

VÕIMLEMISRIVI KOOLIS

ÜLDISED ALUSED

Rivi- ja korraharjutuste (RKH) mõiste ja klassifikatsioon

Riviharjutused - Eesti Vabariigi kaitsejõudude jalaväe rivi eeskirjas ettenähtud harjutused.

Korraharjutused – Jalaväe rivi eeskirjas mittekäsitletud riviharjutused, mida spetsiaalselt kasutatakse kehalise kasvatuses tundides.

Rivi- ja korraharjutused jaotatakse kahte rühma:

- 1) harjutused paigal
- 2) harjutused liikumisel

Korraharjutused liigitatakse järgmiselt

- 1) kujundliikumised
- 2) ümberrivistumised
- 3) harvenemised ja koondamised

Rivi- ja korraharjutuste tähtsus

RKH arendavad:

- rühmas tegutsemise oskust
- õiget rühti
- distsipliini
- organiseeritust
- tempo- ja rütmitunnet
- tähelepanu
- liigutuste koordineerimise ja täpsust

Mõisted

Rivi – õpilaste kindlaksmääratud asetuskord nende ühiseks tegevuseks.

Joonrivi – õpilased on asetatud rinnetpidi ühele sirgjoonele ühe- või kaheviirulisse rivvi 110 cm laiuste intervallidele.

Koondrivi – õpilased asuvad üksteisest 110 cm kaugusel ja 110 cm laiuste vahedega rohkem kui kaheviirulises rivis.

Lahkrivi – kui kaugused ja vahed on tavalisest suuremad (vastavalt õpetaja käsklusele).

Viirg – rivi, kus õpilased seisavad üksteise kõrval ühel sirgjoonel.

Kaheviiruline rivi – rivi, kus kui ühe viiru taga seisab teine viirg.

Rida – kaheviirulises rivis kaks teineteise taga seisvat õpilast.

Tiib – rivi parem- või vasakpoolne ots. Rivi pöörete puhul tiibade nimetus ei muutu.

Rinne – rivi külg, kuhu poole on suunatud õpilaste näod, kui parem tiib asub paremal ja vasak tiib vasakul pool. Überpööramisel jääb tiib õpilaste selja taha.

Rivi tagakülg – rindele vastaspoolne rivi külg.

Vahe ehk intervall – vahemaa õpilaste vahel rinnetpidi. Joon- ja koondrivi on intervall kõrvutiseisvate õpilaste samade jalgade kandade vahe = ca 110 cm.

Kaugus ehk distants – vahemaa õpilaste vahel sügavuti joon- ja koondrivi on 110 cm, lugedes jalakannast jalakannani.

Rivi laius – vahemaa rinnetpidi äärmisest paremtiibmisest õpilasest kuni äärmise vasaktiibmise õpilaseni.

Rivi sügavus – vahemaa esimesest viirust kuni viimase viiruni.

Kolonn – rivi, milles õpilased seisavad üksteise selja taga. Kolonnid võivad olla ühekaupa, kahekaupa jne. Kolonniks nimetatakse rivi seni, kuni selle sügavus on suurem laiuusest või sellega võrdne.

Paljuviiruline koondrivi – rivi, mille laius on suurem sügavusest.

Suunaja- õpilane (õpilased), kes asub (asuvad) kolonni peas. Suunaja järgi liiguvad kõik ülejäänud õpilased.

Sulgeja – kolonnis viimasena liikuv õpilane (õpilased). Kolonni überpööramisel muutub sulgeja suunajaks ja suunaja sulgejaks.

Rivi juhtimine

Õpilased sooritavad rivi- ja korraharjutusi õpetaja käskluste ja isikliku eeskuju järgi.

Käsklus – kindlaksmääratud sõnastusega korraldus. Sõnu ja nende järjekorda ei ole lubatud muuta.

Korralduse sõnastus on vaba. Korraldusi kasutatakse rivi- ja korraharjutuste juures ainult juhtudel, kui vastava harjutuse jaoks käsklust pole välja töötatud.

Isikliku eeskuju – õpetaja tegevus, mis ajandab klassi käsklusteta tegema sama, mida ta ise teeb.

Käsklemine.

Käsklust võib tinglikult jaotada kolme ossa:

1. **Eelkäsklus** – annab õpilastele edasi harjutuse nimetuse, mida neil tuleb pärast täitekäsklust viivitamatult sooritada. Eelkäsklus antakse üldreeglina venitatult ja selgesti.
2. **Paus** – eelkäsklusele järgneb paus (2-5 sekundit).
3. **Täitekäsklus** – pärast pausi antakse täitekäsklus järsult, lühidalt ja selgelt.

Käsklus harjutuse katkestamiseks

JÄTTA ! Pärast seda käsklust asutakse “Jätta” käsklusele eelnenud asendisse ja jätkatakse pooleliolevat tegevust.

Käsklused harjutuse alustamiseks

4. Lähteasend **VÖTT !**
5. Harjutust **ALGA !**

Käsklus harjutuse lõpetamiseks

Ja **KÜLL !**

Eksisteerib käsklusi, mis koosnevad vaid täitekäsklustest - näit. “Pikali!”, “Istuda” jt.

Väljas on otstarbekohane, kui õpilasarühmad asuvad üksteisest kaugel, kasutada vilesignaale:

- Tähelepanu! – üks pikk vile
- Seis! – pikk ja lühike vile
- Koguneda õpetaja juurde! – rida lühikesi vilesid

Käsklemisel paigal seistes on õpetaja kohustatud ise tingimata olema valvelseisangus.

Õpetaja ja õpilaste kohustused rivistumise eel ja rivis

Õpetaja kohustused:

- teavitada õpilasi sellest, millal, kus ja kuidas nad peavad rivistuma
- kontrollib õpilaste kohalolekut
- kontrollib riietuse korralikkust

Õpilase kohustused:

- enne rivistumist kontrollima oma riietuse korrasolekut
- teadma oma kohta rivis
- oskama segamata ja askeldusteta asuda rivvi
- rivis ei tohi õpilased kõnelda
- peavad täitma õpetaja käsklusi
- liikumisel säilitama kaugusi, vahesid ja joondumist
- mitte lahkuma rivist ilma õpetaja loata

Metoodilisi juhendeid rivi- ja korraharjutuste õpetamiseks ja sooritamiseks

1. ja 2. klass

Lihtsad korraharjutused.

1.klassi õpetaja ei kasuta RKH puhul käsklusi, vaid asendab need lühikeste seletustega, võttes ise harjutuste sooritamisest osa.

Näiteks õpilaste rivistamisel viirust ringiks ütleb õpetaja:

1. „Võtame kätest kinni ja moodustame ringi“.
2. Järgmisel korral ta asendab seletuse korraldusega: „Võtke kätest kinni ja moodustage ring, nii et ma jääksin ringi keskele“.
3. Seejärel õpetaja selgitab lastele, et selliselt tuleb alati ring moodustada, kui antakse käsklus „Klass pihkseongus ringiks – KOGU!“

Nii asendatakse seletus korraldusega, korraldus käsklusega ka ülejäänus harjutuste puhul, kus see on võimalik. Selliselt ei muutu RKH õpilastele ebahuvitavaks ja lapsed omandavad need kiiresti.

3. ja 4. klass

Kasutatakse eranditult käsklusi ja nõutakse õpilastelt harjutuste sooritamise suuremat täpsust ja kiirust.

5. - 9. klass

Jätkatakse uute keeruliste RKH õppimist ja lihvitakse nooremates klassides omandatud.

9. - 12. klass

Korratakse ja viimistletakse põhiliselt 3.-9. klassis õpitut ning sooritatakse kujundliikumisi kõnni ja jooksu kõrval ka tantsu, juurdevõtu-, jalavahetus-, rist, jne sammudega, nihästi piki, rist-, kui ka diagonaalsuundades.

RKH õpetamisel peab õpetaja:

- asuma kohas, kust ta näeks kõiki õpilasi ja viimased teda
- nimetama õpitava harjutuse
- seletama, kuidas harjutust sooritada või demonstreerima seda
- pöörama nõudlikult tähelepanu kehahoiakule

RIVI- JA KORRAHARJUTUSED

Praktilise materjalina esitatakse järgnevalt kehalise kasvatuse näidisprogrammis ettenähtud RHK kirjeldused, käsklused.

Käsklustes on eelkäsklused trükitud väikeste, täitekäsklused suurte tähtedega.

Pausi tähistab mõttekriips.

Rivi- ja korraharjutuste eristamiseks on esimeste järele sulgudesse märgitud täht „R“.

Seisangud

Valvelseisang – õpilane seisab pingevabalt sirgelt, kannad koospöiad pööratud 50-60° väljapoole, jalad põlvist sirged, rind ees, õlad tõmmatud tahapoole, käed vabalt langetatud, põial toetub vastu esimest sõrme, peopesad pööratud reie poole, põial puudutab reie keskohta, pea otse, vaade otse enda ette, lõuga mitte ette ajada - ALGSEIS. (Pealagi – ÜLES!)

Käsklus: **Klass – VALVEL!**

Vabaltseisang – sellisesse asendisse asuvad õpilased pärast käsklust

„**Klass – VABALT!**“

Täitekäskluse järel viivad õpilased vasaku jala poole sammu võrra vasakule ja käed pihkseongus selja taha.

Rivistumised ja joondamised

Klassi rivistamine kolonni ühekaupa (R).

1. klassis algul kasutatakse rivistamiseks seda moodust, sest õpiastel on kollonnis hõlpsam joonduda ja sisse võtta õiged kaugused. Esimeses tunnis seab õpetaja õpilased pikkuse järjekorras kolonni. Õigete kauguste võtmiseks tõstavad õpilased käed ette. Kaugus on siis õige, kui õpilased sõrmed puudutavad ees seisva õpilase selga. Õpilased rivistatakse kolonni ühekaupa algul õpetaja poolt jutustavas vormis antud korralduse, hiljem käskluse järgi: **“Klass, kolonni ühekaupa –KOGU!”**

Pärast nimetatud käsklust rivistuvad õpilased õpetaja selja taha. Kohe seejärel, kui esimene õpilane on asunud õpetaja selja taha, väljub õpetaja rivist ja jälgib rivistumist.

Käsklus “Klass – RIVITULT!” (R).

Nimetatud käskluse järel jooksevad või kõnnivad õpilased rivist välja.

Joodumine kolonnis (R).

Algul õpetaja seletab õpilastele, kuidas kolonnis joonduda -õpilastel tuleb üksteise selja taha asuda nii, et ees seisva õpilase kukla tagant poleks näha ülejäänud eespool seisvate õpilaste kuklaid. Seejärel hakatakse kasutama käsklust **“Klass – JOONDU!”**

Klassi rivistamine joonele ühte viirgu lühendatud vahedele (R).

1.klassis rivistatakse õpilased joonele ühte viirgu algul kolonnist ühekaupa hüppe- või ümberastumispoordega paremale või vasakule. Teisel poolaastal õpetatakse õpilasti rivistuma kohe ühte viirgu. Õigete vahede kontrollimiseks tuleb õpilastel lasta kämbelaid mööda reit veidi ülespoole tõsta nii, küünarnukid puudutaksid naabrite käsi.

Klassi rivistamiseks joonele ühte viirgu antakse käsklus

„Klass, joonele – KOGU!“

Käskluse andmisel tõstab õpetaja vasaku käe kõrvale, et õpilased saaksid aru, kummale poole õpetajast rivistuda. Kui esimene õpilane on asunud õpetaja kõrvale, väljub viimane rivist ja jälgib rivistamise käiku.

Klassi joondamine viirus varvaste järgi.

Selleks antakse käsklus **„Klass, varvaste järgi – JOONDU!“**

Õpilased asetuvad nii, et susside ninad jäävad vastu maha märgitud joont, algseisus.

Hiljem peavad õpilased suutma rivistuda ühele joonele ilma abistavate joonteta.

Joondumine viirus (R).

Käsklus **“Klass – JOONDU!”** puhul pööravad kõik õpilased (v.a. paremtiibmine õpilane, kelle järgi toimub joondumine) pead järsult parema tiiva suunas ja jalgu kohalt nihutamata kallutavad keha ette- või tahapoole, kuni näevad neljanda õpilase rinda, lugedes ennast esimeseks. Joondumisel peab pea olema verikaalselt. Kõikide õpilaste õlad peavad olema ühel sirgjoonel.

Joondumiseks vasaku tiiva suunas antakse käsklus **“Klass, vasakule – JOONDU!” (R).**

Käsklus **“Klass – VALVEL!”** järel pööravad õpilased pead järsult otse ja jäävad täiesti liikumatult seisma.

Rivistumine normaalsetele ja lühendatud vahedele (R).

Kehalise kasvatuses tundides koolis on otstarbekas kasutada rivistumisel lühendatud vahesid. Liikumisel kolonnis nii lühendatud kui ka normaalseid kaugusi (käe siruulatus).

Klassi rivistamine ringiks.

Kõige lihtsam on seda teha viirust ümberrivistamise teel. Selleks antakse käsklus

“Klass, pihkseongus ringiks – KOGU!”

Vajadusel annab õpetaja käskluse **„Käed alla – VÕTT!“**

Pöörded paigal

Hüppepöörded.

Käsklus: **„Klass, hüppega parem (vasak) – POOL!“**

Pärast käsklust hüppavad õpilased üheaegselt veidi üles, pööravad õhus 90° võrra käskluses antud suunas, maanduvad pehmelt päkkadele ja võtavad valvelseisangu.

Kasutatakse käsklusi mitmesuguste orientiiride suunas, näietks:

„Klass, hüppega minu poole (ukse poole jne.) – PÖÖRD!“

Et õpilased sooritaksid pöörded üheaegselt, loeb õpetaja “Üks!” (hüppamine üles ja pööre), “Kaks!” (maandumine päkkadele). Hüppepöörete juures tuleb erilist tähelepanu pöörata nn. Pehmele maandumisele.

Ümberastumispöörded.

Järgnevalt õpetatakse õpilastele ümberastumispöörded vasakule ja paremale. Need on ettevalmistavateks harjutusteks pööretele ühe jala kannale ja teise jala päkal (R). Nii esimesel kui teisel juhul kasutatakse käsklusi:

“Klass, vasak – POOL!” või **“Klass, parem – POOL!”**

Pöörete õpetamisel kasutatakse osameetodit. Sellest tingiuna on sõnastus teistsugune:

“Klass, parem pool, tee – ÜKS! Tee – KAKS!” Ümberastumispöörete õppimisel pärast täitekäsklust “ÜKS!” astuvad õpilased väikese sammu pöördepoolse jalaga ja samaaegse 90°-se pöördega pöörded suunas ning viivad keharaskuse sellele jalale.

Käskluse “Tee – KAKS!” järel toovad nad taha jäänud jala esimese juurde.

Pärast seda, kui õpilased sooritavad pöörded osade kaupa juba õigesti, minnakse üle harjutuste terviklikule omandamisele. Seejuures kasutatakse esimesena nimetatud käsklusi. Õpilaste poolt harjutuse üheaegse sooritamise ja õige rütmi omandamise kergendamiseks loeb õpetaja pärast täitekäsklust **“POOL!”** **“Üks!”** (pööre), **“Kaks!”** (jalg juurde). Hiljem, kui õpilased on omandanud õige rütmi, lugemine lõpetatakse.

Pöörded paigal (ühe jala kannal ja teise jala päkal) (R).

Pöörded ühe jala kannal ja teise päkal õpetatakse samuti nagu ümberastumispöördedki. Pöördel paremale toimub pööre parema jala kannal ja vasaku jala päkal ning vastupidi.

Poolpöörded paigal.

Käsklus: **„Klass, poolpöört parem (vasak) – POOL!“** Neid pöörded sooritatakse samuti nagu pöörded paigal paremale ja vasakule, kuid pöörded nurk on siin 45°.

Ümberpööre paigal.

Käsklus: **„Klass, ümber – PÖÖRD!“** Ümberpöörded sooritamisel liigub vasak õlg taha. Käed ei tohi pöörded sooritamisel liikuda.

Nummerdamised

Klassi nummerdamine paarideks, kolmikuteks, nelikuteks (R).

Käsklus: **„Klass, paariks (kolmeks, neljaks) - LOE!“**

Nummerdamine algab paremalt tiivalt. Õpilased nimetavad järjekorras valju ja selge häälega oma numbri („Üks!“, „Kaks!“, „Kolm!“, „Neli!“), pöörates pea kiiresti endast vasakul seisva õpilase poole ja kohe kiiresti otseasendisse tagasi. Vasaktiibmine õpilane numbrini nimetamisel pead ei pööra.

Klassi nummerdamine järjenumbritega (R).

Käsklus: **„Klass, järjest – LOE!“** Lugemine algab paremalt tiivalt samas korras nagu paarikslugemisel, kuid loetakse „Üks!“, „Kaks!“, „Kolm!“, „Neli!“, „Viis!“ jne.

Liikumise alustamine ja lõpetamine

Vabasammuliikumise alustamine ja lõpetamine (R).

Käsklused alustamisel:

„**Klass, edasi – MARSS!**“

„**Klass, ringselt edasi – MARSS!**“

„**Klass, sammu – MARSS!**“

„**Klass, ringselt sammu – MARSS!**“

Käsklused lõpetamisel

„**Klass – SEIS!**“

1.klassi õpilased liiguvad algul vabasammu. Liikumist alustatakse üheagselt pärast täitekäsklust „**MARSS!**“ ja jäädakse koheselt seisma pärast käsklust „**SEIS!**“

Käsklus „**Klass, joostes – MARSS!**“ – õpilased alustavad liikumist joostes.

Üleminekuks jooksult vabasammu liikumisele antakse käsklus „**Klass, vabasammu – MARSS!**“ või „**Klass, sammu – MARSS!**“

Taktsammu alustamine vasaku jalaga (R).

Käsklus „**Klass, taktsammu – MARSS!**“

Pärast täitekäsklust „**MARSS!**“ alustatakse liikumist vasaku jalaga ja täissammuga.

Jalgakäimisel loeb õpetaja „**Vasak, parem, vasak, parem!**“ või „**Üks, kaks, kolm, neli!**“. Paaritute arvude nimetamisel asetavad õpilased maha vasaku jala. Lugemist võib asendada käteplaksutus, muusikarütm jm vahendid, mis muudavad jalgakäimise õppimist emotsionaalsemaks.

Jalavahetussamm.

„Õige jala võtmiseks“ annab õpetaja käskluse „**Klass – JALGA!**“ ning alustab koheselt lugemist „**Üks, kaks, kolm, neli!**“ ning käskleb senikaua, kuni kõik õpilased käivad ühte jalga.

Käsklus „Paigal – MARSS!“ täitmine (R).

Selle käskluse järel märgivad õpilased sammu takti paigal jalgade tõstmisega ja mahapanemisega.

Liikumisel antakse täitekäsklus jala mahapanekul, selle järele teha teise jalaga veel üks samm ja alata järgmise jalaga sammu märkimist paigal.

Käsklus „Otse – MARSS!“ täitmine (R).

Täitekäsklus antakse vasaku jala alla, pärast seda teha parema jalaga veel üks samm paigal ja jätkata edasiliikumist vasaku jalaga taktsammu.

Käsklus „Klass – SEIS!“ täitmine (R).

Täitekäskluse järel teha järmise jalaga veel üks samm, panna taga olev jalg sammu taktis teise kõrvale ja jääda iikumatul valvelseisangusse. Käskluse täitmise õpetamist alustatakse paigalsammult.

Taktsammu liikumisel antakse täitekäsklus parema jala mahapanekul.

Kiirjooks (R).

Käsklus „**Klass, kiirjooksu – MARSS-MARSS!**“.

Kiirjooksu võib alustada nii paigalt kui ka liikumiselt. Peatumine toimub kas määratud eseme juurde jõudmisel või käskluse järel „**Klass – SEIS!**“.

Jooksult võib üle minna ainult vabasammule.

Liikumissuuna muutumine ja üleminek ühelt liikumisviisilt teisele

Liikumissuuna muutmine (R).

Käsklus „**Klass, kaares paremale (vasakule) – MARSS!**“ ja kohe, kui suunaja alustas liikumist vajalikus suunas, käsklus „**Otse – MARSS!**“. Viimase käskluse mitteandmisel liigub suunaja paremale (vasakule) kaarekujuliselt edasi.

Liikumissuuna muutmiseks 90° võrra antakse käsklus

„**Klass, suund paremale (vasakule) – MARSS!**“ (R).

Liikumiseks tagasisuunas antakse käsklus

„**Klass, suund paremalt (vasakult) tagasi – MARSS!**“ (R).

Üleminek liikumiselt taktsammu liikumisele joostes (R).

Käsklus „**Klass, taktjooksu – MARSS!**“.

Pärast eelkäsklust õpilased kõverdavad käed, viies küünarnukid pisut taha. Täitekäsklus antakse vasaku jala mahapanekul. Pärast seda õpilased astuvad parema jalaga veel ühe sammu ja seejärel alustavad vasaku jalaga taktjooksu.

Üleminek võib toimuda ainult vabasammule käskluse järgi „**Klass, vabasammu – MARSS!**“ ja seejärel taktsammule pärast käsklust „**Klass, taktsammu – MARSS!**“.

Pöörded liikumiselt

Pöörded paremale ja vasakule taktsammuliikumisel (R).

Käsklus „**Klass, parem (vasak) – POOL!**“ - täitekäsklus antakse parema jala mahapanekul. Seejärel astuvad õpilased vasaku jalaga normaalsest veidi lühema sammu, sooritavad pöörde vasaku ala päkal (kand maad ei puuduta) ja üheagselt pöördega viivad parema jala ette ning alustavad liikumist uues suunas. Analoogselt sooritatakse pööre liikumiselt vasakule käskluse „**Klass, vasak – POOL!**“ järel. Täitekäsklus antakse vasaku jala mahapanekul.

Pöörete õpetamist on soovitatav alustada aeglaselt liikumiselt.

Ümberpööre taktsammuliikumisel (R).

Käsklus „**Klass, ümber – PÖÖRD!**“. Täitekäsklus antakse parema jala mahapanekul. Seejärel astuvad õpilased vasaku jalaga veel ühe täissammu, asetavad parema jala poole sammu kaugusele vasaku jala pöia ette ja sellest veidi vasakule maha, pöörduvad järsult mõlamal päkal üle vasaku õla ümber ja jätkavad liikumist vasaku jalaga uues suunas. Pöörde momendil hoitakse käsi samas asendis kui valvelseisangu puhul.

Klassi ümberrivistamised

Ümberrivistumine viirust kolonni kahekaupa (kolme-, neljakaupa) varem kohale asetatud suunajate või orientiiride järgi.

Ühes viirus seisvate õpilaste seast määrab õpetaja kaks (kolm, neli) õpilast suunajateks ning asetab suunajad uude kohta ühte viirgu käteulatusele. Õpilaste asemele võib kasutada mitmesuguseid esemeid orientiiridena (topispallid, hüppestid jm.). Nüüd jagab õpetaja ülejäänud õpilased viirus kaheks (kolmeks, neljaks) rühmaks.

Pärast käsklust **“Esimene rühm, õpilase (suunaja mini või orientiiri nimetus) järgi, kaugused kolm sammu, kolonni ühekaupa – KOGU!”** jooksevad esimesse rühma kuuluvad õpilased oma suunaja (orientiiri) juurde ja rivistuvad tema selja taha kolonni ühekaupa kolmesammuliste kaugustele ning joonduvad välja. Seejärel antakse analoogilised käsklused ülejäänud rühmadele.

Klassi ümberrivistumine kolonnist ühekaupa kolonni kahe-, kolme-, nelja- jne.

Kaupa liikumiselt pöõretega vasakule või paremale.

Algul, kui suunaja on jõudnud kohani, kust on vaja alustada kolonni ümberrivistamist, annab õpetaja käskluse **„Paigal – MARSS!”** ja seejärel **„Klass, kahe- (kolme-, nelja- jne.) kaupa vasakule (paremale) – MARSS!”**. Pärast seda nimetatud käsklust esimene paar (kolmik, nelik jne.) pöördub vasakule (paremale) ja alustab liikumist vastavas suunas poolsammul. Järgmine paar liigub edasi eelmise paari pöõrdekohani, pöördub vasakule (paremale) ja liigub paarile järele jne. Kui esimene paar on jõudnud kohani, kus õpetaja peab vajalikuks nad seisma jätta, annab käskluse **„Paigal – MARSS!”**. Selle käskluse järel alustab esimene paar sammu tähistamist paigal. Iga järgmine paar jõudnud vajaliku kaugusele eelmisest paarist, teeb seda ilma lisakäsklusega. Kui ümberrivistus on lõppenud ja õpilased välja joonduvad ning asunud õigetele vahedele ja kaugustele, annab õpetaja käskluse **„Klass – SEIS!”**.

Ümberrivistamine kolonnist mitmekaupaga koloni ühekaupa.

Käsklus **„Klass ühekaupa paremale (vasakule) taktsammu – MARSS!”**.

Ümberrivistumine ringjoonele kolonni ühekaupa.

Käsklus **„Klass, paremale (vasakule) ringselt –MARSS!”**

Klassi ümberrivistamine ühest viirust kahte viirgu ja tagasi.

Ümberrivistamiseks üheviirulisest rivist kaheviirulisse rivvi lastakse algul viirgu nummerdada paarideks ja seejärel antakse käsklus

„Klass kahte viirgu – RIVINE!”.

Pärast nimetatut käsklust number kahed astuvad vasaku jalaga sammu tagasi, paremaga, seda vasaku juurde toomata, sammu kõrvale ja seejärel toovad vasaku jala parema juurde ning võtavad paigale jäänud number ühtede taga sisse valvelseisangu. Liikumisel ei tohi käed liikuda.

Klassi ümberrivistamisel kaheviirulisest rivist üheviirulisse rivvi antakse käsklus

„Klass, ühte viirgu – RIVINE!”.

Pärast nimetatut käsklust astuvad teises viirus seisvad õpilased vasaku jalaga sammu kõrvale ja kohe seejärel paremaga, seda vasaku juurde viimata, sammu ette ning toovad vasaku jala parema juurde.

Suurema liigutuste ühtluse saavutamiseks ja vajaliku rütmi omandamiseks loeb õpetaja pärast täitekäsklust „Üks, kaks, kolm!“.

Mõnesammulised kohamuutused (R). Käsklus: „**Klass, üks (kaks, kolm jne.) samm(u) edasi (tagasi, paremale, vasakule) – MARSS!**“. Paremale ja vasakule liigutakse juurdevõtusammudega, edasi ja tagasi taktsammul.

Ümberrivistumine mõnesammulise kohamuutuse abil. Näide: „Klass, kolmeks – LOE!“, „Number kahed neli sammu, number kolmed kaheksa sammu edasi – MARSS!“

Klassi harvenemised ja koondamised

Klassi harvendamine käteulatusele ja koondamine juurdevõtusammudega.

Kolonne võib harvendada keskmisest kolonnist mõlemale poole ja ühest äärmisest paremale ja vasakule.

Käsklus: „**Klass, keskelt juurdevõtusammudega käteulatusele –HARVENE!**“ või „**Klass vasakule juurdevõtusammudega käteulatusele – HARVENE!**“

Pärast täitekäsklust tõstavad kolonnides esimestena seisvad õpilased käed kõrvale ja liiguvad juurdevõtusammudega käskluses antud suunas seni, kuni nende käed ei puuduta enam naabrite käsi. Nende selja taga seisvad õpilased liiguvad käsi kõrvale tõstmata esimeste järel, säilitades seejuures joondumise kuklasse. Kõikidel juhtudel jääb paigale see kolonn, millest algab harvendamine.

Keskelt harvendamise juures peab õpetaja eelnevalt näitama, milline kolonn on keskmine, nimetades seejuures kolonnis esimesena seisva õpilase nime. Nimetatud õpilane tõstab vasaku käe üles ja laseb selle alla.

Liikumine juurdevõtusammudega – Näide: vasakule harvendamisel liiguvad kõikides kolonnides seisvad õpilased peale parempoolse kolonni vasakule, astudes seejuures vasaku jalaga sammu vasakule ja tuues seejärel kohe parema jala vasaku juurde jne.

K o l o n n i d e koondamiseks antakse käsklus „Klass, keskele juurdevõtusammudega – KOONDU!“ või „**Klass, paremale (vasakule) juurdevõtusammudega – KOONDU!**“.

Liikumine toimub nagu harvendamisel, kuid kolonnides esimestena seisvad õpilased käsi kõrvale ei tõsta. Koondumise lõpuks peavad vahed olema kämblalaiused.

V i i r u (viirgude) harvendamisel või koondamisel kasutatakse samu käsklusi nagu kolonnide puhul. Üheviirulise rivi harvendamisel tõstavad kõik õpilased käed kõrvale. Kaheviirulise rivi puhul aga ainult esimeses viirus seisvad õpilased. Teine viirg harvendub esimese viiru järgi.

R i n g i harvendamiseks antakse käsklus „**Klass, käteulatusele –HARVENE!**“, misjärel õpilased tõstavad käed kõrvale ja taganevad seni, kuni nende käed ei puuduta naabrite omi. Koondamiseks antakse käsklus „**Klass – KOONDU!**“ ja õpilased liiguvad ringi kaskoha suunas kuni sammuliste vahedeni. Seda võib teha ka nii, et lastakse õpilastel asuda üks või rohkem sammu tagasi. Käsklus: „**Klass, kaks sammu tagasi – MARSS!**“

TUNNI ALUSTAMINE JA LÕPETAMINE

Tunni alustamiseks annab õpetaja käsklused:

„**Klass, joonele – KOGU!**“,

„**Klass – JOONDU!**“

„**VALVEL!**“

„**TERVIST!**“

„**VABALT!**“ järgneb õpetaja suhtlemine õpilastega, mis lõpeb käsklusega

„**Klass – VALVEL!**“

Tunni lõpetamiseks annab õpetaja käsklused:

„**Klass, joonele – KOGU!**“,

„**Klass – JOONDU!**“

„**VALVEL!**“

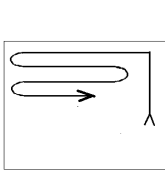
„**VABALT!**“ järgneb õpetaja suhtlemine õpilastega, mis lõpeb käsklusega

„**Klass – VALVEL!**“

„**NÄGEMIST!**“

„**RIVITULT!**“

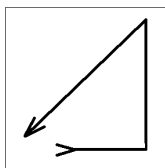
KUJUNDLIIKUMISED



Liikumine „maona“ kolonnis ühekaupa.

Käsklus:

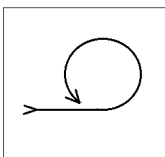
„**Klass, maona vasakule (paremale) – MARSS!**“



Liikumine diagonaalselt kolonnis ühekaupa.

Diagonaalselt liikumiseks annab õpetaja, kui suunaja on jõudnud võimla (väljaku) otsseina (otsjoone) lähedale, käskluse:

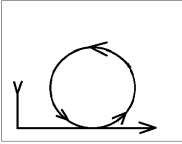
„**Klass, diagonaalselt – MARSS!**“



Überrivistumine ringjoonele.

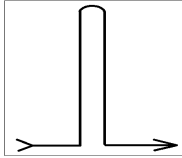
Käsklus:

„**Klass, vasakule (paremale) ringselt – MARSS!**“



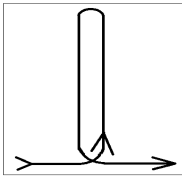
4
Liikumine ringina kolonnis ühekaupa.

Käsklus:
„Klass, suure (keskmise, väikese) ringina vasakule – MARSS!“



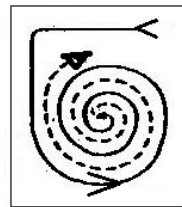
5
Liikumine avasilmusena kolonnis ühekaupa.

Käsklus:
„Klass, vasakule (paremale) suure (väikese, keskmise) avasilmusena – MARSS!“



6
Liikumine silmusena kolonnis ühekaupa.

Käsklus:
„Klass, vasakule (paremale) suure (väikese, keskmise) silmusena – MARSS!“

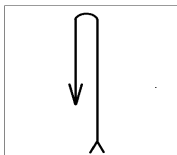


7
Liikumine „teona“ kolonnis ühekaupa. Käsklus:

„Klass, teona vasakule (paremale) – MARSS!“.

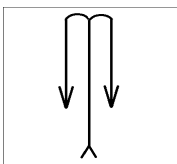
„Teo“ moodustamisel peab suunaja liikuma sellise arvestusega, et „teo“ kaarte vahe oleks küllaldane sellest väljumiseks vastukäiguga käskluse järel: **„Klass, vastukäiguga paremale (vasakule) – MARSS!“.**

Teost väljumiseks võib anda käskluse **„Klass, ümber – PÖÖRD!“.**



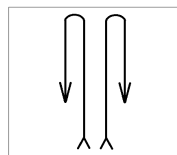
8
Liikumine vastukäiguga kolonnis ühekaupa.

Käsklus:
„Klass, vastukäiguga paremale (vasakule) – MARSS!“.



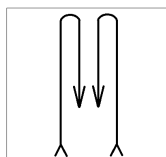
9
Überrivistumine kolonnist ühekaupa kolonni kahekaupa vastukäiguga jagunemise teel.

Käsklus überrivistamiseks:
„Klass, vastukäiguga vasakule ja paremale ühekaupa – MARSS!“.



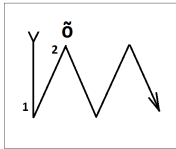
10
Liikumine kolonnis kahekaupa vastukäiguga välja.

Käsklus:
„Klass, vastukäiguga välja – MARSS!“.



11
Liikumine kolonnis kahekaupa vastukäiguga sisse.

Käsklus:
„Klass, vastukäiguga sisse – MARSS!“.

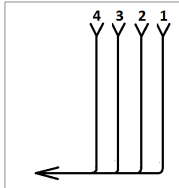


12

Liikumine kolonnis erinevates suundades.

Käsklus 1: „**Klass, minu suunas – MARSS!**“.

Käsklus 2: „**Klass, paremale siksakina – MARSS!**“.



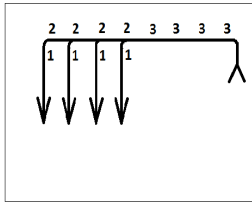
13

Ümberrivistumine kolonnist mitmekaupa paigalt kolonni ühekaupa.

Käsklus:

„**Klass, vasakult (paremalt) ühekaupa paremale (vasakule)**

taktsammu – MARSS!“.

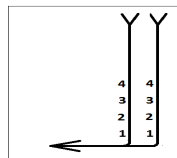


14

Ümberrivistumine kolonnist ühekaupa kolonni kahe, kolme, nelja- jne. kaupa liikumiselt pöõretega vasakule või paremale.

Käsklus 1: „**Paigal – MARSS!**“.

Käsklus 2: „**Klass, kahe- (kolme-, nelja- jne) kaupa vasakule (paremale) – MARSS!**“.



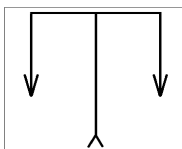
15

Ümberrivistumine kolonnist mitmekaupa liikumiselt kolonni ühekaupa.

Käsklus:

„**Klass, paremale (vasakule) ringselt ühekaupa – MARSS!**“.

Jagunemine ja liitumine. Jagunemiseks nimetatakse kolonni ühekaupa jaotamist liikumisel kaheks kolonniks ühekaupa. Liitumiseks nimetatakse jagunemisele vastupidist tegevust.

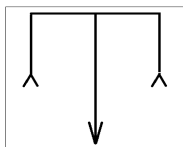


16

Ühe kolonni jagunemine kaheks.

Käsklus jagunemiseks:

„**Klass, vasakule ja paremale ühekaupa nelinurkselt – MARSS!**“.

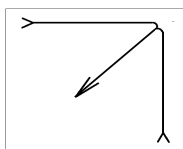


17

Kahe kolonni liitumine üheks.

Käsklus liitumiseks:

„**Klass, läbi võimla keskme ühekaupa – MARSS!**“.



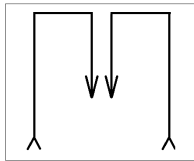
18

Kahe kolonni liitumine üheks diagonaalselt.

Käsklus liitumiseks:

„**Klass, diagonaalselt ühekaupa – MARSS!**“.

Lahknemine ja ühinemine. Lahknemiseks nimetatakse kolonni jaotamist rivi rindelt kaheks poole väiksemaks kolonniks. Ühinemine on vastupidine tegevus lahknemisele.

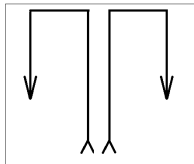


19

Kahe kolonni ühinemine poole suuremaks kolonniks.

Käsklus ühinemiseks:

„Klass, läbi saali keskkoha kahekaupa – MARSS!“.



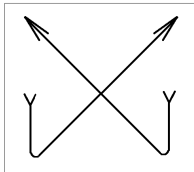
20

Kahe kolonni lahknemine poole väiksemaks kolonniks.

Käsklus lahknemiseks:

„Klass, vasakule ja paremale ühekaupa nelinurkselt – MARSS!“.

Ristlemine. Ristlemise all mõistetakse kahe kolonni läbimist teineteisest ühes punktis.



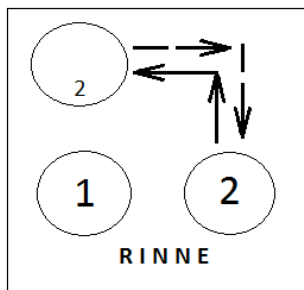
21

Kahe kolonni ristlemine diagonaalselt.

Käsklus:

„Klass, diagonaalselt – MARSS!“.

Ümberrivistumised ühest viirust kahte või kolme viirgu ja vastupidi.



22

Ümberrivistumine ühest viirust kahte viirgu.

Käsklus 1: „Paariks – LOE!“.

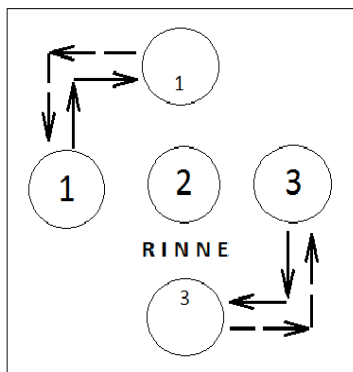
Käsklus 2: „Kahte viirgu – RIVINE!“.

Nr 2 - vasaku taha, parem kõrvale, vasak juurde.

Ümberrivistumine kahest viirust ühte viirgu

Käsklus: „Ühte viirgu - RIVINE!“.

Nr 2 - vasak kõrvale, parem ette, vasak juurde.



23

Ümberrivistumine ühest viirust kolme viirgu.

Käsklus 1: „Kolmeks – LOE!“.

Käsklus 2: „Kolme viirgu – RIVINE!“.

Nr 1 - parem taha, vasak kõrvale, parem juurde.

Nr 3 - vasak ette, parem kõrvale, vasak juurde.

Ümberrivistumine kolmest viirust ühte viirgu

Käsklus: „Ühte viirgu - RIVINE!“.

Nr 1 - parem kõrvale, vasak ette, parem juurde.

Nr 3 - vasak kõrvale, parem taha, vasak juurde.