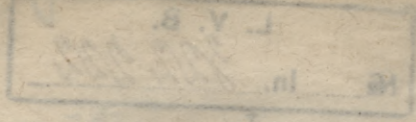


0, 25

796
73



V. Ceauls. —

TRCS

Sporta vingrojumi

~ konspekts ~



796.4

L. V. B.	
Nr.	In. 322-222

1953

-I-

0309079908

S p o r t a v i n g r o j u m i .
(Konspekts)

I. S k r e e š a n a .

1. Skrējeenu cēdalījums.

- a) skrējeeni uz mazu attālumu (no 60-400m.)
b) skrējeeni uz videju attālumu (no 800-1500m.)
c) skrējeeni uz leelu attālumu (pāri 1500m.)

2. Starts.

Par startu sauc skrējeena sākumu (izskrējeenu) kā arī stāvokli pēc līnijas.

3. Sagatavošanas vingrojumi.

- a) Rokas salekt elkonos, apmēram taisnā leņķī, pirksti - veegli salekti, ar īkšķi uz augšu. Ar abām rokām uz reizi izdarīt vēceenus gar sāņem prēteajā virzeenā pēc kam preekša roka nonāk krusu jeb pleca augstumā. Kustiba noteek plecu locitavās, rokam turoteles līdztekus un sānu plāksnē.
- b) Rokas uz gurņem. Ceļgalā salektu kāju (veenu pēc otras) stipri raut uz augšu, ta ka lai īkšķis būtu vērts teeši uz preekšu; pēdas nolikt paraleli veenu otrai. Nesakt lēni, pamazam psatrinat.
- c) Abus vingrojumus saveenot. Stingri eevērot: kad labo kāju rauj uz augšu, lai labā roka dotos atpakaļ, bet kreisā - uz preekšu.

4. Starta līnija.

Vaditajs novelk taisnu līniju (starta līniju), kuru tas sadala tā, ka uz katra skrējeja iznāk 1,50 m. (bērņem - 1,20m.). No nodalīšanas punkteem velk līnijas teeši uz preekšu, līdz mērķim, tā radot katram skreešanas ceļu.

5. Stāvokļa eemēšana pēc līnijas.

Katrs nostājas savā veetā un noleek labo jeb kreiso kāju plaukstas atstatumā perpendikulari starta līnijai. Šis kājas pirksgala atrašanas veetā ^{1220K} bēdriti ar svērtēniski atpakaļejo malu. Skrējeji nolaižās uz atpakaļ stāvošas



kājas celgala, un tā, ka pēdejais nāk ar uz preekšu noliktās kājas potiti uz veenas līnijas (apm. plaukstas atstatumā). Atpakaļejas kājas pirksgalam eerok tādu pat bedriti. Rokas - uz starta līnijas. Atstatums starp tām - drusku leelaks nekā skrējeja plecu platums. Roku balsts divejads: a) uz īkšķi, otro un trešo pirkstu (visi izstepti), peegreežot delnas virspusi skreešanas virzeenam; b) uz īkšķi un otrā locitavā saleekto rādītāju, citi pirksti pavisam peelekti delnas eekseenei. Skats vērsts uz punktu, apmēram 6 mtr. uz preekšu no starta līnijas. Galvu neatsveest atpakaļ!

6. Komanda "Visi gatavi!"

Skrējeji eeneem aprakstīto stāvokli un ļoti koncentre uzmanību.

7. Kom. "Uzmanību!"

Atpakaļejas kājas celgals peeceļas no zemes tik daudz, lai leels atrastos līdztekus zemes plākšņei; ķermenis padodas uz preekšu pāri starta līnijai, un balstās uz rokam.

8. Signāls.

Signālu dod dažas sekundes (vislabāk 2 sek.) pēc kom. "Uzmanību!" ar sauceenu "marš", ša-veenu, sitot plaukstas jeb kādu citu troksni.

9. Skrējeens.

Pirmee soļi (apm. 10-20m.) samazināti. Ķermenis padots uz preekšu. Kājas celgalos saraukt un leelus steept uz preekšu. Rokas izdara norādītos virzeenus gar sāneem. Pēdas likt uz zemes līdztekus veenu otrai.

II. A u g s t l e k š a n a .

1. Lēceenu eedaliņums.

- a) ar sološanu;
- b) ar eeskreešanos.

2. Sološanas un eeskreešanas ispildīšana.

Sološanu un eeskreešanos izdara ne taisni pret latīnu, bet drusku slīpi no veeneem jeb otreem sāneem. Soļo stingri, noteikti. Eeskreešanas sākas lēnam, paātrinājāb un beidzās ar leelu

ātrumu

3. Lēceens.

Soļošana jeb eeskreešanas beidzās ar atgrūšanos no zemes; atgrūžoties - visa pēda pee zemes. Atgrūžās ar kāju, kura nav peegreesta latīnai, otru rauj uz augšu un sveež par latīnu, tāi seko pirma. Rokas rauj uz augšu. Ja, peem., atgrūžās ar kreiso kāju, vispirms raut uz augšu kreiso, tad labo roku.-

Nolēceens viņpus latīņas.

III. T a ģ l ē k š a n a .

1. Lēceenu eedaliņums.

a) ar soļošanu,

b) ar soļošanu un eeskreešanos,

c) ar eeskreešanos. 30-40 m.)

2. Soļošanas un eeskreešanas izbildīšana.

Soļo stingreem noteikteem soļeem. Eeskreešanas sākumā videja, arveen teek kāpinata, beigās - samazinateem, intensiveem soļeem.

3. Lēceens.

Lēceens sākas ar atgrūšanos no zemē eestiprinatas plankas (garums-Im. platums-20cn.) un beidzas tām nolūkam uzrušinātā bedrē. Atgrūšanos izdara ar veenu kāju, otru sveež uz preekšu=augšu; pēdejai seko kāja, kura izdaria atgrūšanos. Ķermenis un rokas padodas uz preekšu. Pee lēceena ar eeskreešanos - kamēr ķermenis atrodas gaisā - galvu un ķermeņa augšdaļu stipri saleekt uz preekšu, ceļgalus, cik veen eespējams peevilkt krūtīm, rokas izdara spēcīgus vēceenus uz preekšu, atpakaļ un pirms nolēkšanas bedrē atkal uz preekšu.-

IV. Š k ē p a m e š a n a .

1. Šķepa apraksts.

Garums - 2,60m.; smagums - 400-500 gr.; netīnums ar virvi - 8 cn. uz katru pusi no centra.

2. Stāvoklis pee līnijas.

Meteens ar labo roku. Kreisā ķermeņa puse pee-

se pēgreesta līnijai, kreisā kāja - pē līnijā. Labo izspert sāpus, saleekt ceļgalā un pārnest uz viņu visa ķermeņa svaru; kreisā kāja - ceļgalā izstepta. Labā roka saņem skēpu notikuma veetā un tā, lai tas guletu plaukstā diagonāli un notinuma centrs sakristu ar plaukstas centru. Īkskis no eekspuses un rādītājs no ārpuses turā skēpu stingri, pārējie pirksti to veegli aptver. Labo roku tā padot sāpus uz leju (elkonis izstepts), ka skēps atrodas līdztekus gīmjā plāksnei. Kreisā roka izstepta meteena virzeenā zem 45° . Skats vērts turpat.

3. Mēteens (no veetas)

Vispirms reizē izstept taisni labo kāju un ķermeņa augšdaļu gūžās. Tad - labo plecu raut uz preekšu (kreisais ar roku dodas atpakaļ), un tikai pēc tam labo roku ar skēpu celt uz augšu, drusku elkonī saleekt, celt par galvu, tad elkonī izstept un izmest skēpu, pagriezot roku ar delnu uz āru un dodot ar Īkski un rādītāju pēdējo speedeenu. Skēpu izmetot viss ķermeņa svārs atrodas uz kreisās kājas. Līdzsvara noturesānai labā kāja izdara soli un paleek kreisās kājas veetā.-

Mēteens ar kreiso roku.

V. L o d e s g r ū š a n a.

1. Lodes apraksts.

No smaga metala. Smagums - virees $7\frac{1}{2}$ kg., seeveetem - 5 kg.,

2. Stāvoklis pē līnijā.

Grūdeens ar labo roku. Kreisee sāni pēgreesti līnijai, kreisā kāja - pē līnijā. Labo izspert sāpus, saleekt ceļgalā un pārnest uz viņu ķermeņa smagumu, kreisā ceļgalā izstepta. Labā roka satver lodi un eelek viņu bedritē aiz atslēdzīnās kaula. Kreisā roka izstepta grūdeena virzeenā zem 45° .

3. Sagatavēšanas kustības.

Labā kāja velvairak saleecās ceļgalā, kreisā leecās ceļgalā un greežas uz pirkstu līdzī; viss ķermeņis greežas pa kreisi, tad atpakaļ, arī kreisā

roka izdara vēseenu tājā pat virzeenā. Kermena augšdaļa padota uz preekšu. Vairākas šādas kustības veenu pēc otras bez pārtraukuma.

4. Grūdeens (no veetas).

Grūdeens seko pēdejai sagatavošanas kustībai bez pārtraukuma. Reizē izsteept taisni labo kāju, ka arī kermena augšdaļu gužās; ar grūdeenu padot labo plecu uz preekšu (kreiso ar roku atpakaļ); tik tad labā roka izgrūž lodi uz preekšu = augšu ($\text{zem } 45^\circ$), stipri pagriežot roku delnas locītavā uz āru un dodot pēdejo treeceenu. Lode atstāj roku, kad viss kermena svars atrodās uz kreisās kājas. Kermena līdzsvara noturešanai labā kāja izdara soli un paleek kreisas veeta. Grūdeens ar kreiso roku.-

Leela vērība vingrošanas stundā jāpabeidz rotaļam, kas arī bērniem bieži ir vispatīkamākā nodarbošanās. Ar maziem bērniem jaunākās klasēs, leelākā daļa no vingrošanas stundas jāziedo minētam preekšmetam. Rotaļas, sevišķi jaunākajās auguma pakāpēs ir pamats visai fiziskai audzināšanai, tapat arī sports, dažādi vingrošanas paņēmieni un to kombinējumi ir leela mērā tādas pat rotaļas, tikai daudz disciplinētākā, daudz nopeetnākā veidā. Šī pāreja no veeglaka uz grūtāko, respt. no rotaļam uz vingrošanu - sportu ir ta māksla, pee kuras daudzi fiziskas audzināšanas veicinātāji kļūdas. Bērniem rotaļas pastāvīgi būs intresantas, ja viņu vadītājs prātis viņas peemērot bērna spējam, katreizejam gara stāvoklim un apstākļem. Kļūda ir, ja bērniem īsa laikā sadod pārdaudz jaunu rotaļu. Gala iznākums tur veenumēr taš, ka tad viņem apņik visas uz reizi un pat jaunas vairs nevar viņos modinat peeteekošu intresi. Tomēr skolotājam rotaļas jazin ļoti daudz, lai būtu veenmēr krājumā, ko dot vajadzības gadījumā.

Rotaļas var sadalīt divos leelos grupejumos:

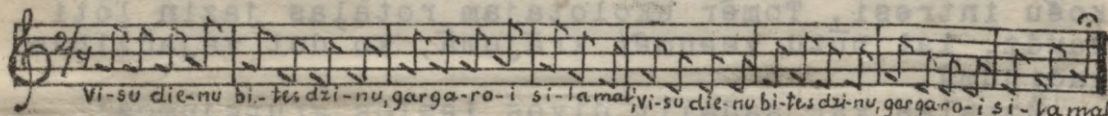
1) rotaļas ar dzeedašanu un 2) rotaļas bez dzeedašanas. Rotaļas ar dzeedašanu, leelako daļu imitaciju haraktera un var sadalit rīnķu, rīndu un jauktās rotaļās. Rotaļas bez dzeedašanas atkal var sadalit divās leelās grupās: 1) sporta rotaļas, kuras galvenais kodols sacensība, un attapības rotaļas, kuras elements nav tik krāsi izcelts, bet tapat ka, ka sporta rotaļās veicina attapību, apkēribu, izveicību u. t. t. Kopā ņemot, visas šīs rotaļas dod bērniem labu un vispusīgu fizisko attīstību, peeradina pee līdzbeedru ceenišanas, disciplīnas un pāreju uz patstāvīgakeem un nopeetnākeem fiziskas attīstības veideem - vingrošanu.

VASARAS 3 MĒNEŠU SKOLOTAJU SAGATAVOSĀNAS KURSU
KONSPEKTS ROTĀLAS.

Eevads I un II 1.p.

A. Rotālas ar dzeedasanu.

1. Tevis, tevis dar man laivu. sk. Bernsona, fizisk. audzin. 51. 1.p.
2. Lācu berni. Sk, Bernsona fiz. audz. 49. 1.p.
3. Dzeltens manis kumeliņis. Sk. Bernsona, fiz. audz. 28. 1.p.
4. Neguli saulīte. " " " " " " 30. " " " " " "
5. Kur tu teci gailīti mans. " " " " " " 27. 1.p.
6. Teci, teci kumeliņi. " " " " " " 40. 1.p.
7. Patais manīm bālēlini (sudmalīņas). Sk. Bernsona, fiz. audzinašana 36. 1.p.
8. Visu deenu bites dzīnu.



2. Tas sapemu, tas sadzinu ^{*Latgales sa*} Vidzemneeka } dārziņā. // _{*Kurzemneeka*}
 3. Šo kaimiņi tavas bites, dod man veenu zeltenit. //
 4. Ej puisīti (meitiņa) istabā, nem no pulka labako. //
 5. Tā man tika, tā patika, kas stāveja vidiņā. //
 6. Baltu muti, gludu galvu, dzelteneemi matiņem. //
- Paskaidrojums. Visi rotaļu dalībnieki nostājās veenā rīņī un sapemās rokas. Veenu izvēl par bišu ganu, kurš, rotaļai sākoties, savukārt izvēl kaimiņu, bet pats eet tulīt ārpus rīņka bites vākt. Kaimiņš nostājās rīņka vidū. Dzeedot pirmo pantīņu, viss rīņkis eet uz veenu - bišugans uz otru pusi gar rīņki un vāc bites, savāktas bites, kuras bišugans izraugās pēc velesanas, eet līdzī bišuganam. Pēc otra pantīņa beigām rīņkis apstājās, atlaiž veenā veetā rokas vaļa, pa kureeni eenāk rīņka vidū bišugans ar savāktajām bitēm, nostādamees kaimiņam pretīm. Dzeedot treso pantīņu, bišugans rādā kaimiņam ar roku uz bitēm un, peeprasot pēc "zelte-

nites", rāda atkal uz rinki. Ceturto pantinu dzeedot kaimiņš, (var arī citi dalībneeki palīdzēt) un rāda ar roku uz rinki stāvošiem dalībneekiem lai izvēlās. Dzeedot: "Tā man tika, tā patika, kas stāveja vidinā," eet pee kāda rinki stāvoša dalībneeka, pēc takts radidams uz to ar pirkstu. Sākot pēdejo pantinu, bišugans nem savu izvēleto zem rokas, noved pee kaimiņa, rāda viņam ko izvēlejees un lūdz kaimiņu no savas "zeltenites" atvadīties. Tad izvēletā zeltēnīte paleek par bišuganu, pārejēe eet uz savām veeta tam un rotaļu sāk no gala.

Peezīme. Ja par bišuganu meitene, tad jadzeed "Dad man veenu tautu dēl" un "tas man tika, tas patika."

9. Tauteesāmi roku devu.

Tauteesāmi roku devu.
Labo devu ne kreiso.

//Aijai ja, tralla la
Labo devu ne kreiso://

2. Labo devu ne kreiso
Lai bij laba dzīvošan'.

//Aijai ja, tralla la
Lai bij laba dzīvošan'://

3. Kad es gāju tautiņasi,
Dzeesmas tinu kamolā

//Aijai ja, tralla la
Dzeesmas tinu kamolā://


4. Kad būs slihta dzīvošana
Lai satrūdi kamolā

//Aijai ja, tralla la
Lai satrūdi kamolā://

5. Ja būs laba dzīvošana,

Pa veenai rišinās,
//Aijai ja, tralla la
Pa veenai rišinās://

Paskaidrojums. Nostājās pāros veenā rinki; meitenes ārpusē, zēni eekspusē. Dzeedot: "Tauteesāmi roku devu"- eeleeek visi rokas sānos, bet pee vārdeem: "labo devu", ne kreiso - sadodas pāros labās rokas un krata pēc takts 5 reizes (ka, kad sirsniigi sasveicinās). Pee vārdeem: "Aijai ja, tralla la"- saņemmas pāros abas rokas un deje veenu polkas soli sānis pa labi un pa kreisi - vispirms zēni pa kreisi un meitenes pa labi, pēc tam otrādi. Meldījai atkārtojotees, ar vārdeem: "Labo devu, ne kreiso"- pāri saņemmas zem labajām rokam un ar veenkāršeem soļeem apeet veenu rinki. Sākot otro pantinu, visi maina veetas, ejot veens otram pa labi garam, šitot pēc takts plaukstas. To izdara ar 4 veenkāršeem soļeem ejot uz preekšu, pēc kam pagreežas apkārt un eet tapat atpakal. Otra daļa tapat ka pee pirma pantina, t. ir

saņemamas pāros rokas, dejo polkas soļus sānis u.t.t. Dzeedot pēdejās trīs pantinus, saņemamas visi dalībneeki rokas veenā rinkī. Veenā veetā atlaiž rokas valā un rotaļu vaditajs sagreež visu rinkī spiralveidīgi uz eekšu, t.ir: satin kamolu. Kad kamols satīts, tad rotaļu vaditajs, neatlaižot rokas valā, lien no vidus laukā caur rokapakšam, vezdams līdzī visu dalībneeku ķedi.  Izgājuši apaļā rinkī, nostājas atkal pāros un rotaļu var sākt no gala.

Peezīme. Lai saskanētu teksts ar darbībām, tad rotālā, tautas dzeesmas 4. pantinā jasadama ar 5.

10. Jūriņ prasa smalku tīklu.

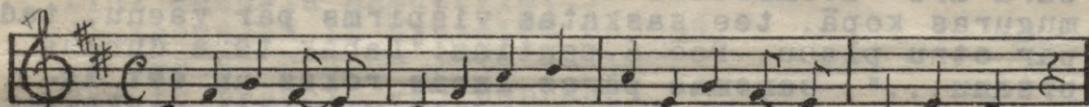
1. Jūriņ prasa smalku tīklu,
Laiviņ' baltu zegelīt':,:
2. Uzvelk baltas zegelītes,
Eet laiviņa līgodam':,:
3. Eet laiviņa līgodama,
Līdz zeemela namdurvim':,:
4. Zeemeļam ir skaista meitas,
Tās es braucu lūkotees':,:
5. Vā^xj tu brauci, vā^xj nebrauci,
Tū^x jau manis nēdabūs':,:
6. Labak tēva dubļus bridu,
Ne tauteeša laipu gaj':,:
7. Tēva dubļi sidraboti,
Tautu laipa asarot':,:
8. Nu ardeevu zeemeļmeita,
Manis vairs tu neredzes':,:
9. Nu es braucu juriņai,
Ar zeemeli rotatees.

Paskaidrojums. Visi dalībneeki sadalas pāros, pēc kam nostājas veenā rinkī, ar skatu uz eekšu un saņemamas rokas. Rinkā vidū nostājas veens otram blakus, "zeemeltēvs" ar "zee-melmeitas". Dzeedot pirmo pantinu šupa visi kopā saņemamas rokas, līdz ar visu stāvu uz (rinkā) eekšu un āru. Pee vārdeem, "Uzvelk baltas zegelītes", atlaiž visi rokas valā un, pagreežusees pa kreisi, uzvelk "zegelītes". To izdara - zēni uzceļot rokas sānis augšā, saveenojot tās kopā, meitenes - uzceļot tās plecu augstumā (pusmasti). Bet dzeedot: "Eet laiviņa līgodama" - virzās viss rinkis uz preekšu: zēni šupoda-

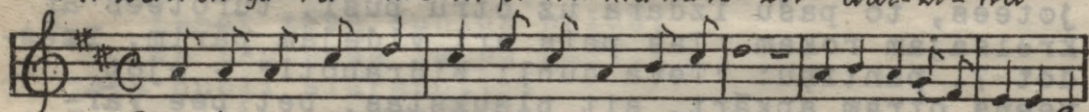
mi rokas līdz ar visu stāvu uz eekšu un uz āru, meitenes - šūpodamas rokas, turot tas sānis (at- tēlo ūdens vilnišanu). 3. pantīņu dzeedot, ar tā- dām pat kustībām visi dalībneeki virzas uz rinka vidū, pee "zeemeļtēva un zeemeļmeitas", bet meldi- jai atkārtojoties, no rinka vidus atkal attālinās un nolaiž rokas. Dzeedot 4. pantīņu eet visi rin- ka dalībneeki tapat uz preekšu, tik pee vārdeem: "Tās es braucu lūkotees", peeleeek labo roku pee peeres, ka kad skatītos tālumā, Beidzot šo pantīņu viss rinkiis apstājas, pagreežas pret "zeemeļtēvu un zeemeļmeitas", rokas eeleeekot sānos. Dzeedot 5. pantīņu visi dalībneeki mēģina veens otram izrā- dit splītibū, lepnumu, kamdēļ pēc takts, zinamas reizes saskatas ar blakam stāvošiem pa labi un pa kreisi. Pēc tekstā atzīmetām zīmem < = jasaskatas ar savu pāri, ar < > zīmem = jasaskatas ar blakam stāvoša pāra dalībneeku. Tādu pat saskatīšanos iz- dara arī "zeemeļtēvs ar zeemeļmeitas". Sagreezuši muguras kopā, tee saskatas vispirms pār veenu, tad pār otru plecu. Pee 6. pantīņa: "Labak tēva dubļus brēnu...", saņemās pāros labās rokas un eet lē- neem soļeem veens otram apkārt. Meldijai atkārtō- jotees, to pašu izdara uz otru pusi, turotees ar kreisajam rokam. Tas pats arī videjam pārim. Dzee- dot 7. pantīņu: "Teva dubļi sidraboti" - ejot veens otram apkārt, sit plaukstas, bet pee vār- deem: "Tautu laipa asarota", dzeedot gaušak un ejot taņi pat virzeenā, atspeež ar labo roku gal- vu, bet ar kreiso - labas rokas elkoni. Meldijai atkārtōjotees, to pašu atkārtō uz otro pusi. Videjais pāris izpilda to pašu, bet pantīņam bei- dzotees, nostājas atkal veens otram blakus un ta paleek līdz rotaļas beigam. Rinki stāvošee tur- pretim, sastājas veenā rinki, pagreežas atkal pa kreisi un dzeedot 8. pantīņu ejot uz preekšu, vēdina ar labo roku (atvadas no zeemeļtēva un zeemeļmeitas). Pee pēdeja pantīņa zēni pagree-žas pret meitenem, saveeno pāros uz augšu pacel- tās rokas un, šūpojot rokas līdz ar visu stāvu uz eekšu un uz āru, zēneem atkāpjotees un meite- nem uz preekšu ejot, viss rinkiis virzās uz preek-

šu. Videjais pāris nedara neka. Rotāļai izbeidzotees, videjee izvēl jaunus "zeemeļtēvu ar zee-melmeitas" un rotāļu var sakt no gala.

11. <u>Pukite pa dambi.</u>	Sk. Bernsona.	"Fiz. audz"	42	.1.p.
12. <u>Strauja, strauja upe tečaj'</u>	"	"	52	"
13. <u>Pilna upe baltu zeedn.</u>	"	"	55	"
14. <u>Kumelini solišeem.</u>	"	"	46	"
15. <u>Seši mazi bundzeneeki.</u>	"	"	33	"
16. <u>Krauklits sež ozola.</u>	"	"	32	"
17. <u>Adat meitas ko adat.</u>	"	"	34	"
18. <u>Mēs bijam trīs meitinas.</u>	"	"	35	"
19. <u>Nokul mani mamulīna.</u>	"	"	36	"
20. <u>Maza, maza meitenite.</u>	"	"	44	"
21. <u>Vai, vai tēva brāļi.</u>	"	"	48	"
22. <u>Cik jauki, cik jauki.</u>	"	"	"	"
23. <u>Es ar savu cisu maisu.</u>	"	"	47	"
24. <u>Lakstīgala kroni pina.</u>	"	"	"	"



1. Lak-sti-ga-la kro-ni pi-na ma-nā-ro-žu dār-xi-rā



1. Ram-trai ri-di ra, ra-i-ri di bal-la kā. Ma-nā-ro-žu dār-xi-rā.

2. Ne man meega, ne darbiņa,

Lakstīgālā klausotees'.

Ram trai ridi un t.t.

3. Māte mani ratin raja,

Ka es leela dzeedataj'.

Ram trai ridi un t.t.

4. Tā maniņa tava vaina,

Ka es leela dzeedataj'.

Ram trai ridi un t.t.

5. Kam tu kāri šupuliti,

Kur dzeedaja lakstīgāl'.

Ram trai ridi un t.t.

6. Man bij' dzeesmas trīs pūriņi,
Vēl ar kaudzi vācelit'.

Ram trai ridi un t.t.

7. Trīs gadiņi nodzeedaju,

Ne vāciņa nepacel'.

Ram trai ridi un t.t.

8. Es tecēpus aizteceju,

Pee sudraba kalejiņ'.

Ram trai ridi un t.t.

9. Atslēdziņa noluzūsi,

Manam dzeesmu pūriņam.

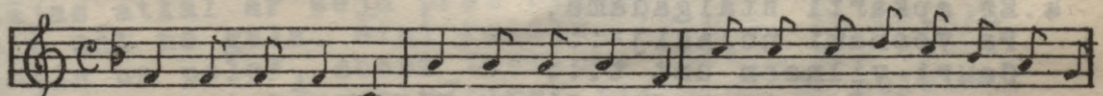
Ram trai ridi un t.t.

Manam dzeesmu pūriņam.

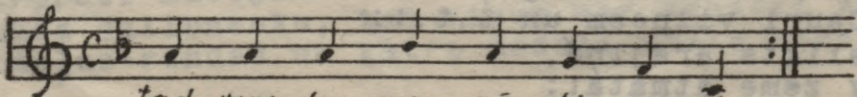
Paskaidrojums. Sadalas pāros, pēc kam nostājas veenā rinkī un saņemas rokas. Ejot visi pa labi apkārt dzeed: "Lakstigala kroni pina, manā rožu dārziņā"; pee vārdeem: "ram trai ridi, ra -" - atlaiž no rinka rokas vaļā, paturot tās kopa pāros, pagreežas pa kreisi un eet, eesākot zēni ar labajām, meitenes ar kreisajām kājam, veenu polkas soli uz preekšu, tad atlaiž eekšejas rokas vaļā, apgreežas uz eekšu, katrs ap sevis apkārt; saņemas atkal eekšejas rokas un, dzeedot: "Rai, ridi, ralla, la" - sakot ar ārejām kājam, dejo atkal veenu polkas soli uz preekšu. Pēc tam eet divus veenkāršus soļus tanī pat virzienā, pagreežotees ar trešo soli pāros vis-avis. Tad saņemas pāros zem labajām rokām un ar vārdeem: "Manā rožu dārziņā" - ar veenkāršēem soleem apeet veenu rinkī. Pārejee pantipi izvedami tāpat.

Lai rotaļa būtu interesantaka, tad pēc katra pantipa jamainas pāreem, tas ir: visi zēni pavirzas pa labi, meitenes pa kreisi.

25. Pavils nav maja.



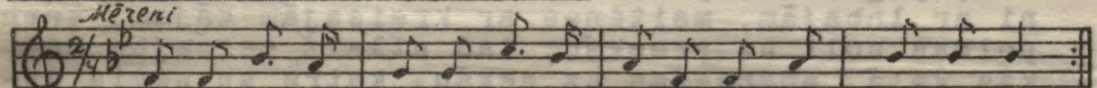
Pā - vils nav mā - jā, Pā - vils nav mā - jā; Kad viņš mā - jā pār - ce - ļo - si



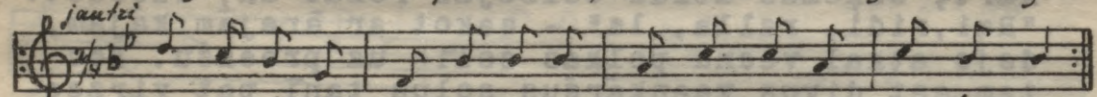
tad viņš dus - migs rā - di - see 5c

Paskaidrojums. Šo rotālu var izvest arī ar ne-
 daudz dalībneekēm (5-6). Tādā gadījumā visi
 dalībneeki sastājas rindā, veens otram aiz mugur-
 ras. Veens no dalībneekēm "Pavils", eet ar koku
 rokā, rindai pa preekšu, rinda viņam seko. Pavils
 pirmais uzsak meldiju, pēc kam pēveenojas pārējie
 dalībneeki. Ta dzeedot Pavils, neveenam negaidītā
 brīdī, atri ar visu koku peetupjās, kas tulīt ja-
 izpilda arī pārējiem. Kurš nav bijis uzmanīgs un
 pēdejaais peetupjas, tam jastājas Pavila veetā.
 Grūtaku šo rotālu var padarīt caur to, kad Pavils
 peetupjotees, eņem kādu stāvokli, kurš ta pat ja-
 eņem arī citeem rotālu dalībneekēm. Peemēram:
 peetupjas uz veenas kājas, sakrusto rokas, nostājas
 uz ceļeem, izsteepj rokas uz preekšu un t.t. Kurš
 to nav izpildījis, stājas Pavila veetā. Ja dalībnee-
 ki daudz tad lai Pavila visi labaki redzetu viņš
 nostājas rinka vidū.

26. Vejā lausta tā preedite.



1. Vē- jā lau- sta tā pri- di- te, tu ska- li- vi gai- si deg



cau- ri vil- ņiem bra- šī, bra- šī, lai ne- grim- stam di- be- rā

2. Maza, maza ta muižiņa,
 Visapkārti leepas zeed::

Cauri vilņeem braši, braši,
 Lai negrimstam dibenā::

3. Vidū zelta ābelite,
 Peeceem zelta āboleem::

Cauri vilņeem un t.t.::

4. Es apkārti staigadama,
 Pa veenami nolasij'::

Cauri vilņeem un t.t.::

5. Par to veenu zirgu pirku,
 Par to otro arajin'::

Cauri vilņeem un t.t.::

6. Ja būs slikts arajinš,
 Lai stāv zeme atmatā::

Cauri vilņeem un t.t.::

7. Lai stāv zeme atmata,

Līdz pašam rudenim::

Cauri vilņeem unt.t.::

Paskaidrojums. Visi dalībneeki sastājas veenā rinkī. Rinka vidū nostājas peeci dalībneeki otrā rinkī un sánemas rokas. Ejot apkārt, eekšējais rinkis uz veenu pusi, ārejšais uz otru pusi dzeed: "Vējā lausta tā preedite, tee skalini gaiši deg." Pee vārdeem: "Cauri vilņeem braši, braši...", visi nostājas; eekšējais rinkis atlaiž rokas vaļā, pagreežas apkārt, nem kādu nó āreja rinka dalībneekem zem rokas un greež uz rinkī - vispirms zem labas, tad zem kreisas rokas. Meldijai beidzotees, izgreestee paleek videjā rinkī, greezeji nostājas viņu veetā ārejā rinkī, un rotala sākas no gala. Ja daudz dalībneeku, tad videjā rinkī var būt vairak par 5 dalībneekem.

B. Rotālas bez dzeedašanas.

I. Ko tev vajag?

Visi rotālu dalībneeki sastājas veenā rindā, veens otram aiz muguras, bet preekšējais pagreežas ar seju pret rindu. Tad nakošais jauta preekšā stāvošajam: "Ko tev vajag?" Tas atbild - "pēdejo". "Tad ķer viņu" - saka preekšā stāvošais. Pēc tādas atbildes arī tas mēģina pēdejo, rindas otrā galā stāvošo, nokert. Pēdejais, gar rindas veenu, jeb otru pusi mēģina nostātees rindas preekšgalā. Ja tas viņam izdodas un ķerajs nav viņu skreenot peesitis, tad rotāla sakas tādā pašā kārtībā no jauna. Tagad tas pats ķerajs sarunu ved ar tikko izmukušo. Ja ķerajam palaimējas rindas pēdeja galā stāvošo peesist, tad peesitejs stājas rindas preekšgalā, bet peesistajs paleek par ķeraju, nostājas atkal ar seju pret rindas preekšgalu un rotālu sāk no gala. Šini rotālā, tā pat, ka rotālā "kakis un pele", abeem teesības skreet arī cauri rindai; tikai ķeraju mēģinat aizturet un nelaist, kurpreti mucejām laist brīvi cauri skreet. Ja daudz dalībneeku, tad visus var sadalit vairakas nodalas-rindas un katra nodaļa spēle atsevišķi.

2. Laupitaji nāk!

Ja so rotalu izved uz lauka, tad katram rotalu dalibneekam eerāda veetu, kur nostātees, peem., koki, akmeni, sētas stūri, jeb veenkārst sazīme uz zemes juku jukam rinkišus apalus, kuros eestājas pa veenam dalibneekam. Veens no dalibneekeem paleek tomēr bez veetas, kurš ejot no veena pee otra dalibneeka, sarindo visus veenā rindā, vedot sev līdz. Kak visi dalibneeki jau ta sarindoti un pat aizvesti kaut kur tālak no savām eerādītam veetam, tad rindas vadītajs peepeži sauc: "Laupitaji nāk!" un pats steidzas eeņemt kādu no brīvajam veetam. To pašu dara arī pārējee. Saprotams, ka veens tagad paliks bez veetas un tas, kurš palicis bez veetas, ir tas laupitajs. Tam jasāk rotaļa tādā pat kārtībā atkal no gala. Ari šini rotaļā var dalibneekus sadalit uz vairak partijam.

3. Namīnš deg! Sk. Bernsona "Fiz. audz." 57 l.p.

4. Zakīts bez pajumta. " " 60 "

5. Zošu rinda. " " " "

6. Lācis alā.

Veenu no rotaļu dalibneekeem izvēl par lāci, kurš nosēžas zemē. Pārējee visi stāvot lācim apkārt mēgina viņu kaltinat, paraustot pee mateem, ausim, pagrūstot un t. t. Lācis paleek nīknis un mēgina kādu ar savu ķepu aizķert. Ja tas viņam izdodas, tad par lāci paleek peesistais, bet ja lācim neizdodas zemē sezot neveenu peesist un viņu sāk jau par daudz "apcelt", tad viņš lec augšā un mēgina skreesus kādu nokert. Visi tad mūk uz savām mājām, kuras 30-40 soļu attālumā jau eepreeks jāatzīme. Ja lācim arī skreenot neizdodas neveenu nokert, tad viņš nāk atpakaļ, sezās savā veetā un rotaļa turpinas tik ilgi, kamēr palaimējas kādu nokert, peesist.

7. Deena un nakts. Sk. Bernsona "Fiz. audz." 58 l.p.

8. Minetais. " " 69 "

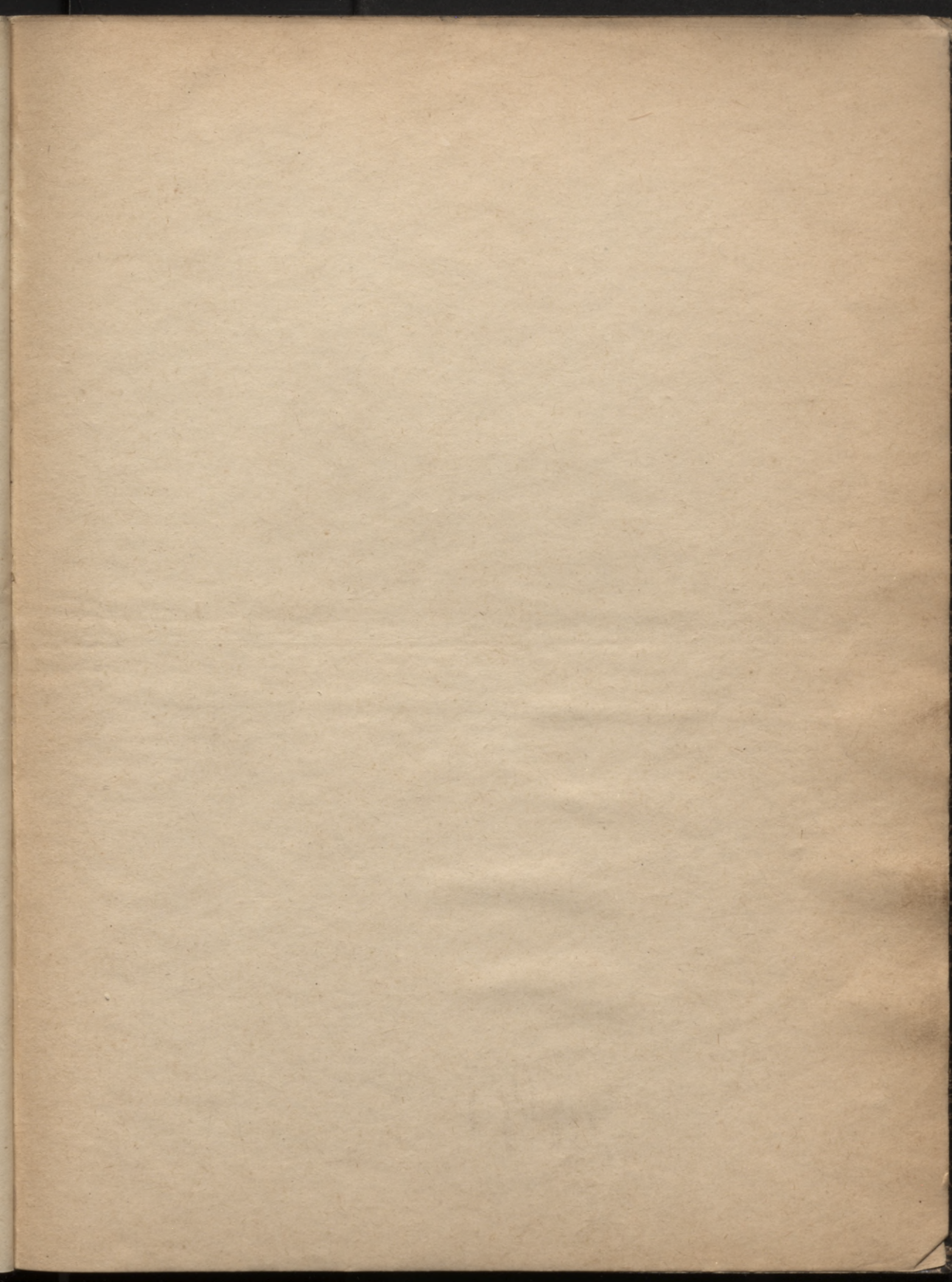
9. Ragana. " " 68 "

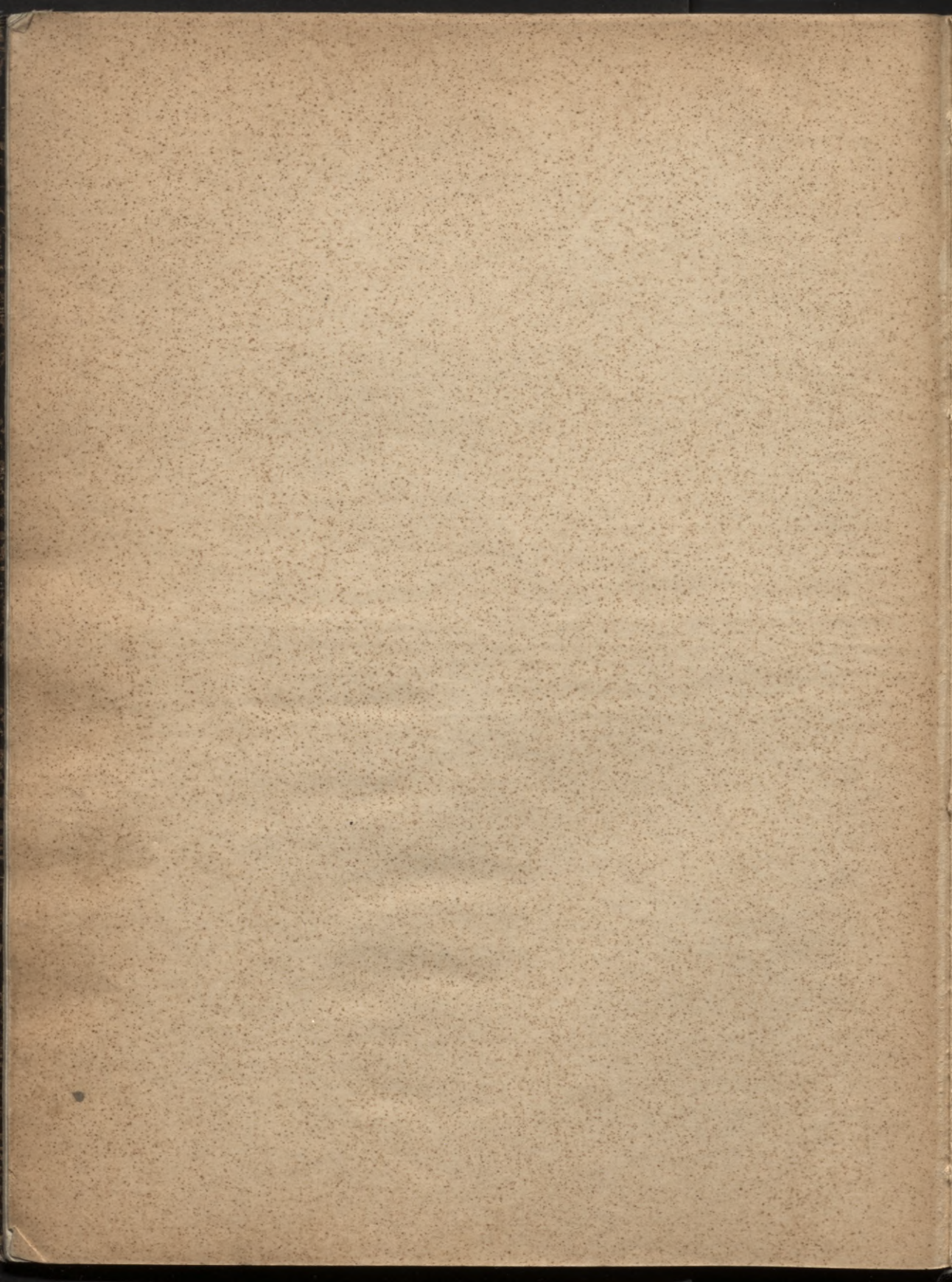
10. Mēdneeki. " " 61 "

52197

~~XXXX~~







— 20

LATVIJAS NACIONĀLĀ BIBLIOTĒKA



0309078908