KVÜÕA
TÜ

Vello Hein

Võimlemine kehalise ettevalmistuse arendamiseks

ÕPPEMATERJAL

Tartu 2002

Kujundus ja joonised: Rait Siska
Fotod: Georg Jõesaar
Keeletoimetaja: Karen Kuldnokk

© Tartu Ülikool, 2002
© KVÜÕA Kõrgem Sõjakool, 2002

Eessõna

Võimlemist kui üht kehaliste võimete arendamiseks sobivaimat vahendit on väärtustatud juba Vana-Rooma aegadest. Alates 18. sajandist on võimlemine olnud paljudes riikides peamine noorsoo kehalise kasvatuse koostisosa. Kaasaegse riistvõimlemise aluseks loetakse Sookoli võimlemiskoolkonda, mis tekkis 19. sajandil Tšehhis. Selle koolkonna ühe rajaja M. Tõrsi algatusel hakati noorsõdurite kehalise ettevalmistuse programmi võtma võimlemisharjutusi riistadel.

Paljusid võimlemisharjutuste sooritamisel omandatud oskusi on võimalik kasutada ka teistel spordialadel või tegevustes, mis on seotud näiteks keha pöörlemise, rippumise ja toenguga.

Siinses raamatus vaadeldakse võimlemisharjutusi peamiselt selliste kehaliste võimete arendamiseks, mis on seotud tasakaalu, pöörlemise ja hooglemisega nii rippes kui ka toengus. Esmakordselt pakutakse võimalusi õpetada võimlemisriistadel sooritatavaid elemente ilma võimlemisriistu kasutamata. Akrobaatikaharjutuste peatükis kirjeldatakse näitlikustatult erinevaid abistamisvõtteid, mille kasutamisel on kõigil harjutajatel võimalik saada ettekujutus keha pöörlemisest õhus. Peatüki “Harjutused palgiga” on koostanud Kaitseväe Ühendatud Õppeasutuste kehalise kasvatuse õppejõud veebel Kaido Raudvere.

Autor peatub lühidalt ka peamistel õpetamisega seotud aspektidel ja olulisematel terminoloogia kasutamise nõuetel. Raamat on mõeldud õppevahendiks Kaitseväe Ühendatud Õppeasutuste ja kehakultuuriteaduskonna üliõpilastele, aga ka kõigile neile, kes soovivad kehalisi võimeid arendada võimlemisharjutuste abil.

Sisukord

I. Harjutuste läbiviimise metoodilisi võtteid 5

II. Keha pingutusharjutused võimlemiselementide sooritamiseks. 7

III. Tasakaal ja tasakaaluharjutused 8

IV. Harjutused keha hoidmiseks rippes ja toengus 14

V. Harjutused keha hoidmiseks õhus 19

VI. Akrobaatikaharjutused 23
Tirelid 23
Tiritamm 26
Kätelseis 28
Tirelringid 31
Salto ette ja taha 35

VII. Harjutused palgiga 41

VIII. Harjutused riistadel 46

IX. Spetsiaalsed jõuharjutused võimlemiselementide omandamiseks .. 55

X. Osavus ja selle arendamine 57

XI. Terminoloogia ja käsklused 61

I. Harjutuste läbiviimise metoodilisi võtteid

Pedagoogilised ja organisatoorsed võtted

Selleks, et viia harjutusi läbi tulemuslikult, suurema kasuteguriga, on vaja täita järgmisi nõudeid.

1. Harjutuste kirjeldus tuleb esitada selgelt ja üheselt mõistetavalt.
2. Harjutuse demonstreerimine soodustab harjutusest paremat arusaamist.
3. Demonstreerimisel valige selline asend, mis võimaldab saada harjutusest paremat ettekujutust. Võimalusel kasutage kõrgemat alust.
4. Kui harjutust sooritatakse ringis, tuleb juhendajal olla ise ringjoonel.
5. Esmalt demonstreerige ja seletage harjutust, alles siis andke käsklus lähteasend võtta (nt selililamangus on harjutuse demonstreerimist ja seletamist raske jälgida).
6. Paigutage harjutajad nii, et kõigil oleks piisavalt ruumi. Veerandpööre võimaldab luua harjutamiseks suuremat ala, eriti siis, kui harjutust sooritatatakse selili- või kõhulilamangus.
7. Ühendage harjutuse demonstreerime ja selle kirjeldamine.
8. Lugege harjutuse sooritamisel harjutuse taktiosasid. Parema rütmi saavutamiseks on harjutuse läbiviijal algul soovitav mõned korrad harjutust kaasa teha.
9. Alustage harjutust alles siis, kui kõigil on õige lähteasend võetud. Nõudke alati korrektset lähteasendit, sest suurel määral sellest sõltub harjutuse toime.
10. Kui harjutus ebaõnnestub või harjutust ei sooritata nõuetele vastavalt, katkestage harjutamine ja korrake seletust, demonstreerige uuesti või juhtige esinevatele vigadele tähelepanu.
11. Ühte harjutust sooritage vähemalt 6...8 korda või enam. Vastasel korral jääb koormus väikseks ning enamik aega kulub vaid harjutuste seletamisele ja demonstreerimisele.
12. Vigu parandades olge positiivse hoiakuga. Seletage, kuidas on vaja teha, mitte kuidas ***ei*** tohi teha.
13. Soojendusharjutuste läbiviimisel püüdke alustada keha ülemistele lihastele mõju avaldavate harjutustega ja liikuge järjest allapoole.
14. Jälgige, et soojendusharjutustega haarataks tegevusse kõik lihasrühmad. Erilist tähelepanu pöörake neile lihastele, mida tunni teemast sõltuvalt on vaja rohkem kasutada.
15. Igal harjutusel peab olema eesmärk, milleks seda sooritatakse. Kui võimalik, siis tuleb püüda teadvustada seda ka harjutajatele.

Viimases punktis esitatud nõue on seotud juba motivatsiooni kujundamisega. Iga tunni alguses on soovitav koos tunni teema teadvustamisega püüda harjutajaid paari lausega motiveerida planeeritud tegevuseks.

Näide. Kui tunni teema on tasakaalu õppimine, võib õppureid tunni alguses motiveerida järgmiselt: “Tänases tunnis vaatame, millest sõltub tasakaal ja õpime, kuidas on võimalik seda kasutada erinevates olukordades, näiteks purde ületamisel või sügavast august väljasaamiseks.”

Harjutusvara mitmekesistamise ja toimeväärtuse muutmise võimalused

Muutes ühe ja sama harjutuse sooritamise tingimusi, võib muuta nende toimeväärtust ja samas mitmekesistada harjutusvara. Sooritamistingimuste muutmiseks on järgmised võimalused.
Harjutuse sooritamine
1) erinevatest lähteasenditest;
2) erineva tempoga (aeglaselt, kiirelt jne);
3) erineva korduste arvuga;
4) erineva harjutuse kestusega;
5) erineva koormusega (lisaraskused, erineva kaaluga mitmesugused vahendid – topispallid, käsikud jmt);
6) erinevatel kõrgustel (põrandal, partneril, riistadel jm);
7) erinevatel toepindadel (pehme, jäik, vetruv jm);
8) erineva suurusega toepindadel (rõhtseis põrandal, pingil, poomil, palgil jm);
9) erinevates suundades (ette, taha; paremale, vasakule; üles, alla);
10) erinevates harjutuste kombinatsioonides.

II. Keha pingutusharjutused võimlemiselementide sooritamiseks

Võimlemiselementide sooritamisel on oluline, et harjutajal oleks hea kontroll kõigi kehaosade üle. See tähendab oskust reguleerida lihaste pingutust ja tunnetada, kuidas suunata üksikuid kehaosasid täpselt, vastavalt oma soovile või elemendi tehnika nõuetele. Paljude võimlemiselementide, eriti staatiliste puhul on oluline hoida keha jäigalt (tühi kott ei püsi ka püsti).

Enamik riistvõimlemisharjutusi sooritatakse sirgete jalgade ja kätega. Seetõttu tuleks enne võimlemiselementide õpetamist omandada oskus sooritada lihtsaid asendeid ja liikumisi täiesti väljasirutatud sirgete käte ja jalgadega, õppida tundma, missugune on lihaspingutuse mõju harjutusele. Hoides käsi 5...10 sekundi jooksul võimalikult väljasirutatult ülal või kõrval, tekib ettekujutus, millist pingutust selline harjutuse sooritamine nõuab. See on esimene lihtne harjutus, mis võimaldab saada teada, mida tähendab hoida käed või jalad pingutatult sirged.

Alljärgnevalt on esitatud mitmeid keha pingutusharjutusi, mis aitavad edaspidi kiiremini ja kergema vaevaga omandada esialgu raskena tunduvaid võimlemiselemente.

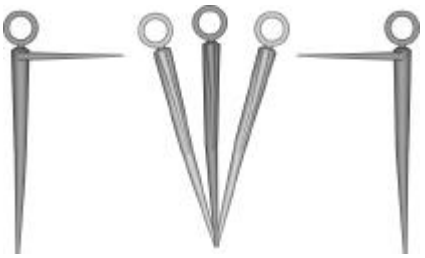
Harjutused paarides

1. Üks paarilistest on selililamangus ja pingutab kõiki lihaseid. Teine paariline pöörab esimest kõhulilamangusse ja tagasi. Pöörete arvu võib suurendada, kui nende ajal suudetakse hoida keha pingutatult. Piltlikult öeldes tuleb keha hoida nii nagu tinasõduril.
2. Üks paarilistest on selililamangus ja pingutab kõiki lihaseid. Teine paariline tõstab selililamangus kogu keha lihaseid pingutava paarilise jalgadest üles, hoiab seda asendit 2...3 sekundit ja langetab paarilise lähteasendisse. Harjutust tuleb korrata 4...6 korda (joonis 1).

Joonis 1

Harjutused kolmikutes ja nelikutes

1. Üks harjutuse sooritaja seisab teiste keskel ja pingutab kõiki lihaseid. Äärmised lükkavad keskel olevat harjutajat enda poolt vastaspoolele. Kauguse suurendamine võimaldab harjutust muuta raskemaks (joonis 2).



Joonis 2

2. Üks harjutuse sooritaja on selililamangus ja pingutab kõiki lihaseid. Teised tõstavad teda 10...20 cm üles, üks hoiab jalgadest ja teine kukla alt
(joonis 3).

Joonis 3

3. Sama nagu harjutus 2, kuid selililamangus olijat tõstetakse pool meetrit paremale või vasakule.

4. Sama nagu harjutus 2, kuid selililamangus olijat tõstetakse üles ja tehakse pool- või täispööre.

5. Kolm harjutajat on harkistes, neljas seisab seljati istujatega. Esimene harkistes olija haarab kätega tugevalt eesseisja säärtest. Teine sirutab käed ette üles ja toetab eesseisjat selja alt. Neljas harjutaja, kes seisab seljati istujatega, pingutab kõiki lihaseid ja hakkab langema taha. Istujad tõstavad ta horisontaalasendisse (joonis 4).

Joonis 4

III. Tasakaal ja tasakaaluharjutused

Paljude kehaliste harjutuste sooritamisel on vajalik säilitada tasakaalu. Tasakaaluks nimetatakse oskust säilitada keha stabiilsust mitmesugustes asendites ja liikumistes. Eristatakse staatilist (rõhtseis, kätelseis, tiritamm, stardiasendid jms) ja dünaamilist tasakaalu (laskumine suuskadel, liikumine erinevatel pindadel jms).
Tasakaalule mõju avaldavaid tegureid võib jaotada välisteks ja sisemisteks.
Välised tegurid:

1) kehale mõjuvad mitmesugused jõud (partner, vastane, ilmastikutingimused);
2) toepinna suurus ja selle asukoht ruumis;
3) keha raskuskeskme asukoht toepinna suhtes.

Sisemised tegurid:

1) lihased;
2) närvisüsteem;
3) vestibulaaraparaat (tasakaaluelundid).

Staatiline ja dünaamiline tasakaal on omavahel nõrgalt seotud. See tähendab, et oskus säilitada teatud asendis tasakaalu, ei tarvitse avalduda oskuses säilitada seda liikumisel.

Tasakaaluharjutused paarilisega

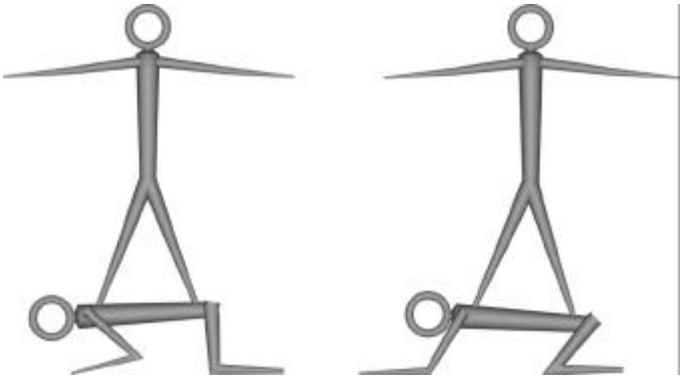
Joonistel 5 ja 6 on esitatud üks lihtsamaid, kuid samas palju erinevaid võimalusi pakkuv tasakaaluharjutus, mis arendab nii staatilist kui ka dünaamilist tasakaalu.

Lähteasend (LA): üks paarilistest on toengpõlvituses. Teine paariline on esimese seljal harkseisus, käed väljasirutatult kõrval (joonis 5).

Joonis 5

Ohutusnõue
Harkseisus tuleb üks jalg asetada paarilise puusale ja teine õlavööle. Vastasel korral võib vigastada selga.

Sellises asendis on võimalik teha järgmisi tasakaaluharjutusi.
1. Alumine paariline liigub toengpõlvituses neli sammu ette ja neli sammu tagasi.
2. Alumine paariline liigub toengpõlvituses neli sammu paremale ja neli sammu vasakule.
3. Alumine paariline sooritab pöördeid toengpõlvituses.
4. Alumine paariline kõverdab ja sirutab käsi toengpõlvituses (joonis 6).



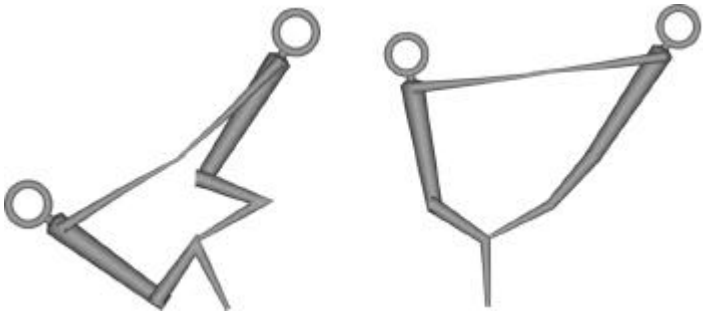
Joonis 6

Enamikku akrobaatikaharjutusi, mida sooritatakse paarides, kolmekesi, neljakesi jne, võib vaadelda kui tasakaaluharjutusi.

Järgnevalt on esitatud mõned lihtsamad paarisakrobaatika tasakaaluharjutused:

Joonis 7

Joonis 8



Joonis 9

Joonis 10

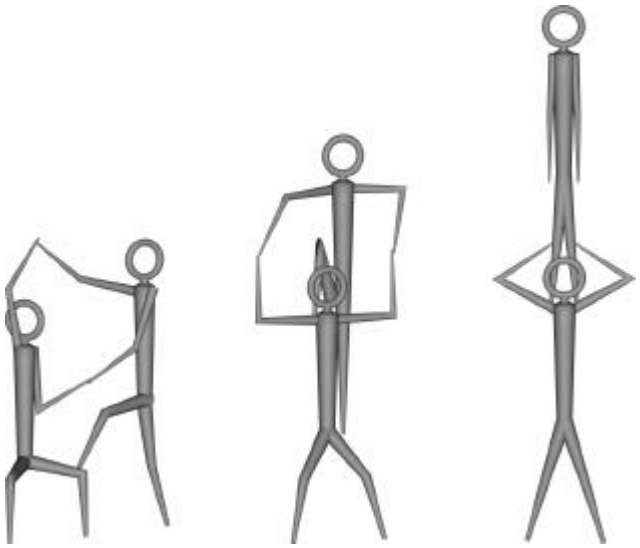
Joonis 11

Joonis 12

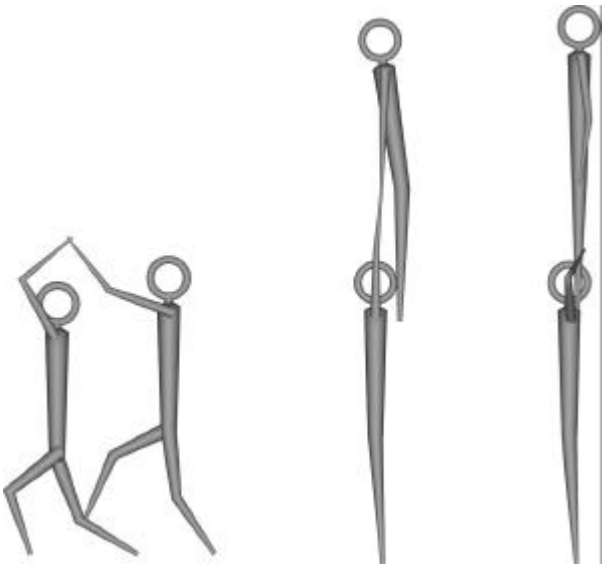
Seis paarilise õlgadel.
Kui puuduvad abivahendid (nt redel), saab kõrgemate takistuste ületamiseks kasutada ka paarilise abi. Seda on võimalik teha paarilise õlgadele seistes. Joonistel 13 ja 14 on näidatud kahte erinevat võimalust, kuidas paarilise õlgadele seista.

Esimesel juhul (joonis 13) minnakse paarilise õlgadele küljelt. Ülemine paariline asetab ühe jala alumise paarilise reiele, põlve lähedale. Parema toetuspinna saavutamiseks asetatakse jalatald reiele risti. Alumine paariline sirutab käed üles, et abistada astumist tema õlgadele. Mõlemad paarilised peavad hoidma käsi tugevalt, võimaldades tajuda vastastikust tuge. Soovitav on tulla algul kägarasendisse ja alles seejärel sirutada end püsti.

Teisel juhul (joonis 14) minnakse paarilise õlgadele tagant. Ülemine paariline asetab ühe jala alumise paarilise säärele, põlve lähedale. Seejärel sooritavad mõlemad üheaegselt põlveliigesest sirutuse. Selle tagajärjel kerkib ülemine paariline üles nagu katapuldist. Samal ajal sirutab alumine paariline käed üles, et abistada astumist tema õlgadele.



Joonis 13



Joonis 14

Tasakaaluharjutused võimlemispingi, palgi või poomiga

Joonisel 15 on näidatud, kuidas kasutada võimlemispinki tasakaalu arendamiseks. Mõlemal pool pinki on 3...4 harjutajat, kes tõstavad rinna kõrgusele pingi, millel üks harjutaja sooritab erinevaid liikumisi:
1) liigub ühest pingi otsast teise;
2) liigub ühest pingi otsast teise, külg ees;
3) liigub kükis ühest pingi otsast teise;
4) liigub ühest pingi otsast teise, sooritades pöördeid;
5) võtab kordamööda erinevaid asendeid: kõhulilamang, selililamang, seis ühel jalal.
Nimetatud harjutusi on võimalik muuta keerulisemaks, kui pingi ülestõstjad
1) kord tõstavad üht pingi otsa üles ja teised langetavad teist otsa alla;
2) liiguvad pingiga neli sammu edasi ja neli tagasi, paremale ja vasakule;
3) sooritavad pingiga pöördeid.

Erinevaid harjutusi sooritades tuleb iga kord pingil olevat harjutajat vahetada. Tuleb arvestada, et harjutus koormab pingi hoidjaid kehaliselt.

Joonis 15

Kohtade vahetus poomil, palgil või kõrgemale asetatud võimlemispingil.
Ülesanne on vahetada palgil rivis seisjate asukohta nii, et ühes rivi otsas seisja paigutuks ümber rivi teise otsa teisi palgil seisjaid puudutamata.
Võimalikke lahendusi tuleks lasta harjutajatel endil välja mõelda.
Näide. Seistes on raske teisest harjutajast mööduda ilma üksteist puudutamata. Olukorra teeb tunduvalt lihtsamaks, kui kordamööda võetakse näiteks kägarasend, millest teine üle astub, või mõni muu asend, mida on kerge ületada.
Tasakaal kiikumisel koos lisategevusega.
Võimlemispingi keskkoht asetatakse mingile alusel. Paarilised on pingi otstes ja sooritavad kiikudes korvpallisööte. Söötude tegemisel tuleb kasutada erinevaid asendeid (kükk, iste, seis ühel jalal jt).

IV. Harjutused keha hoidmiseks rippes ja toengus

Harjutused rippes

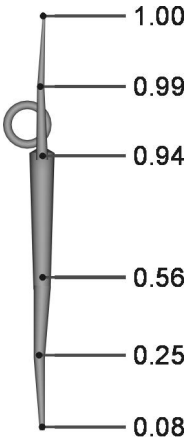
Rippeid on võimalik sooritada erinevate haaretega.
Haarded võivad olla:
1) althaare,
2) segahaare,
3) ristihaare.

Kõigi nende haarete korral on pöial ühel pool ja sõrmed teisel pool haaratavat vahendit. Sooritades rööbaspuudel teatud elementi rippasendist, asetseb pöial sõrmedega ühel pool (nt sirutõusu sooritamine rippest). Ka naiste rööbaspuudel tehakse rippharjutusi nii, et pöial on samal pool kui sõrmed.

Rippharjutuste sooritamisel on oluline juhtida tähelepanu kahele asjaolule.
Esiteks, õlavööde peab olema vaba, s.t õlavöötmelihaseid ei tohi pingutada. Igasugune rippesse asetatud keha pöörleb hästi, kui tema pöörlemistelg on vaba liigsetest takistustest. Lihaste pingutust õlavöötmes rippes hooglemise või rippasendist harjutuse sooritamise ajal võib võrrelda olukorraga, mis tekib, kui visatakse liiva kuullaagritele, millele on kinnitatud kiige platvorm.

Teiseks, haare peab olema tugev, sest rippharjutuste sooritamisel mõjuvad kehale suured jõud. Gravitatsioonijõu tõttu mõjuvad kehale hooglemisel kõige suuremad jõud vertikaaltasapinna läbimisel, mis ulatuvad 250...500 kg-ni, sõltudes harjutaja massist ja kiirusest. Maksimaalne kiirus pöidadel on 18...20 m/s, nurkkiirus 6...12 rad/s. Koormused, mis langevad üksikutele kehaosadele, sõltuvad nende kaugusest rippekohani. Joonisel 16 on näidatud

suhtelised koormuse ühikud, mis langevad harjutaja liigestele. Mida kaugemal on liigesed, seda väiksemad on neile langevad koormused, järelikult seda liikuvamad ja suunatavamad liigesed on.



Joonis 16

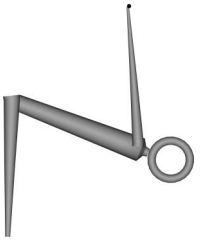
Näiteid erinevatest rippasenditest.

Ripe kõverdatud kätega

Ripe sirgete kätega

Nurkripe

Uppripe



Tagauppripe

Tagaripe

Kinnerripe

Käärripe

Tiriripe

Ripplamang (taga) Ripplamang (ees)

Joonis 17

Erinevad harjutused rippasendis

Pärast rippasendite omandamist on soovitav teha nendes asendites mitmesuguseid harjutusi, et kohaneda paremini rippes olekuga. Paljude rippasendite õppimisel on alguses otstarbekas kasutada varbseina, mis võimaldab suurel rühmal teha üheaegselt väga erinevaid harjutusi rippes. Samuti on võimalik kasutada kangi, rippredelit, rööbaspuud ning lihtsamate rippasendite korral isegi poomi. Rippasendite harjutamise eesmärgiks on valmistuda rippes hooglemiseks.

Kui lihtsat rippasendit (nt ripe sirgete kätega) sooritatakse erinevate haaretega, on otstarbekas kasutada varbseina nii, et iga harjutaja jaoks oleks üks varbseina redel. Sellises rippasendis haardeid vahetades omandatakse erinevate haaretega ripped. Erinevate haaretega ripetes liigutakse ühel varbseina redelil vasakule-paremale, üles-alla, tehakse pöördeid ühtedest haaretest teistesse.

Vältida tuleks olukorda, kus rippasendites liikumist alustatakse varbseinte ühest otsast ja lõpetatakse teises. Sellisel liikumisel tekib suur järjekord, mille tõttu harjutamise efektiivsus ja koormus langeb. Sama põhimõte kehtib ka siis, kui liigutakse rippasendis horisontaalselt asetatud rippredelitel. Rippredelitel võiks liikumisulatust ette ja taha piirata viie redelipulga vahelise alaga.

Võimalikud harjutused rippes:
1) liikumine rippes, käsi asetatakse ümber horisontaalselt ja vertikaalselt;
2) painutused ja sirutused puusaliigeses;
3) painutused ja sirutused põlveliigeses;
4) liigutused õlaliigeses;
5) pöörlemised rippasendites.

Hooglemine

Hooglemisel on õlavööde vaba. Hoogu suurendatakse üldjuhul liikumiselt taha hoolt ette. Hoo lõppedes taha on puus veidi kõverdatud. Puusa hoitakse kõverdatuna seni, kuni keha liigub asendisse, mis jääb vertikaaltasapinnast umbes 20 kraadi kaugusele. Seejärel toimub sirutus puusaliigesest ja vertikaaltasapinna läbimisel tehakse tugev jalgade löök ette üles. Hoo lõppedes ette peab hoogleja nägema põidasid. Põhimõtteliselt on võimalik suurendada ka hoogu liikumisel eest taha. Tehniliselt on see aga tunduvalt keerulisem, samamoodi nagu hoo suurendamine kiige liikumisel eest taha. Seega on hooglemine kangil tehniliselt küllaltki sarnane hoo andmisega kiikumisel.

Spetsiifilised harjutused hooglemiseks kangil

1. Haarde tugevuse kontrollimine.
   Kaaslane püüab upprippseisu sooritajat tõmmata lahti varbseinast, haarates teda puusast.
2. Nurga hoidmine puusaliigeses hool tagant ette enne vertikaaltasapinda.
   Üks paariline on toengpõlvituses, risti varbseinaga. Teine paariline on kõhulilamangus paarilise seljal, hoides kätega varbseinast. Toengpõlvituses olev paariline liigub varbseinast kaugemale, mille tagajärjel ülemine paariline peab hoidma puusa veidi kõverdatult.

Pöörded hooglemisel

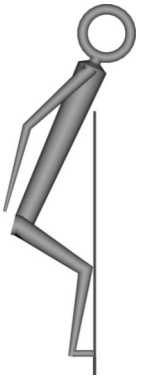
Pöördeid sooritatakse nii hool ette kui ka hool taha. Poolpöördeid (180^0) sooritatakse ühe käe vabastamisega, täispöördeid (360^0) nii ühe kui ka kahe käe vabastamisega. Pöörete sooritamise ajal hoitakse keha võimalikult kõrgel, nii et kätele langeb väike koormus. Pöördeid alustatakse pöörlemisteljest kaugemal asetsevast lülist, s.t pöidadest. Kere viiakse pöördesse, suunates pöia pöörde suunas.

Mahahüpped hooglemiselt

Mahahüppeid hooglemiselt sooritatakse ette- ja tahahoo lõppfaasis. See on asend, kus keha liikumiskiirus võrdub nulliga. Kui selles asendis käed vabastada, langeb keha raskusjõu mõjul otse alla. Mahahüpete esmakordsel sooritamisel on soovitav vabastada käed pigem hiljem kui liiga vara, enne hoo lõppfaasi. Selleks, et maanduda mahahüppel jalgadele, on vaja sirutada puusa, hool taha aga painutada puusa.

Enne hooglemiselt mahahüpete sooritamist on vaja omandada järgmised maandumistehnika põhialused.

1. Maandumine pöialiigese abil.
   Pöialiiges on esimene liiges, milles maandumisel algab kehale mõjuva jõu amortiseerimine. Enne maandumist tuleb asetada pöid sirutatult vastu maandumiskohta, suurendades sellega pöialiigese amortisatsiooni. Pöialiigese abil maandumisel toimuva jõu amortiseerimist võib harjutada esialgu väikestelt kõrgustelt või pärast väikest üleshüpet kohalt.
2. Maandumine põlveliigese abil.
   Pärast pöialiigeses toimuva jõu amortiseerimist lülitub tegevusse põlveliiges. Põlveliigeses toimub suurem osa jõu amortiseerimisest. Oluline on siinjuures, et maandumisel pingutataks reielihaseid sellise tugevusega, mis takistaks põlveliigeses liiga suure nurga tekkimist. Selle kontrollimiseks tuleb maandumisel jälgida, et põlved ei paikneks eespool pöidadest ülestõmmatud kujutletavat vertikaaljoont (joonis 18). Liialt suur nurk põlveliigeses on üks põlvevigastuste tekkimise sagedasemaid põhjusi.



Joonis 18

3. Maandumine puusaliigese abil.
   Pärast põlveliigeses toimuva jõu amortiseerimist lülitub tegevusse puusaliiges, kus toimub ülejäänud jõu amortiseerimine. See, kui suure nurga all puusaliiges maandumise ajal on, on oluline ka tasakaalu säilitamisel. Nurk puusaliigeses peaks tagama ülakehale sellise asendi, mis oleks võimalikult lähedal toepinnal asetsevast maandumiskohast üles tõmmatud kujutletavale vertikaaljoonele.

Kõigis neis kolmes erinevas maandumistehnikas tuleks jõudude amortiseerimist omandada igas liigeses algul eraldi ja seejärel lisada iga järgneva liigese osalus.

Ettevalmistavaid harjutusi mahahüppeks hoolt taha.

1. Rippkükist, olles näoga varbseina poole, hüpe üles. Kätega suruda varbseina varvale, keha viia ülesirutusasendisse.
2. Rippest varbseinal, olles näoga varbseina poole, mahahüpe hooga taha.
3. Nurkrippest kangil mahahüpe jalgade hooga taha, hoo lõpus suruda kätega kangi.
4. Vibutushood, hool taha mahahüpe.
5. Hool taha mahahüpped, alustades väiksemate hoogudega.

Ettevalmistavaid harjutusi mahahüppeks hoolt ette.

1. Rippest varbseinal mahahüpe jalgade hooga ette.
2. Tagatoengust (kangil, poomil jm) mahahüpe hooga ette.

3. Hooglemine kangil. Hool ette tugev puusa sirutus (jalgade hoog ette pidurdatakse, mille tulemusel tõusevad puusad üles).
4. Hool ette mahahüpped, alustades väiksemate hoogudega.

Ohutusnõue

Kangil hooglemisel on oluline, et mõlemal pool kangi oleks vähemalt 4...5 matti. Pöidlaga tuleb haarata kangist altpoolt.

Harjutused toengus

Toengu omandamiseks sobivad lihtsamad üldtuntud harjutused toenglamangus ja tagatoenglamangus, näiteks käte kõverdamine, ringliikumine käte või jalgade abil ümber jalgade või käte toetuskoha. Samuti kahe käega sooritatavad hüpped ja käteplaksud toenglamangus, liikumine edasi ainult käte abil, pöörded toenglamangust tagatoenglamangusse, toenglamangud ühe käe ja ühe jalaga jmt.
Tugiliikumisaparaadi ettevalmistamisel harjutamiseks piiratud toenguga vahenditel, näiteks kangil, rööbaspuul, poomil, aga ka igasugusel latil või purdel, sobivad alljärgnevad liikumised toengus.
1. Toengus liikumine kätel neli sammu paremale ja vasakule (foto 1).
2. Harktoengus liikumine neli sammu ette ja taha (foto 2).
3. Käärtoengus liikumine neli sammu paremale ja vasakule (foto 3).

Foto 1

Foto 2

Foto 3

Kõiki neid harjutusi saab sooritada poomil või teatud kõrgusele asetatud palgil. Oluline on siinjuures see, et harjutust sooritaksid kõik üheaegselt.

Järgnevalt on esitatud üks näide selle kohta, millele tuleb harjutamise ajal tähelepanu pöörata.
LA: harktoeng poomil.
1–4. Liikumine kätel ette.
5–8. Liikumine kätel taha.
Harjutuse läbiviimisel tuleb jälgida, et vahemaa harjutajate vahel oleks pool meetrit. Tuleb nõuda korrektset lähteasendi sissevõtmist, nii et jalad oleks sirutatud ja jalalihased eelnevalt pingutatud. Korrektne, üheaegne lähteasendi võtmine on eelduseks, et harjutus õnnestuks. Suurema koormuse saamiseks võib kätel edasi-tagasi liikumist korrata.

V. Harjutused keha hoidmiseks õhus

Keha hoidmiseks õhus sobivad mitmesugused harjutused batuudil. Keha üle kontrolli saavutamisel ja selle suunamisel õhus, on oluline, et lihased oleksid teatud pinge all.

1. harjutus.
Olles batuudil selililamangus, hoida ennast nii pingutatult, et kaaslane paneb batuudil harjutaja väikeste hüpetega üles-alla liikuma (fotod 4, 5, 6).

Foto 4

Foto 5

Foto 6

2. harjutus.
Lihtsad üleshüpped. Üleshüpete juures on oluline hoida keha sirgelt ja lihased teatud pinge all. Algul ei tohi teha kõrgeid hüppeid. Oluline on tunnetada keha valitsemist. Õigesti sooritatud kätehoog suurendab hüppe kõrgust. Kätehoog, mis pidurdatakse järsult pea kõrgusel, kandub kehasse ja suurendab nii üleslennu kõrgust (foto 7).

Foto 7

3. harjutus.
Erinevad üleshüpped:
a) hüpe üles – jalad harki,
b) hüpe üles – jalad kääri,
c) hüpe üles – jalad kägarasse,
d) hüpe üles – hüpe istesse,
e) hüpe üles – hüpe turjale,
f) hüpe üles – hüpe selili,
g) hüpped pööretega (90^0,180^0, 360^0 jne).

4. harjutus.
Lähteasend: poolkükk või kükk batuudil. Jalgu võetakse korduvalt batuudilt ära, säilitades puusade kõrguse. Kui harjutust sooritatakse õigesti, tekib selline tunne, nagu töötaksid jalad kiirlaskumisel.

5. harjutus.
Hüpe pöörlemisega turjale (fotod 8, 9).
Harjutus on ettevalmistavaks harjutuseks salto ette õppimisel.

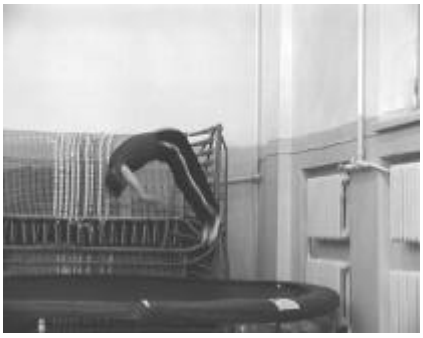


Foto 8

Foto 9

Ohutusnõue
Soovitav on alustada kohapealt ilma eelnevate üleshüpeteta, et vältida ülepöörlemise ohtu. Eelnevate üleshüpetega võib algaja esmakordsel harjutamisel kaotada kontrolli keha üle, mille tagajärjeks võivad olla väga tõsised vigastused.

Batuudil hüppamise ajal peavad kaaslased seisma batuudi ümber ja vajadusel takistama batuudilt väljakukkumist. Eriti oluline on, et julgestaja seisaks salto ette sooritamisel batuudi ääres harjutaja ees ja salto taha sooritamisel nii harjutaja ees kui taga.

Batuuti on võimalik kasutada ka käte lihastele koormuse andmiseks, nende treenimiseks (fotod 10, 11, 12).

Foto 10

Foto 11

Foto 12

Oskust kontrollida oma keha õhus on võimalik harjutada ka ilma batuudita. Fotodel 13 ja 14 on kujutatud varbseinalt selg ees langemist kaaslaste kätele. Langemisel peab harjutaja hoidma kõiki lihaseid pingul. Oluline on jälgida, et puusaliiges ei kõverduks. Vaade on suunatud otse ette. Puusaliigese kõverdumist aitab vältida käte asetamine külgedele.

Foto13

Foto 14

Langemisel tekkivat hirmu saab leevendada, asetades käed üles. Langemise ajal peaks harjutaja hoidma keha võimalikult jäigalt, siis on teistel parem teda püüda. Sobiv on langemisharjutust alustada kaaslaste õlavöö kõrguselt.

Langemisharjutust on võimalik teha ka kõhuli (foto 15). Siin on oluline, et keha ei lastaks paindesse, mis võib selga vigastada. Selle vältimiseks on vaja hoida puusaliigest veidi kõverdatult. Käte asendite valikul tuleb lähtuda eespool (selg ees langemisel) mainitud põhimõtetest.

Foto 15

Mõlemate langemisviiside kasutamisel on oluline, et üks püüdja seisaks kahe viiru ees. See võimaldab vajadusel vältida langeja ülepöörlemist. Kui keha valitsetakse langemisel hästi, võib järk-järgult suurendada langemiskoha

kõrgust. Pärast harjutaja langemist kaaslaste kätele võivad kaaslased teda ka uuesti üles visata ja lasta tal sooritada pöördeid õhus ümber vertikaaltelje.

VI. Akrobaatikaharjutused

Tirelid

Tirel ette

Tehnika iseloomustus.
1. Toengkükis asetatakse käed ette maha.
2. Jalad tõugatakse sirgeks ning seejärel toetatakse pea kätest natuke ettepoole.
3. Samaaegselt äratõukega võetakse pea rinnale.
4. Kätega haaratakse tugevalt **säärtest**, võttes tiheda kägarasendi.
5. Tirel ette lõpetatakse toengkägarasendis.

Ettevalmistavad harjutused.
1. Toengkükist, käed ees maas, sirutatakse jalgu. Sellega õpitakse jalgadega tõuget sooritama. Õige tõuke korral on jalad tõuke lõpus sirged. See näitab, et tõuge on sooritatud lõpuni nii põlveliigesest kui ka põialiigesest.
2. Toengkükist veere taha turjale, haare **säärtest** ja veere tagasi toengkükki.
3. Tireli terviklik sooritamine.

Harjutused tehnika täiustamiseks.

1. Sooritada tirel ette, käed on asetatud nii kaugele kui võimalik. Tirel peab olema võimalikult pikk. Eesmärk on täiustada jalgadega äratõuget.
2. Sooritada tirel ette nii väiksel alal kui võimalik. Eesmärk on täiustada kägarasendi võtmist.
3. Sooritada tirel ette nii vaikselt kui võimalik. Eesmärk on täiustada terviklikku tireli sooritamise tehnikat.
4. Sooritada tirel ette nii kiiresti ja nii aeglaselt kui võimalik. Eesmärk on täiustada terviklikku tireli sooritamise tehnikat.

Tireli erinevaid variante: upselt, harkselt, ristis jalgadega, üks jalg kõrval, tirelid pööretega, tirelid hüppega, lendtirelid.

Fotodel 16, 17, 18 on näidatud, kuidas sooritada tirelit hüppega üle kaaslase.

Foto 16

Foto 17

Foto 18

Tirel taha

Tehnika iseloomustus.

1. Toengkükist liikumise alustamiseks tuleb keha raskuskese viia tasakaaluasendist välja (puusavöö viiakse toetuspunktist tahapoole).
2. Veere selili, haarata tugevalt säärtest ja tõmmata põlved õlgade juurde.
3. Kägarasendist sirutada jalad, nii paikneb raskuskese kiiremini ümber taha, kergendades liikumist otse üle pea taha.
4. Elemendi lõpetamisel tuleb tulla toengkägarasse põlvedele toetamata.

Ettevalmistavad harjutused.

1. Selililamangust jalgade kõverdamine, käte haare **säärtest.** **NB!** Kägardumisel peab õlavöö jääma maha, **puus aga pöörlema taha üles.**
2. Toengkükist puusa sirutamine taha, veere seljale.
3. Toengkükist veere seljale ja veere tagasi, käte haare säärtest.
4. Veere taha turjale.
5. Veere taha turjale, jalad sirutada taha ja käed asetada õlgade juurde, sõrmed suunatud matile.
6. Tireli terviklik sooritamine.
7. Parema veere saavutamiseks on soovitav kasutada kaldpinda.

Tirelite (nii taha kui ette) sooritamist tuleb õpetada nii, et kõik osalejad asetseksid akrobaatikarajaga risti. Selline asetus võimaldab kõigil teha tirelit või ettevalmistavaid harjutusi korraga. Kokkupõrgete vältimiseks on vaja jälgida, et harjutataks alati ühel pool akrobaatikarada. Selleks, et ka pikemakasvulistel oleks võimalik sooritada tireleid risti üle akrobaatikaraja, tuleks neil valida rajast natuke kaugem asukoht. Erandiks võib olla olukord, kui iga harjutaja jaoks on oma matt ja ruumi on küllaldaselt. Sel juhul võib matid paigutada üksteisest eraldi ja ka korrapäratult.

Tirelite sooritamisel omandatud pöörlemistehnikat kägarasendis kasutatakse saltode tegemisel. Seega on äärmiselt oluline, et õppimise tulemusena saadakse aru ja osatakse tunnetada, millest sõltub tireli tegemisel pöörlemiskiirus, kägarasendi tihedus jms.

Tiritamm

Tiritamm on seis pea ja käte toetusel (foto 19).

Foto 19

Tiritamme õppimist tuleks alustada toengkägarast, kusjuures peod peavad toetuma harali sõrmedega maha õlgade laiuselt. Kõverdades käsi ja tõstes puusad võimalikult toepinna lähedale, asetatakse pea otsmikuga matile nii, et käte ja pea asetus moodustaks võrdkülgse kolmnurga. Käte survega toepinnale surutakse jalad maast lahti ja püütakse saavutada tasakaal esialgu kägarasendis (joonis 19). Kägarasendis on lihtsam tasakaalu saavutada, sest sellises asendis on keha raskuskese võimalikult lähedal toepinnale. Saavutanud tasakaalu sellises asendis, sirutatakse jalad aeglaselt üles.

Veaks tuleb lugeda seda, kui toetutakse pealaele ja pea asetatakse kätele liiga lähedale. Selle tagajärjel on toepind väike ja tasakaal ebakindel. Ebaõnnestumist põhjustab tavaliselt lõtv pea- ja kätetoetus ning lõtv kehahoid.

Ettevalmistavad harjutused.
1. Toengkägarast pea ja käte õige asetamine.
2. Toengkägarast kägarseis pea ja käte toetusel (joonis 19).

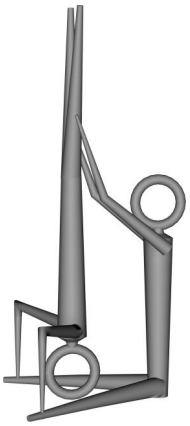
Joonis 19

3. Tiritamm toengkägarast, kasutades kaaslase abi.
4. Tiritamme sooritamine kägarasendis kõrgemalt aluselt (joonis 20). Nii on kätel kergem jalgu maast lahti suruda (s.t madala tasakaaluasendi saavutamist kägarasendis). Kõrgema alusena sobib kasutada võimlemispinki, kõhulilamangus oleva kaaslase selga jms.

Joonis 20

Abistamine
Abistaja seisab/põlvitab harjutaja kõrval ja aitab tiritamme sooritada. Ühe käega toetab abistaja selga ja teisega hoiab jalgu. Püsiasendis tuleb hoida jalgadest ühe või kahe käega, vajadusel korrigeerida keha asendit selja või kõhu poolt.

Tiritamme õppimisel paarides on otstarbekas harjutada ka nii, et abistaja on harkistes ja harjutaja, haarates kätega abistaja säärtest, asetab pea tema jalgade vahele. Säärtest kinnihoidmine võimaldab säilitada tasakaalu paremini, kui ainult peopesade toetamine toepinnale (joonis 21).



Joonis 21

Tiritamme erinevaid variante
Tiritamm erinevate jalgade asetusega: harki, kääri, üks jalg kõverdatud.
Tiritammes liikumine edasi, tagasi, kõrvale. Tiritammes pöördeid teha on võimalik keha raskusjõu muutmisega toepinna suhtes kas kätele või peale.
Tiritamme sooritamine erinevatest asenditest: uppasendist, toenglamangust, harkuppseisust.

Kätelseis

Kätelseis on akrobaatika üks põhielemente. Õige kätelseis aitab tunnetada, kuidas paljusid harjutusi õigesti sooritada. Seepärast peab kätelseisu õpetama põhjalikult. Harjutuse õige omandamine on pikaajaline tunnetuslik protsess. Kätelseisu omandamise eeltingimuseks on oskus valitseda keha ümberpööratud asendis ja harjutaja veendumus, et ta suudab hoida oma keha kätel. Olulised on ka teadmised tasakaalu reguleerimise kohta.

Õige kätelseis on asend, kus keha on asetatud nii, et käed, kere ja jalad moodustavad ühise sirge, pea on suunatud kergelt taha, vaade randmetel ja sõrmedel. Sõrmed on harali, nimetissõrmed paralleelselt, pöidlad vastamisi. Paremini tunnetatakse kätega survet siis, kui sõrmed on keskmistest liigestest kergelt kõverdatud, pihud aga tugevalt vastu tugipinda.
Kätelseisu on võimalik minna:

1) ühe jala hoo ja teise tõukega,
2) kahe jala tõukega toengkägarast,
3) jõuga nii toengkägarast kui ka upselt.

Ettevalmistavad harjutused.

1. Tasakaalu reguleerimise oskust saab arendada, kallutades algseisust sirge keha tasakaaluasendist ettepoole (5...10 kraadi). Tasakaalu säilitamiseks suruda varvastega toepinnale ja tulla algseisu tagasi. Selle harjutuse juures tuleb tähelepanu juhtida sellele, et samamoodi reguleeritakse sõrmede abil tasakaalu ka kätelseisus.
2. Keha pingutusharjutused (vt eestpoolt).

Spetsiaalsed ettevalmistavad harjutused.

1. Algseis, käed ülal (vajalik keha täielik sirutus, käed sirged). Kui algseisus ei suudeta käsi hoida sirgena, siis on seda kätelseisus veelgi raskem teha. Kätelseisu sooritamisel on oluline, et käed oleksid eelnevalt sirutatud (foto 20).

Foto 20

2. Tõukejalaga sooritatakse samm ette ja kere kallutatakse sirgelt ette alla (foto 21).

Foto 21

3. Kere kallutatakse sirgelt ette alla, hoides kere ja käed ühel sirgel, kuni käed on asetatud toepinnale.
4. Fotol 22 toodud asendist omandatakse eraldi tõukejalaga tõukamine ja hoojalaga hoo andmine.
   a) Tõukejalaga tõukamisel on oluline, et pööratakse tähelepanu ainult tõukejalaga tehtavale liigutusele. Õige tõuke sooritamisel sirutatakse jalga alguses põlveliigesest ja seejärel põialiigesest. Tõuke sooritamise lõpuks peab jalg olema täielikult sirutunud. Selle harjutuse tegemisel ei pöörata tähelepanu taga asuvale hoojalale.

Siin jälgitakse, et tõukejalg oleks tõuke lõpus, kui ta on toepinnalt lahti tõugatud, täielikult sirutunud. See tähendab, et tõuge on sooritatud lõpuni.

b) Hoojalaga hoo andmisel on oluline, et pööratakse tähelepanu ainult hoojalaga tehtavale liigutusele. Hoojalg tuleb hoida sirge, tugeva hoo tagajärjel võib tõukejalg toepinnalt üles kerkida.

Foto 22

Kätelseisu sooritamine vastu toepinda (varbseina, seina)

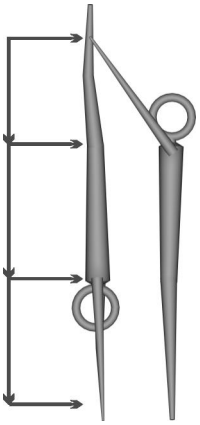
Selleks, et omandada tasakaalu reguleerimisoskust kätelseisus, kasutatakse toepinda. Tasakaalu saavutamiseks tuleb üks jalg algul eemaldada toepinnast ja seejärel sõrmede survega toepinnale (põrandale) eemaldada teine jalg. Sellise võtte abil viiakse keha tasakaaluasendisse, mitte ei hakata tasakaaluasendit saavutama keha liikumiselt sel ajal, kui teise jalaga tõugatakse toepinnast (seinast, varbseinast).

Abistamine

Abistaja seisab harjutaja tõukejala-poolsel küljel, hoides ühe käega tema puusast ja teise käega jalgadest. Abistaja asetab sõrmedega allapoole pööratud käe harjutaja puusale veel enne, kui on vaja abistada. Selline võte loob harjutajale kindlustunde ja samas võimaldab abistajal vastavalt tekkinud vajadusele kohe abi rakendada. Eelneva kontakti puudumisel võib algaja abistaja abiga hilineda.

Abistaja saab kätelseisus oleval harjutajal endal lasta tasakaalu reguleerida nii, et viib toetuskoha järjest allapoole (joonis 22).

Tasakaalu reguleerimisoskuse omandamiseks võib kasutada veel 2...4 matist koosnevat virna. Labakäsi asetatakse mattide alla, küünarvars toetub vastu mattide äärt, kergendades tasakaalu saavutamist ilma abistajata (joonis 23).



Joonis 22

Joonis 23

Kätelseisu õpetamiseks on peale esitatu veel palju teisi võimalusi. Selliste ettevalmistavate harjutuste kasutamise eelis on selles, et sarnaseid liigutusi tehakse eelnevalt hoojooksult või tempohüppelt erinevate tirelringide sooritamisel ette.

Alternatiivvariante kätelseisu omandamiseks

1. Toengkükist seljaga seina poole toetada jalad vastu seina ja liikuda nende abil järjest ülespoole, asetades käsi seinale lähemale.
2. Kõhuli uppasendist mativirnal või hobusel jalgade hoog taha üles kätelseisu (joonis 24).

Joonis 24

Tirelringid

Ratas kõrvale (hundiratas)

Seistakse näoga liikumise suunas, käed on ülal, pihud suunatud ette, ja sooritatakse väljaaste. Kere liikudes ette alla (samasugune kallutus nagu kätelseisu sooritamise ajal) asetatakse eesoleva tõukejala poolne käsi jalast võimalikult kaugele maha (30...50 cm) ja alustatakse pööret õlgadest. Ühe jala hoo ja teise tõukega läbitakse kätelseis ühel käel, tehes samal ajal 90^0 pöörde. Asetanud maha ka teise käe, läbitakse kätelseis võimalikult harkis jalgadega. Jätkates pöörlemist ja minnes tõukega üle teisele käele, langetatakse kiiresti hoojalg ning tõugates käega, maandutakse vahelduvalt hoo- ja tõukejalale harkseisu, käed liiguvad ülalt kõrvale. Käed ja jalad asetatakse ratta sooritamisel täpselt ühele joonele.
Ratast kõrvale soovitatakse õppida pärast kätelseisu.

Ettevalmistavad harjutused.
1. Ripe varbseinal, jalad võimalikult harkis, kere vibutamine mõlemas suunas.
2. Tiritamm, jalgade hargitamine.
3. Kätelseis, jalgade hargitamine (kaaslase abiga või seina toel).
4. Kätelseis, jalad harkis, keha raskuse kandmine ühelt käelt teisele. Abistatakse selja tagant, hoidega reie alt puusade lähedalt (võib sooritada ka seina toel).
5. Ratas kõrvale, kasutades kaaslase abi.

Abistatakse samamoodi nagu kätelseisu puhul.

Harjutused elemendi täiustamiseks.
1. Sooritada tirelringi üle mati, risti ja piki matti, asetades sellele ainult käed.
2. Sooritada tirelringi, seistes küljega seinale järjest lähemale.
3. Sooritada tirelring teisele poole.
4. Sooritada mitu tirelringi järjest.

Tirelring pea ja käte toetusel ("ants")

Kehalistest võimetest soodustab elemendi omandamist hea painduvus. Element võib tunduda algul küllaltki keeruline, kuid kasutades eelnevalt järgmisi ettevalmistavaid harjutusi, on see täielikult omandatav.

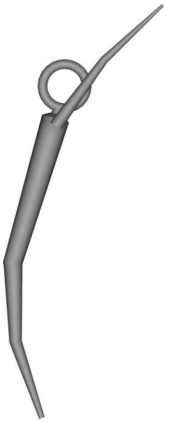
Alljärgnevalt on esitatud ettevalmistavate harjutuste kompleksid elemendi õppimiseks.

Harjutused alg- ja lõppasendi õpetamiseks.

I. LA: algseis.
   1. Poolkükk, käed ees (joonis 25).
   2–3. Hoida asendit.
   4. Algseis.

II. LA: algseis, käed ülal.
   1. Painutus taha.
   2–3. Hoida asendit (joonis 26).
   4. LA.

Joonis 25



Joonis 26

Harjutused sirutuse õpetamiseks puusaliigesest.
Sirutuse sooritamisel puusaliigesest on oluline, et jalad oleksid sirged.

III. LA: külglamang, käed ülal, jalad 90^0 nurga all.
1. Tugev sirutus puusaliigesest ülesirutusasendisse.
2. LA.

IV. LA: turiseis
1. Painutus puusaliigesest.
2. Sirutus puusaliigesest.

V. LA: selililamang, käed ees, kaks kaaslast abistavad harjutajat randmest (foto 23).
1–2. Upplamang (foto 24).
3. Sirutus puusaliigesest, sirutuse ajal tõstavad kaaslased harjutajat (mida tugevam sirutus on, seda enam vähendavad kaaslased abi) (foto 25).
4. Maandumine, vaade kätele (joonis 26).

Foto 23

Foto 24

Foto 25

VI. LA: ripplamang varbseinal.
1–2. Jalgade tõstmine üles upprippesse.
3. Sirutus puusast jalgade vibutusega.
4. Maandumine jalgadele, kere painutus taha.

Puusaliigesest sirutuse õpetamiseks sobib ka tirelringi sooritamine turjalt üle mativirna (foto 26).

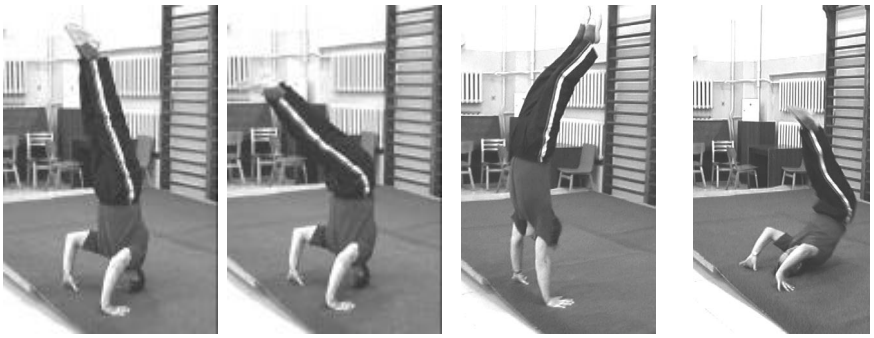
VII. LA: poolkükk, käed ees.
Hüpe turjale ja veere üle mativirna upplamangust nurkistesse.

VIII. LA: poolkükk, käed ees.
Hüpe turjale. Veeredes upplamangusse, sirutada puusaliigesest.
Puusaliigesest sirutamist tuleb alustada alles siis, kui puus on ületanud turja kohalt tõmmatud vertikaaljoone (foto 27).

Foto 26

Foto 27

IX. LA: tiritamm (foto 28a).
1–2. Kõverdada natuke puusaliigesest (foto 28b).
3. Kiire sirutus puusast koos käte sirutusega, tõus kätelseisu (foto 28c).
4. Tirel ette (foto 28d).

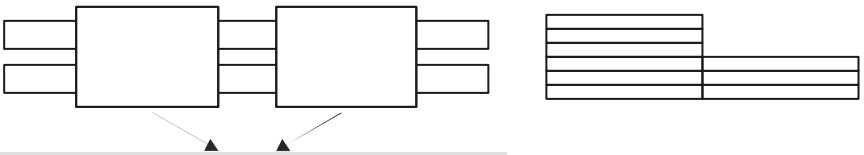


a b c d

Foto 28

Tirelringi sooritamine pea ja käte toetusel lihtsustatud tingimustes
1. Elemendi sooritamine mativirnalt.
2. Mativirna kõrguse järkjärguline vähendamine või maandumiskoha kõrguse suurendamine.

Organisatoorseid nõuandeid
Kasutage kahte kõrvuti asetatud võimlemispinki. Pingid peavad olema kaetud mattidega.



Matid asetage piki pinki. Kasutades kaht pinki, saab luua tingimused kaheks harjutuskohaks. Nelja pingi kasutamine loob võimalused harjutada juba neljas rühmas.

Salto ette ja taha

Saltode sooritamisest (k.a ohutusest) hea ettekujutuse saamiseks on otstarbekas kasutada kaaslaste abi. Kasutades kahte või kolme abilist, on võimalik sooritada keha ette ja taha pöörlemist õhus enamikul inimestel. Järkjärguliselt abistamist vähendades luuakse saltode tegijatele sellised tingimused, mis on küllaltki sarnased harjutuse iseseisva sooritamisega.

Salto ette

Fotol 29 on kujutatud abistajate käest hoidmise võtet, mida kasutatakse salto ette sooritamisel. Pöial ja esimene sõrm on ümber harjutaja randme ja kolme järgmise sõrmega haaratakse tema peopesa pöidlapoolsest küljest. Abistajate teine käsi toetub harjutaja rinna juurde nii, et sõrmed on suunatud alla. Üks abistaja seisab harjutaja paremal, teine vasakul küljel. Kolmas abistaja seisab harjutaja taga, toetades tema põlvest kõverdatud jalga (foto 30).

Foto 29

Foto 30

1. harjutus.
Sooritatakse üleshüpe (fotod 31, 32).
Üleshüppe tegemisel on oluline, et harjutaja tunneks abistaja tuge oma kätele. Põlvest kõverdatud jalg tuleb suruda vastu abistaja kätt, püüdes säilitada reie ja sääre vahelist nurka. Kui põlve ei hoita kõverdatult, ei saa abistaja üleshüppe kõrgusele kaasa aidata.

Foto 31

Foto 32

2. harjutus.
Sooritatakse täielik pöörlemine ümber horisontaaltelje.
Harjutajale on soovitav öelda, et tuleb teha tirel ette õhus.
Kui pöörlemist ei toimu, tuleb järgmisel katsel proovida sooritada tugevam tõuge jalgadega ja võtta tihedam kägarasend.

3. harjutus.
Salto sooritamisel kasutatakse kahe kaaslase abi (foto 33).

Foto 33

Ohutusnõue

Käte haaret ei tohi mingil juhul vabastada. Haare tuleb säilitada ka pärast salto sooritamist, et vältida ülepöörlemisest tingitud võimalikku kukkumist ette.

4. harjutus.
Salto sooritatakse hoojooksult, äratõukega rajalt või hoolaualt (fotod 34, 35, 36, 37).
Hoojooksult on võimalik harjutajat abistada ka ainult ühest käest hoides.

Foto 34

Foto 35

Foto 36

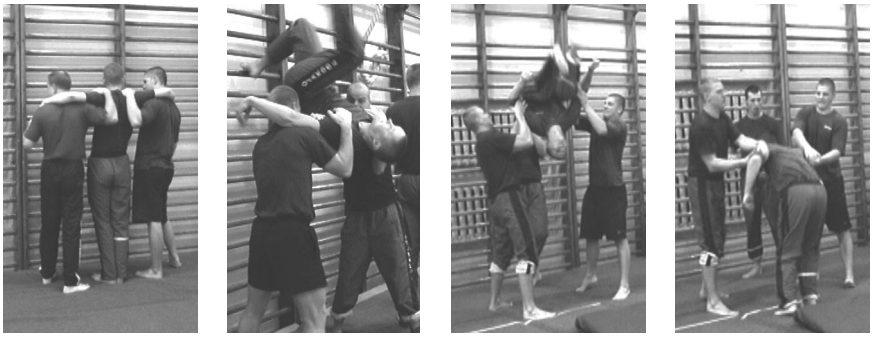
Foto 37

5. harjutus.
Salto sooritatakse hoojooksult upselt.

6. harjutus.
Saltot aitab sooritada üks abistaja, kes kasutab harjutaja käest hoidmisel samasugust võtet nagu kahekesi abistades (vt foto 29).

Salto taha

1. harjutus.
Salto sooritaja seisab kahe abistaja vahel, umbes poole meetri kaugusel varbseinast. Varbseina puudumisel võib kasutada ka tavalist seina. Sooritaja toetab mõlemad käed abistajate õlgadele. Abistajad asetavad sooritajapoolse käe tema õlale tagantpoolt, teise käe eestpoolt ja hoiavad teda tugevasti kahe käega õlgadest (foto 38a). Sooritaja toetub ise abistaja õlgadele, see loob talle turvalise tunde. Sooritaja asetab jalad järjest kõrgemale varbseinale ja seejärel tõukab kõrgemal asetseva jalaga ennast varbseinast pöörlema (fotod 38b, c, d).



a b c d

Foto 38

Ohutusnõue
Käte haaret õlgadest ei tohi abistajad mingil juhul vabastada. Haare tuleb säilitada ka pärast salto sooritamist, et vältida ülepöörlemisest tingitud võimalikku kukkumist taha.
Abistajad ei tohi harjutuse sooritamise ajal kõverdada jalgu (foto 39). Nad peavad seisma nagu tugipostid, mille ümber on võimalik sooritada pöörlemist.

Foto 39

2. harjutus.
Pärast sellise eriti turvalise pöörlemise sooritamist tuleks kasutada teist abistamise võimalust. Abistajad haaravad mõlema käega sooritaja ülestõstetud kätest õlavarre juurest (foto 40).

Foto 40

3. harjutus.
Varbseina asemel kasutatakse kolmandat abistajat, kelle kätelt toimub äratõuge (foto 41). Neljas abistaja toetab poolkükk- või kükkasendist küünarvarred reitele, et äratõukeks oleks tugevam ja kindlam alus. Siin on oluline harjutada enne salto tegemist abistaja ja sooritaja vahelist koostööd, kasutades selleks üleshüppeid.

Foto 41

4. harjutus.
Salto sooritajat on võimalik abistada ka ette tõstetud jalast (foto 42). Sellise abistamisvõtte järgmiseks etapiks võiks olla salto sooritamine ühe abistajaga. Abistaja toetab sooritajat ette tõstetud jalast ühe käega ja selja tagant teise käega.

Foto 42

5. harjutus.
Fotodel 43 ja 44 on näidatud, kuidas sooritada saltot kaaslaste abiga ringis. Ringis olijatest iga teine sooritab pöörlemise taha üle kaaslaste ühendatud käte, mis on sooritaja selja taga. Sellise harjutuse korral ei sooritata jalgade tõuget, vaid keha kallutatakse üle kaaslaste käte ja alles seejärel kõverdatakse jalad ning sooritatakse pöörlemine taha. Harjutaja toetub siin ise kaaslaste õlgadele, see tähendab, hoiab ennast ise ja kogu vastutus langeb talle endale. Seda harjutust sobib kasutada mitmesuguste esinemiskavade lõpus.

Foto 43

Foto 44

VII. Harjutused palgiga

Harjutusi palgiga sooritatakse 6...8-liikmelistes gruppides. Palgiharjutused arendavad hästi õlavöötmelihaste jõudu. Nende harjutuste üheks olulisemaks väärtuseks on võimalus arendada meeskonnatööd.

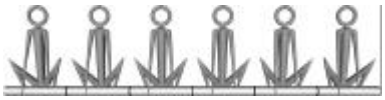
Iseärasused

Sobivaks palgi läbimõõduks on 15...20 cm ja pikkuseks 4...4,5 m. Palk tuleks eelnevalt viimistleda, s.t laasida, hööveldada ja kuivatada. Palgi juurde tuleb harjutajad valida nii, et nad oleksid ühepikkused. Kui seda ei ole võimalik teha, siis tuleb paigutada harjutajad selliselt, et nad oleksid järjestatud kasvavas või kahanevas pikkuses. Selline asetus tagab kõigile võrdse koormuse. Palgid koos harjutajatega tuleb paigutada ühele joonele kuuemeetriste vahedega.

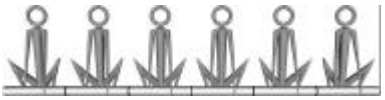
Harjutuste edukaks sooritamiseks tuleb kõigil rühma liikmetel pingutada korraga. Seetõttu tuleb harjutuse alustamise käsklused anda eriti selgelt ja kõigile arusaadavalt, et tagada kõigi harjutajate üheaegne tegevus.

Lähteasenditele esitatavad nõuded

Palgiharjutuste ohutuks ja efektiivseks sooritamiseks tuleb rühma liikmetel võtta ühesugune lähteasend. Oluline on jälgida, et käte haare oleks kõigil harjutajatel ühesugune. Enamiku harjutuste lähteasendiks on kükk, vasak käsi palgil, parem palgi all või vastupidi (joonised 27 ja 28). Soovitav on ühte ja sama harjutust sooritada erinevate haaretega, s.t kord üks käsi peal ja teine all ning seejärel vastupidi. Tähelepanu tuleb pöörata veel sellele, et palgi tõstmist alustataks sirge seljaga.



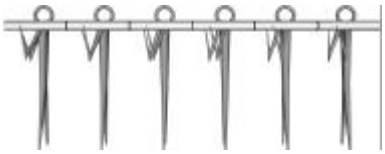
Joonis 27



Joonis 28

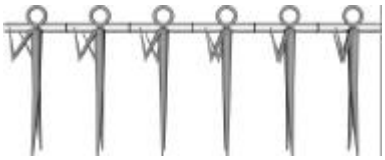
Harjutus 1. Palgi surumine kahe käega.

LA: kükk, vasak käsi palgil, parem palgi all (joonis 27).
1.–2. Palgi tõstmine vasakule õlale pöördega viirust kolonni (joonis 29).
3.–4. Palgi surumine sirgetele kätele (joonis 30).
5.–6. Palgi langetamine paremale õlale (joonis 31).
7.–8. Palgi asetamine lähteasendisse (joonis 28).



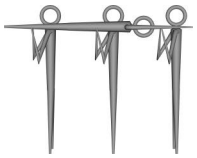
Joonis 29

Joonis 30



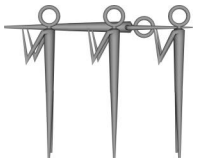
Joonis 31

Sama harjutust võib teha ka neli inimest.



Joonis 32

Joonis 33

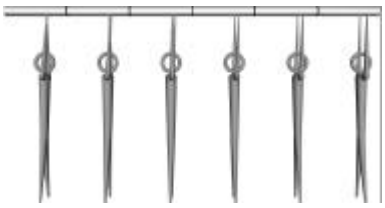


Joonis 34

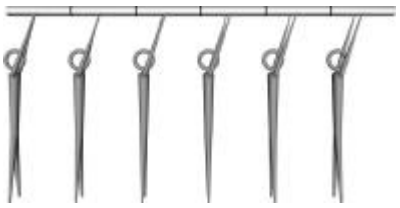
Harjutus 2. Palgi viimine ette, taha, vasakule ja paremale.

LA: väike harkseis, palk ülal (joonis 35).
1.–4. Palgi viimine sirgete kätega ette (joonis 36). Palk liigub umbes 30 cm ette, harjutajad on paigal.
5.–8. Palgi viimine lähteasendisse.

Samamoodi saab teha harjutusi, viies palgi taha (joonis 37), paremale ja vasakule.



Joonis 35



Joonis 36

Joonis 37

Harjutus 3. Kallutus ette palgiga.

LA: palk rinnal küünar- ja õlavarre vahel, õlgadelaiune harkseis (joonis 38).
1.–2. Sirge seljaga keha kallutus ette (joonis 39).
3.–4. Sirutus lähteasendisse.

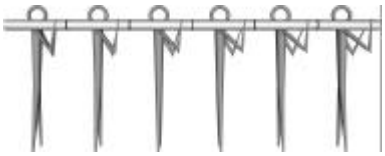
Joonis 38

Joonis 39

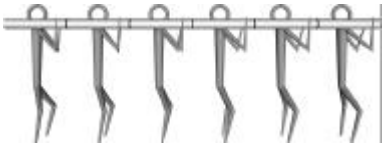
Harjutus 4. Harkhüpped palgiga.

LA: palk paremal õlal, jalad koos, käed sõrmseongus palgi peal. Palki hoitakse tihedalt vastu õlga, et vältida põrutust hüplemisel (joonis 40).

1. Hüpe – jalad harki (joonis 41).
2. Hüpe – jalad kokku.
3. Hüpe – jalad harki.
4. Hüpe – jalad kokku.



Joonis 40

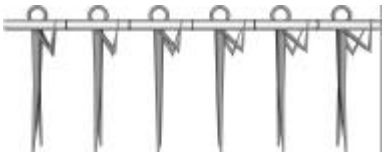


Joonis 41

Harjutus 5. Painutused külgedele.

LA: palk paremal õlal, õlgadelaiune harkseis.
Painutusel vasakule küljele on palk paremal õlal, painutusel paremale küljele, vasakul õlal (joonis 42).

1.–3. Painutus vasakule küljele, kõverdades põlvest vasakut jalga (joonis 43).
4. Sirutus lähteasendisse.

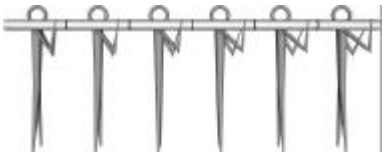


Joonis 42

Joonis 43

Harjutus 6. Poolkükid.

LA: palk paremal õlal, õlgadelaiune harkseis (joonis 44).
1.–2. Laskumine poolkükki (joonis 45).
3.–4. Tõus lähteasendisse.

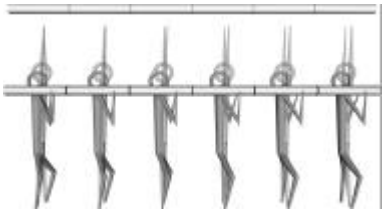


Joonis 44

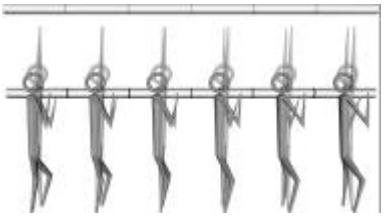
Joonis 45

Harjutus 7. Palgi ülesheitmine.

LA: palk paremal õlal, õlgadelaiune harkseis, põlved veidi kõverdatud.
1. Sirutatakse jalgu ja visatakse palk u 30 cm kõrgusele pea kohale.
2. Palk püütakse kahe käega kinni ja asetatakse paremale õlale, püüdmisel kõverdatakse põlvest natuke jalgu (joonis 46).
3. Palk asetatakse vasakule õlale, võetakse õlgadelaiune harkseis, põlved on veidi kõverdatud.
4. Sirutatakse jalgu ja visatakse palk u 30 cm kõrgusele pea kohale.
5. Palk püütakse kahe käega kinni, püüdmisel kõverdatakse põlvest natuke jalgu (joonis 47).



Joonis 46



Joonis 47

VIII. Harjutused riistadel

Tireltõus

Tireltõusu on võimalik sooritada:

1) ühe jala hoo ja teise tõukega,
2) kahe jala tõukega,
3) rippest jõuga või hooglemiselt.

Esimese variandi tehnika komponendid:
1) jalahoog üle pea,
2) tugev jalatõuge,
3) kõverdatud kätega tõsta puusad kangi juurde ja viia jalad üle kangi,
4) jalgade viimisel üle kangi sirutada käed ja tulla toengusse.

Harjutust alustades on oluline seista kangi vertikaaljoonele võimalikult lähedal. Tõukejalg asetseb otse kangi all või kangi vertikaaljoonest eespool, hoojalg tagapool. Küünarliigesest kõverdatud kätega hoitakse kangi pealthoides õlgade laiuselt.

Elemendi sooritamiseks tuleb anda hoojalaga tugev hoog eest üles, suunaga üle kangi või rööbaspuu. Sellele järgneb tugijala tõuge. Kuni puusad tõusevad kangi lähedusse (vähemalt kangi kõrgusele), tuleb hoida käed kõverdatud. Jalad suunatakse üle kangi alla. Kui jalad on jõudnud üle kangi, viiakse õlad taha ja sirutatakse käed. Lõppasendiks fikseeritakse toeng.

Ettevalmistavad harjutused.

1. Kõverdada käsi rippes või ripplamangus (3...4 korda), teha rippeid kõverdatud kätega ka mitmesugustel vahenditel.
2. Toengust käsi kõverdades laskuda ette, seejärel sirutada ja tulla kiiresti tagasi lähteasendisse (3...4 korda).
3. Toengust laskuda nii kaugele ette alla uppasendisse, kust on veel võimlik tulla tagasi toengusse.
4. Tireltõus jala tõukega kõrgemalt aluselt.

Kui kasutatakse mitmesuguseid vahendeid ja harjutamas on palju õppureid, saavad tegutseda kõik nii harjutajana kui ka abistajana.

5. Rippseis, käed kõverdatud. Abistaja hoiab ühte jalga, teise jala tõuke ja hooga tulla tireltõusu toengusse.
6. Kaldpingil selililamangust tõsta jalad uppasendisse.

Tireltõus ilma kangi või rööbaspuuta

Harjutused kolmikutes
Kaks abistajat on vastastikku rinnati põlvituses, harjutuse sooritaja nende keskel. Mõlemad paarilised hoiavad ühe käega üht võimlemiskeppi või varbseina varva taolist pulka õlgadel. (Võimlemiskepi kasutamisel tuleb toetada seda õlgadele võimalikult lähedalt, et vältida selle purunemist. Tingimata tuleb arvestada ka keha kaalu.) Harjutuse sooritaja on nurkistes paariliste vahel, hoides kinni võimlemiskepist. Üks paarilistest hoiab harjutajat randmest, tagades tireltõuse ohutuse, teine abistab harjutajat vajadusel ühe käega reie alt.

Erinevad harjutuste variandid.
1. Sooritaja istub üks jalg põlvest kõverdatud, teine sirge. Sirge jalaga sooritatakse jalahoog ja kõverdatud jalaga tõugatakse.
2. Harjutuse sooritamine varbseina abil. Paarilised peavad seisma varbseinast sellisel kaugusel, mis väldib tireltõusu sooritajal varbseina puudutamist pea või kerega.
3. Varbseina juures asetab tireltõusu sooritaja tõukejala sobivale varvale. Mida kõrgemale jalg asetatakse, seda kergem on harjutust teha.

Kõiki neid harjutusi on võimalik sooritada ka nii, et võimlemiskeppi asendab ühe või mõlema paarilise käsi.

Harjutused paarides
Üks paarilistest on abistaja. Harjutuse sooritaja teeb tireltõusu abistaja käele, mis on asetatud varbseina varvale. Sooritaja asetab ühe käe abistaja õla lähedale ja teise abistaja varval oleva käe randmele, võimalikult varbseina lähedale.

Harjutada tuleb nii, et abistaja on esmalt põlvituses, näoga varbseina poole, ja alles seejärel püstiasendis. Abistaja hoiab harjutajat kogu aeg ühe käega randmest.

Fotol 45 sooritatakse tireltõusu kahe abistajaga, nii on võimalik harjutada seda elementi ka siis, kui puudub võimalus kasutada kangi, varbseina, võimlemiskeppi või varba.

Foto 45

Toenghöör taha

Tehnika peamised komponendid:
1) jalgade hoog taha, säilitades toengu õlgadest;
2) avaldades kätega kangile survet, lähendatakse puusad kangile, samal ajal viiakse õlad taha.

Lähteasendiks on toeng kangil pealthoidega. Järgneb jalgade hoog taha, toeng säilitatakse. Selliselt sooritatud hoo juures ei viida keha tasakaalust välja, kuigi puusad tõusevad hoo mõjul taha üles (foto 46). Puusade lähendamisel kangile liiguvad õlad veidi taha. Sirged käed suruvad keha vastu kangi, nii tagatakse keha pöörlemine.

Foto 46

Ettevalmistavad harjutused.

1. Kõhulilamangus sooritatakse kaaslase abiga osaline pöörlemine ette ja taha kas pingil, toengpõlvituses oleval kaaslasel või poomil. Keha peab olema sirge ja pingul. Harjutus on vajalik selleks, et saada ettekujutus keha pingutusest pöörlemisel.
2. Toengust jalgade hood taha (foto 46). Sooritada mitu hoogu järjest.
3. Ripplamangust kangil avaldatakse kätega kangile survet ja lähendatakse puusad kangile, kaaslane abistab harjutuse sooritamisel. Harjutust on võimalik teha ka kolmekesi (fotod 47, 48).
4. Toengust jalgade hoog taha (kaaslane hoiab jalgadest), käte survega kangile lähendatakse puusad kangile.
5. Toengust kallutatakse kaaslase abiga keha ette ja sirutatakse toengusse.

Foto 47

Foto 48

Toenghöör ette

Tehnika peamised komponendid:
1) toengust maksimaalne sirutus ette,
2) maksimaalne painutus puusaliigesest,
3) käte haarde pööramine.

Toengust (foto 49) tõstetakse kere maksimaalselt üles ja hakatakse sirge kehaga pöörlema ette, vaade on suunatud ette ja seda püütakse hoida võimalikult kaua. Seejärel toimub puusaliigesest kiire painutus samaaegse pöördega randmest. Rindkere püütakse viia jalgadele võimalikult lähedale.

Foto 49

Foto 50

Ettevalmistavad harjutused.

I. LA: toeng kangil, rööbaspuudel, poomil, partneri käel või mõnel teisel vahendil.
   1. Tõsta kere üles nii, et reied puudutavad kangi. Fotol 50 on näidatud, kuidas seda harjutust sooritada partneri käel.
   2–3. Hoida asendit.
   4. LA.

II. LA: toeng kangil, rööbaspuudel, poomil, partneri käel või mõnel teisel vahendil.
   1. Tõsta kere üles nii, et reied puudutavad kangi.
   2. Laskuda sirge seljaga ette kaaslas(t)e kätele (foto 51).
   3–4. Kaaslased pööravad harjutaja lähteasendisse tagasi.

Foto 51

III. Harjutuse terviklik sooritamine abiga.

Käärhöör ette

Tehnika peamised komponendid:
1) käärtoeng, käed althoides;
2) hoogne samm eesoleva jalaga ette, vaade suunatud ette;
3) pöörlemise alustamisel suruda rindkere võimalikult ette;
4) pöörlemisel hoida käed sirged;
5) pöörlemise lõpetamiseks tugevdada käte haaret ja viia jalad võimalikult laia käärasendisse.

Ettevalmistavad harjutused.

I. LA: käärseis, võimlemiskepp jalgade vahel.
   1. Tõsta eesolev jalg üles.
   2. Astuda pikk samm ette, järgnevalt kallutada keha ette ja tõsta taga olev jalg taha üles.

II. LA: käärtoeng kangil.
   1. Tõsta eesolev jalg üles.
   2. Pöörlemine ette kaaslase kätele.

III. LA: käärripe kangil.
   1. Kaaslase abiga pöörlemine käärrippes ette ja taha, suurendades amplituudi. Abistaja hoiab ühe käega randmest, teise käega õlast.
   2. Sama nagu harjutus 1, kuid abiga tulla toengusse. Abistaja hoiab ühe käega randmest ja teisega toetab selga.

Käärhööri II ettevalmistavat harjutust on samuti võimalik teha paaris ja kolmekesi sarnaselt tireltõusu õpetamisel kasutatavate põhimõtetega. Sellised ettevalmistavad harjutused võimaldavad harjutada kõigil õpilastel korraga.

Sirutõus

Sirutõusu on võimalik sooritada:

1) jooksult ühe jala hoo ja teise tõukega,
2) hüppega nurkrippesse,
3) hooglemiselt.

Tehnika peamised komponendid:
1) eeshool sirutus, painutus puusaliigeses;
2) rippes käed sirged, õlavööde vaba;
3) põiad tuuakse kangi juurde, tugev sirutus puusaliigeses;
4) randme pööre sirutuse lõpus toengusse tulemiseks.

Erinevate sirutõusu viiside tehnika erineb elemendi sooritamise algfaasis. Elemendi sooritamise põhifaasis erinevusi ei ole. Madalal kangil alustatakse sirutõusu rippseisust laskumisega nurkrippesse või algseisust hüppega nurkrippesse (oluline on, et õlavööde oleks vaba ja käed sirged). Pärast vertikaaltasapinna läbimist ja hoo lõppedes ette tuleb kiire liigutusega lähendada põiad kangile, seejärel algab uppasendis liikumine taha. Upprippasendis tahaliikumisel alustatakse keha energilist sirutamist puusaliigesest. Sirutusliigutuse jooksul on oluline hoida jalad vastu kangi ja käed sirged.

Ettevalmistavad harjutused.

I. LA: selililamang, sirgete käte hoie varbseina alumisest pulgast.
   1. Jalgade tõstmine ette.
   2. Kiire sirutus puusast, tõus turiseisu.
   3-4. Laskumine lähteasendisse.

II. LA: upplamang, sirgete käte hoie varbseina alumisest pulgast.
   1. Sirutus turiseisu.
   2. Laskumine lähteasendisse.

III. Upplamangust imiteerivad harjutused võimlemiskepiga.

IV. Selililamang, üks jalg ees ja teine kõverdatud, käed võimlemiskepiga ees. Sirutus puusast, eesolev jalg liigub mööda võimlemiskeppi üles.

V. Selililamang, üks jalg ees ja teine kõverdatult kas varbseina kolmandal, neljandal või viiendal varval, käed võimlemiskepiga ees. Puusaliigesest sooritatakse sirutus nii, et eesolev jalg liigub mööda võimlemiskeppi üles, mille tagajärjel puus liigub võimlemiskepini. Käed tuleb hoida sirged (joonis 48).

Joonis 48

VI. Tiririppest kaaslase abiga laskumine upprippesse ja sirutus tagasi tiririppesse.

VII. Hooglemine upprippes.

Upprippest saab sirutusi tiririppesse teha erinevatel vahenditel. Samuti tuleb kasuks hooglemine nurkrippes ja elemendi sooritamine kaaslase abiga. Vajadusel pöörata tähelepanu randmetest pöörde sooritamisele, mis võimaldab lõpetada tõusu toengusse.

Jõutõus

Tehnika peamised komponendid:
1) sügavhaare rõngastel,
2) energiline kätekõverdus koos üleminekuga rippest toengusse,
3) käte hoidmine kere lähedal.

Sooritatakse rippest, käed on sügavhaardes. Alustades käte kõverdamist rippes, liiguvad jalad ette. Pärast üleminekut toengusse liiguvad jalad taha. Käte sirutamisel toengus on oluline hoida need võimalikult kere lähedal. Jõutõusu sooritamise eelduseks on suutlikkus kõverdada käsi rippes ja suruda toengus käed sirgeks 10 korda.

Ettevalmistavad harjutused.

I. Rippest sügavahaardes käte kõverdamine 3...4 korda.

II. Toengust rõngastel käte kõverdamine ja sirutamine 3...4 korda.

III. Toengust laskumine rippesse võimalikult aeglaselt.

IV. Imitatsiooniharjutus kinnitamata rõngastega. Rõngad on asetatud sellisele kõrgusele, et harjutaja on rõngaste all seistes võimeline kätega võtma sügavhaaret. Imitatsiooniharjutuse sooritamisel ei liigu harjutaja rõngastele üles toengusse, vaid rõngad liiguvad alla. Selle harjutuse abil on hea imiteerida käte tööd üleminekul rippest toengusse.

V. Jõutõus abistamisega. Abistatakse ühe käega jalgadest ja teise käega selja tagant.

VI. Jõutõus jalgade tõukega.

VII. Jõutõus ripplamangust rõngaste kõrgust vähendades. Ripplamangus on võimalik jalgade kõrgust reguleerida ka kaaslase abil või erinevate vahenditega, nt tool, pink, kits jms.

Harjutused rööbaspuudel

Õlgadelseis

Tehnika peamised komponendid:
1) seis õlavartel, küünarliiges on surutud alla;
2) kere on sirge, vaade suunatud alla.

Õlgadelseisu on võimalik sooritada mitmesugustest lähteasenditest: harkistest, nurktoengust ja hooglemiselt. Harkistest, käed on asetatud reite juurde, tõstetakse algul puusad võimalikult kõrgele üles ja seejärel kõverdatakse käed. Selle tagajärjel paikneb eelnevalt maksimaalselt üles tõstetud keha raskuskese ümber õlgade kohale. Puusad viiakse aeglaselt käte-õlgade toepinna kohale. Jalgade sirutamine puusast algab siis, kui puusad on asetunud õlgade kohale. Jalad viiakse võimalikult kõrvalt üles. Õlgadelseisus fikseeritakse asend, jalad on koos ning moodustavad koos kerega ühise sirge, vaade on suunatud alla maha. Kui õlgu püütakse asetada esmalt rööbaspuudele, raskendab see hiljem puusade viimist üles.

Ettevalmistavad harjutused.

I. Tiritamme sooritamine põrandal.

II. Kätelseisust põrandal laskumine tiritamme kaaslase abiga.

III. LA: harkiste.
   1. Puusade tõstmine üles.
   2–3. Hoidmine.
   4. LA.

IV. Harkistest kahe võimlemispingi vahel sooritada õlgadelseis.

V. Õlgadelseis sooritatakse rööbaste vahele asetatud hobuse või kitse kaasabil, millele toetatakse pea (nagu tiritamme korral).

VI. Õlgadelseis kaaslase reitel, kes omakorda istub toengpõlvituses oleva õppuri puusadel.

VII. Õlgadelseis kahel õlgade laiuselt kõrvuti asetatud võimlemispingil.

Tirel ette rööbaspuudel

Harkistest (käte haardega jalgade eest) harjutust alustades tuleb kõigepealt viia keharaskus kätele (harktoeng). Seejärel kergitatakse puusad ja kõverdades käsi, asetatakse õlad (õlavarred) rööbastele, samal ajal eemaldatakse küünarnukid kerest. Harjutuse teine osa algab jalgade langetamisega ette, pea tuuakse rinnale, vaade on suunatud põidadele. Kui keha on sellises uppasendis saavutanud tasakaalu, siis toimub käte ümberhaare ning upptoengust käsivartel, puusavööst veidi sirutades laskutakse harkistesse.

Ettevalmistavad harjutused.
1. Harkistest tõus harktoengusse (kasutada saab erinevaid vahendeid).
2. Harktoengust tirel ette piki võimlemispinki asetatud matti.
3. Turiseisust, käed õlgade juures toengus, laskumine upplamangusse. Käte ümberasetusega alla tulla harkistesse.
4. Elemendi sooritamine võimlemispinkidel.
5. Tiritamm kaaslase hargitatud jalgade vahel, hoidega säärtest.
6. Õlgadelseis kaaslase reitel, kes omakorda istub toengpõlvituses oleva õppuri puusadel.

IX. Spetsiaalsed jõuharjutused võimlemis-elementide omandamiseks

Võimlemisharjutuste sooritamine eeldab eelkõige tugevaid õlavöötme-, kõhu- ja seljalihaseid. Lihaste jõudu arendavaid harjutusi tuleb sooritada nii, et rakendatud oleks maksimaalne või submaksimaalne jõud (70...80% maksimaalsest). Ühe harjutuse sooritamise kordade arv järjest ei tohiks ületada 6...8 korda. Sobiv seeriate arv on kolm või neli, isomeetrilise, maksimaalse pingutuse korral 2...3 korda. Eriti efektiivne on harjutusi sooritada ekstsentrilises töörežiimis. Selliseid jõuharjutusi, mis aitavad võimlemisharjutusi paremini omandada, on palju. Selles peatükis pööratakse tähelepanu neist mõningatele.

Efektiivset kõhulihaseid tugevdavat harjutust on kujutatud fotodel 52...55.
Harjutuse toime väärtus sõltub suurel määral sellest, kuidas hoitakse käsi. Fotol 59 on näha, et küünarnukid on surutud võimalikult taha. Sellist hoiakut tuleks säilitada kogu harjutuse vältel.

Foto 52

Foto 53

Foto 54

Foto 55

Harjutuse sooritamise üks võimalikke variante.
LA: iste, 90^0 nurk reie ja sääre vahel, käed kuklal sõrmseongus.

1. Laskumine taha 20^0.
2–4. Asendi hoidmine.
5. Laskumine taha 45^0.
6–8. Asendi hoidmine.
9. Laskumine taha 20^0.
10–12. Asendi hoidmine.

Koormuse suurendamiseks võib erinevates kaldeasendites hoidmise aega suurendada.

Sellised suure grupiga läbiviidavad harjutused, mida sooritavad kõik osalejad korraga, võimaldavad hästi jälgida harjutusega toimetulekut ja vastavalt vajadusele kiiresti korrigeerida ka harjutuse korduste arvu või asendites hoidmise aega.

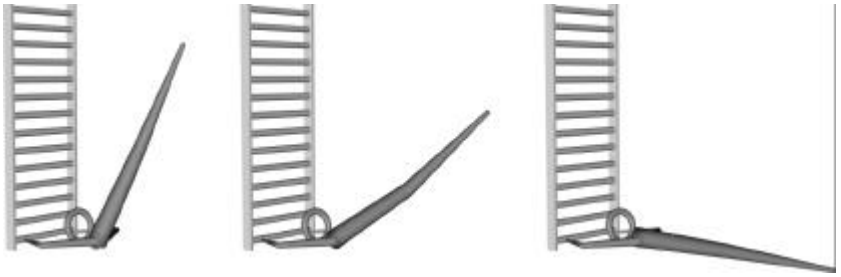
Fotol 56 on näidatud käte kõverdamise ja sirutamise üks alternatiive tavaliselt toenglamangus sooritatavale hästi tuntud käte kõverdamise harjutusele.

a b c

Foto 56

Seda harjutust on võimalik sooritada kas dünaamiliselt või sarnaselt eelmise harjutusega, kus asendeid hoiti teatud kõrgusel.

Joonisel 49 esitatud harjutus on mõeldud õlavöötmelihaste arendamiseks. Turiseisust, käte haardega varbseina alumisest varvast, langetatakse keha aeglaselt alla.



Joonis 49

Seda harjutust on võimalik sooritada ka nii, et langetamisel hoitakse keha asendeid erinevatel kõrgustel vastavalt võimetele. Samuti on hästi arenenud õlavöötmelihaste korral võimalik sooritada vastupidine liigutus tagasi turiseisu ilma, et keha puudutaks põrandat. Langetamisel on oluline, et keha hoitakse sirgelt. Turiseisust alustatakse liikumist alla, kannad ees.

X. Osavus ja selle arendamine

Mis on osavus? Kas seos koordinatsiooniga? Mis on sel juhul koordinatsioon? Paljud autorid on defineerinud osavust väga erinevalt. Osavus sisaldab liigutuste kvalitatiivseid tunnuseid, seetõttu on ühtset aktsepteeritavat definitsiooni raske leida. Järgnevalt esitame mõningaid näiteid osavuse definitsioonide kohta. Juba definitsioonide arvukus näitab, et osavus on üks keerukamaid inimese omadusi erinevate liigutuste sooritamisel.

Osavus on ülesande kiire lahendamine, võime leidlikult, õigeaegselt ja ratsionaalselt sooritada uut, ootamatut liigutust.

Osavus on oskus lahendada liikumisega seotud ülesannet kiirelt ja võimalikult hästi.

Osavus on sportlase võime uusi liigutusi kiirelt taibata ja neid põhijoontes kohe omandada.

Osavus on inimese võime liikumist ajaliselt, ruumiliselt ja pingutuse suuruse poolest täpselt kooskõlastada lahendatava ülesande ja ümbritseva keskkonna tingimustega.

Osavus on võime kiirelt õppida uut liigutust ja vastavalt muutunud tingimustele kiirelt ümber lülituda ühelt liigutuselt teisele.

Osavus on kompleksne liikumisvõime, milles väljendub kesknärvisüsteemi hästi arenenud koordinatsioon ja mille aluseks on kõik teised kehalised võimed ning õpitud liigutusvilumused.

Osavust on võimalik arendada järgnevalt.
1. Lihtsate liigutuste ajalis-ruumiliste parameetrite täiustamise teel.
2. Erinevate tugiliikumisaparaadi lülide koordineeritud tegevuse arendamisega.
3. Loomulike liigutustegevuste struktuuri täiustamise abil (k.a käeline tegevus).
4. Liigutusvilumuste ja -oskuste täiendamise abil.
5. Arendada oskust ratsionaalselt, kasutada omandatud liigutusvilumusi erinevates tingimustes.

Osavuse näitajad:
1) ülesande koordinatsiooniline keerukus,
2) ülesande täitmise täpsus,
3) ülesande täitmise aeg.

Osavust võib iseloomustada kaheksa tunnuse abil:

1) reageerimine
2) kohanemine
3) juhtimine
4) orienteerumine
5) tasakaalutunne
6) kombinatsioonivõime
7) liikuvus
8) peenmotoorne koordinatsioonivõime

Seega võib öelda, et osavus on kompleksne võime, mille kvaliteedi hindamiseks pole ühtset kriteeriumi.

Osavust võib jagada veel üldiseks ja erialaseks ehk spetsiifiliseks.
Kui lähtuda defi nitsioonist, et osavus on kõikide kehaliste võimete aluseks, on osavus enam seotud kiiruse, jõu, painduvuse ja vastupidavusega.
Osavuse arendamiseks võib kasutada väga mitmesuguseid harjutusi nii vahenditeta kui ka vahenditega.

Alljärgnevalt on esitatud näiteid osavusharjutustest papitükiga (20 x 30 cm). Harjutuste kirjeldamisel kasutatakse papitüki asemel edaspidi sõna papp.

1. Jooks, papp rinnal.
2. Papp ühe jala all, liikumine ühel jalal edasi.
3. Papp ühe jala all, liikumine teisel jalal edasi.
4. Papp ühe jala all, liikumine ühel jalal edasi, selg ees.
5. Papp ühe jala all, liikumine teisel jalal edasi, selg ees.
6. Jooks, papp põlvede vahel (edasi-tagasi).
7. Hüpped, papp põlvede vahel (edasi-tagasi).
8. Hüpped, papp põlvede vahel, üks jalg põlvest kõverdatud (edasi-tagasi).
9. Tagatoengus liikumine ette, papp jalgade all.
10. Tagatoengus liikumine taha, papp jalgade all.
11. Papi vise üles ja püüe.
12. Papi vise üles, käteplaks ja püüe.
13. Papi vise üles, käteplaks ees ja taga ning püüe.
14. Papi vise üles, käteplaks, pööre 360^0 ja püüe.
15. Papi vise üles, kükk, käega põranda puudutus ja püüe.
16. Papi vise üles ja püüe seliliasendis.
17. Istest vise üles ja tõus püsti, püüe.
18. LA: paarilised rinnati. Üks paarilistest püüab kätega kinni püüda papi, mille teine ootamatult alla laseb.
19. LA: üks paarilistest on istes, teine algseisus näoga paarilise poole. Istes olev paariline püüab jalgadega kinni püüda papi, mille teine ootamatult alla laseb.
20. Sama nagu harjutus 19, kuid pappi püütakse käte ja jalgadega üheaegselt või teatud ajalise erinevusega.
21. LA: üks paarilistest on kõhulilamangus, teine algseisus näoga paarilise poole. Kõhulilamangus olev paariline püüab kätega kinni püüda papi, mille teine ootamatult alla laseb.
22. Hüpped üle kolmest papist ehitatud konstruktsiooni. Eesmärk on arendada maandumisoskust. Õigel sooritusel jääb konstruktsioon püsti.

Nendest harjutustega on võimalik peale osavuse arendada ka nt kõhu-, selja-, jalalihaseid.

XI. Terminoloogia ja käsklused

Selles peatükis käsitletakse lühidalt põhilisi nõudeid, mida tuleb silmas pidada harjutuste läbiviimisel ja käskluste andmisel.

Terminoloogiale esitatavad nõuded on järgmised.
1. Terminoloogia peab olema rajatud emakeeles kasutatavatele sõnadele, mis teeb ta arusaadavaks.
2. Termin peab olema täpne ja andma õige ettekujutuse liigutusest.
3. Termin peab olema lühike, vältida tuleb liigseid sõnu.

Terminid võib jagada kolme rühma.
1. Üldtermineid kasutatakse rivi- ja korraharjutustel.
2. Põhiterminid annavad harjutuse põhimõtte (nt iste, ripe).
3. Täiendavad terminid täpsustavad harjutusi (nt toengiste, uppripe).

Terminoloogiat on klassifitseeritud ka lähtudes paljudest võimlemise alaliikidest.
1. Üldharjutuste kirjeldamine.
2. Vahenditega harjutuste kirjeldamine.
3. Vabaharjutuste kirjeldamine.
4. Riistharjutuste kirjeldamine (sh toenghüpped).
5. Akrobaatikaharjutuste kirjeldamine.

Põhilised nõuded terminoloogia kasutamisel on järgmised.
1. Jäseme nimetust korratakse üks kord.
2. Jäsemete asendit märgitakse keha suhtes.
3. Liikumise kirjeldamisel nimetatakse:
   1) liikumisviis,
   2) kehaosade liikumine ja suund.
4. Vahenditega harjutuste kirjeldamise põhinõuded:
   1) võimleja asend, algseisu korral võib selle ära jätta;
   2) vahendi asukoht võimleja suhtes (risti, piki);
   3) võimleja <u>mõeldava liikumissuuna ja vahendi pikitelje suhe:</u>
      rõngas piki paremal,
      kepp ees risti põrandal.

Käsklusi antakse harjutuste läbiviimisel järgmises järjekorras: eelkäsklus – paus – täitekäsklus.

Eelkäskluses antakse eelnev informatsioon sooritatava tegevuse kohta, kasutades õiget terminoloogiat. Seejärel on 1...2 sekundit paus, mille jooksul antakse harjutajal aega informatsiooni vastu võtta.

Täitekäsklus on käsklus tegevuse alustamiseks. Täitekäsklus antakse valjemini, järsul hääletoonil.

Näited

Eelkäsklus: lähteasend võtt
Paus
Täitekäsklus: harjutust alga

Eelkäsklus: kolmemeetristele vahemaadele paremale
Paus
Täitekäsklus: harvene

Harjutuste sooritamisel loetakse rütmi kaasa, näiteks 1,2,3,4; 1,2,3,4.
Kui soovitakse rütmi lugemise ajal loendada ka harjutuse sooritamise kordade arvu, siis võib lugeda 1,2,3,4; 2,2,3,4; 3,2,3,4; 4,2,3,4 jne.
Harjutuse lõpetamiseks antakse harjutajatele eelnevalt informatsiooni sõna "ja" ütlemisega takti eelviimasel osal. Näiteks 4,2, ja, küll. Sõna "küll" lõpetab harjutuse sooritamise. Kui soovitakse katkestada harjutust, kasutatakse käsklust "Jätta!", mis antakse lühidalt, selgelt, valjult ja järsult.