



# HOMMIKUVÕIMLEMINE

Harjutusvara:  
koolituslaagri külalistreener  
Taavi Truija,  
Tartu Ülikooli võimlemisõppejõud

## Sissejuhatuseks

### Teljel asumisest:

Väljaasteid tehes liigu alati ühel telgjoonel: hüppeliiges, põlveliiges  
NB! Põlveliiges jääb väljaastel hüppeliigese kohale. Samm on suunaga ette, selg jäta tavaliselt sirgeks!

### Näide:

Kükk - istu sirge seljaga alla, käed tasakaaluks ees. NB! Põlv on täpselt põia suunas!



### Veel termineid:

“loodus kutsub” -

roteerid puusa ette. Vajalik liigutus enne väga paljusid harjutusi (nt plangud, erinevad toenglamangud)

Plantaar-/dorsaalfelks - põid sirutatud/ põid keha poole



## 6. PUUSAPÖÖRE & KÄTEHOOD

- 6.1 **Sooritus:** Sammud 1-4, puusapöördega ristsamm vasakule  
Sammud 5-8, puusapöördega ristsamm paremale  
**NB! Ilx liikumine ristsamm puusapöördega!**
- 6.2 **Sooritus:** sammud 1-2  
Kerepööre, käed üles-kõrvale (vasakule ja paremale)  
Sammudel 3-4, käte hoog alla ümber kere (vasakule ja paremale)



## 7. PÖLVETÖSTE KÄTEHOOGA

- 7.1 **Sooritus:** sammud 1-8  
põlvetooste põiasirutusega samaaegselt vastaskäe hoog  
tagant ette ning ees küünarnukk põlveni  
Sammud 5-8 paremale
- 7.2 **Sooritus:** sammud 1-8  
jalatöste põiasirutusega samaaegselt vastaskäe hoog  
tagant ette varvasteni  
Sammud 5-8 paremale  
**NB! Harjutus 2x vaheldumisi läbi**



## 8. RANDMED & KÜÜNARNUKID

- 8.1 **Sooritus:** Paigaljooks randmeringide- ja lainetusega (8-10x)  
Randmeringid käte liikumisega ette (2-3x)
- 8.2 **Sooritus:** Vetrumisel käte sirutus õlavööst alt üles (5-6x)  
Kiikumisel ülal vibutused taha (3-4x)
- 8.3 **Sooritus:** Pökkade patsutamine vaheldumisi  
küünarvarre ringidega (käed kõrval) (6+6x)  
**NB! Küünarnukid õlgade kõrgusel**
- 8.4 **Sooritus:** Kelneri taldrikud: Sõrmedega "löige kehasse",  
seejärel käsi ette sirutada, endale käeseljaga  
"pai teha" ja tagantkaarega käsi ette tuua



## 9. TOENGPÖLVITUS

- 9.1 **Sooritus:** Kereringid kumera seljaga toengistest toengpõlvitusse  
seejärel käteköverdus ning kätejõul surumine madalalt istesse (4 ringi)
- 9.2 **Sooritus:** Toengistest kõverdatud kätega liikumine madaloengpõlvitusse,  
seejärel käte sirutus ning kumera seljaga liikumine toengistesse (4 ringi)  
**NB! "Loodus kutsub enne käte sirutust!"**
- 9.3 **Sooritus:** Toengpõlvitusest liikumine upptoengusse ning jalgadega paigaljooks 8+8 sammu



## 10. KÄGAR ja RIST

- 10.1 **Sooritus:** Kägarseisust kiikumine kägerasse ning tagasi, kätega hoiad säärtest kinni (8-10x)
- 10.2 **Sooritus:** Istest kiikumine selili, käed ülal ning puusa sirutus kõverdatud jalgadega (4-6x)  
Kiikumisel ülal vibutused taha (3-4x)
- 10.3 **Lähteasend:** Kõhuli lamang, käed külgedel,  
**Sooritus:** vastasjala toomine kaelaba juurde (4+4x)
- 10.4 **Lähteasend:** Selili lamang, käed külgedel,  
**Sooritus:** vastasjala toomine kaelaba juurde (4+4x)



# 1. ÕLARINGID & DISCO

1.1 Sooritus: päkkade patsutus koos vastasõlaringiga taha (12-16x)

1.2 Sooritus: kand-päkk kiikumine, vastassuunalised õlaringid koos ülakeharingidega (8+8 ringi mõlemas suunas)

**NB!** koordineerimise abiks aseta käed õlgadele, küünarnukid ees ning pane 1 küünarnukk ühes suunas (alla) ning teine teises (üles) liikuma. Küünarnukk liigub õlast kõrgemale!



## 2. KÄTE 8

2.1. Sooritus, sammud 1-4:

Madal jalatõstekõnd koos KÄTE-KAHEKSA-ga kõrvaltasapinnas  
2x plantaarfleks samaaegselt käte-8ga  
2x dorsaalfleks käte 8-ga

2.2 Sooritus, sammud 5-8:

KALLUTUS VÄLJASEADE kannale (Ilx tõus kerelainega)  
parem- vasak - paralleelselt  
vasak - parem - paralleelselt  
**NB!** Mõlemat harjutust vaheldumisi 2x läbi



## 3. RONDÈ KAAR

3.1. Sooritus, sammud 1-8:

Ronde kaar (jala poolkaar eest taha) koos õlaringidega teha  
Rütm: vasak õlg, parem õlg, vasak küünarnukk, parem küünarnukk

3.2 Sooritus sammud 9-12:

Väljaseade kõrvale koos kere pöördetega väljaseade jalast eemale ning käte surumisega ette ja taha  
(Ilx väljaseade kõrvale koos kere pöördetega väljaseade jala suunas ning käte surumisega ette ja taha)  
**NB!** Mõlemat harjutust vaheldumisi 2x läbi



## 4. JALAHOOG 1

4.1 Sooritus, sammud 1-4:

Jalahoog ette, - taha, -ette, - taha ning tagant üle "tõkke" tõste

4.2 Sooritus, sammud 5-8:

Joonista põiaga nr 8 ning too jalg põlvetoestega tagant üle "tõkke"  
**NB!** Sammud 1-8 liikumisel ette



## 5. JALAHOOG 2

5.1 Sooritus, sammud 1-8 liikumisel taha!

Põlve kaartõste eest taha (vasak-parem) (Tõke-tõke)  
Sääretõstesammud (vasak-parem) (Säär-säär)

5.2 Sooritus: Lai harkseis ja raskuskanne jalalt jalale

**NB!** Ilx koos kere ringidega 3 päri-, 3 vastupäeva, küünarvarred reitel!

