

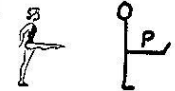

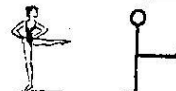


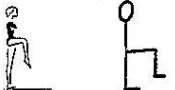


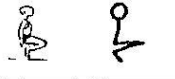
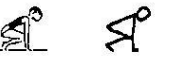


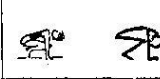

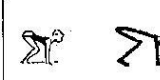



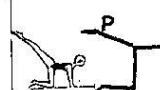
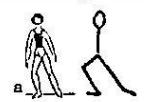
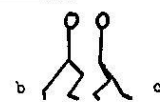

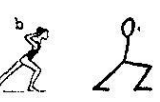


Asendid sirvete jalgedega




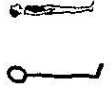
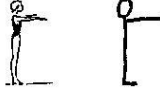


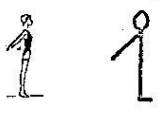











Eestivaade 1	Küljivaade 2	Õkussõna, selle sisu 3
		ALL Jalad kerega sirg- jocnes.
		EES Jalad (või jalg) tõstetud 90° all ette.
		EES Parem jalg ees.
		TAGA Jalg või jalad tõs- tetud 45° all taha.
		KÕRVAL Jalg tõstetud 90° all kõrvale.
		EES ALL Jalg tõstetud 45° all ette.
		KÕRVAL ALL Jalg tõstetud 45° all kõrvale.







Asendid kõverdatud jalgedega

		PÕLV EES Põlv tõstetud täis- nurkselt ette.
		PÕLV KÕRVAL Põlv tõstetud täis- nurkselt kõrvale.
		SAAR TAGA Saar tõstetud 90° all taha.
		KÜKK Seis pükkadel, jalad kõverdatud, istmik peasegu kandadel, kere sirutatud.
		TOENGIKÜKK Kükk käte toetusel.















		POOLKÜKK Seis pükkadel, jalad pooleldi kõverdatud, kere sirutatud.
		KÄGAR Seis pükkadel, jalad kõverdatud, põlved koos, istmik peaaegu kandadel, kere painutatud ette.
		TOENKÄGAR Kägar, käed maas toengas, kere painutatud ette.
		POOLKÄGAR Seis pükkadel, jalad pooleldi kõverdatud, põlved koos, kere painutatud ette.
		KÄPILI Toeng kätel ja jalgadel, jalad kõverdatud.
		PÕLVITUS Asend põlvedel, jalad koos, põiad sirutatud.
		PÕLVITUS PAREMAL Põlvitus paremal põlvel, vasak jalg tallal.
		TOENGPÕLVITUS Põlvitus, käed maas, käed ja jalad on kerega täismurkselt.
		TOENGRÕHTPÕLVITUS Põlvitus ühel põlvel (antud juhul vasakul), käed maas, teine jalg sirutatud rõhtsalt taha.
		VÄLJASEADE Üks jalg asetatud kõrvale (a), taha (b) või ette (c) varbale; keharaskus kõverdatud tagijalal.
		VÄLJAASTE Pikk samm kõrvale (a), taha või ette (b), keharaskus väljaastes oleval kõverdatud jalal.

Asendid sirgete kätega



















1	2	3	
			KÄED ALL Käed all külgede juures pihkudega reie poole, sõrmed vastu reit.
			KÄED ALL
			KÄED EES Käed tõstetud õlgade laiuselt 90° all (kere suhtes) ette, pihud sees (vastamisi).
			KÄED EES
			KÄED EES ALL Käed tõstetud 45° all ette.
			KÄED TAGA Käed tõstetud õlgade laiuselt 45° all taga, pihud sees (vastamisi).
			KÄED ULAL Käed tõstetud õlgade laiuselt üles vertikaalselt, pihud sees (vastamisi).
			KÄED ULAL EES Käed tõstetud õlgade laiuselt 135° all ette, pihud sees (vastamisi).
			KÄED VASAKUL Käed tõstetud vasakule, pihud all.
			KÄED PAREMAL Käed tõstetud paremale, pihud all.
			KÄED PAREMAL ALL

		KÄED KÕRVAL Käed tõstetud 90° all kõrvale, pihud all.
		KÄED KÕRVAL ALL Käed tõstetud 45° all kõrvale, pihud all.
		KÄED ÜLAL KÕRVAL Käed tõstetud 135° all kõrvale, pihud ülal.

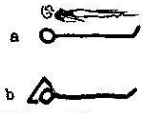
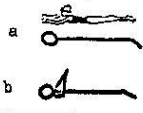
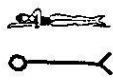




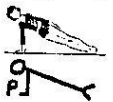



Asendid kõverdatud kätega

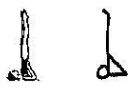
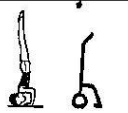
		KÄED PUUSAL Labakäed asetatud puusadele, sõrmed ees, põial taga.
		KÄED RINNAL Küünarliigeseest kõverdatud käed tõstetud kõrvale, kämlad rinna ees, pihud all.
		KÄED RISTIS RINNAL Käed küünarliigeseest kõverdatud, asetatud rinnale randmetega risti.
		KÄED KURLAL Käed küünarliigeseest kõverdatud ja pihud asetatud kuklale sõrmedega vastamisi.
		KÄED ÕLGADEL Käed kõverdatud, küünarnukid all, pihud sees, kergelt kõverdatud sõrmed õlgadel.
		KÄED KÕVERDATULT TAGA Käed küünarliigeseest kõverdatult taga.
		KÄED SELJAL Veidi kõverdatud käed selja taga, käeseljad vastu tuharaid, pihud taga.

Seisud





















		ALGSEIS Seis kannad koos, põiad avatud.
		PÄKKSEIS Seis päkkadel ja varvastel.
		SULGSEIS Seis suletud põidadega.
		HARKSEIS Seis harkisjalu.
		KÄÄRSEIS Seis üks jalg ees, teine taga, keharaskus mõlemal jalal.
		SAMMSEIS Samm ühe jalaga kõrvale (a), ette (b), või taha (c) seisu keharaskuse üleviimisega, teine jalg sirutatud.
		RISTSEIS Seis ristis jalgadega, keharaskus mõlemal jalal.
		UPPSEIS Seis ettepainutatud kerega (selg kumer), jalad sirutatud (a). TOENGUPPSEIS Uppseis, kaed maas (b).
		KALLUTUSSEIS Seis ettekallutatud kerega (selg nõgus).
		RÕHTSEIS Seis ühel jalal, kere kallutatud ette, teine jalg viidud rõhtasendisse taha.













LAMANGUD, TOENGLAMANGUD, SILLAD, TIRISEISUD

	<p>SELILI(LAMANG) Keha horisontaalse asendis, toetudes tagapinnaga vastu maad(a). TOENGSELILI(LAMANG) Selili, kõverdatud käed õlgade juures maas(b).</p>
	<p>KÕHULI(LAMANG) Keha horisontaalses asendis, toetudes ees-pinnaga vastu maad(a). TOENCKÕHULI(LAMANG) Kõhuli, kõverdatud käed õlgade juures maas(b).</p>
	<p>KÕLILI Keha horisontaalses asendis, toetudes külgpinnaga vastu maad.</p>
	<p>TOENGLAMANG Lamang toengus sirutatud kätel ja põkka-del, nägu allapoole, keha sirge.</p>
	<p>TOENGLAMANG PUUSADEL Lamang toengus sirutatud kätel ja puusadel ning jalgadel, põiad sirutatud.</p>
	<p>PÕLVITUSTOENGLAMANG Lamang toengus sirutatud kätel ja sõartel (põlvedel ja põiala-badel), põiad sirutatud, nägu allapoole.</p>
	<p>TAGATOENGLAMANG Lamang toengus sirutatud kätel ja kandadel, nägu ülespoole.</p>
	<p>KÜLGTOENGLAMANG Lamang toengus ühel käel ja põial küljeti, keha sirge.</p>
	<p>UPPLAMANG Selililamangust sirutatud jalad tõstetud ette üles.</p>
	<p>UPPTURJAL Selililamangust sirutatud jalad tõstetud üle pea, puudutades maad.</p>
	<p>KAARSILD Keha kaerjalt toengus kätel ja jalgadel seljati pinnasele.</p>







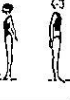
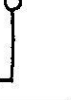






	TURISEIS Tõus eelililamangust seisuks turjale, jalad tõstetud ülespoole, käed toetavad keha puusadeest, keha sirge.
	TIRITAMM Seis pea peal (laubal) käte toenguga, jalad tõstetud ülespoole.


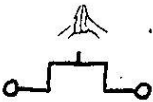
ISTED

			ISTE Isteasend sirutatud jalgadega, põiad koos.
			TOENGISTE Iste, käed maas toengus.
			HARKISTE Isteasend, sirutatud jalad harkis.
			TOENCHARKISTE Harkiste, käed maas toengus.
			KÄGARISTE Isteasend koos ja kõverdatud jalgadega.
			TOENKÄGARISTE Kägariste, käed maas toengus.
			UPPISTE Isteasend, kere painutatud võimalikult ette.
a			PÕLVITUSISTE Põlvitus, iste kandadel (b).
b			PÕLVITUSISTE VASAKUL Põlvitus, iste vasakul tuharal (a).








			KAALISTE Isteasend, kere ja ettetõstetud sirged jalad moodustavad 90° nurga.
			TOENKKAALISTE Kaaliste, käed maas toengus.
			RISTISTE Isteasend ristis jalgadega.
			TOENGRISTISTE Rististe, käed maas toengus.
			POOLSPAGAAT Isteasend kõhri jalgadega, käsjuures iste on esoleva kõverdatud jala kannal.

ÕPILASE ASENDID KAASLASE SUHTES


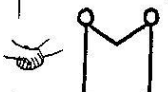
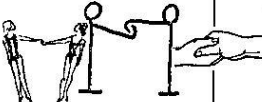
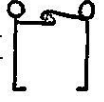
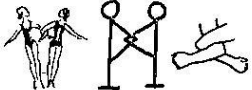
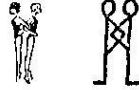
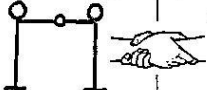
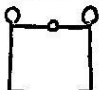


		RINNATI Asend rinnaga kaaslase poole.
		RINNUTSI Asend rind vastu kaaslase rinda.
		PÄRILDI Asend teineteise taga näoga ühes suunas.
		SELJATI Asend seljaga kaaslase poole.
		SELITSI Asend selg vastu kaaslase selga.
		KÜLJETI Asend küljega kaaslase poole.
		KÜLITSI Asend külj vastu kaaslase külge.

	<p>PIHUTSI Asend pihud vastu kaaslase pihke.</p>
	<p>TALLUTSI Asend tallad vastamisi.</p>

PIHKUDE JA SÕRMEDE ASENDID NING SEONGUD

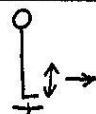
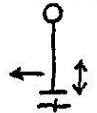
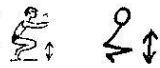


 		<p>SÕRMEDE HARALI</p>
		<p>KÄED RUSIKAS, PIHUD ÜLAL Labakäsi kokku pigistatud, sõrmed kõverdatud rusikasse, pihud pööratud üles.</p>
		<p>KÄED PIHKSEONGUS Käed pihkudega vastamisi, sõrmed ja põidlad kõverdatud ümber teise kämbla, põidlad pealekuti.</p>
		<p>KÄED SÕRMESEONGUS, PIHUD ALL Käed seotud vaheliti asetatud sõrmede abil, pihud pööratud alla.</p>

KÄTE SEONGUD KAASLASEGA

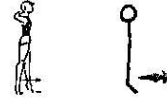
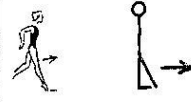
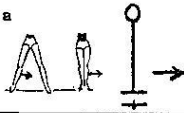
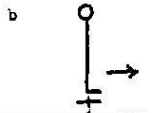
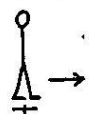
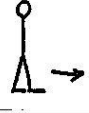

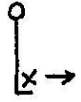
		<p>PIHKSEONG Paarilistel on käed seotud nagu teretamisel.</p>
		<p>KONKSSEONG Paarilistel on mõlema käe konksus sõrmed seotud.</p>
		<p>KÜUNARSEONG Paarilised on seotud küünarvartega.</p>
		<p>RANNESEONG Paariliste käed seongus, hoides teineteise randmeist.</p>
		<p>OLAVARSEONG Paarilised kõrvuti või rinnati, hoides teineteise õlavartest.</p>

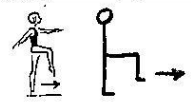
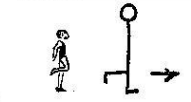
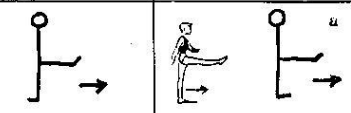
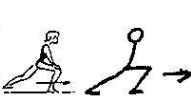
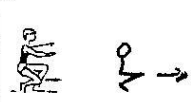

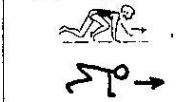

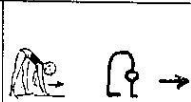
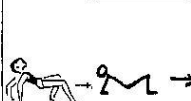
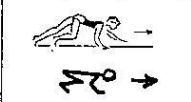
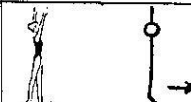
HÜPLEMISED

		<p>HÜPAK- HÜPIS Viike hüpe kahel (ühel) jalgel. Hüplemise koostisos, algüli.</p>
		<p>SULGHÜPLEMINE Hüplemine koosjalu, põiad suletud.</p>
		<p>HARKIHÜPLEMINE Harki-kokku hüplemine (a). HARKHÜPLEMINE Hüplemine õhus jalga hargitades (b). HARKISHÜPLEMINE Hüplemine harkisjalu.</p>
		<p>KÄÄRIHÜPLEMINE Hüplemine kääri-kokku (a). KÄÄRHÜPLEMINE Hüplemine õhus jalga kääritades (b).</p>
		<p>KÄÄRIHÜPLEMINE JALAVAHETUSEGA Käärhüplemine jalgade vahelduva ette ja taha viimisega.</p>
		<p>KÄÄRISHÜPLEMINE Hüplemine käärseisus.</p>
		<p>RISTIHÜPLEMINE Hüplemine ristseisu ja kokku.</p>
		<p>RISTIHÜPLEMINE JALAVAHETUSEGA Ristihüplemine jalgade vahelduva ette (taha) risti viimisega.</p>
		<p>PÕLVETÖSTEHÜPLEMINE Hüplemine vahelduva põlvetõstega.</p>
		<p>SÄÄRETÖSTEHÜPLEMINE Hüplemine sääre tõstmisega taha. Antud juhul vasak sääre taga.</p>
		<p>JALATÖSTEHÜPLEMINE Hüplemine sirutatud jala hooga kõrvale(a), ette (b), taha.</p>


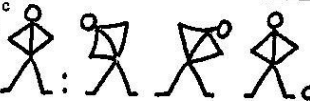

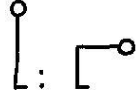

		GALOPPHÜPLEMINE ETTE Hüplemine ette üks jalg ees, teise juurdetoomisega õhus.
		GALOPPHÜPLEMINE KÕRVALE (PAREMALE) Antud juhul galopp-hüplemine parema jala samuga kõrvale, vasaaku juurdetoomisega õhus.
		KUKKISHÜPLEMINE Hüplemine kukkasendia.
		"JÄNESEHÜPLEMINE" Kukkishüplemine, käed kõverdatult ees kõrvale, nimetissõrmed pea juures.
		"KONNAHÜPLEMINE" Hüplemine toengkükis jalgade sirutamisega.

SAMMUD (KÕNNID)


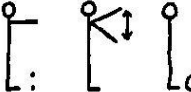
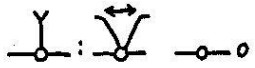

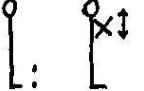
		PÄKKSAMM Kõnd päkkedel ja varvastel. Antud juhul ühtlaselt kiirenev ja aeglustuv.
		PÕIASIRUTUSSAMM Kõnd põia sirutamisega, kusjuures varbad püüdnud esimesena maad.
		JUURDEVÕTUSAMM Kõnd tugijala järgneva juurdetoomisega kõrvale (a), ette (b), taha.
		JALAVAHETUSSAMM Kõnd etteviidava jala asetamisega tugijala kanna juurde, millele järgneb samm tugijalaga.
		MÕOTSAMM Kõnd etteviidava jala kanna asetamisega vastu tugijala varbaid.
		RISTSAMM Kõnd jalga eest (tangent) risti asetades.

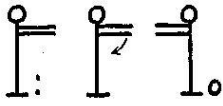
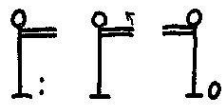



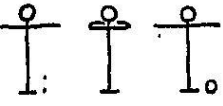
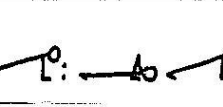
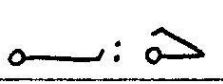
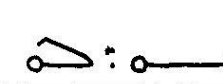
		PÕLVETÕSTESAMM Kõnd põlve tõstmisega.
		SÄÄRETÕSTESAMM Kõnd sääre tõstmisega - sammule eelneb sääretõste tahe.
5		JALATÕSTESAMM Kõnd sirutatud jala tõstmisega ette (a), kõrvale (b) või ta- ha.
		VÄLJAASTESAMM Kõnd väljaastega.
		KUKKAKÕND Kõnd kukkasendis.
		KÄGARKÕND Kõnd kägarasendis.
		KÄPILIKÕND Kõnd toenguga kätel ja jalgadel, jalad kõverdatud.
		"KUREKÕND" Kõnd põlvetooste ja sellele järgneva jala sirutamisega ette.
		"KARUKÕND" Kõnd uppsendis sirgete käte ja jalgade toenguga.
		"VÄHIKÕND" Kõnd tagetoenglamangus sirgetel kätel ja kõverdatud jalgadel.
		"KASSIKÕND" Käpilikõnd, küed ja jalad kõverdatud (madal, hiiliv kõnd).
		"HIIGLASEKÕND" Kõnd päkkadel, küed ülal.

Painutamised ja kallutamised

<p>a</p> 	<p>PAINUTUS Keha langetamine ette kõrvale või taha</p>
<p>c</p> 	
	<p>PÖÖRPAINUTUS Keha samaaegne pööramine ja painutamine.</p>
<p>a</p> 	<p>KALLUTUS Sirge kere langetamine ette (a) või taha (b).</p>
<p>b</p> 	

LIIGUTUSED KÄTE, JALGADE JA KERE GA

 	<p>KÄÄRITAMINE Jäsemete pidev lahkuviimine ette ja taha (üles ja alla) suunas.</p>
	<p>HARGITAMINE Jalgade pidev lahkuviimine külje suunas.</p>
 	<p>RISTITAMINE Jäsemete pidev ristiasetamine.</p>

	<p>ALTKAAR Käe (käte) kaaretaoline liikumine alg- suunaga alla.</p>
	<p>ÜLALTKAAR Käe (käte) kaaretaoline liikumine alg- suunaga üles.</p>
<p>a</p> 	<p>RINGITAMINE Ringitaoliste liigutuste soo- ritamine käte, jalgade, kere ja peaga.</p>
<p>b</p> 	<p>Kätteringitami- ne eest üles(a), vasakult alla(b), kõrvalt alla ja kõrvalt üles (c).</p>
<p>c</p> 	
	<p>KÕVERDAMINE Sirgete jäseme- te kõverdamine liigestest. SIRUTAMINE Keha või keha- osa kõverdatud asendist sirgu- ajamine.</p>
	
	<p>TÕSTMINE Keha või jäsese- mete liikumine alt ülespoole.</p>
	<p>LANGETAMINE Keha või jäsese- mete liikumine ülalt alla.</p>

14

Hommikuvõimlemise kompleksi sõnalise kirjeldamise näidis

Õpilaste noorimale vanuserühmale

(Vanus 7 - 8 aastat)

Iga harjutust korrata 4 - 8 korda.

1. harjutus. Algseis:

1. Parema käsi kõrvalt üles.
2. Vasaka käsi kõrvalt, üles.
- 3-4. Käed kõrvalt alla.

2. harjutus. Algseis:

1. Laskumine kükki, kätepleks ülal.
2. Tõus algseisu, käed kõrvalt alla.

3. harjutus. Rististe ("rätsepaiste"), käed kõrvalt:

1. Painutus paremale, parema käe puutega maha.
2. Sirutus.
3. Painutus vasakule, vasaku käe puutega maha.
4. Sirutus.