

TUULI JUKK
KATRIN REINUP
TIIA KADALIPP
MARJU JÄRVPÕLD
PIRET HINRIKUS-SAGE

KOLLANE

MUUSIKA JA LIIKUMINE

METOODILINE JUHEND

**Tuuli Jukk, Katrin Reinup, Tiia Kadalipp,
Marju Järvpõld, Piret Hinrikus-Sage**

KOLLANE

Muusika ja liikumine

METOODILINE JUHEND

Põltsamaa 2020

Metoodilise juhendi töögrupp:

Tuuli Jukk – Põltsamaa Muusikakooli eelkooli- ja rütmikaõpetaja, TÜ VKA õppejõud
Katrín Reinup – Viljandi Gümnaasiumi kehalise kasvatuse õpetaja, IIda mentor
Tiia Kadalipp – Viljandi Männimäe Lasteaia liikumisõpetaja, IIda mentor
Marju Järvpõld – Tartu Helika Lasteaia muusikaõpetaja, TÜ täiendkoolituse lektor
Piret Hinrikus-Sage – Rocca al Mare Kooli rütmikaõpetaja, õpetajate täiendkoolitaja

Muusika töögrupp:

Piret Laikre – helilooming, arranžeringud, salvestus
Tõnu Laikre – arranžeringud
Hans Kristjan Aljas – mix, arranžering
Koit Saarmäe – master
Veljo Runnel – linnuhääled
Freesound.org – loodus-, olme-, looma-, linnuhääled

Muusikud:

Viljar Kuusk – viiul, vioola
Tõnis Kivisild – bass
Tõnis Teras – bass
Cätlin Mägi – torupill, parmupill
Martin Kuusk – sopran-, alt-, tenorsaksofon, klarnet, flööt
Nikita Matsuk – metsasarv
Oliver Mazurtšak – elektrikitarr
Hans Kristjan Aljas – elektroonilised löökpillid, efektid
Andre Laikre – klaver
Jordan Laikre – löökpillid
Tõnu Laikre – klahvpillid, bass
Piret Laikre – akustiline kitarr, klahvpillid, ksülofon, kellamäng, löökpillid, plokkflööt, meloodika

Keeletoimetaja: Maris Põkka

Kujundaja: Ain Vares

Tõlkija: Jane Raidma-Voolaid

Muusika tellimine: <http://laikre.ee/cd-plaadid/>

ISBN 978-9949-01-751-5 (pdf)

SISUKORD

MUUSIKA JA LIIKUMINE	4
KASUTATUD JA SOOVITATAV KIRJANDUS.....	6

3-7-AASTASED

1. KÖNNIMUUSIKA	7
2. NELI PEATUST.....	7
3. MARSS.....	8
4. HÜPLEN JA JOOKSEN (A B)	9
5. HÜPLEN JA VÕIMLEN (AA B)	10
6. JOOKSEN, KÖNNIN JA TANTSIN (A B).....	10
7. JOOKS JA PALL (A B).....	11
8. JOOKS 1.....	12
9. JOOKSEN JA VISKAN PALLI (A BB).....	13
10. JOOKS JA KOOSTÖÖ.....	14
11. MARDIKAD (A B C).....	15
12. HIILIN JA HÜPPAN (A B).....	16
13. TUGEV JA ÖRN.....	17
14. RÜTM JA KARAKTER 1	18
15. LÕÖGASTUSMUUSIKA LINNULAULUGA.....	19

7-11-AASTASED

16. SAMMULUGU.....	20
17. KAHEKSA PEATUST.....	21
18. PAARILISEGA KORDAMÖÖDA	22
19. SPORTLIK KÕND JA HOOGLEMINE (4/4 ja 3/4)	23
20. LIIGUN, PINGUTAN, LÕDVESTAN (AA B).....	24
21. VETRUV KÕND JA JOOKS (A B)	25
22. TA - TI-TI - TA-A.....	26
23. VAHETUSSAMM EHK TI-TI - TA.....	27
24. PALLI PÕRGATAMINE.....	28
25. JOOKS 2.....	29
26. VISKAN PALLI EHK LABAJALG.....	30
27. LEGATO JA STACCATO	31
28. VIIE NOODI LUGU	32
29. RÜTM JA KARAKTER 2	33
30. LÕÖGASTUSLUGU MEREGA	34

MUUSIKA JA LIIKUMINE

„Muusika algab inimeseks olemisest – täpselt samamoodi ka õpetamine. Õpetamine ei alga mitte pilli taga esimesest sõrmest või esimesest positsioonist, samuti mitte sellest või teisest akordist. Alustuseks tuleb leida endas sisemine vaikus, kuulata iseennast, olla valmis, olla avatud muusikale - tuleb ära tunda omaenda pulss ja hingamine.” (C. Orff)

Muusikas ja liikumises on samad väljendusvahendid, mis avalduvad erinevalt – muusikas kuuldavalt ja liikumises nähtavalt. Seepärast tajuvadki lapsed loomuomaselt muusikat ja liikumist ühtse tegevusena. Algõpetuses õpitavad muusika väljendusvahendid on meetrum, rütm, meloodia, tempo, dünaamika, tämber, karakter. Muusikalistele väljendusvahenditele tähelepanu pööramine annab liikumisele lisakvaliteedi – õpetab muusikat kuulama ja mõistma. Kõik inimesed õpivad erinevatele meeltele tuginedes nii visuaalselt (piltide abil), auditiivselt (väliste häälte ja sisemiste helide abil) kui ka kinesteetiliselt (liikumise, tegevuse ja tunnete abil). Mida noorem on inimene, seda enam on tema jaoks üha olulisem kinesteetiline õppimisviis ehk kehalise kogemuse kaudu õpitava materjali omandamine.

Selles muusika ja liikumise kogumikus oleme lähtunud kahest olulisest suunast: Iidla liikumisõpetusest ja Orff-pedagoogikast.

Ernst Iidla (1901-1980) – eesti võimlemispedagoog. Iidla liikumisõpetus põhineb viie kehalise oskuse ja võime õpetamisel ning arendamisel: koordineerimine (osavus), paindumus-liikuvus, jõud, vastupidavus ja kiirus.

Carl Orff (1895-1982) – saksa helilooja, muusikapedagoog. Orff-pedagoogika aluseks on kõne, liikumise ja muusika ühendamine õppeprotsessi, milles rütm on muusikaõpetuslikke elemente siduv komponent.

Idlal ja Orffil oli teineteist tundmata üks ühine inspiratsiooni allikas:

Emile Jaques Dalcroze (1865-1950) – šveitsi muusikapedagoog, rütmika rajaja. Rütmikas õpitakse, arendatakse ja interpreteeritakse muusikalisi rütme oma keha kasutades.

Rudolf von Laban (1879-1958) – ungari päritolu tantsija, koreograaf ja liikumise teoreetik. Muusikalise liikumise puhul lähtutakse tema poolt välja töötatud liikumisteooria elementidest, milleks on keha, ruum, aeg ja jõud.

Nii Dalcroze, Laban, Orff kui ka Iidla rõhutavad kõik ühtemoodi oma õpetuse lõppeesmärke: muusika ja liikumise kaudu äratada inimkeha koos kõikide meeltega, hõlmata terve liikumisvõime, mõjutada ja arendada inimest tervikuna, rikastada inimese tunde- ja mõttemaailma.

Muusika ja liikumise kogumik jaguneb kaheks osaks: 3–7-aastastele (palad 1-5) ja 7–11-aastastele (palad 16-30) mõeldud muusika- ja liikumistegevused.

Laste arengut silmas pidades on kumbki vanuserühm omakorda laia ulatusega, kus laste areng on väga kiire ja erinev. Seepärast nõuab tegevuste suunamine igalt

õpetajalt läbimõtlemist otsustamaks, millised tegevused toetavad õpilaste arengut kõige paremini.

3–7-aastased – mänguiga. Sel perioodil areneb fantaasiamaailm, tekivad seosed. Lapsed vajavad mitmekülgust, aga samas ka selgust ja lihtsust. Vajalikud on mängud ja harjutused rütmide, muusika kuulamise oskuse, kehatunnetuse, kehaosade pingutamise-lõdvestamise oskuse, koostööoskuse ja loovuse arendamiseks. Toetava keskkonna loomisega saab tugevdada muusikaliste eelduste kujunemist. Arengu suunamise tulemusel kujunevad omadused, mis tervikuna moodustavad muusikalised võimed (muusikaline kuulmine, rütmitaju, muusikaline mälu ning muusika vastuvõtu- ja väljendusvõime).

7–11(12)-aastased – osavusiga. Sel perioodil rajatakse alus kogu motoorsele võimekusele, arendatakse taju ja reaktsiooni ning treenitakse kehalist osavust kogu tulevaseks eluks. Muusikalised võimed arenevad vajalikke kogemusi saades jõudsalt edasi.

Läbivateks märksõnadeks nii Idla liikumise kui ka rütmika juures on rütmiline ja koordineerimine. Rütmiline on võime tajuda ja väljendada helide vältusi ja rõhulisust. See on kogu muusikalise tegevuse alus ja on enamasti kõigil inimestel arenev võime. Rütmide aluseks on motoorsus, so. lihaste liigutustele tugineva korrapärase liikumise tunnetamine. Rütmi läbielamine on oma olemuselt aktiivne protsess. Rütmi tunnetamiseks pole võimalik seda ainult kuulda, vaid inimene peab rütmi ise kaasa tegema, sellele kaasa elama. Koordineerimine on võime sooritada keerukaid liigutusi sellisel otstarbekal viisil, et see toimiks minimaalse energiakuluga. Koordineerimine on närvi- ja lihassüsteemi koostöö tulemus. Hea koordineerimine on aluseks igapäevategevustele, lugemis- ja kirjutamisoskuse kujunemisele, pilli õppimisele ja tantsimisele.

Igale muusikapalale on kirjeldatud kaks kasutusviisi: Idla liikumine ja rütmika. Idla liikumises on läbivad teemad kõnni- ja jooksukool, kehakool, harjutused põrandal, koordineerimine. Vahendina on kasutusel pall. Rütmi on teemaks meetrumi, rütmide jt muusika väljendusvahendite ning muusikalise vormi tajumine. Vahenditena on kasutusel rütmipillid, pallid, rätikud, lindid vms. Mitmekihilised harjutused pakuvad siin laia mänguruumi. Liikumistegevuste kirjeldused on esitatud vabas vormis.

Inimhää, pillimäng ja keha rütmiline liikumine – need on lähteasjad muusika ja tantsu kui kunstiliigi tekkimisele. Olgu muusika ja liikumine meile ikka elurõõmuallikaks!

„Liikumiskasvatuses võime arendada muusika ja liikumise vahelise vastastikuse toime nii kaugelt, et muusika muutub liikumise kaudu nähtavaks ja liikumine muusika kaudu kuuldavaks.” (E. Idla)

KASUTATUD JA SOOVITATAV KIRJANDUS

1. Idla, I., Normet, D., Tiik, A. (1991). Ernst Idla – võlur Tallinnast. Tallinn: Eesti Raamat.
2. Idla-Nilsson, D. (2005). Idla-liikumine. Joonistused ja kirjeldused Ernst Idla harjutustest. Tallinn: Rahvakultuuri Keskus.
3. Jukk, T., Laikre, T. (2001) Roheline. Muusika- ja liikumisõpetus. CD ja metoodiline juhend. Põltsamaa, Viljandi.
4. Kaus, K. (2014). Emile Jaques-Dalcroze`i rütmika ja pedagoogilised põhimõtted. / Koost K. Kiilu, A. Sepp. Muusikaõpetuse didaktika: valik artikleid. Tallinn: EMTA, 210-228.
5. Kuivits, M., Jukk, T. (2010). Erinevate meeltesüsteemide kasutamine muusikaõpetuses. Muusika valdkonnaraamat põhikooliõpetajale. <http://oppekava.innove.ee/erinevate-meelesusteemide-kasutamine-muusikaopetuses/>
6. Peterson, L.-M. (2013). Muusika ja liikumise seostest koolieelses muusikaõpetuses Idla liikumisõpetuse näitel. Tallinn: EMTA magistritöö. https://issuu.com/lana-mariapeterson/docs/lana-maria_peterson_muusika_ja_liik
7. Pullerits, M. (2014). Orff-pedagoogika. / Koost K. Kiilu, A. Sepp. Muusikaõpetuse didaktika. Valik artikleid. Tallinn: EMTA, 186-209.
8. Pullerits, M. (2018). Muusikakasvatus. / Koost K. Nugin, T. Õun. Õppe- ja kasvatustegevus lasteaias. Tartu: Atlex, 265-285.

1. KÖNNIMUUSIKA

Taktimõõt: 4/4

Muusika: mõõdukas kõnnitempo (100)

Soolopillid: kitarr, klaver, *cajon*

Idla liikumine

Teema: rahulik kõnd, meetrumi tunnetus

Toime: üldkehaline liikuvus

- tavaline kõnd üle kanna piki saali edasi-tagasi koos käte liigutustega (sobib soojenduseks)

Rütmika

Teema: meetrum, rõhuline ja rõhuta taktiosa

- 4 takti kõnd läbisegi ruumis – 4 takti koha peal seistes (rütmilise improvisatsioon kehapillil)
- liikumine erinevates suundades – 4 või 2 takti ühes suunas, siis muutus (edasi-tagasi, paremale, vasakule, nagu ees, selg ees jne, lisaks käte liikumine)

2. NELI PEATUST

Taktimõõt: 4/4

Muusika: peatused moodustavad kolmkõla

1. Jo

2. Jo-Mi

3. Jo-Mi-So

4. Jo-Mi-So-Jo'

Soolopillid: viiul, kellamäng

Idla liikumine

Teema: erinevad kõnniviisid, parem ja vasak pool

Toime: üldkehaline liikuvus, koordineerimine, lüüsisamba liikuvus

- alguses ja peatuste vahel on alati 8 takti kõndi
 1. peatus – kätega parema jala põlve puudutamine
 2. peatus – eelneva tegevuse kordamine ja lisandub kätega vasaku jala põlve puudutamine
 3. peatus – eelnevate tegevuste kordamine ja lisandub parema käe tõste üles
 4. peatus – eelnevate tegevuste kordamine ja lisandub vasaku käe tõste üles, sirutus

Rütmika

Teema: meetrum, kontrast liikumises, kolmkõla, liikumise tasandid

- erinevad kõnniviisid – ülekannakõnd, kõnd kandadel, päkkadel jne
- erinevad suunad – edaspidi, tagurpidi, ringjoonel, läbisegi jne
- peatuste ajal:
 - seis, kehaasendi muutmine või kujud (väiksemast suuremaks või madalamast kõrgemaks)
 - erinevad tasandid:
 1. peatus Jo – kükk,
 2. peatus lisandub Mi – poolkükk
 3. peatus lisandub So – seis
 4. peatus lisandub Jo' – sirutus, käed üleval
 - teretused erinevate kehaosadega
 - erinevad toetuspunktid:
 1. peatus – üks toetuspunkt (nt jalg)
 2. peatus – kaks toetuspunkti (nt kaks jalga või jalg ja käsi) jne

3. MARSS

Taktimõõt: 4/4

Muusika: marsimuusika

Soolopillid: saksofonid, klarnet, väike trumm

Idla liikumine

Teema: kindlas rütmis liikumine, meetrumi hoidmine, ruumitunnetus

Toime: üldkehaline liikuvus, rüht

- ruumis erinevates liikumisjoonistes liikumine (kolonnis, ringjoonel, diagonaalis, läbisegi)

Rütmika

Teema: meetrum, rõhuline ja rõhuta taktiosa

- marssimine
- võimlemisharjutuste sooritamine õpetaja või lapse ettenäitamisel peeglis, kajamänguna vm

4. HÜPLEN JA JOOKSEN (A B)

Taktimõõt: 4/4

Muusika: 2-osaline vorm A B A B B A (A-osa tai-ri-rütmis 8 takti,
B-osa ti-ti-rütmis 8 takti)

Soolopillid: klaver, kellamäng

Idla liikumine

Teema: hüplemine, kiire jooks

Toime: koordineatsioon, rütm, kiirus

- hüplemine ja jooks vastavalt muusika rütmi muutumisele

Lisaideed:

- erinevad tegevused palliga: A-osa – palli pörgatamine, patsutamine või hüplemine pall käes; B-osa – liikumine pallide vahel või enda palli ümber

Rütmika

Teema: vormiõpetus A B, tai-ri-rütm – hüpak- või galopisamm, ti-ti-rütm – jooksusamm

- A-osa – hüpak- või galopisamm (ringjoonel);
B-osa – keerutamine koha peal
- sama tegevus kahes grupis: A-osa – 1. grupp ringjoonel;
B-osa – 2. grupp ringi keskel
Grupp, kes ei liigu, kükitab ja vaatab teisi.

5. HÜPLEN JA VÕIMLEN (AA B)

Taktimõõt: 4/4

Muusika: vorm AA B AA B AA B AA (A-osa 4 takti ja B-osa 4 takti), kõik mažooris

Soolopillid: klaver, kellamäng

Idla liikumine

Teema: hüplemine

Toime: üldkehaline liikuvus, koordineatsioon

- A-osa – hüplemine ruumis edasi liikudes erinevates liikumisjoonistes (nt ringis, läbisegi); B-osa – paigal võimlemisharjutused õpetajat jäljendades (nt kükki-püsti, plaksud, käte hood, jalgade tõsted)

Rütmika

Teema: vormiõpetus AA B, tai-ri-rütm – hüplev liikumine

- Ringmäng: A-osa – lapsed ringjoonel kõnnivad või hüplevad, mõned lapsed on ringi sees ja mängivad rütmipilli; B-osa – ring peatub, seesolijad valivad uued lapsed sisse, andes talle oma pilli
- sama tegevus kasutades palle

6. JOOKSEN, KÕNNIN JA TANTSIN (A B)

Taktimõõt: 4/4

Muusika: 2-osaline vorm A B A B A B A B (A-osa 4 takti ja B-osa 4 takti), osade vahel 2 lööki üleminekuks

Soolopillid: klarnet, saksofonid, löökpillid

Idla liikumine

Teema: ti-ti- ja ta-rütm, muusika rütmis liikumine

Toime: erinevate rütmide tunnetamine liikumises jooks, kõnd ja hüplemine

Rütmika

Teema: 2-osalise muusikalise vormi väljendamine liikumises, muusikaliste rütmide (ta ja ti-ti) visualiseerimine liikumises

- A-osa – rütmile vastavalt liikumine jooksu- või kõnnisammudega; B-osa – vaba tants
- mängimine rütmipillidel või trummidel: A-osa – kaasamängimine ti-ti- ja ta-rütmis; B-osa – oma rütmi improviseerimine

7. JOOKS JA PALL (A B)

Taktimõõt: 4/4

Muusika: 2-osaline vorm A B A B A B A B; A-osa ti-ti-rütmis,
B-osa erinevates rütmides

Soolopillid: klarnet, klaver

Idla liikumine

Teema: jooks või hüplemine ja tegevus pallidega

Toime: osavus, koordinatsioon

- A-osa – jooks või hüplemine läbisegi liikudes, pall käes
 - 1.B – palli pörgatamine
 - 2.B – palli viskamine
 - 3.B – palli veeretamine ümber enda
 - 4.B – palli veeretamine edasi

Rütmika

Teema: 2-osalise muusikalise vormi tajumine ja muusikaliste kontrastide väljendamine liikumises

- ühe vormiosa vältel näitab üks laps ette liigutusi või mängib rütmi kehapillil, teised imiteerivad teda sama-aegselt jne
- Rollimäng: Laps valib omale rolli, (nt loom, lind vm).
A-osas kokkulepitud liikumine, (nt kõik kõnnivad ringjoonel);
B-osas leiab iga laps oma rollile ise sobiva liikumisviisi vastavalt muusika iseloomule.

8. JOOKS 1

Taktimõõt: 4/4

Muusika: mõõdukas jooksutempo (100)

Soolopillid: klaver, löökpillid, meloodika

Idla liikumine

Teema: jooks

Toime: vastupidavus, tähelepanu

- õpetaja eestvedamisel ruumis erinevates liikumise joonistes jooksmine (nt ringis, ussina, diagonaalidel)
- „Viirujooks”: Lapsed seisavad viirus saali tagaküljel, üks laps seisab saali esiküljel näoga teiste suunas. Üksik laps jookseb üle saali viiru esimese lapseni, võtab käest kinni ja nad jooksevad kahekesi tagasi üle saali, moodustades saali esiküljele vastasviiru. Tegevus kordub – laps, keda toodi uude vastasviirgu, jookseb üle saali uuele lapsele järgi jne. Viirujooks lõpeb, kui kõik lapsed on uude viirgu toodud. Kohale jõudnud lapsed võivad rütmis plaksutada või koha peal hüpata vms.
- paarilisega jooks

Rütmika

Teema: jooksurütm, liikumissuund

- „Kivid ja vesi”: üks grupp lapsi on „kivid”, st nad kükitavad. Teine grupp lapsi on „vesi”, st nad liiguvad „kivide” vahel. Õpetaja märguande peale vahetatakse rollid.
- erinevad jooksusammud (nt põlvetooste-, sääretõstejooks)
- liikumise suuna muutused (nt näoga, seljaga, paremale, vasakule, keerutades)

9. JOOKSEN JA VISKAN PALLI (A BB)

Taktimõõt: 4/4 ja 2/4

Muusika: 2-osaline vorm A BB A BB A BB (A-osa 4 takti, B-osa 4 takti)

Soolopillid: ksülofon, klaver

Idla liikumine

Teema: palli viskamine ja püüdmine

Toime: osavus, silmade ja käte koostöö

- A-osa – jooks pall käes; B-osa – palli viskamine ja püüdmine
- Pallid on põrandal. A-osa – jooks pallide vahel;
B-osa – palli viskamine ja püüdmine

Rütmika

Teema: 2-osalise kontrastse muusikalise vormi tajumine ja selle väljendamine liikumises

- mäng „langevarju” või kangaga:
A-osa – ühe käega kanga äärest kinni hoides kokkulepitud suunas edasi liikumine;
B-osa – seistes kanga tõstmine ja langetamine
- sama tegevus üksi väikese rätikuga, liikudes ringjoonel või läbisegi ruumis
- kahe kontrastse karakteri väljendamine (nt hiired-kassid, vihmapiisad-päikesekiired)

10. JOOKS JA KOOSTÖÖ

Taktimõõt: 4/4

Muusika: A1, ülemineku-takt (kõlab akord); A2, ülemineku-takt (kõlab akord). B1, ülemineku-takt (kõlab akord); B2, ülemineku-takt (kõlab akord). Iga osa kestab neli takti.

Soolopillid: klaver, ksülofon, rütmipillid

Idla liikumine

Teema: koostööoskus

Toime: tähelepanu, vastupidavus

- Lapsed on saalis vabalt paarikaupa teineteise selja taga.
A1 – üks laps jookseb teise järel. Ülemineku-takti ajal eesolev paariline teeb värava toengnurkseisu.

A2 – tagumine paariline poeb värava alt läbi mitu korda kogu selle muusikaosa ajal. Ülemineku-takt – läbironija saab eesmiseks paariliseks ja tegevus kordub B1-B2 muusika ajal.

Variant: Võib teha erinevaid väravaid ja erinevalt neist läbi liikuda.

Lisaideed:

- peeglimäng paarides: üks paariline on liikumise või tegevuse ettenäitaja ja teine tema jäljendaja, ülemineku-takti ajal vahetatakse rollid
- sama tegevus pallidega

Rütmika

Teema: muusikalise fraasi kuulamine ja väljendamine liikumises (4 takti)

- liigutuste ja liikumiste tegemine ringjoonel või läbisegi ruumis
- kehapillil mängimine
- tegevused peeglis või kajamänguna

11. MARDIKAD (A B C)

Taktimõõt: 4/4

Muusika: 3-osaline vorm A B C; erinevates tempodes, iga osa vahel ettevalmistatud üleminek järgmisele osale (uus muusika E. ja L. Idla „Sitikatele”)

Soolopillid: klaver, *celesta*

Idla liikumine

Teema: putukate mänguline jäljendamine, jooks

Toime: vastupidavus, pingutamine ja lõdvestamine

- A-osa – jooks läbisegi, käed tiibadena kõrval
B-osa – selili käte ja jalgade intensiivne raputamine sõrme- ja varbaotsteni välja, lülisammas on maas; akordi ajal lõdvestus
C-osa – veeremine, käed ülal; veeremise ajal hoitakse käed ja jalad sirutatult

Rütmika

Teema: 3-osalise kontrastse muusikalise vormi tajumine ja selle väljendamine liikumises

- loovliikumine vastavalt muusika iseloomu muutumisele

Teema: kolm põhiritmi (ti-ti, ta, ta-a) liikumises, sobib paremini algklassidele

- istudes põrandal ritmi plaksutamine:
A-osa ti-ti-rütm; B-osa ta-rütm; C-osa ta-a-rütm
- ruumis läbisegi liikudes, kasutades erinevaid liikumise suundasid (näoga, seljaga, küljega):
A-osa – jooks; B-osa – kõnd; C-osa – sirutus-lõdvestus
- põrandal lamades:
A-osa – käte ja jalgade siputamine ti-ti-rütmis; B-osa – jäsemete tõstmine ta-rütmis; C-osa – enda laialivenitamine ja kokkutõmbumine ta-a-rütmis
- sama tegevus kolmes grupis (A ti-ti, B ta ja C ta-a):
A-osa – A grupi tegevus; B-osa – B grupi tegevus; C-osa – C grupi tegevus
Teiste osade ajal kükitatakse ja jälgitakse.

12. HIILIN JA HÜPPAN (A B)

Taktimõõt: 4/4 ja 2/4

Muusika: 2-osaline vorm A B A B A B. Igale A-osale eelneb intro.

Tempo – A aeglane, B kiire.

Soolopillid: klarnet, viiul

Idla liikumine

Teema: päkkadel kõnd, hüppamine

Toime: tähelepanu, tasakaal

- A-osa – hiilimine; B-osa – hüppamine

Rütmika

Teema: muusika tempo ja karakteri väljendamine liikumises

- A-osa – hiilimine liikudes läbisegi; B-osa – paarilise otsimine ja temaga tantsimine
intro ajal (sissejuhatus A-osale), va kõige alguses, paarilise tänamine (nt kallistamine, käe andmine või kniks ja kummardus); muusika kordudes A-osas liikumine üksi ja B-osas paarilised vahetuvad
- kahe kontrastse karakteri väljendamine

13. TUGEV JA ÕRN

Taktimõõt: 4/4

Muusika: 2-osaline väga kontrastse iseloomuga vorm A B A B A+B
(jõuline ja õrn teema kõlab korraga, 8 takti); A-osa 8 takti jõuline, puhkpillid; B-osa 8 takti õrn, klaver

Soolopillid: metsasarv, klaver

Idla liikumine

Teema: tegevused palliga

Toime: rütmitunge, koordinatsioon, osavus

- kogu tegevus istudes (põlvitusistes, rätsepistes, harkistes)
A-osa – palli põrgatamine; B-osa – palli veeretamine
Sama tegevus sobib paarisharjutuseks.

Rütmika

Teema: kontrast muusikas ja liikumises, register/tasand – madal ja kõrge

- rollimäng: oma tegelaskuju liikumise jäljendamine vastavalt muusika iseloomule
- kahe rühma või paari tegevus – „tugev” liigub, „õrn” jälgib, või vastupidi „tugev” jälgib, „õrn” liigub, viimane kord teevad koos
- A-osa – liikumine madalal tasandil (nt kápuli, rullides, roomates jne);
B-osa – liikumine kõrgel tasandil (nt kikivarvul, käed üleval jne)

14. RÜTM JA KARAKTER 1

Taktimõõt: 4/4

Muusika: A-osa – pidevalt korduv rütm (8 takti); B-osad – erinevad loodushääled (veevulin, linnulaul, kass, koer, tuul, vihm, äike, tuulekellad)

Soolopillid: *cajon*

Idla liikumine

Teema: keskendumine, liikumine ja stopp

Toime: rütm, tähelepanu

- rütmilise osa ajal kaasmäng kehapillil (rätsepistes), loodushääle kuulamine suletud silmadega
- rütmilise osa ajal liikumine ringjoonel (kätest kinni), loodushääle kuulamine kükkis (kätest lahti)

Rütmika

Teema: kontrast staatika ja liikumise vahel

- A-osa – istudes põrandal „trummimäng” oma kehal ja põrandal;
B-osa – liikudes kuuldud hääle imiteerimine kehaga
- A-osa – liikumine ruumis läbisegi, kogu ruum on „trumm”;
B-osa – kuuldud hääle kujutamine staatilise kujuna

15. LÕÕGASTUSMUUSIKA LINNULAULUGA

Taktimõõt: 3/4

Muusika: A B A vorm

Soolopillid: klaver ja linnuhääled

Idla liikumine

Teema: lõdvestumine

Toime: rahunemine

- lebamine meeldivas asendis
- teise lapse seljale sõrmega joonistamine

Rütmika

Teema: muusikalise fraasi kuulamine ja selle pikkuse tajumine ja väljendamine liikumises

- „Võlumets”: Iga laps on üks puukuju, (nt jändrik, sirge, harali, siruli vm) ja püsib selles kujus. A-osa – ühe fraasi (4 takti) vältel liigub üks laps (või õpetaja) rahulikult kellegi ette ja võtab tema puukuju. Järgmise fraasi ajal liigub valitud laps kellegi järgmise lapse ette ja võtab tema puukuju jne. B-osa – kõik koos asendite ja asukohtade vahetamine ja lõdvestumine ta-a-a-rütmis), A-osa kordub.
- „Peeglimäng”: Üks laps on juht ja teeb liigutusi ette, teine „peegeldab” teda ehk teeb liigutusi järgi.
- „Kaasa noppimine”: Lapsed lebavad põrandal. Õpetaja puudutab ühte last, kes tõuseb ja tuleb tema kõrvale. Käest kinni liikudes puudutatakse järgemööda kõiki lapsi kuni kõik on „kaasa nopitud” ja rahulikult jalutades liigutakse muusika lõpuni.

16. SAMMULUGU

Taktimõõt: 4/4

Muusika: rahulik kõnnitempo

Soolopillid: saksofon, kitarr, kellamäng

Idla liikumine

Teema: kõnd

Toime: koostöö, tähelepanu, ruumitaju

- Lahknemine ja koondumine
 1. Rühm liigub saali keskelt ühes kolonnis üle saali. Sirge lõpus suundub esimene liikuja vasakule, teine paremale jne. Liigutakse algasendisse tagasi.
 2. Liigutakse üle saali paariskolonnis ja jagunetakse paarideks vasakule ja paremale.
 3. Liigutakse neljakaupa kolonnis ja jagunetakse paarideks vasakule ja paremale.
 4. Uuesti liigutakse paariskolonnis jagunemisega ühekaupa vasakule ja paremale.

Lisaideed:

- erinevad sammud (nt rist-, hüpak- ja vahetussamm jne)

Rütmika

Teema: meetrum, rõhuline ja rõhuta taktiosa

- erinevate sammudega liikumine (8 või 4 lööki), seis (ülesanded koha peal, nt kujud, rütmi plaksutamine vm)
- sammurütmi ja liikumissuuna muutmine

17. KAHEKSA PEATUST

Taktimõõt: 4/4

Muusika: iga fraas 8 takti, peatused moodustavad heliredeli:

1. Jo
2. Jo-Le
3. Jo-Le-Mi
4. Jo-Le-Mi-Na
5. Jo-Le-Mi-Na-So
6. Jo-Le-Mi-Na-So-Ra
7. Jo-Le-Mi-Na-So-Ra-Di
8. Jo-Le-Mi-Na-So-Ra-Di-Jo´

Soolopillid: viiul, plokkflööt, kellamäng

Idla liikumine

Teema: erinevad kõnniviisid ja kehaasendid, parem ja vasak pool, liikumine ja stopp

Toime: üldkehaline liikuvus, koordineatsioon, lülisamba liikuvus

- alguses ja peatuste vahel on alati 8 takti kõndi
 1. peatus - harkseis, painutus ette, käed parema jala säärel
 2. peatus - eelneva kordamine ja lisandub painutus ette, käed vasaku jala säärel
 3. peatus - eelnev ja lisandub kallutus ette, peopesad põlvedel
 4. peatus - eelnev ja lisandub harkseis, käed puusal, keha sirutus
 5. peatus - eelnev ja lisandub küljepainutus paremale
 6. peatus - eelnev ja lisandub küljepainutus vasakule
 7. peatus - eelnev ja lisandub käed sõrmseongus kuklal
 8. peatus - eelnev ja lisandub käed üles, tõus päkkadele

Lisaideed:

- kõndimise ajal rütmiline palli pörgatamine, peatuste ajal erinevad pallivisked
- parema ja vasaku poole kinnistamine palli pörgatamisel ja viskamisel

Rütmika

Teema: meetrum, liikumine ja stopp

- kõnd üksi läbisegi – peatuste ajal moodustuvad grupid
 1. peatus – üksi, 2. peatus – kahekesi, 3. peatus – kolmekesi,
 4. peatus – neljakesi jne
- kõnd koos paarilisega – peatuste ajal leitakse keha kokkupuutepunkte vastavalt muusika löökide arvule (1-8)

- Ringmäng: 8 last kõnnivad ühendatud kätega sõõris näoga liikumissuunas.
 1. peatuse ajal läheb üks laps ringi sisse ja ütleb häälega numברי („üks”). Liikumine jätkub kõnnimuusikaga, ringi sees olev laps kõnnib vastassuunas.
 2. peatuse ajal ütleb kõigepealt ringis olev esimene laps „üks”, siis läheb ringi sisse teine laps ja ütleb „kaks”. Mäng jätkub, kuni kõik lapsed on tulnud ringi sisse ja liiguvad vastassuunas.

18. PAARILISEGA KORDAMÖÖDA

Taktimõõt: 4/4

Muusika: kellamäng ja kitarr mängivad meloodiat kordamööda vastavalt 8 - 4 - 2 - 1 - 1 löögi kaupa. Loo esimene pool on ta-rütmis, teine pool on ti-ti-rütmis.

Soolopillid: celesta ja kitarr

Idla liikumine

Teema: pall ja rütm

Toime: osavus, rütm, koordineatsioon

- palli pörgatamine kahes rühmas; lähteasend: rätsepiste, pall ees

Takt 1-2	1. rühm pörgatab palli 8 korda ta-rütmis, samal ajal 2. rühm rätsepistes, pall ees.
Takt 3-4	Rühmade tegevused vahetuvad.
Takt 5	1. rühm pörgatab palli 4 korda, 2. rühm rätsepistes, pall ees.
Takt 6	Rühmade tegevused vahetuvad.
Takt 7	1. rühm pörgatab palli 2 korda. Seejärel 2. rühm pörgatab palli 2 korda.
Takt 8	1. rühm pörgatab 1 korra. Seejärel 2. rühm pörgatab palli 1 korra. Takti kolmandal löögil rühmade üheaegne tugev pallipörgatus. Palli püüe üleval.
Taktid 9-16	Korrata taktide 1-8 tegevust. Pörgatamist alustab 2. rühm.
Taktid 17-32	Korrata taktide 1-16 tegevust ti-ti-rütmis.

Rütmika

Teema: ta- ja ti-ti-rütm

- kõnd, päkkadel kõnd, jooks või hüppamine vastavalt muusika rütmile üksi, paarides või kahes rühmas
- rütmi mängimine kehapillil seistes või liikudes

19. SPORTLIK KÕND JA HOOGLEMINE (4/4 JA 3/4)

Taktimõõt: 4/4 ja 3/4

Muusika: 2-osaline muusika – A-osa 4/4 ja B-osa 3/4

Soolopillid: viiul

Idla liikumine

Teema: üldsoojendus, tegevused palliga

Toime: üldkehaline liikuvus

- A-osa (4/4) – kõnd; B-osa (3/4) – hooglemine

Lisaideed:

- A-osa – palli pörgatamine kõndides; B-osa – palli viskamine seistes
- A-osa – palli pörgatamine kõndides; B-osa – palli viskamine kajamänguna, õpetaja jälgimine ja jäljendamine

Rütmika

Teema: vahelduv taktimõõt, rõhuline ja rõhuta taktiosa, fraasipikkus

- A-osa – kõnd üksi (8 takti A1), lähima paarilise leidmine ja koos liikumine (8 takti A2); B-osa – paarilisega keerutamine, kiikumine vm tantsuline tegevus
- Paarides –
A-osa – kätlemine; B-osa – paarilisega keerutamine
- Ringis istudes –
A-osa – takti rõhulisel osal palli edasiandmine käest kätte (8 takti A1), uus fraas teises suunas (8 takti A2); B-osa – palli veeretamine ringis üksteisele takti 1. löögil

20. LIIGUN, PINGUTAN, LÕDVESTAN (AA B)

Taktimõõt: 4/4

Muusika: 2-osaline vorm AA B AA B AA B aa b AA;

A/B – duuris, a/b – mollis; AA (4 + 4 takti) ja B (4 takti)

Soolopillid: kitarr, klaver

Idla liikumine

Teema: sportlik kõnd, pingutus ja lõdvestus

Toime: kehatunnetus, koordineatsioon

- A-osa – sportlik kõnd või hüplemine; B-osa – paigal pingutus ja lõdvestus, muusika minoorne osa paigal – venitus, lõdvestus

Lisaideed:

- A-osa – palli pörgatamine, ringid ümber kere; B-osa – paigal palli pörgatamine või viskamine; minoorses osas palli veeretamine ümber enda või harkseisus jalgade vahelt või kätega palli väänakud
- hüplemine ja harjutused kohapeal, minoorse osa ajal painutused ja sirutused

Rütmika:

Teema: vormiõpetus AA (4 + 4 takti) B (4 takti), tai-ri-rütm, duur (mažoor) ja moll (minoor)

- A-osa – liikumine ringjoonel kõnni-, hüpak- või galopisammuga (A1 vastupäeva, A2 päripäeva);
B-osa – kontrast liikumises, joonises või tasandis:
 - liikumine ringi sisse ja välja või kükki ja püsti
 - keerutamine paigal ühes suunas (B1), teises suunas (B2)
 - kehapill suunaga ülevalt alla (B1), kehapill suunaga alt üles (B2)
- muusika minoorse osa ajal sirutus (2 lööki ta-a) ja lõdvestus (2 lööki ta-a)
Võimalus teha ka põrandal.

21. VETRUV KÕND JA JOOKS (A B)

Taktimõõt: 4/4

Muusika: 2-osaline vorm A B A B A B, igale A-osale eelneb intro;
tempod – A rahulik, B kiire, viimane B-osa kiirendades

Soolopillid: viiul, kitarr

Idla liikumine

Teema: vetruv kõnd, jooks

Toime: vastupidavus, koordinatsioon

- A-osa – vetruv kõnd; B-osa – sportlik kõnd ja jooks

Lisaideed:

- „Matemaatika tants”:
 - 1.A – vetruv kõnd üksi, läbisegi liikudes; B – paarilise leidmine ja koos tantsimine
 - 2.A – vetruv kõnd kahekesi käest kinni; B – teise paari leidmine ja tantsimine neljakesi
 - 3.A – vetruv kõnd „ussina” neljakesi, kätest kinni; B – ringi moodustamine, liikumine ringjoonel

Rütmika

Teema: erinevad tempod ja nende avaldumine liikumises

- A-osa – rahulik kõnd; B-osa – tants, nt B1 – ülakeha ja käed või kehapill, B2 – lisanduvad jalad
- sama tegevus paarilisega

22. TA - TI-TI - TA-A

Taktimõõt: 4/4

Muusika: 2-osaline vorm A B A B A B; A-osades kindlas järjekorras ta, ti-ti ja ta-a rütmid; B osas erinevad rütmid



Soolopillid: saksofon, klarnet

Idla liikumine

Teema: tantsuline liikumine

Toime: rütm, koordinatsioon

- A-osa – vetruv kõnd; B-osa – hüplemine, galopp või polka

Lisaideed:

- tantsu algõpe: A – üksi liikudes kõnnisammud (ta, ta-a) ja vahetussamm (ti-ti) rütmi järgi; B – paarilisega tantsuvõtte harjutamine, hüplemine, galopp või polka

Rütmika

Teema: põhiritmid ta, ti-ti, ta-a, 2-osaline muusikaline vorm, koordinatsioon

- rütmid liikumises: ta – samm, ti-ti – jooks, ta-a – kükk või seis
- A-osa – muusika rütmi järgi liikumine (ta, ti-ti, ta-a rütmis);
B-osa – vaba tants
- A-osa – rütmi mängimine kehapillil või rütmipillil muusika rütmi järgi;
B-osa – rütmi improviseerimine; edasijõudnutele – sama-aegne jalgade liikumine samas rütmis koos pillimänguga

23. VAHETUSSAMM EHK TI-TI - TA

Taktimõõt: 4/4

Muusika:



Soolopillid: klaver, saksofon

Idla liikumine

Teema: tantsuline liikumine

Toime: rütm, koordinatsioon

- vahetussamm, kõnd, jooks, hüpak vastavalt muusika rütmile
- liikumine muusika rütmis üksi, paarilisega, nelikutes või gruppides

Rütmika

Teema: muusikaline vorm (takt, lause, fraas, kordused), rütmimudelite kuulamine ja kinnistamine liikumise kaudu

- ti-ti- ja ta-rütmide kuulamine ja eristamine muusikas; muusikaga sama-aegne rütmide matkimine plaksutades, patsutades ja mujal kehapillil mängides; sama ruumis liikudes
- ti-ti- ja ta-rütmid jalgadega (ta – kõnd, ti-ti – jooks) läbisegi ruumis, hiljem ringjoonel
- käte ja jalgade liikumise ühendamine: ti-ti – käteplaksud, ta – kõnnisamm ja vastupidi
- meetrumi (ta-rütm) plaksutamine kätega, jalgade liikumine vastavalt muusika rütmile vahetus-, kõnni-, jooksu- või hüpaksammuga
- liikumine ussina ehk kõverikuna juhtantsija järel üksi või paaris kolonntantsu põhimõttel

24. PALLI PÕRGATAMINE

Taktimõõt: 4/4

Soolopillid: elektrikitarr

Idla liikumine

Teema: palli põrgatamine

Toime: osavus, koordinatsioon

- palliharjutused, palli põrgatamine liikudes või istudes

Lisaideed:

- järjestikune põrgatamine ringjoonel istudes (igal järgmisel taktil liitub uus laps), kuni kogu ring mängib kaasa
- istudes pallikombinatsioon

Rütmika

Teema: meetrum, rõhuline ja rõhuta taktiosa muusikas, koordinatsioon, osavus ja täpsus

- palli põrgatamine muusika/takti rõhulisel osal
- palli põrgatamine enda ees takti erinevatel osadel, liikudes samaaegselt läbisegi ruumis ilma kaaslast puudutamata
- istudes ringjoonel palli veeretamine läbi ringi erinevatel taktiosadel ehk löökidel
- Ringjoonel, seistes näoga ringi sisse, ringi keskel olev õpetaja või laps põrgatab kokkulepitud taktiosal (1 või 2 või 3 või 4) palli ringis olevale lapsele. See laps põrgatab palli õpetajale tagasi järgmise takti jooksul täpselt samal taktiosal. Ringi keskel olija põrgatab palli järgmisele lapsele jne.
- Töö paaris – üks laps põrgatab või veeretab palli teisele lapsele kindlal taktiosal ning teine laps vastab tagasi põrgatamisega või veeretamisega täpselt samal löögil ehk taktiosal. Vahetatakse osad.

25. JOOKS 2

Taktimõõt: 4/4

Muusika: seade M. Moszkowski Etüüdist g-moll op 72 nr 2

Soolopillid: klaver

Idla liikumine

Teema: jooks

Toime: vastupidavus, koostöö, ruumitunnetus

- jooks, hooglemine
- „Nurgajooks”: lapsed jagatakse kolmeks rühmaks ja paigutatakse ruumi kolme nurka, nii et üks eesmise seina nurk jääb vabaks. Juhendaja seisab saali esiküljel keskjoonel. Tamburiini märguande peale jookseb kutsutav rühm tagumisest nurgast diagonaalselt tühja eesmise nurka ja liigub kõnnisammul piki saali külge teise tagumisse nurka, kus ootab uut märguannet. Nii toimub igal rühmal diagonaalidel jooks, külgedel kõnd.

Rütmika

Teema: meetrum, fraas, ruumitunnetus

- liikumises tippiv jooks, rullimine, keerutamine, ringjad liikumised
- ruumikasutuseks pikad sirged, diagonaalid
- vahenditeks linnid, linnad, rätikud

26. VISKAN PALLI EHK LABAJALG

Taktimõõt: 3/4

Muusika: labajalg

Soolopillid: torupill, parmupill, klaver

Idla liikumine

Teema: palli viskamine

Toime: osavus, koordinatsioon

- erinevad pallivisked
- palli viskamine kajamänguna – õpetaja jälgimine ja jäljendamine, paarilise jälgimine ja jäljendamine, kokkulepitud visete järjekord kahes rühmas

Rütmika

Teema: 3/4 taktimõõt, labajalasammu ettevalmistamine

- labajalasammu ettevalmistamiseks „tatsuv samm”
- erinevates liikumisjoonistes liikumine (nt sõõris, ussina, loogas, kägaras)
- kiikumine üksi, paarilisega koos, suures ringis, samaaegselt käte liikumine

27. LEGATO JA STACCATO

Taktimõõt: 4/4

Muusika: *legato* 4 takti, *staccato* 4 takti, *legato* 2 takti, *staccato* 2 takti,
legato 2 takti, *staccato* 2 takti; kordub algusest peale

Soolopillid: kitarr, celesta

Idla liikumine

Teema: kerelihaste treenimine, pingutus ja lõdvestus

Toime: jõud, lihaste tunnetus, koordinatsioon

Muusikaline sissejuhatus 2 takti		Lähteasend selili.
<i>Legato</i>	Takt 1	Tõus istesse, käed eest üles. Sirutus.
	Takt 2	Laskumine selili kumera seljaga, käed eest alla.
	Takt 3	Korrata 1. takti tegevust.
	Takt 4	Korrata 2. takti tegevust. Jalgade kõverdamine enda ette.
<i>Staccato</i>	Takt 5	1.-2. löögil jalgade sirutamine ette, varbad enda poole. Pingutus.
	Taktid 6-8	3.-4. löögil jalgade kõverdamine. Lõdvestus. Korrata 5. takti tegevust.
<i>Legato</i>	Taktid 9-10	Korrata 1.-2. takti tegevust. Jalgade kõverdamine enda ette.
<i>Staccato</i>	Taktid 11-12	Korrata 5. takti tegevust.
<i>Legato</i>	Taktid 13-14	Korrata 1.-2. takti tegevust. Jalgade kõverdamine enda ette.
<i>Staccato</i>	Taktid 15-16	Korrata 5. takti tegevust, aga viimasel löögil jalatallad maha. Väike harkasend.
<i>Legato</i>	Takt 17	1.-2. löögil puusatõste, 3.-4. löögil laskumine selili.
	Taktid 18-20	Korrata 17. takti tegevust.
<i>Staccato</i>	Takt 21	1. löögil parem jalg ette, varbad enda poole, 2. löögil vasak jalg ette, varbad enda poole. Pingutus. 3. löögil – parema jala lõdvestus, 4. löögil vasaku jala lõdvestus.
	Taktid 22-24	Korrata 21. takti tegevust.
<i>Legato</i>	Taktid 25-26	Korrata 17. takti tegevust.
<i>Staccato</i>	Taktid 27-28	Korrata 21. takti tegevust.
<i>Legato</i>	Taktid 29-30	Korrata 17. takti tegevust.
<i>Staccato</i>	Taktid 31-32	Korrata 21. takti tegevust.
Muusikaline järelmäng 2 takti		Selili, kägar, käed ümber põlvede, pea põlvede poole. Selili, käed üles. Sirutus. Kogu keha lõdvestus.

Rütmika

Teema: legato – seotult ja staccato – lühidalt eraldatult

- väljendatakse muusika erinevaid striihe liikumises: *legato* – voolavalt, seotult, *staccato* – teravalt, katkendlikult
- sama paarides – üks on *legato*, teine *staccato*, teine kord rollivahetus
- pintsel maalib kordamööda kätega *legato* – pikad pintsli tõmbed, *staccato* – täpid
- paarides joonistatakse maas lebades selja peale (näpuga, väikese palliga)

28. VIIE NOODI LUGU

Taktimõõt: 4/4

Muusika: sissejuhatus (2 takti + 2 lööki), saksofon mängib ühe takti ette, kellamäng kordab sama meloodiat, kokku 20 takti, järgneb muusikaline lõpetus; meloodias kasutatakse viit astet:

Jo-Le-Mi-Na-So

Soolopillid: saksofon, kellamäng

Idla liikumine

Teema: lõõgastumine

Toime: rahunemine, koordineerimine

- rahulik kõnd ja tegevus paigal alt üles (varbad, põlved, puusad, õlad) ja ülevalt alla (sirutus, käteplaks ülal, õlgade puudutus, puusade puudutus, põlvede puudutus)

Rütmika

Teema: meetrum, takt, meloodia joonis

- kõndimine või tegevus paigal õpetajat jäljendades (edasijõudnud valivad tegevuste järjekorra ise)
- peegli- või kajamäng liikumisel
- meloodia liikumise suuna näitamine kätega; meloodia järgi laulmine

29. RÜTM JA KARAKTER 2

Taktimõõt: 4/4

Muusika: A-osa – rütm, *cajon* ja parmupill (4 takti); B-osa – erinevad hääled (lapsed jooksevad, kontsakingad, kruusa peal kõnd, jalgratas, mootorratas, auto, rong, helikopter, lapsed naeravad)

Soolopillid: *cajon*, parmupill

Idla liikumine

Teema: keskendumine

Toime: osavus, kiirus, koordineatsioon

- liikumine ja stopp

Lisaideed:

- A-osa – palli veeretamine (lükkamine) jalaga; B-osa – peatus, palli peatamine jalaga, edasijõudnutele palli puudutamine erinevate kehaosadega
- A-osa – palli veeretamine jalaga; B-osa – uue palli juurde liikumine

Rütmika

Teema: kontrastne liikumine, suunataju, meetrum

- A-osa rütmi ajal liikumiseks erinevad sammurütmid, liikumisviisid ja suunad;
B-osas hääle ajal kujus püsimine, tasakaalu hoidmine
- A-osa – liikumatu kuju; B-osa – kuulnud hääle imiteerimine liikudes
- A-osa – kõnd ringjoonel või läbisegi; B-osa – kuulnud hääle imiteerimine liikudes

30. LÕÕGASTUSLUGU MEREKA

Taktimõõt: 4/4

Muusika: väga aeglane tempo

Soolopillid: klaver ja merehääl

Teema: lõdvestumine

Toime: rahunemine

- Lapsed on põrandal kõhuli, laup toetub kätele, silmad suletud. Õpetaja liigub laste vahel, ta puudutab ühte õpilast, kes tõuseb ja hakkab aeglaselt liikuma õpetaja ees. Eesliikuv laps puudutab õrnalt järgmist põrandal lebajat, kes tõuseb ja hakkab ise liikuma kolonni ees jne, kuni kõik on tõusnud püsti ja liiguvad kolonnis.
- Lähteasend on sama. Õpetaja puudutab esimest last ja läheb ise varem kokkulepitud tunnilõpu asendisse (nt istutakse põranda keskel ringis). Õpilane puudutab omakorda järgmist last ja järgneb ise õpetajale jne, kuni kõik on jõudnud tunnilõpu asendisse.

