

ÕNNELAEGAS

Kava on koostanud ja kirjeldanud: Rauno Zubko

Muusika: Vallatud vestid „Kiigu ja liugle“

Muusika autor: Tanel Padar

Sõnad: Jaan Pehk

Kava pikkus: 4.09

Rühma suurus: 8 võimlejat

KAVA KIRJELDUS

Taktimõõt ¾

EELMÄNG

Võimlejad on kava alguses võimlemisväljaku parempoolses nurgas, paaris-kolmnis, põhisuunaga kõrvale ette paremale (paremale diagonaali). Vahend vasakus käes kokkuvoldituna selja taga, parem käsi all (jn 1).

1. takt
La. Algseis, vahend vasakus käes kokkuvoldituna selja taga, parem käsi all. Valsisamm parema jalaga, parem käsi liigub paremale alla kõrvale.

2. takt
Valsisamm vasaku jalaga, parem käsi liigub vasaku puusa juurde.

3. takt
Samm parema jalaga tagasi, kehapööre 90°, parema käe sirutus kõrvale. (Vaadates tuldud teed tagasi, kutsudes teisi võimlejaid kaasa).

4. takt
Samm tagasi lähteasendisse, parem käsi alla.

5.-16. takt
Korratakse 1.-4. takti tegevust. 16. takti tegevus lõpeb eespoolle põhisuunda, vasakuga sammseisus, parem käsi südamel. Taktide 1-4 ajal liiguvad võimlejad nr 1 ja 2.

MÄRKUS:

5. taktist liituvad võimlejad nr 4 ja 3.

90

9. taktist liituvad võimlejad nr 5 ja 6.
13. taktist liituvad võimlejad nr 7 ja 8.

I SALM

1. takt
Parema jalaga samm ette. Püsi.

2. takt
Vasaku jalaga samm ette. Püsi.

3. takt
Parem käsi sirutub ette.

4. takt
Samm parema jalaga taha 360° pöördega paremale, parem käsi liigub alla.

5. takt
Laskumine täiskükki.

6.-8. takt
Korratakse 5. takti tegevust.

MÄRKUS:
5. taktil laskuvad täiskükki võimlejad nr 1 ja 2.

6. taktil laskuvad täiskükki võimlejad nr 3 ja 4.

7. taktil laskuvad täiskükki võimlejad nr 5 ja 6.

8. taktil laskuvad täiskükki võimlejad nr 7 ja 8.

9. takt
Tõus, vahendi raskus vasakus käes, käsi kõrvale, parem käsi hoidega vahendist vasaku puusa juures, roheline värv põhisuunda. Vahend tõmmatud sirgeks – pinges. NB! Edaspidi kasutame kirjelduses antud seisu kui vahendiga lähteasendit – vahendi La.

10.-12. takt
Korratakse 9. takti tegevust.

MÄRKUS:
9. taktil tõusevad võimlejad nr 1 ja 2.

10. taktil tõusevad võimlejad nr 3 ja 4.

11. taktil tõusevad võimlejad nr 5 ja 6.

12. taktil tõusevad võimlejad nr 7 ja 8.

13.-14. takt
Algseis, vasaku käega ring ümber pea, viies vahend õlgadele, roosa värv peal.

15.-16. takt
Alustades paremaga viis päkksammu. Takti lõpuks vasak jalg juurde. Põlvedest kerge kõverduis – kniks. Liigutakse joonisese nr 2. Vajadusel pööre üle parema õla.

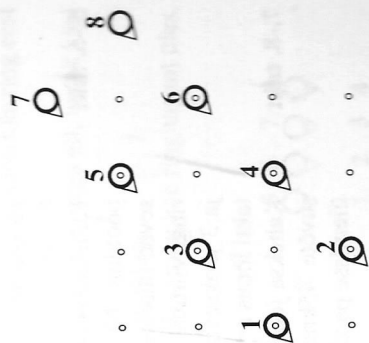
17.-18. takt
Sirutus, käed vahendiga ülles, vahend pinges.

19.-20. takt
Parema jalaga vetruv jalasirutussamm küljele, ülakeha sirutus, suunaga parem käsi ringi sisse.

21.-22. takt
Korratakse 19.-20. takti tegevust vasaku jalaga vasakule poole.

23.-24. takt
Korratakse 19.-20. takti tegevust.

25.-26. takt
Vasak jalg juurde, vasaku käe ring tagant kaarega ette alla. Poolkükki, käed ees, vahendi raskus paremas käes. Võimlejad esipoolse ringi sisse.



Jn 1

- 27. takt** Pareмага samm taha, hüpak, vasak jalg sirutub, parema käe suur ring vasakult ülalt ette (ringist välja). NB! Hüpak ringist välja toimub sõnal „jõudu“.
- 28. takt** Vasakuga samm tagasi. Jalad kokku, käed all. Poolkükki esipoollega ringi sisse.
- 29.-30. takt** Vahend paremas käes, vasaku käega haare vasakul oleva võimleja vahendi raskuse juurest.
- 31.-32. takt** Päkksammudega taganemine, libistades vahendit pingule, käed kõrvale.

I REFRÄÄN

- 1. takt** Vetrumine põlvedest, käed vahendiga alt läbi kõrvale, ülakoha pööre paremale.
- 2. takt** Vetrumine põlvedest, käed vahendiga alt läbi kõrvale, ülakoha pööre vasakule.
- 3. takt** Vetrumine põlvedest, käed vahendiga alt läbi kõrvale, ülakoha ringi sisse.
- 4. takt** Püsi.
- MÄRKUS:** Võimlejatel 1, 5, 8 ja 4 vastandtegevus.
- 5. takt** Kahejalatõukelt väike hüpis maandumisega vasakule jalale, parem jalg sirgelt ees all, käed vahendiga tagant kaarega ette, vahendi ja käte kaarhoog.
- 6. takt** Raskuse ülekannet paremale jalale, käed vahendiga ette.
- 7. takt** Raskuse ülekannet vasakule, 180° pööre vasakule, käed vahendiga üles. Randmed üleval rists.
- 8. takt** Raskus paremale. Vasak jalg juurde, käed vahendiga puusa kõrgusele.
- 9.-12. takt** Väikeste päkksammudega liikumine päripäeva, jättes esipoollega ringist välja, vahendi asend ei muutu. Roosa värv väljas.
- 13.-16. takt** Liikumine jätkub jooksusammudega. 13. taktil parem käsi ühah kaarega kõrvale, esipool suunaga päripäeva. Kokku kokketeht jooksusammu. 16. taktil lõpuks parem jalg ees.
- 17.-18. takt** Alustades vasakuga kaks kõnnisammu vastupäeva, vasak käsi vabastab võõra vahendi, parem käsi oma vahendi raskusega paremale õlale.
- 19. takt** Vasakuga samm juurde, parem käsi sirutub kõrvale.
- 20. takt** Püsi.
- 21. takt** Parema käe ja õlavöötme suur ring vasakult taha.
- 22. takt** Samm vasakuga ringi sisse.
- 23.-24. takt** Poolkükki, vahendi raskus vasakusse kätte, parem käsi hoides vahendist, roheline värv välja.

- 25.-26. takt** Samm paremaga ringist välja (sammseis), vahendi raskuse hoog-ring (lahtilaskmine) hoidesga parema käega vahendist.
- 27.-28. takt** Liikumine joonisesse 3. Kaasvõimlejast moodumine paremalt (parema käe reegel).

VAHEOSA

- 1.-2. takt** Algeis, vahendi La. Alustades paremaga kaks valsisammu, vasaku käega rõhtpinna kaheksa alustades paremalt.
- 3.-8. takt** Korratakse taktide 1-2 tegevust. Taktidel 3, 5 ja 7 toimub 90° pööre paremale.

II SALM

- 1.-2. takt** Alustades paremaga kaks sammu põhisuunda, vahend lähteasendis.
- 3.-4. takt** Vetrusamm parema jalaga paremale ja tagasi, vahendi raskuse lahtilaskmine alla paremale ja tagasi (paremaga väike randme kaheksa). NB! Vahendil tekib hetkeks värvivahetus.
- 5.-6. takt** Sammuga paremale 360° pööre paremale, vasak käsi üles, parem käsi pingutab vahendit. Pöörde viimane samm vetruv.
- 7.-8. takt** Taktide 5-6 vastandtegevus sammuga vasakule. 8. taktil lõpus võimlejad parema küljega põhisuunda, parem käsi ees puusa kõrgusel, vasak käsi vahendi raskusega vastu puusa.
- 9.-11. takt** Alustades paremaga kolm sammu edasi, parem käsi liigub vahendiga pörandaga rõhtselt taha puusa kõrgusele, vahend vahetab värvi.
- 12. takt** Püsi.
- 13.-14. takt** Korratakse 5.-6. taktil tegevust.
- 15.-16. takt** Korratakse 7.-8. taktil tegevust.
- 17.-20. takt** Alustades paremaga kaks valsisammu koondudes kõige lühemat teed pidi joonisesse 4, vahendi La., vasakuga kaks rõhtkaheksat paremalt.
- 21.-23. takt** Võimlejatel 1, 3, 5, 7 sulgseis, vahend ees. Alumine äär puudutab maad.
- 24.-26. takt** Roheline värv põhisuunda.
- 27.-28. takt** Võimlejatel 2, 4, 6, 8 vahend paremalt esitava võimleja ette nii, et vahendi

alumine äär on tema ees oleva võimleja vahendi ülemise äärega tasa. NB! Võimlejad on peidus.

25. takt Alustades vasakuga kolm jooksusammu, vahendi hoog eest üle pea taha.

MÄRKUS: Võimlejad, kellel on vahend all, liiguvad kolme jooksusammuga ette. Võimlejad, kellel on vahend ülal, jooksevad selg ees taha. Parema jalaga sammseisu, sirutus, käed vahendiga õlal, roosa värv peal.

27.-28. takt Raskuse ülekanne vasakule jalale, 180° pööre vasakule.

29.-31. takt Parema jalaga kolm sammu põhisuunda, käed sirutuvad, vahend ülal. NB! Tagumine rida liigub maleasetusse. Maleasetuses esimene rida vasakult väljas.

32. takt Vasak jalg juurde, paremas käes ring vahendiga vasakult, vahendi La.

II REFRÄÄN

1.-2. takt Sulgseis, vahendi rõhtpinnas kaheksa vasakult alt ülal paremale, hoidega parema käega vahendist.

3.-4. takt Sammuga paremale 360° pööre paremale, vahendi üleandmine selja tagant, vahendi raskus paremasse kätte. Roosa värv põhisuunda, vahend pingul, sirge.

5.-6. takt Korratakse II salmi 7.-8. takti tegevust.

7.-8. takt Püsi.

9.-16. takt II refrääni 1.-8. takti vastandtegevus ehk vasaku käega vasakule poole. Roheline värv põhisuunda.

17.-28. takt Korratakse I refrääni taktide 17-28 tegevust.

VAHEOSA

1.-8. takt Korratakse II refrääni 1.-2. takti tegevust. Roosa värv ülal.

9.-16. takt Vastandtegevus. 9. taktil vahend muudab suunda, roheline värv on peal.

17.-24. takt Tagumise rea võimlejad kordavad taktide 9-16 tegevust. Esimese rea võimlejad kordavad taktide 1-8 tegevust.

25.-28. takt Võimlejad on vasaku küljega põhisuunda, vahendi La., kuid vasak käsi raskusega taga. Püsi.

III REFRÄÄN

1.-2. takt Vasaku jalaga vetruvsamm taha, vetruvsamm ette, parema käega

külgpinnas kaheksa alustades paremalt alt taha ülal.

1. takt Samm vasaku jalaga ette, parema käega vahendi ring alt taha.

2. takt Parema samm ette, ülakeha põhisuunda, parem käsi selja taga, vahendi ring suunaga alt ülal.

3. takt Vahend liigub.

4. takt 1. Samm vasakuga taha risti, pööre 180°, vahendi eespinnas randmering alt, tagant ülal.

2. takt Vahendi ring alt ülal, kehapööre üle vasaku õla. Vasaku küljega põhisuunda. NB! Hooring on rõhuga ülal.

3. takt Püsi. Käsi langeb koos vahendi raskuse langemisega.

4. takt Parema jalg juurde. Vahendil roheline värv põhisuunas.

5. takt Parema käega vahendi külgpinnas kaheksa suunaga ülalt alla, lisaks veel üks ring. Vahendil roosa värv põhisuunda.

6.-8. takt Vasaku jalaga samm taha, vetruvsammseis kõrvale, kerepööre põhisuunda, vahendi ring eespinnas suunaga ülalt vasakule alla. Roosa värv põhisuunda.

11. takt 1. Vetruvsamm vasakule, vahendi ring suunaga alt ülal vasakule.

2. takt Korratakse 4. takti 1. osa tegevust.

3. takt Vahend liigub.

12. takt 1. Vetruvsamm paremale, vasak külj põhisuunda, vahendi hooring paremalt suunaga alt ülal. Roheline värv põhisuunda.

2.-3. takt Püsi. Käsi langeb koos vahendi raskuse langemisega.

MÄRKUS: 3., 4. ja 11. takti 2. osal ning 12. takti 1. osal vahendi rõhutatud tegevus ülal.

13. takt Sulgseis esipoolega põhisuunda, vahendi La.

14.-16. takt Püsi.

17.-22. takt Korratakse II refrääni taktide 1-6 tegevust.

23.-24. takt Püsi esipoolega põhisuunda, võtta vahendi La.

25. takt Vahendi vise parema käega suunaga paremalt kõrvalt paremalt ülal.

26. takt Vahendi püüte raskusest.

27.-28. takt III refrääni lähteasend, kuid parema küljega põhisuunda.

29.-52. takt Korratakse taktide 1-24 tegevust seljaga põhisuunda.

53.-56. takt Esimese rea võimlejad püsisivad. Vahend ees puusa juures, raskus vasaku käes, roheline värv ees, roosa põhisuunas. Teise rea võimlejad sooritavad 25.-26. takti tegevust.

57.-60. takt Esimese rea võimlejad sooritavad taktide 25-26 tegevust. Teise rea võimlejad vasakuga samm taha, käe ring üle pea eest taha, pööre 180° põhisuunda, vahend õlgadele. Roosa värv peal. NB!

Vahendi vise toimub sõnal „langevad“.

61.-64. takt Rahulike kõndsammudega koondumine kokku. Esimese rea võimlejad viivad 61. taktil vasaku käe ringiga üle pea eest taha, vahend õlgadele, roosa värv peal.