

VÕIMLEMISKAVA "KARUGA KOOS"

LA: Algis, karu kukil, väljaku taga paariskolonnis (vt. joonis nr.1)

Eelmäng 1-4.t. – Alustades parema jalaga 16 kõnnisammu oma kohale

5.t. 1.-2. Tõstan karu üles

3.-4. Karu hoie ülal pea kohal

6.t. 1-4 Karu toomine enda ette

I. OSA

1 t. 1.-2. Karu ette üles

3.-4. Karu enda ees

2.t. 1.-2. Põlvist vetrudes karu viimine paremale (käed sirged)

3.-4. Põlvist vetrudes karu viimine vasakule (käed sirged)

3.t. 1.-4. Korrata I osa 1. takti tegevus

4.t. 1.-4. Neli sulghüpet paigal-nr.1 pöörab 90° vasakule, nr.2 pöörab 90° paremale

(paarilised jäävad rinnati)

5.t. 1.-2. Karu tõste ette-üles (näitan karu paarilisele)

3.-4. Karu enda ette

6.t. 1.-2. Kniks (tüdrukutel), poistel kummardus-karu kallistamine

3.-4. Algseis karu asetamine käte peale (paremal käel pea ja vasak käsi toetab karu jalgu)

7.t. 1.-2. Vetrus samm parema jalaga paremale, karu kiigutamine paremale, vasak jalg

kõrval varbal

3.-4. Keharakuse viimine vasakule jalale, karu kiigutamine vasakule, parem jalg

kõrval varbal

8.t. 1.-4. Alustades parema jalaga 4 hüpaksammu paarilise poole (paariliste vahe 1m)

I VAHEOSA

1.t. 1.-4. Karu ring enda ees paremalt-ülalt-vasakule e. "päike"

2.t. 1.-4. Karu ring enda ees vasakult paremale e.“päike“

(Lõpetan hodega karu kaenla alt)

II OSA:

1.t. 1.-3. Alustades parema jalaga 3 sammu selg ees, karu jalad puudutavad maad

(Karu õpetatakse kõndima)

4. Vasak jalg juurde, algseis, karu enda ees

2.t. 1.-4. 4 sulghüppega 180° pööre nr.1 paremale ja nr.2.vasakule

(Paarilised jäävad seljati)

3.t. 1.-3. Kordub II osa 1.takti 1.-3.osa tegevus (Karu õpetatakse kõndima)

4. Paarilised põrkuvad pepudega kokku-ehmuvad

4.t. 1.-4. Alustades parema jalaga 4 jooksusammuga kolonni, nr.2 jookseb nr.1 ette-

Moodustub kolonn (vt.joonis 2)

5.t. 1.-2. Nr.1 Vetrus samm paremale, vasak jalg kõrval varbal, karu kiige paremale

Nr.2 Vetrus samm vasakule, parem jalg kõrval varbal, karu kiige vasakule

(Karu kiigutamine lahku)

3.-4. Kordub 5.t. 1.-2.osa tegevus nr.1 vasakule ja nr.2 paremale

6.t. 1.-2. Kordub 5t.1.-2.osa tegevus

3.-4. Vetrudes algseis jalad kokku.

7.t. Kordub 5.t tegevus, ainult nr.1.alustab kiigutamist vasakule ja nr.2 paremale

8.t. 1.-2. Kordub 7.takti 1.-2.osa tegevus

3.-4. Vetrudes jalad kokku, algseis, karu enda ees hoie karu kaenla alt

II VAHEOSA – (liikumine kolonnist kahte viirgu)-joonis 3

1.t. 1.-4. 4 hüpaksammuga liikumine viirgu

2.t. 1.-2. 2 hüpaksammu

3.-4 Sulghüppega 90° pööre vasakule (näoga pealtvaatajate poole)

III OSA

- 1.t. 1.-4. Korrata II osa 1.takti tegevus(Karu õpetatakse kõndima)
- 2.t. 1.-4.Korrata II osa 2.takti tegevus-4 sulghüppega 180`pööre paremale
(Olen seljaga publikusse)
- 3.t. 1.-4.Korrata II osa 1.t.(liigun selg ees publikusse)
- 4.t. 1.-4. 4 sulghüppega 180`pööre paremale(Olen näoga publikusse)
- 5.t. 1.-2. Karu vise ette-üles
3.-4. Karu püüe
- 6.t. 1.-2. Kükki
3.-4. Algseis
- 7.t. 1.-4. Kordan III osa 5.takti tegevuse(Karu vise ja püüe)
- 8.t. 1.-4. Kordan III osa 6.takti tegevuse.

III VAHEOSA – ringi moodustamine, joonis 4

- 1.t. 1.-4. 1.viirg 180`pööre paremale- 4 hüpaksammu
2.viirg alustades paremast jalast 4 hüpakut liikudes ette
- 2.t.-3.t. Kükki,kükki ühendavad lapsed karudega käed,oma karu on paremas käes,vasaku käega hoiab kõrvaloleva võimleja karu paremast käest
- 4.t. Tõus püsti ja taganedes teen ringi suuremaks

IV OSA

- 1.-2.t. Alustades parema jalga 8 hüpaksammu liigub ring paremalee.vastupäeva
- 3.-4.t. 8 sulghüpet paigal
- 5.-6.t. Alustades vasaku jalaga 8 sulghüpet vasakule e.päripäeva
- 7.t. 1.-4. Alustades parema jalaga 4 hüpakut ringi sisse,ühendatud käed koos karuga tõsta üles(tekib väike ring)
- 8.t. 1.-4.t. Taganen 4 hüpakuga (suur ring-lõpetan seljaga ringi keskmesse)

IV VAHEOSA

- 1.t. 1.-2. Karu vise ette-üles

3.-4. Karu püüe

2.t. Kordan karu viske ja püüdmise.

V OSA

1.t. 1.-3. Alustades parema jalaga taganen 3 sammuga selg ees ringi sisse

(Õpetan karu kõndima)

4. Jalad kokku

2.t. 180° pööre paremale 4 sulghüppega (Olen näoga ringi keskmesse)

3.t. 1.-4 Kordan V osa 1.t. tegevuse taganen ringist välja

4.t. 1.-4. Nelja sulghüppega pööran (paremale) publikusse

5.t. 1.-2 Karu vise ette-üles.

3.-4. Karu püüe (Hoia karu kaenla alt)

6.t. 1.-2. Kük (Karu jalad puudutavad maad)

3.-4. Algseis

7.t. 1.-2. Karu vise ette-üles

3.-4. Karu püüe

8.t. 1.-2. Kük-panen karu enda ette maha-karu pea paremale küljele

3.-4. Algseis

V VAHEOSA

1.-2.t. 1.-7. Alustades parema jalaga 7 hüpaksammuga ring ümber oma karu päripäeva

8. Toengkük oma karu taga, käed üle karu (näoga publikusse)

VI OSA

1.t. 1.-2. Upptoeng

3.-4. Toengkük

2.t. 1.-4. Kordan VI osa 1.t. tegevuse

3.t. 1.-2. Tõus algseisu käte ringiga eespinnas "päike"

3.-4. Käed alla, algseis

- 4.t. 1.-4. Kordub VI osa 3.t. tegevus
- 5.t. 1.-2. Harkhüpe,käed kõrval sirged
3.-4.Sulghüpe,käte plaks ülal pea kohal
- 6.t. 1.-2. Harkhüpe,käed kõrval sirged
3.-4. Sulghüpe,käed all
- 7.t. 1.-4. Hundiratas üle karu,publiku poole. (Võib teha ka sammhüppe)
- 8.t. 1.-4.Pead vangutades jooksen oma karu juurde tagasi
- 9.t. 1.-2.Kükk,võtan karu kätte
3.-4 Tõus püsti
- 10.t. 1.-4. Karule musi
- 11.t. 1.-2. Karu vise ette-üles
3.-4. Karu püüe
- 12.t. 1.-2 Karu vise ette-üles
3. Karu püüe
4.Hüppega harkseis,karu tõsta üles pea kohale

Ülejäänud muusika kasutame ära väljakult lahkumiseks!

Head õppimist!

