (kõrvale, taha) varbaile, kere kallutamisega jala vastassuunas, keharaskus kõverdatud jalal, kere sirgjoones väljaseatud jalaga. (Joon. 34.)

Toengkallutusväljaseade taha — kallutusväljaseade taha, käed maas toengus kahel pool kõverdatud jalga. (Joon. 35.)

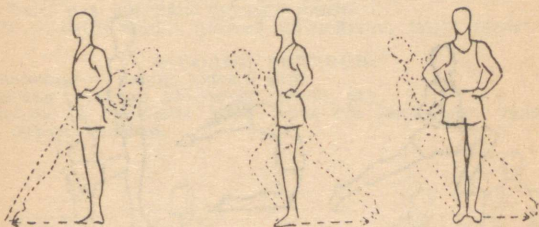
Väljaaste — pikk samm ette (taha, kõrvale), väljaastejalg kõverdatud, teine sirge, kere püsti, mõlemad jalatallad maas (tuletisi: vl. vasakule-ette, paremale-taha). (Joon. 36.)



Joon. 31.

32.

33.



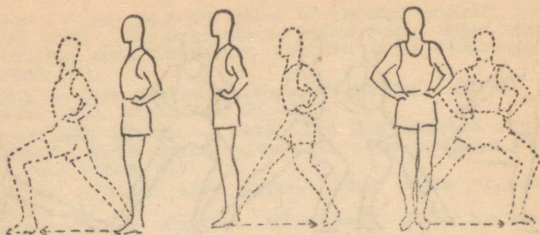
Joon. 34.



Joon. 35.

Sügavväljaaste — pikk, madal väljaaste. (Joon. 37.)

Kallutusväljaaste — pikk samm ette (taha, kõrvale), väljaastejalg kõverdatud, teine sirge, kere kallutatud väljaastejalaga sirgjoonele (tuletisi k. vasakule-ette, paremale-taha).



Joon. 36.



Joon. 37.

38.

39.

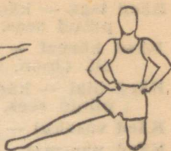
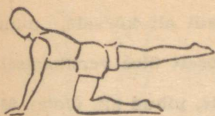
Põlvitus — asend põlvedel, põlved koos, põiad sirutatud. Soovitakse olla kõverdatud põidadega, lisatakse sõna „kõverdatud“ (tuletisi: harkpõlvitus, ripp-põlvitus, rippharkpõlvitus). (Joon. 33.)

Põlvitus vasakul — asend vasakul põlvel, vasaku jala põid sirutatud, parem jalg tallal. (Sama paremal — joon. 39.)

Rõhtpõlvitus vasakul — asend vasakul põlvel, parem jalg välja sirutatud taha, kere rõhtsalt (tuletisi: toengrõht-põlvitus vasakul — joon. 40.)

Kallutuspõlvitus ette — põlvitus, kere kallutatud sirge (õõnsa) seljaga ette (tuletisi: kallutusharkpõlvitus). (Joon. 41.)

Väljaseadepõlvitus paremaga kõrvale — põlvitus vasakul põlvel, parem jalg asetatud sirgelt kõrvale (tuletisi: kallutusväljaseadepõlvitus vasakuga (paremaga) ette (taha, kõrvale); kallutusväljaseadepõlvitus vasakuga (paremaga) kõrvale, käsi maha toengusse). (Joon. 42.)



Joon. 40.

41.

42.

Toengpõlvitus — põlvitus, käed maas, käed ja jalad on kerega nurkselt (tuletisi: harktoengpõlvitusiste, upp-toengpõlvitus, uppharktoengpõlvitus, upptoengpõlvitusiste, uppharktoengpõlvitusiste). (Joon. 43.)

Kaarpõlvitus — põlvitus, kusjuures kere painutatakse taha kuni pea või käte puutega maani.

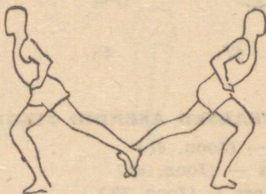
Käpili — neljakäpakil (põlved kõverdatud, mitte maas).

JALGADE SEONGUD.

Kinnerseong — seong kidreid pidi.

Põidseong — seong põidadega. (Joon. 44.)

Suruseong — paariliste jalad (istes või lamangus) vaheliti kokku surutud.



Joon. 43.

44.

45.

11. KÄTE ASENDID

PÕHIASENDID SIRGETE KÄTEGA.

Käed all — käed all külgede juures pihkudega reie poole, sõrmedega vastu reit. (Joon. 45.)

Käed ees — käed tõstetud õlgade laiuselt 90 kraadi all (suhteliselt kerega) ette, pihud sees. (Joon. 46.)

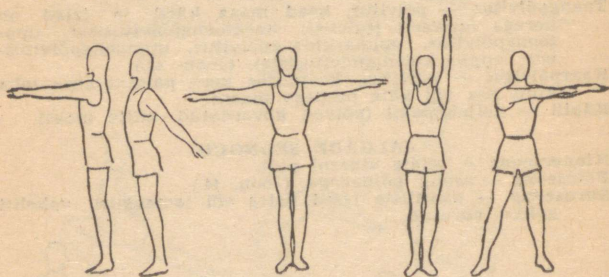
Käed taga — käed tõstetud õlgade laiuselt 45 kraadi all taha, pihud sees. (Joon. 47.)

Käed kõrval — käed tõstetud 90 kraadi all kõrvale, pihud all. (Joon. 48.)

Käed ülal — käed tõstetud õlgade laiuselt üles vertikaalselt, pihud sees. (Joon. 49.)

Käed vasakul — käed tõstetud vasakule, pihud all. (Joon. 50.)

Käed paremal — käed tõstetud paremale, pihud all.



Joon. 46.

47.

48.

49.

50.

VAHEPEALSED ASENDID SIRGETE KÄTEGA.

Käed ees-all — (Joon. 51.)

„ **ülal-ees** — (Joon. 52.)

„ **kõrval-ees** — (Joon. 53.)

„ **kõrval ees-all** (Joon. 54.)

„ **ülal kõrval-ees** — (Joon. 55.)

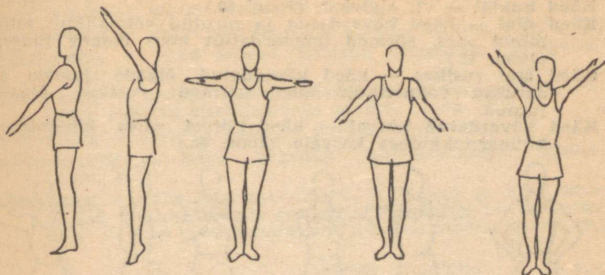
„ **ristis ees-all** — (Joon. 56.)

„ **ristis ülal-ees** — (Joon. 57.)

„ **kõrval-taga** — (Joon. 58.)

„ **kõrval-all** (Joon. 59.)

„ **ülal-kõrval** (Joon. 60.)

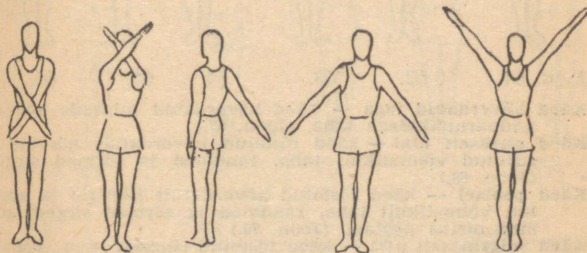


Joon. 51. 52.

53.

54.

55.



Joon. 56.

57.

58.

59.

60.

ASENDID KÕVERDATUD KÄTEGA.

Käed puusal — labakäed asetatud puusadele, sõrmed ees, põial taga. (Joon. 61.)

Käed rinnal — käed tõstetud kõrvale, küünarnukest kõverdatud ja surutud võimalikult taha, pihud all. (Joon. 62.)

Käed vaheliti rinnal — käed küünarnukest kõverdatud, tõstetud rinnale ja asetatud küünarvartega vaheliti, pihud all (tuletis: vaheliti seljal). (Joon. 63.)

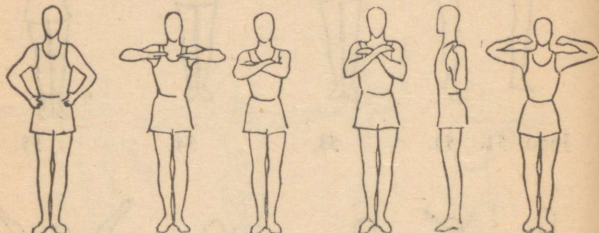
Käed ristis rinnal — käed küünarnukest kõverdatud, asetatud rinnale randmetega ristis. (Joon. 64.)

Käed kuklal — vt. algtekst. (Joon. 69.)

Käed õlul — käed kõverdatud ja surutud võimalikult taha, pihud sees, sõrmed ümmardatult koos õlgade juures. (Joon. 65.)

Käed õlul rusikas — käed kõverdatud õlgade juurde ja surutud võimalikult taha, sõrmed rusikas õlgade juures.

Käed kõverdatud kõrval — käed kõrval olles kõverdatud küünarnukkidega kõrvale. (Joon. 66.)



Joon. 61.

62.

63.

64.

65.

66.

Käed kõverdatud taga — käed kõverdatud puusade kõrvale küünarnukkidega taha. (Joon. 67.)

Käed nurkselt ülal — käed tõstetud kõverdatult kõrvale ja surutud võimalikult taha, randmed ja sõrmed sirged. (Joon. 68.)

Käed pealael — käed tõstetud kõverdatult kõrvale ja surutud võimalikult taha, randmed ja sõrmed sirged, sõrmed otsitsi pealael. (Joon. 70.)

Käed sulgringselt ülal — käed tõstetud ringselt pea kohale, sõrmedega otsitsi. (Joon. 71.)

Käed avaringselt ülal — käed tõstetud ringselt pea kohale, sõrmedega otsiti. (Joon. 72.)

Käed s-asendis — üks käsi kõverdatud ringselt pea kohale, teine selja taha. (Joon. 73.)

PIHKUDE JA SÖRMEDE ASENDID.

Pihud sees — pihud pööratud sissepoole (välja-, ette-, taha-, alla-, ülespoole). (Joon. 74.)

Rusikas — sõrmed kõverdatud rusikasse. (Joon. 75.)

Labakäed pealikuti — labakäed asetatud teineteise peale.

KÄTE SEONGUD.

Pihkseong — paariliste käed seotud, pihud vastamisi. (Joon. 76.)

Pihkseong ristis — paariliste käed eestpoolt (tagantpoolt) ristis vaheldumisi pihkudega seotud.

Põialseong — paariliste samanimelised käed pihutsi, põidlad teineteise pihus. (Joon. 77.)

Konksseong — kahe käe konksus sõrmed seotud. (Joon. 78.)

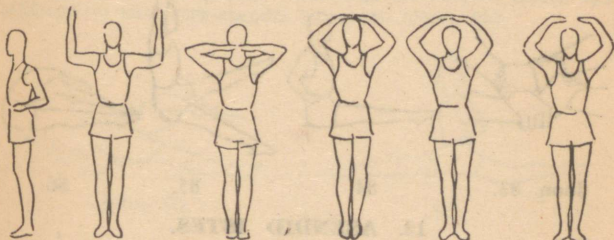
Ranneseong — käed seotud hoidega teineteise randmest. (Joon. 79.)

Rusikseong — paariliste käed (tavaliselt samanimelised) rusikas, rusikad sisekülgedega seotud. (Joon. 80.)

Sõrmseong — sõrmed vaheliti seotud. (Joon. 81.)

Küünarseong — kaks paarilist küünarvartega seotud. (Joon. 82.)

Põimseong — kaks kaaslast rinnati, kummagi p. käsi oma v. käe randme kohalt seotud, siis põimida nii, et kummagi v. käsi seob kaaslase p. käe randmest. (Joon. 83.)



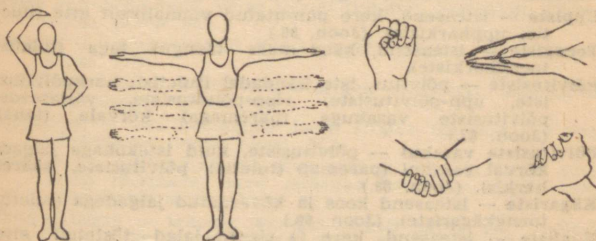
Joon. 67. 68.

69.

70.

71.

72.



Joon. 73.

74.

75. 76.

77.



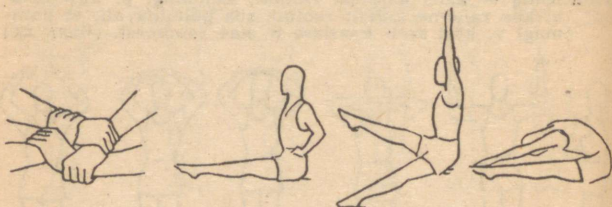
Joon. 78.

79.

80.

81.

82.



Joon. 83.

84.

85.

86.

12. ASENDID ISTES.

Iste — isteasend sirgete jalgadega. (Joon. 84.)

Harkiste — isteasend, sirged jalad harkis. (Joon. 85.)

Uppiste — isteasend, kere painutatud võimalikult ette (tuletis: uppharkiste). (Joon. 86.)

Toengiste — isteasend, käed maas toengus taga (tuletis: toengharkiste).

Põlvitusiste — põlvitus, iste kandadel (tuletisi: harkpõlvitusiste, upp-põlvitusiste, ripp-põlvitusiste, väljaseade-põlvitusiste vasakuga (paremaga) kõrvale (taha). (Joon. 87.)

Põlvitusiste vasakul — põlvitusiste, kuid istekohaga jalgade kõrval vasakul (paremal) (tuletis: põlvitusiste, sääred harkis). (Joon. 88.)

Kägariste — isteasend koos ja kõverdatud jalgadega (tuletis: toengkägariste). (Joon. 89.)

Kaaliste — isteasend, kere ja sirged jalad tõstetud ette, moodustades umbes 90° nurga (tuletisi: harkkaaliste, kägarkaaliste). (Joon. 90.)

Rististe — isteasend ristis jalgadega rätsepa moodi (tuletis: toengrististe). (Joon. 91.)



Joon. 87. 88.

89.

90.

91.

Tõkeiste — isteasend, üks jalg sirgelt eest, teine põlvest kõverdatud ja puusast täisnurga all kõrval. (Joon. 92.)

Kääriste — iste käär-asendis (spagaat). (Joon. 93.)



Joon. 92.



93.

13. ASENDID LAMANGUS.

Selili — lamang selili täitsa sirgelt (tuletisi: harkselili, kägar-selili). (Joon. 94.)

Kõhuli — lamang kõhuli täitsa sirgelt (tuletis: harkkõhuli). (Joon. 95.)

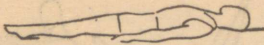
Külili — lamang külili täitsa sirgelt (tuletisi: käärkülili, kågarkülili). (Joon. 96.)

Uppturjal — selililamangust jalad sirgelt tõstetud üle pea, puudutades maad. (Joon. 97.)

Turiseis — selililamangust tõus seisuks turjale, jalad sirutatud ülespoole, käed toetavad keha puusadest, keha võimalikult sirge. (Joon. 98.)

Toenglamang — lamang toengus sirgeil kätel ja varbail, keha sirge, nägu allpool (ülal, kõrval) (tuletisi: taga-toenglamang, külgtöenglamang). (Joon. 99, 99-a, 99-b.)

Põlvitustoenglamang — lamang toengus sirgeil kätel ja põlvil, sääred tõstetud. (Joon. 100.)



Joon. 94.



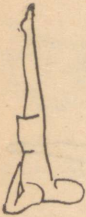
95.



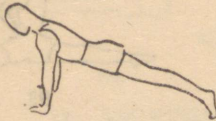
Joon. 96.



97.



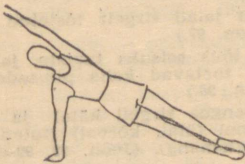
Joon. 98.



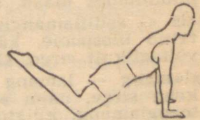
99.



99-a.



Joon. 99-b.



100.

14. ÜHISED LIIKUMISED (JALGADEGA, KÄ- TEGA, KEREKA, PEAGA).

- Tõstmine** — jäsemete rahulik liigutus alt ülespoole.
- Langetamine** — tõstmise vastandliigutus.
- Viimine** — kehaosa liigutus aeglases tempos, peamiselt rõhtsuunaliselt ühest asendist teise.
- Tõukamine** — jäsemete kõverdatud asendist jõuline sirutusliigutus surumisega või vastusurvega.
- Tõmbamine** — tõukamise vastandliigutus.
- Tõuklemine** — rida üksteisele järgnevaid tõukeid.
- Kõverdamine** — jäsemete asendi muutmine liigeseist.
- Sirutamine** — kõverdamise vastandliigutus.
- Ristitamine** — jalgade või käte asetamine risti.
- Ringitamine** — jala, käe, kere või peaga ringse liigutuse sooritamine.
- Veeretamine** — enese veeretamine enda pikitelje ümber.
- Roomamine** — kõhuli käte-jalgade abil edasilükkumine.
- Pugemine** — takistuse alt läbiroomamine.
- Laskumine** — aeglane üleminek kõrgemast asendist madalamasse.
- Tõus** — üleminek madalamast asendist kõrgemasse.
- Surumine** — sujuv tõukamine.
- Raputamine** — jala, käe või kere korduv, kiire ja lõtv liigutus.
- Kaapamine** — jalapäkaga kaapimise taolise liigutuse sooritamine.
- Pendeldamine** — jala, käe või kere liigutus antud hoost seismajäämiseni.
- Vibutamine** — jala käe või kerega lühikeste liigutuste sooritamine.
- Pööramine** — jala, käe, kere või pea liigutus ümber enda püsttelje (jala pööramine toimub puusast).
- Pingpainutamine** — kere väljasirutamine lülisambast, sooritades seda üksikult või kaasabil, vabalt või riistadel. Tarvitatakse peamiselt rootsi võimlemises.
- Hoog** — keha või kehaosade (jala või käe) õõtsuv liikumine.
- Kaheksad** — jala, käe või kerega 8-kujuliste liigutuste sooritamine.
- Lõdvendamine** — jala, käe, kere või pea lõdvalt kukkuda laskmine.
- Pidev** — katkestamatu harjutuste sooritamine.
- Samapoolne liikumine** — jala või käe liikumine sama külje suunas, näit. vasak jalg teeb liigutuse vasakule.
- Vastaspoolne liikumine** — jala või käe liikumine vastaskülje suunas.
- Üheaegne liikumine** — jalgade või käte liikumine üheaegselt.
- Järgnev liikumine** — jalgade või käte pidev ühesuunaline liikumine, üks käsi teisest järel (näit. „Tuulik“).

- Järjekordne liikumine** — jala või käe ühetaoline liikumine täidetakse kordamööda (näit. valvelseisust jalahoog ette).
- Vahelduv liikumine** — jalgade või käte ühetaoline liikumine vaheldumisi.
- Eritaoline liikumine** — jalgade või käte üheaegne liikumine eritaoliselt.
- Pingega** — sirutatud kehaga või kehaosaga sooritatavad liigutused.
- Pingeta** — lõdvendatud kehaga või kehaosaga sooritatavad liigutused.

15. ERILISED LIKUMISED PEAGA.

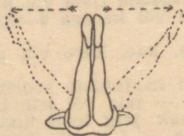
- Peapainutamine** — pea langetamine kaelaosast ette, taha, kõrvale. (Joon. 101.)
- Peapööramine** — pea pööramine püsttelje ümber.
- Pearingitamine** — peaga ringse liigutuse sooritamine.

16. ERILISED LIKUMISED JALGADEGA.

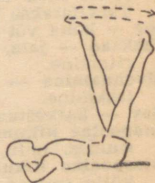
- Hargitamine** — jalgade lahutamine külje suunas. (Joon. 102.)
- Kääritamine** — jalgade lahutamine ees-taga suunas. (Joon. 103.)
- Vedrutamine** — korduv jala (jalgade) kõverdamine.
- Sõtkumine** — sõtkumine jalgadega vaheldumisi kantu tõstes ja päkki maha jättes, keha kõigub üles-alla.
- Tõusmine päkkadele** — keha tõstmine päkkadele, toetudes varbaile.
- Laskumine taldadele** — tõusust tagasimine k taldadele.
- Avamine** — põidade (kandade) viimine eest (tagant) laiali.
- Sulgumine** — põidade (kandade) kokkuviiimine.
- Kaarlöök** — konnaujumise taoliselt jalgadega löömine kõrvalt ringse liigutusega kokku. (Joon. 104.)
- Kaartõstmine** — jala tõstmine kaaretaoliselt. (Joon. 105.)



Joon. 101.



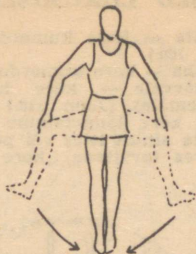
102.



103.



Joon. 104.



105.

17. ERLISED LIIKUMISED KÄTEGA.

Plaksutamine — pihkude kokkulöömine.

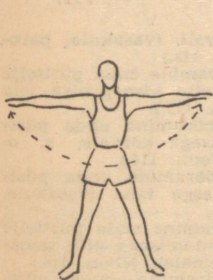
Sõrmede hargitamine — sõrmede laialiviimine.

Altkaar — käte kaaretaolise liigutuse sooritamise alt läbi.
(Joon. 106.)

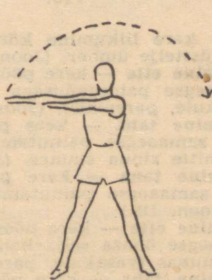
Ulaltkaar — käte kaaretaolise liigutuse sooritamise ülalt läbi. (Joon. 107.)

Käelainetamine — käega lainetaolise liigutuse sooritamise, mis algab abaluudest, läbib käsivarre ja labakäe.

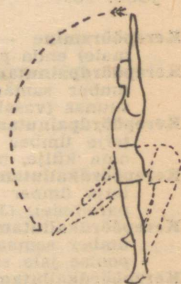
Labakäe lainetamine — labakäega lainetaolise liigutuse sooritamise.



Joon. 106.



107.



108.

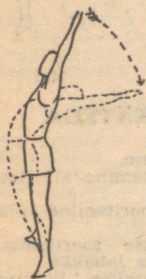
18. ERLISED LIIKUMISED KEREGA.

Kerepainutamine ette — kere kumerdamine ette ümmara seljaga. (Joon. 108.)

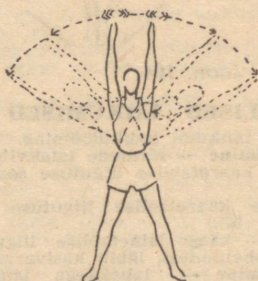
Kerepainutamine taha — kere kumerdamine taha. (Joon. 109.)

Kerepainutamine kõrvale — kere kumerdamine kõrvale (vasakule, paremale). (Joon. 110.)

Kerekallutamine — kere langetamine õõnsa seljaga ette (taha saab täita ainult istes või põlvitusistes). Väiksema kallutuse juures tarvitada „kere poolkallutus“. (Joon. 111.)



Joon. 109.



110.



111.

Kerepööramine — kere liikumine kõrvale (vasakule, paremale) enda püsttelje ümber. (Joon. 112.)

Kerepöördpainutamine ette — kere pööramine enda püsttelje ümber samaaegse painutamisega ette samapoolse jala suunas (vasakule, paremale). (Joon. 113.)

Kerepöördpainutamine taha — kere pööramine enda püsttelje ümber samaaegse painutamisega kõrvale, s. o oma külje, mitte rinna suunas. (Joon. 114.)

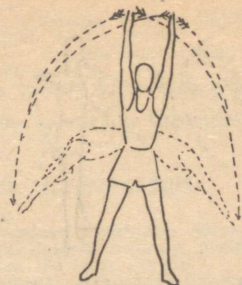
Kerepöördkallutamine taha — kere pööramine enda püsttelje ümber samaaegse kallutamisega taha (vasakule, paremale). (Joon. 115.)

Kerepöördkallutamine ette — kere pööramine enda püsttelje ümber samaaegse õõnsa selja kallutamisega ette samapoolse jala suunas (vasakule, paremale). (Joon. 116.)

Kerepöördkallutamine taha — kere pööramine enda püsttelje ümber samaaegse kallutamisega taha (vasakule, paremale); harjutust saab sooritada ainult istes või põlvitusistes. (Joon. 117.)



Joon. 112.



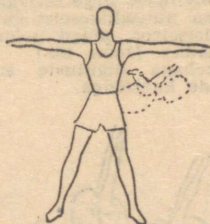
113.



114.



Joon. 115.



116.



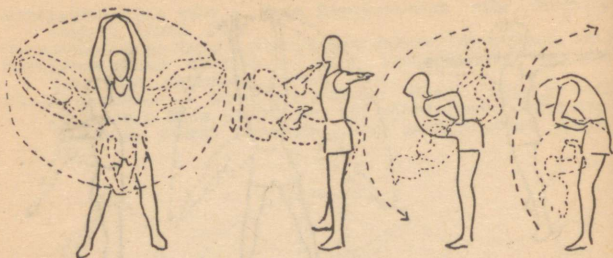
117.

Kereringitamine — kerega ringse liigutuse sooritamine nimm- või rinnaosast. (Joon. 118.)

Kerevibutamine — kerega paind- või kallutasasendis lühikeste liigutuste sooritamine ette-taha. (Joon. 119.)

Kerelainetamine — kerega (seljaga) ümmaralt rulluva liigutuse sooritamine, kusjuures selg vahelduvalt õonestub ja kumerdub. (Joon. 120.)

Lüliksirutamine — kere sirutamine painutatud asendist lülihaaval. (Joon. 120-a.)



Joon. 118.

119.

120-a.

120.

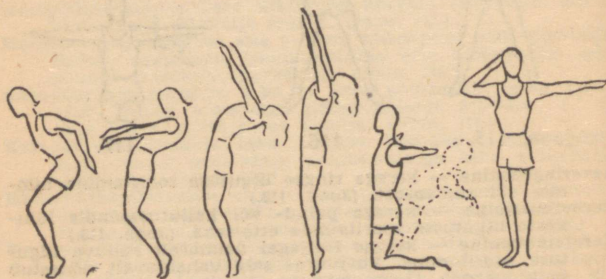
19. KEHALIIKUMINE TERVIKLIKULT.

Kehalainetamine — kehaga lainetaoliste liigutuste sooritamine, kusjuures liigutus läbib keha põldadest peani. (Joon. 121.)

Kehakallutamine — põlvituses sirge seljaga keha kallutamine taha, hoides keha puusaliigeseist sirge. (Joon. 122.)

Kehapööramine — püstseisus, päiad paigal, keha liikumine enda püsttelje ümber. (Joon. 123.)

Keharingitamine — kehaga liigutuste sooritamine puusavöötme ja põlvede kaastöoga.



Joon. 121.

122.

123.

- Puusaringitamine** — ühe puusaga ringsete liigutuste sooritamise noolpinnal.
- Vaagnaringitamine** — vaagnaga ringse liigutuse sooritamise rõht- ja noolpinnal. (Joon. 124.)
- Vaagnatõstmine ette** — vaagna keeramine oma rõhttelje ümber ettesuunas.
- Vaagnalangetamine** — vaagna keeramine oma rõhttelje ümber tahasuunas.
- Vaagnaviimine kõrvale** — vaagna liikumine kõrvale rõhtsalt.

20. KANDMISED.

- Kandmine süles** — kaaslast kandmine süles.
- ” **seljal** — kaaslast kandmine pärdildi oma seljal, hoides teda kätest üle oma õlgade.
- Kandmine tuletõrjevõttega** — kaaslast kandmine õlal, hoides teda ühe käega käest ja jalast, teine käsi vaba. (Joon. 125.)
- Kandmine sõrmseongul** — ees või taga oma käsi sõrmseongusse klammerdades ja kaaslast püstseisus kätele võttes tema kandmine.
- Kandmine õlul ratsa** — kaaslast kandmine õlul, kaaslane ratsaistes. (Joon. 126.)
- Kandmine ratsa seljal** — harkis jalu kaaslast seljal (või rinnal, joon. 127-a) kandmine, kusjuures kandja hoiab kantavat kätega kindreist. (Joon. 127.)



Joon. 124.



125.



126.



127-a.

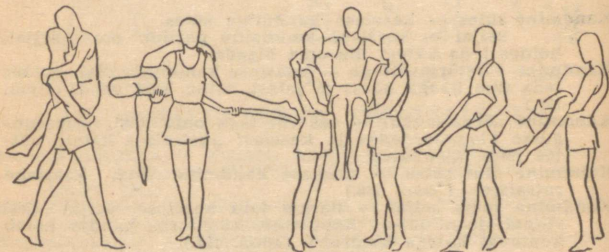
Kandmine sadulvõttega — kaaslase kandmine oma niudel ristil taga, hoides teda ühe käega kerest, teisega jalust. (Joon. 128.)

Kandmine põimseongus — kahe põimseongus kätega kaaslase poolt kolmanda kandmine. (Joon. 129.)

Kandmine „purdel“ — kolmanda kaaslase kandmiseks pärgildi üks haarab kantaval kaenalde alt, teine harkis jalust. (Joon. 130.)

Kandmine pihkseongus — kahekesi kolmanda kandmine pihkseongus olevail sise- või väliskätel. (Joon. 131.)

Kandmine „raamil“ — kaaslase kandmine ühe või mitme paari poolt kätel. (Joon. 132.)

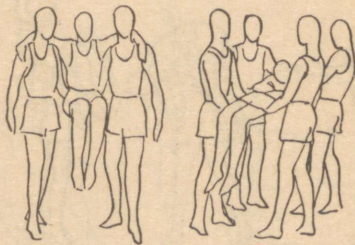


Joon. 127.

128.

129.

130.



Joon. 131.

132.

21. MATKIMISTEGEVUSED.

(Kõik matkimistegevust tähistavad oskussõnad on jutu-
märkides).

- „Rullimine“ — kaaslaste või eseme veeretamine.
„Väntamine“ — väntamistoolise liigutuse sooritamine.
„Jänesehüplemine“ — hüplemine toengkägaras.
„Hülgeroomamine“ — roomamine toenglamangus käte abil,
jalgu järele lohistades.
„Vähikõnd“ — tagatoenglamangus kõverdatud jalgadega lii-
kumine edasi või tagasi.
„Konnahüplemine“ — hüplemine toengkükis.
„Kassiküür“ — toengpõlvituses selja ümmardamine ja siru-
tamine.
„Sõdurikõnd“ — kõnd takt- või valvelsammul.
„Koerajooks“ — jooks käpili poolpõiki.
„Kassikõnd“ — kõnd käpili, madalalt ja hõlvalt.
„Kukekõnd“ — kõnd järjekordse põlve tõstmisega.
„Tuulik“ — käte ringitamine järgnevalt ette ja taha.
„Kellaviipur“ — käe- või kätehood kõrvale.
„Käabusekõnd“ — kõnd sulgkükis.
„Hiiglastekõnd“ — kõnd pakkadel sirge kehaga ja ülal
kätega).
„Kanajoomine“ — upp-põlvitustest tõusuga põlvitusse kere
painutamine taha.
„Hülgevaatamine“ — kõhulilamangus kätetoenguga õlgade
juures käte sirutamine samaaegse kere painutamisega
taha.
„Kiikhobu“ — kägaristest (kätega ümber põlvede) kiikumine
selili ja tagasi kägaristesse.
„Türklasetervitus“ — kere painutamine ette rinnale risti
asetatud kätega.
„Karukõnd“ — kõnd toenguppseisus (sirgete jalgadega ja
kätega).
„Kurekõnd“ — kõnd järjekordse põlve tõstmise ja jala si-
rutamisega.
„Varblasehüplemine“ — sulghüplemine.
„Kukevõitlus“ — vaheliti kätega rinnal ühel jalal hüpeldes
kaaslastega tõuklemine, kuni kaaslane tõstetud jala
maha asetab.
„Saagimine“ — saagimisliigutuse sooritamine.
„Puuraiumine“ — puuraiumisliigutuse sooritamine.
„Hööveldamine“ — hööveldamisliigutuse sooritamine.
„Hangumine“ — heinte koormasse tõstmise liigutuse soori-
tamine.
„Sõtkumine“ — kätega taigna sõtkumise liigutuse soori-
tamine.
„Niitmine“ — niitmisliigutuse sooritamine.
„Ujumine“ — ujumisliigutuse sooritamine.

- „Jalgrattasõit“ — jalgadega jalgrattasõiduliigutuse sooritamine.
- „Aerutamine“ — aerutamisliigutuse sooritamine.
- „Käiamine“ — käiamisliigutuse sooritamine.
- „Pumpamine“ — pumpamisliigutuse sooritamine.
- „Kellalöömine“ — kirikukella löömise liigutuse sooritamine.
- „Külvamine“ — külvamisliigutuse sooritamine.
- „Riisumine“ — riisumisliigutuse sooritamine.
- „Kärutamine“ — toenglamangus asuva kaaslase kõnnitamine kätel, teda harkis jalust hoides.
- „Soolakaalumine“ — paarilised selitsi küünarseongus tõstavad vaheldumisi end ette painutades teineteist oma seljale.
- „Vägikaika vedamine“ — tallutsikägariistes paarilisega vedamine.
- „Palgi püstitamine“ — kaaslase tõstmine sirge ja paindumatu kehaga selililamangust püsti.
- „Koormavedamine“ — kägaras oleva kaaslase vedamine käest.
- „Tuulelipp“ — seistes käed kõrval kere pööramine.
- „Väikesed ja suured kellad“ — käed kõrval, kere painutamine kõrvale väiksema ja suurema hooga.
- „Istumine jahukotina ja võimlejana“ — istumine järjekordselt lõdva ja sirge kerega.
- „Tigu“ — kõhuliasendist tõus küünarnukkidele ja kummagi nimetissõrme asetamine pea kõrvale.
- „Punnivinn“ — seistes käed kõrval kere pööramine jalgade kõverdamisega.
- „Külakiik“ — kätehoog ette-taha vaheldumisi käte ringitamise-ga.
- „Tallanaha kloppimine“ — seis põlve tõstes rusikatega tõstetud põlvele kloppimine.
- „Väikesed ja suured pallid“ — madalam ja kõrgem sulg-hüplemine.
- „Look“ — kõhulilamangus kätega põialiigeseist haarates kere painutamine taha.
- „Merevoogamine“ — rusikas kätega kaheksataolised hood tugevate kerepöörete-ga ja painutustega.
- „Silgupraadimine“ — kõhulilamangus kere painutamine taha koos käte-jalgade tõstmisega.

22. HÜPPED.

Definitsioon riistvõimlemises.

(Hüppeid sooritatakse paigal, paigalt või hoojooksult ette, taha või kõrvale, äratõukega ühelt või kahelt jalalt).

Harkhüpe — hüpe üles jalgu hargitades.

Käärhüpe — hüpe üles jalgu kääritades (üks jalg ette, teine taha). (Joon. 133.)

Kägarhüpe — hüpe üles, jalgu ette kõverdades. (Joon. 134.)



Joon. 133. 134.

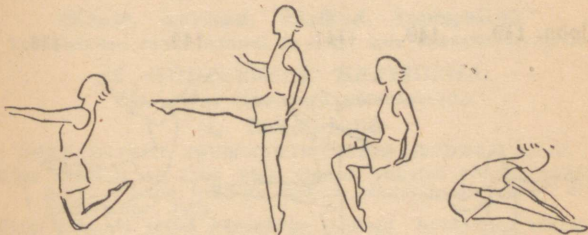
Sääretõstehüpe — hüpe üles ülesirutatud kehaga ja taha-tõstetud sääртеga. (Joon. 135.)

Jalatõstehüpe — hüpe üles, üht jalga tõstes ette, taha või kõrvale. (Joon. 136.)

Jalavaheldushüpe — hüpe üles, vahelduvalt jalgade tõstmisega ette (taha).

Kägarharkhüpe — hüpe üles, jalgu hargitades ja kõverdades ette. (Joon. 137.)

Upphüpe — hüpe üles uppasendisse. (Joon. 138.)



Joon. 135.

136.

137.

138.

Ulesirutushüpe — hüpe üles, keha üle sirutades kaares tahapoole. (Joon. 139.)

Põlvilthüpe — põlvitusasendist hüpe üles jalgadele.

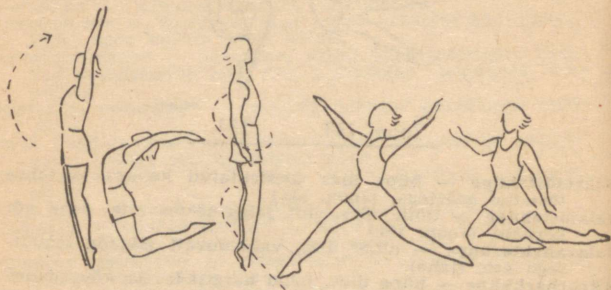
Kannalöögihüpe — hüpe üles ülesirutatud kehaga, jalga või jalgu lüües tagant üles. (Joon. 140.)

Pöördhüpe — hüpe üles õhus pöördumisega $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ või $\frac{1}{1}$ ring
ümber püsttelje. (Joon. 141.)

Sammhüpe — liikumisel ühe jala hooga hüpe üles, maan-
dudes eesolevale jalale (Joon. 142.)

Pöialöögihüpe — sama mis sammhüpe, kuid hoojala põiaga
vastu põlve lüües. (Joon. 143.)

Löökhüpe — hüpe üles, jalgu õhus kokku lüües.



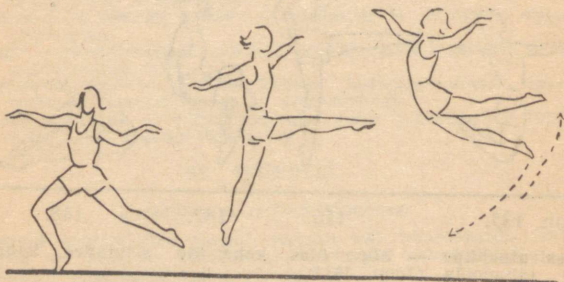
Joon. 139.

140.

141.

142.

143.



Joon. 144.

- Pöördsammhüpe** — hüpe pöördega õhus, nii et äratõuke ajal tõstetakse üks jalg ette ja pöörde ajal viiakse teine jalg taha. (Joon. 144.)
- Küljepainutushüpe** — hüpe üles, keha painutades kõrvale. (Joon. 145.)
- Tallutshüpe** — hüpe üles, põlved laiali, taldu kokku lüües. (Joon. 146.)



Joon. 145.

146.

147.

148.

C. VÕIMLEMINE VAHENDITEGA.

(Kepid, kurikad, käsikud, topispallid).

Tarvitatakse samu suundi ja telgi kui vabavõimlemises.

23. VÕIMLEMINE KEPPIDEGA.

(On antud tähtsamad põhiasendid.)

a) Rõhtasendid.

ÜHETAOLISED (SÜMMEETRILISED) RÕHTASENDID.

Kepp rõhtsalt all (ees, ülal, rinnal, vaheliti rinnal, kuklal jne.) — kepp hoidega otstest rõhtsalt all (ees, ülal jne.). (Joon. 147.)

Kepp rõhtsalt seljal käesangas — kepi hoidmine rõhtsalt seljal käesangas.

ÜHEPOOLSSED RÕHTASENDID.

Kepp rõhtsalt p. (v.) puusal, p. (v.) käsi ees (kõrval, taga) — kepp v. käe hoidega otsast p. puusa juures, suund rõhtsalt ette. (Joon. 148.)

Kepp rõhtsalt p. (v.) õlal (kuklal, pea peal jne.), p. (v.) käsi ees (kõrval) — kepp v. käe hoidega otsast p. õla juures, suund rõhtsalt ette.

RÖHTASENDID HOIDEGA UHEST OTSAST.

- Kepp rõhtsalt p. (v.) ülal, vaba ots taga — kepp p. käe hoidega otsast p. ülal, suund rõhtsalt taha. (Joon. 149.)
- Kepp rõhtsalt p. (v.) käe hoidega otsast pea peal, vaba ots vasakul (p.) — kepp p. käe hoidega otsast pea peal, vaba ots vasakul.
- Kepp rõhtsalt p. (v.) käe hoidega otsast v. (p.) ülal, vaba ots taga — kepp rõhtsalt p. käe hoidega otsast v. öla juures, vaba ots taga.
- Kepp rõhtsalt sirge p. (v.) käe hoidega otsast ees (kõrval) — kepp rõhtsalt sirge p. käe hoidega otsast eest.

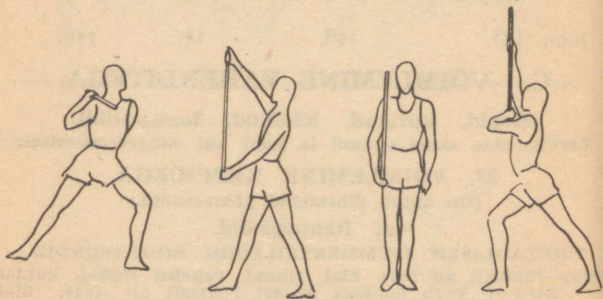
b) Püstasendid.

UHETAOLISED PÜSTASENDID.

- Kepp püsti rinnal (rinna ees), p. (v.) käsi ülal — kepp püsti rinnal ja p. käsi ülal. (Joon. 150.)

UHEPOOLSED PÜSTASENDID.

- Kepp ülal — kepp hoitud p. käes käsivart mööda püsti, alumine ots peos, toetusega nimetissõrmele. (Joon. 151.)
- Kepp püsti p. (v.) ülal (pea peal), p. (v.) käsi ülal — kepp hoitud püsti p. ülal, p. käsi ülal. (Joon. 152.)



Joon. 149.

150.

151.

152.

PÜSTASENDID HOIDEGA UHEST OTSAST.

- Kepp püsti rinna ees, vaba ots ülal (all) — kepp hoitud püsti rinna ees, vaba ots ülal. (Joon. 153.)
- Kepp püsti pea peal, vaba ots ülal — kepp hoitud püsti pea peal, vaba ots ülal.
- Kepp püsti pea taga, vaba ots all — kepp hoitud püsti pea taga, vaba ots all.

c) Kaldasendid.

ÜHETAOLISED KALDASENDID.

Kepp kaldu käes — kepp hoitud kaldus all reie välise külje juures, hoie keskelt.

Kepp kaldu rinnal (rinna ees), p. (v.) käsi ülal — kepp hoitud kaldus rinnal, p. käsi ülal. (Joon. 154.)

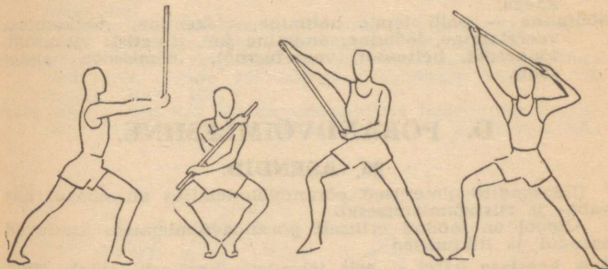
ÜHEPOOLSED KALDASENDID.

Kepp kaldu p. (v.) puusal, p. (v.) käsi ülal-ees (all-ees, kõrval-all) — kepp hoitud kaldus p. puusal, p. käsi ülal-ees. (Joon. 155.)

Kepp kaldu p. (v.) õlal, p. (v.) käsi ülal-ees (all-ees, kõrval-ülal) — kepp hoitud p. õlal, p. käsi ülal-ees.

Kepp kaldu pea taga, p. (v.), käsi kõrval-ülal (-all) — kepp hoitud pea taga, p. käsi kõrval-ülal.

Kepp kaldu pea peal, p. (v.) käsi kõrval-ülal (-all) — kepp hoitud pea peal, p. käsi kõrval-ülal. (Joon. 156.)



Joon. 153.

154.

155.

156.

KALDASENDID HOIDEGA ÜHEST OTSAST.

Kepp kaldu ees, vaba otsaga ülal-ees (-all) — kepp hoitud kaldus ees, vaba ots ülal-ees.

Kepp kaldu pea taga, vaba ots all-taga — kepp hoitud kaldus pea peal, vaba ots all-taga.

d) Kepi liikumine.

Asetamine — kepi asendi muutmine.

Löömine — kepi löökliigutuse sooritamine.

Väänamine sisse — näit. p. käe althoidega kämbla pööramine pihu suunas sissepoole, kuni labakäsi on kepi all.

Väänamine välja — sisseväänamise vastandliigutus.

24. VÕIMLEMINE KURIKATEGA.

Võimlemises kurikatega on kehtivad vabavõimlemise oskussõnad. Kurikad käel hoitakse nuppudega pihus, kurikad käsivart mööda üles. Kurikatega sooritatakse suuriring (õlaliigesest sirge käega), keskmine ring (küünarvarre kõrverdamisega) ja väikering (ainult kämbлага). Ringi osa nimetatakse kaareks.

25. VÕIMLEMINE KÄSIKUTEGA.

TOPIS PALLIDEGA, HÜPITSATEGA jne.

(on kehtivad vabavõimlemise oskussõnad).

TOPISPALLI LIKUMINE.

Tõukamine — palli tõukamine kaaslasele kahe või ühe kõrverdatud käre sirutamisega.

Heitmine — palli heitmine kaaslasele kahe või ühe sirge käre.

Söötmine — palli täpne heitmine, viskamine, tõukamine, veeretamine, löömine, andmine jne. (tuletisi: viskesööt, tõukesööt, heitesööt, veeretussööt, löömissööt, andesööt).

D. PÕRANDVÕIMLEMINE.

26. ASENDID.

Üldasendite nimetused põrandvõimlemises on samad, mis vaba- ja riistvõimlemiseski.

Allpool on toodud eriliselt põrandavõimlemisse kuuluvad asendid ja liikumised.

Seis kaasläse kätel — seis jalgadega kaasläse kätel (õlul, reitel jne.), kusjuures tuleb eriti nimetada kaasläse asend.

Ratsa — ratsaasend kaasläse õlul, seljal või rinnal pärildi või rinnati, jalad harkis, hoidega jalgadest või ilma.

Tiritamm — seis pea peal (laubal) käre toenguga.

Tiriseis õlul — seis oma õlul, jalgadega ülespoole.

Tiriseis käsivartel — seis käsivartel, jalgadega ülespoole, näiteks üle toengpõlvituses oleva kaasläse selja.

Tiriseis küünarvartel — nagu tiriseis kätel, kuid maad puudutavad pihud ja küünarvarred.

Tiriseis kätel — käd maas, keha ülesirutatud, jalgadega ülespoole, vaade ette maha.

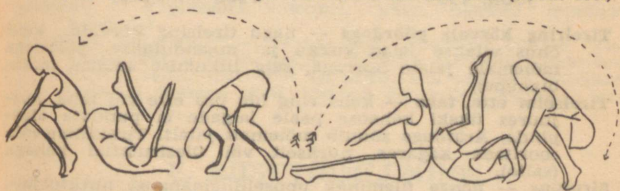
Tiriseis pealael — seis pealael jalgadega ülespoole, ainult pea puudutab maad, käre toetuseta.

Rõhtlamang — lamang kaasläse kätel rõhtasendis käre toenguta, kaasläse hoidega puusadest.

- Rõhttoeng** — asend kätel kaaslase õulul, kes reitest hoides hoiab tema keha rõhtsalt.
- Kaarsild** — toengseis jalgadel ja kätel, seljati pinnasele kaarja kehaga.
- Sild** — nagu kaarsild, kuid pea puudutab maad, jalad põlvest kõverdatud.

27. LIIKUMINE.

- Aste** — astumine kaaslase kätele või mõnele muule kehaosale tõusu juures.
- Uletõmme** — kaaslase tõmbamine üle enese.
- Nurklangemine** — üleminek nurkasendis seisust istesse või selililamangusse.
- Kiik** — ülesirutatud kehaga kiikumine kõhuli. Kiigesse võib kõhuli laskuda tiritammest, põlvitusest või tiriseisust kätel.
- Kiiktõus** — kiigest tõus tiritamme, tiriseisu kätel või põlvitusse jne.
- Tirel** — keha ring üle pea ümber rõht- või püsttelje, puudutades aluspinda käte, pea, õlgade või seljaga.
- Tirel ette** — keha ring üle pea ette, puudutades aluspinda käte, pea, õlgade või seljaga. Täidetakse kääras või upselt. (Joon. 157.)
- Tirel taha** — tegevus sünnib vastupidises järjekorras tirelile ette. Tireldada ette ja taha võib ka üle õla. (Joon. 158.)



Joon. 157.

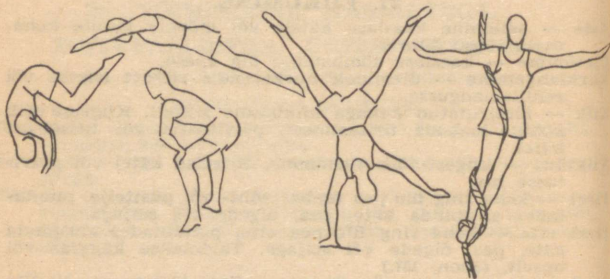
158.

- Tirel kõrvale** — keha ring kõrvale, puudutades aluspinda käte, jalgade, külgede ja seljaga. Laskutakse algul käsili, siis selili, käsili, kust tõustakse seisu.
- Lendtirel** — hüpe äratõukega kahelt jalalt, maandudes kätel, millele järgneb tirel ette. (Joon. 159.)
- Tirelring** — keha ring üle pea, kus aluspinda puudutavad käed ja jalad vaheldumisi.
- Tirelring ette** — keha ring üle pea ette. Käed kõverad või sirgelt. Tirelringi võib sooritada ka nii, et pealagi või kukal puudutab aluspinda, siis tuleb seda eriti nimetada. Täidetakse ülesirutatult või upselt.

Lendtirelring — nagu tirelring ette, sirgete kätega ja kehaga, äratõuge mõlemalt jalalt.

Tirelring taha — keha ring üle pea taha, sirgete käte toenguga. Äratõuge mõlemalt jalalt.

Tirelring kõrvale — keha ring üle pea kõrvale, kusjuures käed ja jalad puudutavad aluspinda vaheldumisi (hundiratas). (Joon. 160.)



Joon. 159.

160.

161.

Tirelring kõrvale pöördega — nagu tirelring kõrvale, kuid õhus viiakse jalad kokku ja maandutakse pöördega mõlemale jalale korraga, selg liikumise suunas (araabiahüpe).

Tirelsõlm ette, taha — keha ring üle pea ette või taha, kusjuures ükski kehaosa peale jalgade ei puuduta aluspinda. Äratõuge sünnib mõlemalt jalalt. Tirelsõlme võib sooritada kägaras, nurkselt või ülesirutatud kehaga (salto).

Sirutõus — hooga üleminek uppselililamangust nurkturjajai, nurk-tiri- või nurktiriseisust kätel kiire keha sirutusega seisu (lööktõus).

Tirelsirutõus — tirel ette, uppselililamangust sirutõus seisu.

Tirelring-sirutõus — tirelring ette kuni nurktiriseisuni kätel, millele järgneb sirutõus seisu.

Tirikõnd — tiriseisus kätel kõndimine.

Voolavalt — harjutuse täitmise viis, kusjuures võimlejad sooritavad harjutusi kiiresti üksteise järel.

28. MÄNGUVORMID.

„Väike tank“ — kaaslasega vastupidi rinnati, hoides kätega teineteise pöidadest kinni. Tirel sooritatakse ette ja taha.

- „Suur tank“ — nagu väike tank. Kolmekesi.
- Tirelring kaaslasega — kaaslased rinnati, hoidega ümber vöö, üks seisus, teine tiris, liiguvad tirelriingselt edasi, tagasi või kõrvale.
- Aheltirel — võimlejad kolonnis, hoid kätest, kusjuures vasak käsi ulatatakse jalgade vahelt järgmisele kaaslasemale, paremaga hoitakse eelmise kaaslane käest. Esimene tireldab ette, jäädes selili, siis teine jne., kuni kõik on selili. Siis viimane, tireldades taha, tõuseb püsti, siis eelviimane jne., kuni kõik on püsti.
- „Käru“ — harktoenglamangus kõnd kätel, kaaslane holab säärttest.
- Kolmiktirel kõrvale — 3 kaaslast toengpõlvituses. Esimene (keskmine) veereb kõrvale, teine hüppab temast üle ja veereb teisele poole kõrvale, kolmas hüppab teisest üle ja veereb teisele poole jne.
- Kolmik-lendtirel — keskmine lendtireldab ette, rinnatiseisja hüppab üle tireldaja ja tireldab omakorda, kolmas hüppab üle teise jne.
- „Konn“ — üks kaaslane käpili, teine toetub kätega esimese kandadele, pugunud kaaslane jalgade vahelt läbi ja hoiab jalgadega ümber kaaslane kere. Täidetakse päriildi ja rinnati.
- „Pätsi ahju viskamine“ — üks kaaslane kägarselili, käed ülal. Kaaslane astub kätele ja toetub lamaja taldadele, viimane heidab ta üle enese seisu.
- „Madu“ — käpilikõnd kolonnis, käed eelmise kaaslane kandadel.
- „Angerja nülginine“ — asend nagu aheltireli juures. Viimane laskub selili, teised, liikudes tagurpidi, laskuvad järjest selili. Kui kõik on selili, siis esimene (viimane laskuja) tõustes püsti tõmbab edasi liikudes kogu kolonni seisu.

E. RIISTVÕIMLEMINE.

29. ÜLDOSA.

- Julgestamine — treeneri, õpetaja või instruktori valmisolek abistamiseks — õnnetuste vältimiseks.
- Abistamine — võimleja toetamine harjutuse täitmise kerendamiseks ja tehnika omandamiseks.
- Endaavitamine — oskus iseseisvalt välja tulla ohtlikest olukordadest ja ettevaatusabinõude tarvitusele võtmine kardetavate olukordade vältimiseks või vähendamiseks.
- Rinnati — näitab võimleja asumist enne harjutust või selle täitmisel näoga riista poole.
- Seljati — näitab võimleja asumist enne harjutust või selle täitmisel seljaga riista poole.

- Küljeti** — näitab võimleja asumist enne harjutust või selle täitmisel küljega (v. p.) riista poole.
- Ees** — näitab, et hoidepunktid asetsevad võimleja ees ja ta on abinõule rinnati.
- Taga** — näitab, et hoidepunktid asetsevad võimleja selja taga ja võimleja on abinõule seljati.
- Sees** — a) harjutusel 2-teljelistel riistadel näitab, et harjutaja asub enne harjutust või selle täitmisel kahe telje või hoidepunkti vahel;
b) harjutusel kahe- või üheteljelistel riistadel näitab, et jalg asub hoidepunktide vahel.
- Väljas** — vastand mõistele „sees“.
- Vasakpoolne** — asudes rööbaspuude vahel piki või seistes hobuse juures rinnati — vasakpoolse rööpa või sanga nimetus.
- Parempoolne** — sama, kuid parempoolse rööpa või sanga nimetus.
- Eespoolne** — asudes rööbaspuude vahel risti või olles sanga vahel piki — eespool asetseva rööpa või sanga nimetus.
- Tagapoolne** — sama, kuid tagapool asetseva rööpa või sanga nimetus.
- Lähem** — asudes väljaspool rööbaspuid või ratsa hobuse kaelal või laudjal — lähimal asetseva rööpa või sanga nimetus.
- Kaugem** — sama, kuid kaugemal asetseva rööpa või sanga nimetus.
- Piki** — näitab, et võimleja asub enne harjutust või selle täitmisel noolteljega ühes suunas riista pikiteljega.
- Risti** — näitab, et võimleja asub enne harjutust või selle täitmisel noolteljega perpendikulaarselt riista teljele.
- Põiki** — näitab, et võimleja asub enne harjutust või selle täitmisel noolteljega umbes 45° nurga all riista teljele.
- Ette** — näitab, et liikumine on suunatud ses sihis, kuhu on pööratud rind.
- Taha** — näitab, et liikumine on suunatud ses sihis, kuhu on pööratud selg.
- Kõrvale** — näitab, et liikumine on suunatud külje suunas (vasakule või paremale).
- Sirutatult** — asend või harjutuse täitmise viis kere ja jalgadega ühel sirgjoonel.
- Ulesirutatult** — asend või harjutuse täitmise viis, kus keha on kaarjalt taha painutatud.
- Nurkselt** — asend harjutuse täitmisel, kus sirged jalad on 90° all ette tõstetud.
- Upselt** — asend harjutuse täitmisel, kus sirged jalad on tõstetud võimalikult kere lähedale kerega terava nurga all.
- Kägardatult** — asend või harjutuse täitmise viis jalgadega (jalaga) põlvest ja puusast kõverdatuselt.

- Tiri** — asend või harjutuse täitmise viis peaga allapoole, õlavöötmega puusavöötimest madalamal. Keharaskus toetub ainult kätele, õlgadele või peale ja kätele.
- Pööre** — liikumine kogu kehaga või selle osaga ümber keha püsttelje. Täidetakse vasakule või paremale $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{1}{1}$ ring.
- Haare** — kiire haaramine riistast.
- Hoie** — pidev kinnihoidmine riistast.
- Sidumine** — enda kinnihoidmine köiel jala või jalgade abil käte vabanemiseks. Eristatakse peamiselt sidumisviisi „kaheksana“ ja „silmusena“. (Joon. 161.)
- Ronimine** — rippes või ripakus liikumine käte ja jalgade abil. (Joon. 162.)
- Kätekõverdamine** — rippes või toengus sirgete käte asendi muutmine liigeseist. Vastandtegevus — käte sirutamine.
- Riplemine** — rippes liikumine ainult vahelduvate käte haarete abil mitmesuguses suunas. (Joon. 163.)
- Haarlemine** — rippes liikumine haaretega püsti-, kald- või rõhtsuunas, haarates kätega korraga.
- Toenglemine** — toengus liikumine käte abil vahelduvalt või korraga.
- Laskumine** — üleminek toengust rippesse või kõrgemast toengust madalamasse. Täidetakse ette, taha, kiirelt, aeglaselt.
- Madal riist** — kui riista haardepunktid asetsevad kuni õlgade kõrguseni (põlvede, puusa, rinna, õla kõrgusel).
- Keskkõrge riist** — kui riista haardepunktid asetsevad õlgadest kõrgemal ulatuse kõrgusel.
- Kõrge riist** — kui riista haardepunktid asetsevad nii kõrgel, et haaramine on võimalik ainult hüppega.
- Püsi** — harjutuse täitmisel riistal teatud asendis püsimine vähemalt 3 sek.
- Hetkpüsi** — harjutuse täitmisel teatud asendis hetkeline püsimine.
- Voolavalt (hüpe)** — hüpete täitmise viis võimlejate poolt kiiresti 3—4 sammu üksteise järel.

Holded, võtted, haarded.

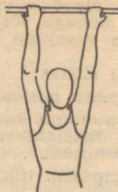
- Alt** — hoie riistast pihkudega ülespoole. (Joon. 164.)
- Pealt** — hoie riistast pihkudega allapoole. (Joon. 165.)
- Sega** — hoie riistast ühe pihuga üles- ja teisega allapoole. (Joon. 166.)
- Risti pealt** — hoie riistast käed ristamisi pihkudega allapoole.
- Risti alt** — hoie riistast käed ristamisi pihkudega ülespoole.
- Väänatud** — hoie riistast pihkudega väljapoole. (Joon. 167.)
- Sissepoole** — hoie riistast pihkudega vastamisi. (Joon. 168.)
- Väljapoole** — hoie riistast käeselgadega sissepoole. (Joon. 169.)



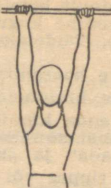
Joon. 162.



163.



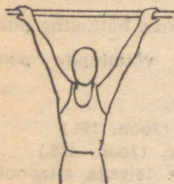
164.



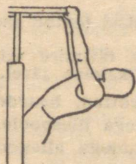
165.



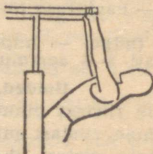
166.



Joon. 167.



168.



169.



170.

30. RIPPED.

Ripe — rippumine riistal ainult käte või ainult jalgadega, õlavööde riistateljest või hoidepunkte ühendavast joonest madalamal. (Joon. 170.)

Eesripe — rippumine rinnati riistale.

Tagaripe — rippumine taganθοidega, seljati riistale. (Joon. 171.)

Pikiriipe — rippumine noolteljega riista pikitelje suunas.

Ristriipe — rippumine noolteljega perpendikulaarselt riista pikiteljele.

Segariipe — riipe, kus keharaskus peale käte asub osalt ka jalgadel.

Uppriipe — rippumine kätel, sirged jalad tõstetud kere juurde — nurk alla 90° . On jalad eespool hoidepunkte — eesuppriipe, jalad taga — tagauppriipe. (Joon. 172.)

Nurkriipe — rippumine täisnurkselt ettetõstetud sirgete jalgadega.

Kukalriipe — rippumine ainult kuklal.

Õlavarsriipe — rippumine ainult õlavartel.

Küünarvarsriipe — rippumine, toetudes riistale ainult küünarvartega.

Kinnerriipe — rippumine, toetudes ainult kinnerdega. (Joon. 173.)

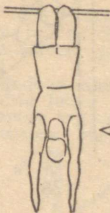
Rõhtriipe — rippumine horisontaalse kehaga rinnati riistale. (Joon. 174.)



Joon. 171.



172.



173.



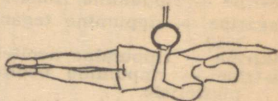
174.

Tagarõhtriipe — rippumine horisontaalse kehaga seljati riistale. (Joon. 175.)

Külgrõhtriipe — rippumine horisontaalse kehaga küljeti riistale. (Joon. 176.)



Joon. 175.

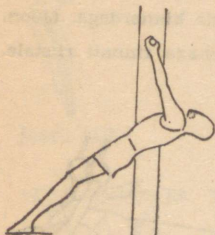


176.

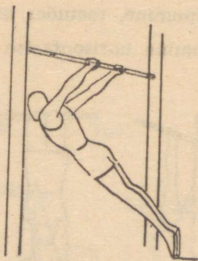
Varvasriipe — rippumine ainult varball.

Ripplamang — segariipe, kus toetutakse jalgadega riistale või põrandale, moodustades sellega alla 45° nurga (tuletisi: taga-, külgripplamang). (Joon. 177.)

Rippseis — segariipe, kus toetutakse jalgadega riistale või põrandale, moodustades sellega üle 45° nurga (tuletisi: taga-, külgrippseis). (Joon. 178, 178-a.)



Joon. 177.



178.



178-a.

Rippseis, jalad taga — segariipe rinnaoti riistale, keha kaarjalt, jalad taga. (Joon. 179.)

Ripak — rippumine riistal käte ja jalgadega.

Ripakseis — ripak, kus toetutakse ühe jalaga maha nii, et keha moodustab maaga 45° või suurema nurga.

Ripaklamang — ripak, kus toetutakse ühe jalaga maha nii, et keha moodustab maaga vähema kui 45° nurga.

Kinnerripak — ripak kätel ja ühel või mõlemal kindrel. (Joon. 180.)

Varvasripak — ripak kätel ja ühe või mõlema jala varbail (pesa). (Joon. 181.)

Reisripak — ripak kätel ja ühel või mõlemal reiel.

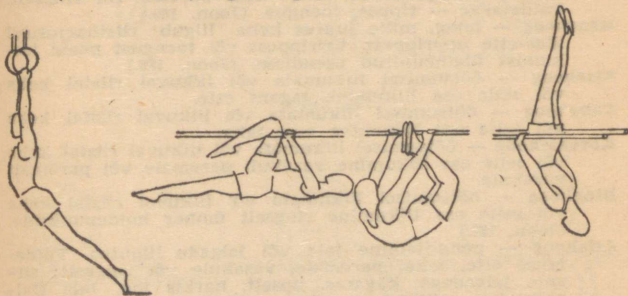
Taldripak — ripak kätel, taldadel toetusega.

Kandripak — ripak kätel ja kandadel.

Kinnervarvasripak — ripak riistal käe, kindre ja varba abil.

Rõhtripaklamang — ripak riistal horisontaalse kehaga, toetudes riistale käte ja jalgadega.

Tiriripe — nippumine kätel, pea allapoole, keha püstloodis (tuletisi: ees-, tagatiriripe). (Joon. 182.)



Joon. 179.

180.

181.

182.

Nurktiriripe — tiriripe 90° nurga all olevate jalgadega.

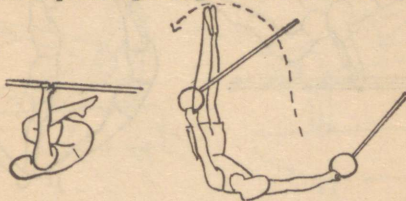
Upptiriripe — tiriripe kere juures olevate jalgadega.

Kägartiriripe — tiriripe puusadest ja põlvedest kõverdunud jalgadega. (Joon. 183.)

Käärtiriripe — tiriripe jalgadega käärselt.

Harktiriripe — tiriripe harkis jalu.

Väänak — üleminek eesripest tagarippesse või ümberpöördukt, käte pöördliigutusega õlavöötmeist. (Joon. 184.)

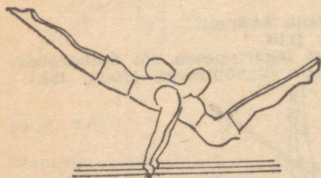


Joon. 183.

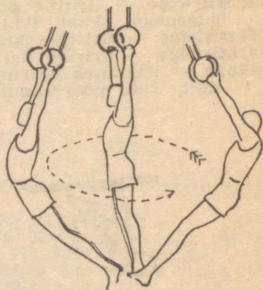
184.

31. KIIKUMINE, HOOGLEMINE.

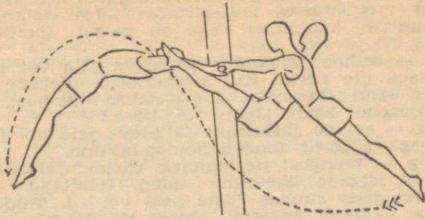
- Kiikumine** — pendlitaoline liikumine ühes riistaga ümber selle kinnituspunktide.
- Kiige** — keha liikumine kiikumisel liikaval riistal (rõngad, rippkang, köis) äärmisest punktist taga äärmisse punkti ees või ümberpöörduvalt. Võib toimuda ette, taha, kõrvale ja ringselt.
- Hooglemine** — pendlitaoline keha või selle osa liikumine ümber hoidepunktide ette, taha, kõrvale või ringselt. Täidetakse — rippes, toengus. (Joon. 185.)
- Kaarhoog** — hoog, mille juures keha liigub riistharjutusel üles-ette uppripest, tiririppest või toengust peale laskumist ülalmainitud asendisse. (Joon. 186.)
- Ettehoog** — õõtsumisel liikumata või liikaval riistal keha või selle osa liikumine tagant ette.
- Tahahoog** — õõtsumisel liikumata või liikaval riistal keha või selle osa liikumine eest taha.
- Kõrvalehoog** — õõtsumisel liikumata või liikaval riistal keha või selle osa liikumine vasakult paremale või paremalt vasakule.
- Ringhoog** — õõtsumisel liikumata või liikaval riistal keha või selle osa liikumine ringselt ümber hoidepunktide. (Joon. 187.)
- Jalahoog** — pendlitaoline jala või jalgade liigutus. Täidetakse ette, taha, paremale, vasakule või ringselt; sirgete jalgadega, kägaras, upselt, harkis jne. Jala (jalgade) hoo eriliigid on eelhoog, ülehoog, ring, käärid.



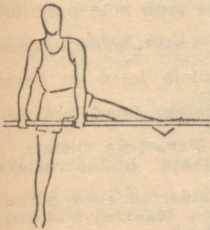
Joon. 185.



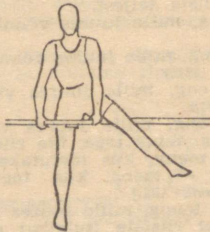
187.



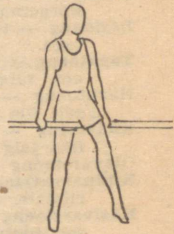
Joon. 186.



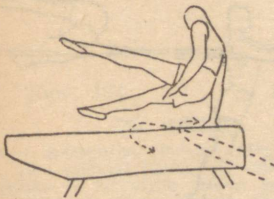
Joon. 188.



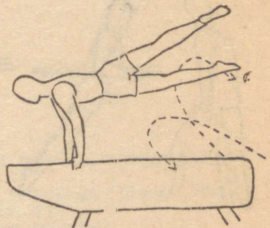
189-a.



189.



Joon. 190-a.



190.

Eelhoog — jala või jalgade kiire liigutus hoo saamiseks ükskõik mis suunas, tagasi tuues jalga (jalgu) endisesse asendisse, kusjuures käed on paigal (hoides). (Joon. 188.)

Ülehoog — eelhoog jätkamine järgneva jala või jalgade viimisega üle riista. Kui sooritatakse ülehoog üle riista, käsi lahti laskmata, nimetatakse ülehoog „väljas“ (väljaspool käsi). (Joon. 189, 189-a.)

Ringhoog — eelhoog jätkamine järgneva jala või jalgade viimisega ringselt ümber hoidepunktide.

Pealehoog — toengust pealeminek riistale jalgadega.

Käärid — jalgade üheaegne hoog, täidetud teineteisele vastupidises suunas riista peal või all. Täidetakse ees, taga, vasakul, paremal. (Joon. 190, 190-a.)

32. TOENGUD.

Toeng — võimleja asetus õlateljega või hoidepunktidega kõrgemal riista teljest.

Eestoeng — toeng, mille juures võimleja asub hoidepunktide taga.

Tagatoeng — toeng, mille juures võimleja asub hoidepunktide ees. (Joon. 191.)

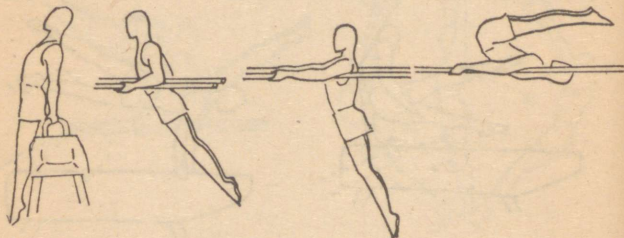
Harktoeng — toeng, mille juures võimleja jalad on harkselt üle riista.

Käärtoeng — toeng, mille juures võimleja jalad käärselt, üks jalg ees, teine taga, üle riista.

Olavarstoeng — toeng, kus toetutakse olavartega riistale.

Küünarvarstoeng — toeng, kus toetutakse küünarvartega riistale. (Joon. 192.)

Käsiarvarstoeng — toeng, mille juures käsiarvad kogu pikkuses toetuvad riistale (tuletisi: ees-, tagakäsiarvarstoeng, upptoeng käsiarvatel. (Joon. 193, 193-a.)



Joon. 191.

192.

193.

193-a.

Segatoeng — toeng, kus peale käte keharaskus lasub ka jalgadel.

Toengseis — segatoeng, kus jalad, asudes riistal või põrandal, moodustavad sellega suurema kui 45° nurga (tuletisi: ees-, taga-, külgtöengseis).

Toenglamang — segatoeng, kus jalad, asudes riistal või põrandal, moodustavad sellega vähem kui 45° nurga (tuletisi: ees-, taga-, külgtöenglamang).

Rõhttoeng — toeng sirgele või kõverdatud kätel, käel rõhtasendis kehaga. (Joon. 194.)

Nurktoeng — toeng, kus jalad tõstetud ette 90° nurga all. (Joon. 195.)

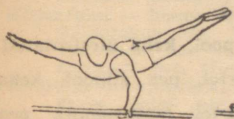
Küünarvarsnurktoeng — toeng küünarvartel, kus jalad tõstetud ette 90° nurga all.

Õlavarsrõhttoeng — toeng, kus võimleja keha, toetudes kõverdatud käe õlavarrele, asub rõhtasendis ülesirutatult.

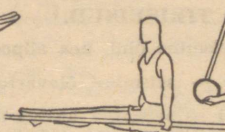
Rõhttoenglamang — lamamine riistal, toetudes sellele keha raskuskeskega (kõhuli, selili).

Rist — asend toengus (rõngail), käsivartega rõhtsalt. (Joon. 196.)

Lipp — asend, kus kere jalgadega on küljeti rõhtsalt, alumine käsi toengus ja ülemine rippes.



Joon. 194.



195.



196.

33. ISTEDE.

Iste — toetumine riistale reitega või reite ja istmikuga, hoides riistast kinni või mitte.

Harkiste — istumine riistal harkis jalgadega. (Joon. 197.)

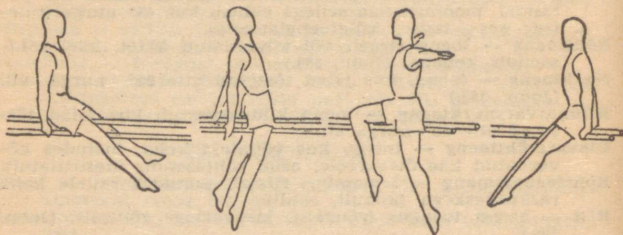
Harkiste ülesirutatult. (Joon. 197-a.)

Kääriste — istumine riistal jalgadega kõärtselt.

Reisiste — istumine ühe jala reiega riistal ja teine jalg sirgelt all, keha nooltelg riista pikiteljega ühes suunas. (Joon. 198.)

Tuhariste — istumine riistal peamiselt tuharail, jalad koos.
(Joon. 199.)

Risti-iste — istumine riistal, keha nooltelg perpendikulaarselt riista pikiteljele.



Joon. 197.

197-a.

198.

199.

34. TIRISEISUD.

Tiriseis õlul — seismine õlul, pea allpool, keha ülesirutatud.
(Joon. 200.)

Tiriseis õlavartel — seismine õlavartel, pea allpool, keha ülesirutatud.

Tiriseis käsivartel — seismine käsivartel (rööbaspuul), pea allpool, keha ülesirutatud. (Joon. 201.)

Tiriseis kätel — seismine kätel, pea allpool, keha ülesirutatud. (Joon. 202.)

Tiriseis küünarvartel — seismine küünarvartel, pea allpool, keha ülesirutatud.

Nurktiriseis kätel — seismine kätel, pea allpool, jalad kerega 90° nurga all.

Upptiriseis kätel — seismine kätel, pea allpool, keha upselt.

35. TIRELID.

Tirel — keha ring üle pea, puudutades riista käte, pea, õlgade või seljaga. Täidetakse ette, taha, kõrvale, kägardatult, upselt ja ülesirutatult.

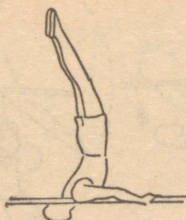
Tireling — keha ring üle pea, puudutades riista ainult kätega või käte ja jalgadega vaheldumisi. Täidetakse ette, taha, kõrvale, ülesirutatult; toimub täitmine teisiti (upselt, kägardatult), tuleb seda eraldi märkida.

Tirelsõlm — vt. hüpped.

Tireltõus — vt. tõusud.



Joon. 200.



201.



202.

36. TÕUSUD.

Tõus — üleminek seisust, rippest toengusse või madalamast asendist (toengust) kõrgemasse.

Kinnertõus — hooga üleminek kinnerripakuga kääртоengusse. Täidetakse ette, taha; kinnerripakust käte vahel ja väljaspool käsi ühel ja mõlemal kindrel, rippest, kinnerripakust jne. (Joon. 203.)

Tireltõus — ringitaoline üleminek seisust või rippest toengusse, jalad ees, või madalamast asendist (toengust) kõrgemasse. Täidetakse jõuga, hooga; eest ja tagant, ees- ja tagatoengusse. (Joon. 204, 204-a, 204-b.)

Käärtõus — hooga üleminek kääruprippest kääртоengusse. (Joon. 205.)

Sirutõus — hooga üleminek upprippest või upptoengust kiire keha sirutusega toengusse. Täidetakse ette, taha; mitmesuguste võtetega. (Joon. 206.)

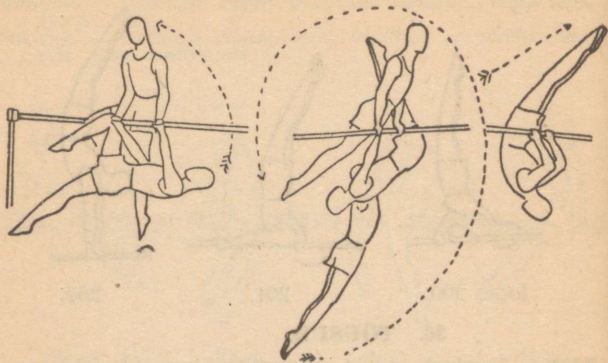
Harktõus — hooga üleminek rippest võttega käed koos (harkisjalu) istesse või tagatoengusse.

Hoogtõus — keha hooga üleminek rippest toengusse või madalamast toengust kõrgemasse, kasutades seks peamiselt hooglemise jõudu. Täidetakse ette- ja tahahoolt; mitmesuguste võtetega. (Joon. 207.)

Hoogtõus tagatoengusse — üleminek hooga upprippest taga tagatoengusse.

Sirutõus tagatoengusse — üleminek hooga upprippest taga või tagarippest tagatoengusse tagant.

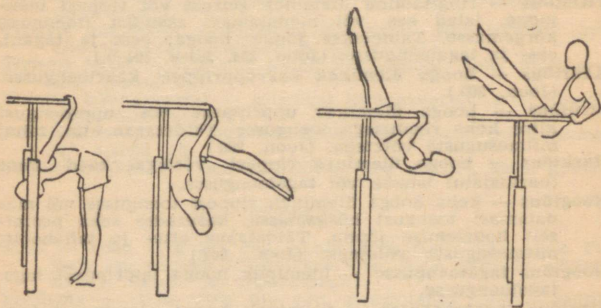
Jõutõus — aeglane käte jõuga üleminek pea ees, ees- või tagatoengusse. Täidetakse kätega vaheldumisi või korraga. (Joon. 208.)



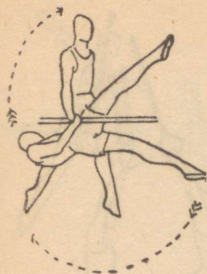
Joon. 203.

204.

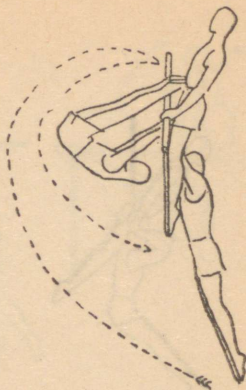
204.b.



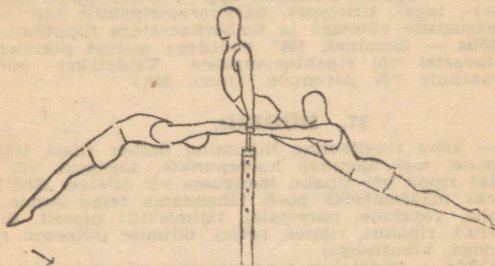
Joon. 204-a.



Joon. 205.



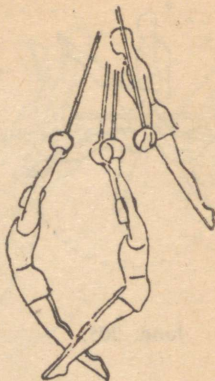
206.



Joon. 207.



Joon. 208.



209.

Vibutustõus — üleminek rippest toengusse pea ees, keha vibutusega. Täidetakse ees- ja tagatoengusse. (Joon. 209.)

Külgtõus — aeglane üleminek upp- või tiririppest toengusse ees-, taga-, tiririppes, harkvarvasripakust jne. — mitmesuguste võtetega ja ümberhaaretega (lipptõus).

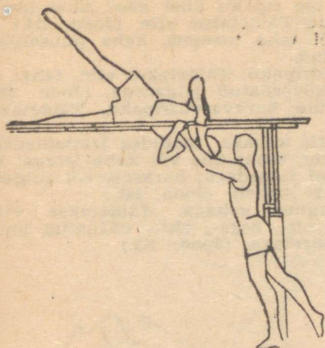
Pöördtõus — üleminek 180° pöördega seisust pikitoengusse õlavartel või ripaklamangusse. Täidetakse pöördega vasakule või paremale. (Joon. 210.)

37. HÖÖRID.

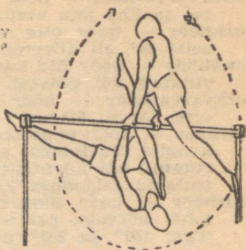
Höör — keha ringitaoline liikumine ümber riista telje või joone, mis ühendab hoidepunkte, toengust või istest läbi rippe või ripaku toengusse või istesse. Hööri täpsaks määramiseks peab tähendama tema suuna (ette, taha, vasakule, paremale), täitmiskiisi (upselt, ülesirutatult, ripakus, rippes, ratsa), täitmise iseloomu (jõuga, hooga, vibutusega).

Kinnerhöör — täidetakse kinnerripakus ette, taha; jalaga või jalgadega käte vahel ja väljaspool käsi, täitmisel kahel kindrel taha võib käed kangi küljest ka vabastada. (Joon. 211.)

Käärhöör — höör toengus jalgadega käärselt üle kangi, rõopa jne. Täidetakse ette, taha.

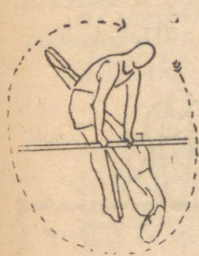


Joon. 210.

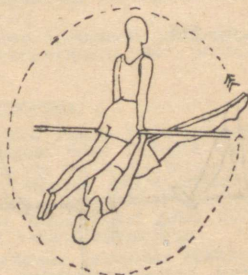


211.

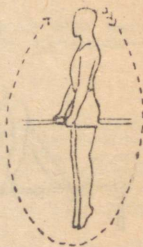
Toenghäär — häär toeng-asendis. Täidetakse ülesirutatult või kallutus-asendis, kangi kerega puudutades või mitte, ette, taha, ees- või tagatoengus. (Joon. 212, 212-a.)
Harkhäär — häär jalgadega harkselt (ratsa) piki kangi. Täidetakse vasakule ja paremale. (Joon. 213.)



Joon. 212.

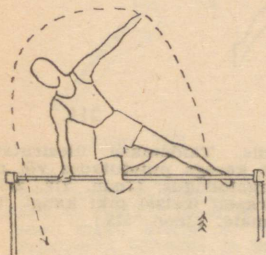


212-a.

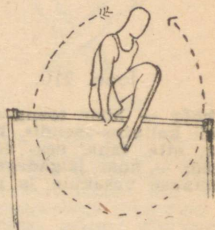


213.

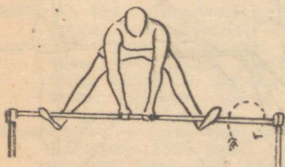
- Kinnervarvashöör** — höör üle ripaku ühel käel, ühel kindrel ja ühe jala varbail. Täidetakse ette. (Joon. 214.)
- Nurkhöör** — höör ette või taha toengus, keha puusaliigeseist 90° all kõverdatud.
- Kandhöör** — höör üle kandripaku. Täidetakse ette, taha; sirutatud või põlvest kõverdatud jalgadega. (Joon. 215.)
- Harkvarvashöör** — höör üle harkvarvasripaku. Täidetakse ette. (Joon. 216.)
- Taldhöör** — höör appasendis kehaga, toetudes jalataldadega kangile. Täidetakse ette, taha; ühe või kahe jalaga; sirutatud või kõverdatud jalgadega; harkselt või sulgselt (suletud jalgadega käte vahel). (Joon. 217.)
- Suurhöör** — höör ülesirutatud kehaga. Täidetakse ette, taha, kõrvale, pealt-, alt-, sega-, rist-, väänatud hoietega; 180° ja 360° pööretega. (Joon. 218.)



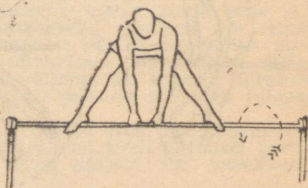
Joon. 214.



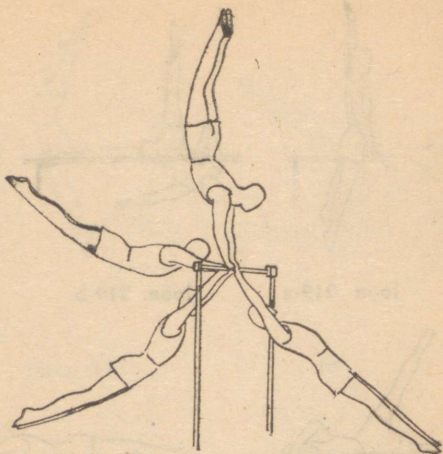
215.



Joon. 216.



217.



Joon. 218.

Ratsahöör — höör harkistest (rööbaspuudel) ette või taha üle harkkreisripaku.

Pöörratsahöör — pööre harkistest (rööbaspuudel) ette harkisjalu üle harkkreisripaku 180° pöördega harkistesse. (Joon. 219.)

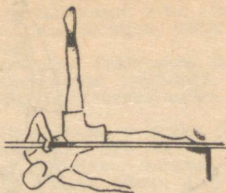
38. HÜPPED.

Hüpe — harjutus, mille juures keha paisatakse terviklikult õhku. ühest paigast teise ükskõik missuguses suunas, vabalt, üle riista või takistuse. Eristatakse vaba-, toeng- ja ripp hüppeid. Hüpete põhivormideks on pealehüpe, hüpe ja mahahüpe. Täidetakse hüpped ühe või kahe jala tõukega ja nimetatakse neid täitmise viisi järgi ning on ühised vabavõimlemisega.

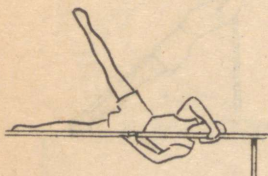
Pealehüpe — hüpe riistale jalgadega (pakkadele) seisu, põlvitusse, istesse, segatoengusse jne. (tuletisi: hark-, kägar-, upp-, külgspealehüpe jne.). (Joon. 220.)



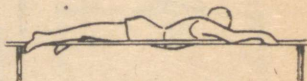
Joon. 219-a.



Joon. 219-b.



Joon. 219-c.



Joon. 219-d.

Mahahüpe — hüpe riistalt või takistuselt alla (tuletisi: hark-, kagar-, nurk-, kaarmahahüpe jne.). (Joon. 221, 221-a, 221-b.)

Ripphüpe — hüppeliik, mis täidetakse riistal osalt hetkelise rippega.

Toengüpe — hüpete liik, mis täidetakse riistal käte äratõukega.

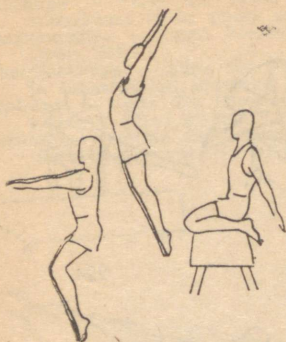
Vabahüpe — hüppeliik üle riista või takistuse seda puudutamata.

Sügavushüpe — hüpe riistalt või takistuselt alla, maandudes peamiselt kagarseisu. Täidetakse rippest, istest, kükist, seisust jne.

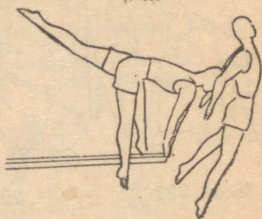
Kõrgushüpe — hüpe üle riista või takistuse otsejooksuga, maandudes kahele jalale kükki.

Harkhüpe — hüpe, hargitades jalgu sirgelt. (Joon. 222.)

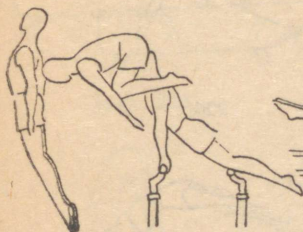
Kagarhüpe — hüpe, kõverdades jalgu puusadest ja põlvedest nende vämmisel üle riista. (Joon. 223.)



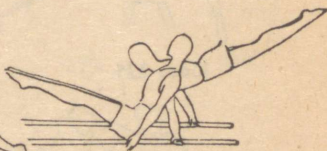
Joon. 220.



221.



Joon. 221-a.



221-b.

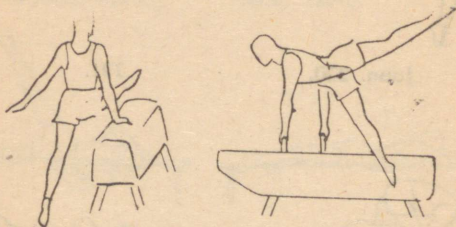
- Poolharkhüpe** — hüpe, kõverdades üht jalga ja teist viies üle riista sirgelt (kõrvalt). (Joon. 224.)
- Käärhüpe** — hüpe, kääritades jalgu ees nende viimisel üle riista. (Joon. 225.)
- Kaarihüpe** — hüpe üle riista ülesirutatud kehaga rinnati riistale, 90° pöördega. (Joon. 226.)
- Kaarhoog maha** — kaarhoolt mahatulek. (Joon. 227.)



Joon. 222.

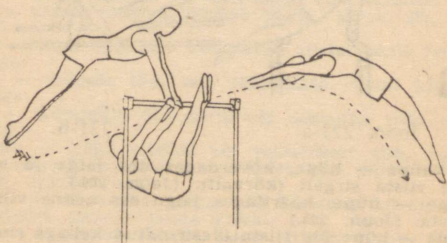
223.

224.



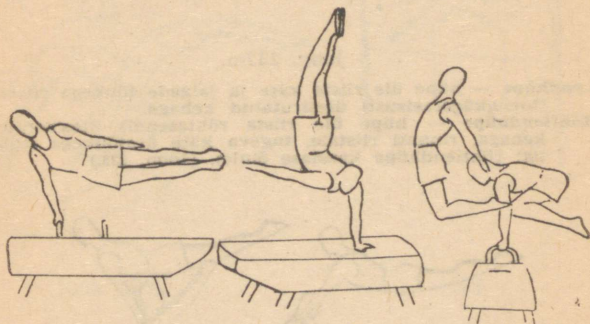
Joon. 225.

226.



Joon. 227.

- Külghüpe** — hüpe üle riista küljeti, keha ülesirutatud, maandudes riista poole seljaga. (Tiibhüpe). (Joon. 228.)
- Kõrgkaarhüpe** — nagu kaarhüpe, kuid üle tirisaisu kätel. (Joon. 229.)
- Sääretõstehüpe** — hüpe üle riista otse ülesirutatud kehaga ja tahatõstetud säärtega. (Joon. 230.)
- Upphüpe** — hüpe üle riista upselt (puusadest painutatud kehaga), jalad sirged. (Joon. 231.)
- Nurkhüpe** — hüpe üle riista, puusadest nurkse kehaga. (Sooritatakse otse ja põiki — joon. 232, 232-a.)



Joon. 228.

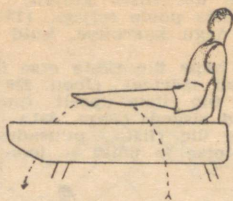
229.

230.



Joon. 231.

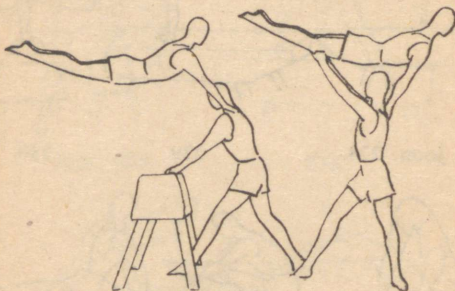
232.



Joon. 232-a.

Lendhüpe — hüpe üle riista käte ja jalgade tõukega riistalt (toengkägarseisust) ülesirutatud kehaga.

Rõhtlendhüpe — hüpe üle riista rõhtasendis ülesirutatud kehaga, rinnati riistale, tugeva käte äratõukega (tule-
tis: rõhtlendhüpe kaaslase õlule). (Joon. 233.)



Joon. 233.

Tirelhüpe — hüpe üle riista tireldades.

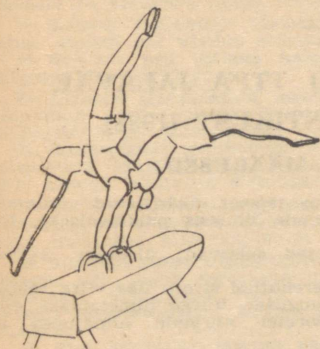
Tirelringhüpe — hüpe üle riista tirelringitades. (Joon. 234.)

Tirelsõlmhüpe — hüpe üle riista, seda puudutamata, tehes kehaga ringi üle pea (salto).

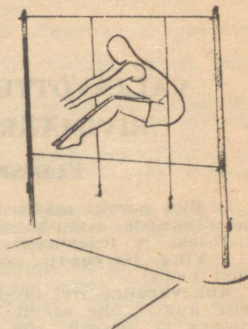
Lendtirelhüpe — hüpe üle riista, rinnati käte tõukega riistalt või ilma, järgneva tireliga maha („oravhüpe“).

Tõkehüpe — hüpe üle riista või takistuse tõkke ületamise taoliselt.

Akenhüpe — hüpe rõhtsalt asetatud nõõride või lattide vahelt läbi, kusjuures vahe võib muutuda. (Joon. 235.)



Joon. 234.



235.

VÄLJAVÕTTEID TTPA JALAVÄE RIVIMÄÄRUSTIKUST (1938)

ÜLDISED MÄÄRUSED

1. **Rivi (stroi):** määrustikus täpselt määritletud võitlejate ja allüksuste asetuskord nende ühiseks paiknemiseks, liikumiseks ja tegevuseks.

2. **Viirg (šerenga):** võitlejad seisavad üksteise kõrval ühel joonel.

Kaheviiruline rivi (dvuhšerenožnõi stroi): üks viirg seisab teise kuklas ühe sammu kaugusel. Viirge nimetatakse esimeseks ja teiseks; rivi pööretel viirgude nimetused ei muutu.

Vähem kui neli inimest rivistuvad alati ühte viirgu.

3. **Rida (rjad):** kaks võitlejat, kes seisavad teineteise kuklas ühe sammu (väljasirutatud käe) kaugusel.

Kui kaheviirulises rivis esimese viiru võitleja taga teises viirus (kuklas) ei seisa võitlejat, siis säärast rida nimetatakse õõnsaks.

Kaheviirulises rivis viimane rida peab olema alati täisrida.

Võitleja (komandöri) lahkumisel esimesest viirust asub tema kohale tagaseisev võitleja (komandör).

Rivi pöördumisel teise viiru poole õõnsa rea võitleja (komandör) astub sellesse viirgu.

4. **Koondrivi (somknutõi stroi):** võitlejad viirgudes asuvad üksteisest küünarnukkidest kämblalaiustel vahedel, allüksused — määrustikulistel intervallidel.

5. **Harvriivi (razomknutõi stroi):** Võitlejad asuvad rinnetpidi üksteisest ühesammulistel või komandöri poolt määratud intervallidel.

6. **Tiib (flang):** rivi külgmine ots; paremal — parem ja vasakul — vasak tiib. Rivi tiibade nimetused ei muutu.

7. **Rinne (front):** rivi külg, kuhupoole on võitlejate näod, kui neil parem tiib on paremat ja vasak tiib vasakut kätt.

8. **Tagune (tõl):** rinde vastaspoolne külg.

9. **Rinde laius (širina fronta):** vahemaa rivi tiibade vahel.

10. **Rivi sügavus (glubina stroja):** vahemaa esimesest viirust (võitlejast) kuni viimase viiruni (võitlejani).

11. **Distsants (distsantsija):** vahemaa allüksuste (võitlejate) vahel sügavuti, eesasuva üksuse tagumisest viirust (võitlejast) kuni tagaasuva üksuse esimese viiruni (võitlejani).

12. **Intervall (interval):** vahemaa naaberväeosade, — allüksuste ja võitlejate vahel rinnetpidi.

13. **Kolonn (kolonna):** rivi, mille sügavus on suurem tema laiuusest või võrdne sellega.

14. **Kolonna pea (golova kolonnõ):** kolonna esiosa; saba (hvast): kolonna lõpposa.

15. **Joonrivi (razvernutoi stroi):** allüksused on paigutatud rinnetpidi ühele joonele (kahte viirgu või kolonnidena) määrustikulistel intervallidel.

16. **Rännakurivi (pohhodnoi stroi):** allüksuste kolonnid on paigutatud üksteise kuklasse määrustikulistel või komandöri käsuga määratud distantsidel.

17. **Lahkrivi (rastšlenenõi stroi):** allüksused on hajutatud rinnetpidi ja sügavuti, määrustikulistel või komandöri käsuga määratud intervallidel ja distantsidel.

18. **Suunaja (napravljajuštši):** võitleja (komandör või allüksus), kes liigub määratud suunas; teised võitlejad (allüksused) kõlastavad oma liikumist suunaja järgi; **sulgeja (zamõkajuštši):** kolonna sabas liikuv komandör või võitleja.

19. Rivi juhtimine teostub käsklustega ja käskudega, mis antakse häälega, signaalidega, leppemärkidega ja isikliku eeskujuga.

Rivi juhtimisel asub komandör seal, kust temal on sobivam on käselda ja kus teda võidakse näha ning kuulda.

20. Käsklused jagunevad eel- ja täitekäsklusteks. Selle kõrval on käsklusi, mis näitavad ainult täitmist: „Püsti“, „Valvel“, „Pikali“ jt.

Eelkäsklus antakse selgesti, valjult ja venitatult, et rivis viibijad saaksid aru, missuguseid tegevusi komandör nendelt nõuab.

Täitekäsklus järgneb eelkäsklusele pärast lühikest vahet (pausi) valjult, järsult ja energiliselt.

Liikumisel teostub eelkäskluse järgi joondumise paranus rinnetpidi ja sügavuti.

Täitekäsklusele järgneb selle viivitamatu, täpne täitmine.

21. Et parandada ebaõiget täitmist või korrata tehet, antakse käsklus „Jätta“. (Otstavit). Selle käskluse järgi võetakse asend, mis oli enne käsklust.

KÄSKLUSI ÜSIKVOITLEJA TEGEVUSEKS.

PÕHISEISANG.

„Paigale“ („Stanovis“). „Valvel“ („Smirno“). „Vabalt“ (Volno), „Kohendu“ (Opravitsja“).

2. PÖÜRDED PAIGAL JA LIIKUMISEL.

„Parem-pool“ („Napra-vo“), „Pool pööret parem-pool“ („Poloborota napra-vo“); „Vasak-pool“ („Nale-vo“), „Pool-pööret vasak-pool“ („Poloborota nale-vo“); „Ümber-pöörd“ („Kru-gom“) — pööre kohapeal; „Ümber-marss“ („Krugom-marš“) — pööre liikumisel; „Pikali“ („Ložis“); „Püsti“ („Vstat“).

3. LIIKUMINE.

„Sammu-marss“ („Šagom-marš“); „Paigal sammumarss“ („Na meste „šagom-marš“); „Otse“ („Prjamo“). „Võitleja (õpilane) seis“ („Bojets-stoi“). „Pikem-samm“ („Šire-šag“); „Lühem-samm“ („Korotše-šag“). „Tihedam-samm“ („Tšaštše-šag“). „Harvem-samm“ („Re-že“š.); „Täis-samm“ („Polnõi-šag“); „Joostes — marss“ („Begom-marš“).

4. PÜSSIVÕTTED.

„Rihmale“ („Na re-men“); „Olale-võtt“ („Na ple-tšo“); „Jalale-võtt“ („K no-ge“); „Pära-sissepoole“ („Dovernut-priklad“); „Pära-väljapoole“ („Priklad — v pole“); „Täak — kõrgemale“ („Štök-võše“); „Täak-madalemale“ („Štök-niže“); „Käele-võtt“ („Na ru-ku“).

5. JÄRKJOOKS JA ROOMAMINE.

Näiteks: „Männik, järkjooks roheliste põõsaste juurde — edasi“ (Männik perebežat k zeljonõm kustam — vpered“); „Paremale teevalli taha — joostes“ („v pravo za nassõp dorogi — begom“); „Kraavi mööda, küürakil — edasi“ („Po kanave prignuvšis — vpered“). „Kasemets, roomata põõsastesse — edasi“ („Kasemets, perepolziti v kustõ — vpered“).

KÄSKLUSI LASKURJAO TEGEVUSEKS.

1. JOONRIVID.

„Jagu — paigale“ („Otdelenje — stanovis“); „Joonda“ („Ravnjais“); „Jagu kahte viirgu — paigale“ („Otdelenje v dve šerengi — stanovis“); „Paariks -loe“ („Na pervõi i vtoroj — rasštšitais“); „Järjest-loe“ („Poporjadku-rasštšitais“); „Jagu paremale (vasakule, keskelt) — harvene“, (Otdelenje napravo (nalevo, ot seredinõi) razomknis“); „Jagu paremale (vasakule, keskelt) nii mitme sammuharvedele — harvene“. („Otdelenije napravo (nalevo, ot seredinõ) na stoiko-to šagov razom-knis“); „Jagu, paremale (vasakule, keskele) — koonda“ („Otdelenje, napravo (nalevo, k seredine) som — knis“); „Jagu, pikali“ („Otdelenje — ložis“); „Püsti“ („Vstat“), „Üksiku puu suunas (mööda teed, piki kraavi), joondumine paremale (vasakule, jagu, sammuharvedele) marss“ (Na otdelnoje derevo (po doroge, vdol kanavõ): ravnije napravo (nalevo) otdelenje, šagom (begom) — marš“); „Jagu —

seis“ („Otdelenje — stoi“), „Jagu, rivine vasakule (paremale), sammu (joostes) — marss“ („Otdelenje stroissa vlevo (vpravo), šagom-marš“). „Jagu ühte viirgu — rivine“ („Otdelenje v odnu šerengu — stroisja“), „Jagu kahte viirgu — rivine“ („Otdelenje v dve šerengi — stroisja“); „Hakita“ („so-stav“). „Jagu relvade-juurde“ (Otdelenje — k oružiju). „Jagu — püssid“ („Otdelenje — v ružje“). „Relvad — maha“ („Oružije — položit“). „Jagu, valvel, paremale (vasakule) — vaat“ („Otdelenje, smirno, ravnenije na-pravo (nalevo); „Jagu — rivitult“ („Otdelenje — razoidis“).

Käsklused „vabalt“, „valvel“, „seis“ ja pööreteks on samad, mis üksikule võitlejalegi, ainult lisatakse ette: „Jagu“.

2. RÄNNAKURIVID.

„Jagu, kolonni ühekaupa (kahekaupa) — paigale“ („Otdelenije, v kolonnu po odnomu (po dva) — stanovis“). „Jagu kahekaupa — rivine“ („Otdelenije, po dva — stroisja“). „Jagu, ühekaupa — rivine“ („Otdelenije, po odnomu stroisja“). „Jagu, parem (vasak) õlg ette — marss“ („Otdelenije, pravoje (levoje) pletšo vpered — marš“). „Jagu, minu järele — marss“ („Otdelenije, za mnoi — marš“). „Jagu, ümber — marss“ („Otdelenije krugom — marš“). „Liikuda vabasammul“ („Itti ne v nogu“).

3. LAHKRIVID.

„Jagu, otse nii- ja niisuguse eseme suunas vasakule (paremale) — hargne“ („Otdelenije, prjamo na takoi-to predmet vlevo (vpravo) razvernis“).

„Jagu, nii- ja niisuguse eseme suunas — edasi“ („Otdelenije, na takoi-to predmet — vpered“). Jagu järkjooks paremale (vasakule, otse eraldi seisva puu suunas), kraavi nii- ja niisuguses järjes — edasi“ („Otdelenije, perebežat v pravo (vlevo, prjamo, na otdelnoje derevo), v kanavu, v takom-to porjadke — vpered“).

„Vastane — paremalt (vasakult, tagant, eraldi seisva maja suunast“). („Protivnik — sprava (sleva, s tõla, so storonõ otelnogo doma“). „Minu järgi, distants kolm meetrit (näiteks) — järjestikku“ („za mnoi, distantsija tri metra (primerno) — v zmeiku“). Jagu, paremalt (vasakult) järjestikku (kolonni ühekaupa) — rivine“ („Otdelenije sprava (sleva) v zmeiku (v kolonnu po odnomu) — stroisja“).

„Ratsavägi rindelt (tagant, paremalt, vasakult) — võitluseks“ („Konmitsa s fronta (s tõla, sprava, s-leva) — k boju“). „Jagu — minu juurde“ („Otdelenije — ko mne“).

KÄSKLUSI LASKURÜHMA TEGEVUSEKS

1. JOONRIVI.

„Rühm — paigale“ („Vsvod — stanovis“).
Read — kahesta“ („Rjadõ — vsdvoi“).

„Read — ühte („V rjadõ — stroisja“).

Rühma joondumine, pöörded, harvenemine, koondumine, liikumine, suunamuutmine, peatumine, püssivõtted ja relvade hakitamine sooritatakse samade käskluste ja reeglite järgi nagu laskurjaoski, käsklussõna „Jagu“ asendatakse sõnaga „Rühm“.

2. RÄNNAKURIVI.

„Rühm — neljakaupa (kolmekaupa) — „paigale“. (Vzvod, po tšetvõr (po tri) — stroisja“);

„Rühm — ühekaupa — rivine“ („Vzvod, po odnomu — stroisja“).

„Rühm — neljakaupa (kolmekaupa) — rivine“ („Vzvod, po tšetõre (po tri) — stroisja“).

„Rühm — kolonni kahekaupa — paigale“ („Vzvod v kolonnu po dva — stanovis“).

„Rühm — kolonni kahekaupa — rivine“ („Vzvod v kolonnu po dva — stroisja“).

„Ratsavägi rindelt (tagant, paremalt, vasakult) — võitluseks“ („Konmitsa s fronta (s tõla, sprava, sleva) — k boju“).

„Tangid rindelt (tagant, paremalt, vasakult) sellesse ja sellesse varjendisse — võitluseks“ („Tanki s fronta (s tõla, sprava, sleva) v takoje-to ukrõtije — k boju“).

3. LAHKRIVID.

„Esimese jao järgi, selle ja selle eseme suunas, rühm, jagude jonele — rivine“ („Po pervomu otdeleniju na takoi to predmet, vzvod, v liniju otdeleni — stroisja“).

„Selle ja selle jao järgi selle ja selle eseme suunas rühm, kahele jonele (rombiliselt) — rivine“ („Po takomu-to otdeleniju na takoi to predmet, vzvod, v dve linii (rombom) — stroisja“).

„Rühm — minu juurde“ (Vzvod — ko mne) või „Selle ja selle jao järgi — koonu“ („Po takomu-to otdeleniju — somknis“).

РУССКО-ЭСТОНСКИЙ СЛОВАРЬ — VENE-EESTI VÕIMLEMISÕNASTIK

I. Вольные упражнения — Vabaharjutused.

Булава — kurikas

Вкручивание — väänamine sisse

Встать — tõusta (tõus)

Выкручивание — väänamine välja

Выпад — väljaaste

Выпрямиться — sirutuda

Движения несимметричные — eritaolised liikumised

Движения одновременные — üheaegsed liikumised

Движения одноименные — samapoolsed liikumised

Движения поочередные — järjekordsed liikumised

Движения попеременные — vahelduvad liikumised

Движения последовательные — järgnevad liikumised

Движения разноименные — vastaspoolsed liikumised

Движения симметричные — ühetaolised liikumised

Держать — püsi

Дугой (движения) — kaar

Дугой сверху — ülalt kaarega

Дугой снизу — alt kaarega

Круг — ring

Круговые движения — ringliigutused

Маршировка фигурная — kujundliikumine

Мах — hoog

Мельница — järgnevad liikumised (veski)

Наклон — painutus, kallutus

Обозначить — hetk-püsi

- Основная стойка — algseis
- Основные элементарные движения — põhilised lihtliigutused
- Площадка гимнастическая — võimlemisväljak
- Поворот — pööre
- Поворот туловища — kere pööramine
- Положение кистей — pihkude asend (-id)
- Присед — kükk
- Прогнувшись — ülesirutatult
- Промежуточные элементарные движения — vahepealsed lihtliigutused
- Руки за голову — käed kuklasse
- Руки к плечам — käed õlule
- Руки на пояс — käed puusa
- Руки перед грудью — käed rinnale
- Стойка — seis, seisak
- Стойка с сомкнутыми носками — sulgseis
- Стойка на носках — päkkseis
- Стойка одна ступня продолжение другой — mõtseis
- Стойка на пятках — kandseis
- Стойка на коленях — põlvitusseis
- Стойка ноги врозь — harkseis, kääkseis
- Стойка основная — algseis, (põhiseis)
- Стойка с прямыми ногами — seisak sirg. j.
- Стойка с согнутыми ногами — seisak kõver. j.
- Стойка скрестив ноги — ristseis
- Упор горизонтальный — rõhttoeng
- Упор лежа — toenglamang
- Упор на коленях — toengpõlvitus
- Упор присев — toengkükk
- Упор сидя — toengiste
- Упор стоя — toengseis

II. Упражнения на снарядах — Riistharjutused.

- Верхом — käär, (-selt);
Взмах — eelhoog
Вис — ripe
Вис горизонтальный — rõhtripe
Вис лежа — ripplamang
Вис прогнувшись — ripe ülesirutatult
Вис согнувшись — uppripe
Вис стоя — rippseis
Вне — väljas
Внутри — sees
Вперед — ette
Вскок — pealehüpe
Выкрут — väänak
Выпрямившись — sirutatult
Держать — püsi, püsida
Жердь — rööbas
За — taga
Кач—качание — kiik, kiikumine
Кач в сторону — kiik kõrvale
Конь в длину — hobune pikki
Конь в ширину — hobune risti
Круг — ring
Кувырок — tirel
«Ласточка» — lendhüpe
«Лягушка» — varvasripak («pesa»)
Мах — hoog, hooglemine
Мах дугой — kaarhoog
Мах изгибами — vibutushoog
Махи ногами — jalgade hood
Обозначить — hetkpüsi
Оборот — hõör
Оборот большой — suurhõör
Оборот верхом — käärhõör
Оборот вперед завесом на носках ноги врозь — hark-
varvashõör ette

- Оборот вперед в упоре — toenghäär ette
 Оборот завесом двумя — kinnerhäär mölemal
 Оборот завесом — ripakhäär
 Оборот назад в упоре — toenghäär taha
 Оборот назад не касаясь — vaba häär taha
 Оборот с опорой ступнями — taldhäär
 Оборот завесом на подколене и носком — varvas-
 kinnerhäär
 Оборот завесом пятками — kandhäär
 Ось снаряда — riista telg
 Переворот — tirl
 Переворот в упор — tireltõus toengusse
 Переворот в упор махом — tireltõus hooga
 Переворот в упор силой — tireltõus jõuga
 Перед — ees
 Передвижение на руках — riplemine ja toenglemine
 Перекат — tirl kõrvale
 Перемах — ülehoog
 Перемах вне — ülehoog väljas
 Перемах двумя — ülehoog mölemaga
 Перемах назад левой по правой жерди — ülehoog
 taha vasakuga paremal rööpal
 Перемах ноги врозь — harkülehoog
 Перемах правая в сторону — ülehoog parem kõrvalt
 Перемах согнув ноги — kägarülehoog
 Перемах согнувшись — uppülehoog
 Поворот — pööre
 Поворот вперед — pööre ette (õlaga ette)
 Поворот кругом или двойной поворот — pööre 180°
 või 360°
 Поворот назад — pööre taha (õlaga taha)
 Под'ем — tõus
 Под'ем верхом — käärtõus
 Под'ем вперед в упор сзади — hoogtõus tagatoengusse
 Под'ем завесом — ripaktõus (kinnertõus)

- Под'ем махом назад или махом вперед — hoogtõus
taga või ees
- Под'ем назад в упор сзади — sirutõus tagatoengusse
- Под'ем назад завесом — kinnertõus taha
- Под'ем разгибом — sirutõus
- Под'ем силой — jõutõus
- Под'ем флагом — külgtõus (lipptõus)
- Полет — lend
- Поперек — risti
- Продольно — piki
- Прыжок боком — külghüpe
- Прыжок в глубину — sügavushüpe
- Прыжок в окно — akenhüpe
- Прыжок далеко-высокий — kaugus-kõrgushüpe
- Прыжок набегом — hüpe jookuga, kaldlaualt
- Прыжок ноги врозь — harkhüpe
- Прыжок опорный — toenghüpe
- Прыжок правая в сторону — poolharkhüpe
- Прыжок, прогнувшись влево (вправо) — kaarhüpe
vasakult, (paremalt)
- Прыжок согнув ноги — kägarhüpe
- Прыжок согнувшись — upphüpe
- Прыжок «углом» — nurkhüpe
- Сальто — tirelsõlm
- Сед — iste
- Сзади — taga
- Скращение — käärid
- Снаряд в каче — riist kiihel
- Снаряд высокий — kõrge riist
- Снаряд на месте — riist paigal
- Снаряд низкий — madal riist
- Соскок — maha (mahahüpe)
- Соскок боком — külg maha
- Соскок «дугой» — kaar maha
- Соскок ноги врозь — hark maha
- Соскок прогнувшись влево (вправо) — kaar maha
vasakule (par.)

Соскок прогнувшись — ülesirutõus maha
Соскок согнув ноги назад — sääretõste maha
Соскок согнувшись — upp maha
Соскок «углом» влево (вправо) — nurk maha vasak.
(par.)
Спад — langemine
Спереди — ees, rinnati
Спиной к снаряду — seljati (riistale)
Стойка на плечах, на кистях, на руках, предплечьях
и др. — tiriseis õlul, kätel, käsivartel, küünar. jne.
Упор — toeng
Упор горизонтальный — rõhttoeng
Упор горизонтальный, опираясь на локоть — küünar-
varsrõhttoeng
Упор лежа — toenglamang
Упор на предплечьях — toeng küünarvartel
Упор на руках — toeng käsivartel
Упор на руках согнувшись — upptoeng käsivartel
Упор присев — toengkägar
Упор простой — toeng (liht)
Упор сзади — tagatoeng
Упор смешанный — segatoeng
Упор стоя — toengseis
Флаг — külgrõhtripe
Хват — hoie

III. Гимнастические снаряды и приборы — võimlemis- riistad ja -vahendid

Батут — vedrulaud (akrobaatikas)
Булава — kurikas (d)
Бум — room
Бревно — palk
Брусья — rööbaspuud
Веревка для прыжков — hüppenõör
Вертикальная лестница — püstredel
Гантели — käsikud
Гимнастический городок — võimlemisriistastik

Городок — riistastik
Канат — köis
Козел — kits
Кольца — rõngad
Конь — hobune
Мат — matt
Медицинбол — topispall (meditsiinipall)
Лестница — redel
Лонжа — põrandvõimlemise vöö
Мостик — hoolaud
Мостик пружинный — vedruhoolaud
Плинт — kast,
Палки — kepid
Подкидная доска — tõste kiiklaud (akrobaatikas)
Разборный помост — juhisild
Стоялки — käsirööbaspuud
Седло для бума — poomi sadul
Скакалка — hüpits
Стойка для лестниц — redeli pukk
Стойка для прыжков — hüppepostid
Стол гимнастический — võimlemislaud
Трап — võreredel
Трапезия — rippkang (trapets)
Шведская скамейка — rootsi pink
Шведская стенка — varbsein
Шест — latt

SISUKORD
A. Üldosa.

	Lk.
Eessõna,	3
Juhend	4
1. Kehaosade nimetused	8
2. Võimlemise ja võimlemisharjutuste liigitus	10
3. Suunad, teljed, pinnad, kiirus	12
4. Võimleja suhe kaaslasega, riistaga ja vahendiga	12
5. Võimlemisriistad ja -vahendid	13

B. Vabavõimlemine.

6. Korra- ja riviharjutused	16
7. Kujundliikumine	16
8. Sammud (kõnnid)	17
9. Hüplemised	18
10. Jalgade asendid	19
11. Käte asendid	25
12. Asendid istes	30
13. Asendid lamangus	31
14. Ühised liikumised (jalgadega, kätega, kerega, peaga).	33
15. Erilised liikumised peaga	34
16. Erilised liikumised jalgadega	34
17. Erilised liikumised kätega	35
18. Erilised liikumised kerega	36
19. Kehaliikumine terviklikult	38
20. Kandmised	39
21. Matkimistegevused	41
22. Hüpped	42

C. Võimlemine vahenditega.

23. Võimlemine keppidega	45
24. Võimlemine kurikatega	48
25. Võimlemine käsikutega, topispallidega, hüpitsatega jne.	48

D. Põrandvõimlemine.

26. Asendid	48
27. Liikumine	49
28. Mänguvormid	50

E. Riistvõimlemine.

29. Üldosa	51
30. Ripped	55
31. Kiikumine, hooglemine	58
32. Toengud	60
33. Isted	61
34. Tiriselsud	62
35. Tirelid	62
36. Tõusud	63
37. Hõõrid	66
38. Hüpped	69

Lisa I Väljavõtteid TTPA Jalaväe Rivimäärustikust	76
Lisa II Vene-eesti võimlemisõnastik	81

Eksitavaid trükivigu

Lk. 20 5. rea asemel ülalt lugeda:

Kallutusseis — seis õõnsalt ettekallutatud kerega. (Joon. 16.)

Lk. 38 1. rea asemel ülalt lugeda:

Käed kuklal — käed tõstetud kõverdatud kõrvale ja surutud võimalikult taha, sõrmed otsitsi, randmed ja sõrmed sirged. (Joon. 69.)

Lk. 48 6. real ülalt on trükitud kõrverdamisega pro kõrverdamisega

19. real alt on trükitud põrandavõimlemisse pro põrandvõimlemisse

Lk. 77 19. real alt tõmmata maha sõna on

Lk. 80 9. real ülalt on trükitud tšetvõr pro tšetõre.

RBL. 6.50

A-16209

11