

ROOTSI  
UJUMISE KURSUS

PILTIDEGA

II TRÜKK

J. PLOOMPUU KIRJASTUS TALLINNAS, 1931.

Hind 40 senti.



5215

A-7568



# Rinnuli ujumise õpetus, mis Rootsi päästefeltsi poolt wälja on töötatud.

## Õppige ujuma!

Pole tarwis kõnelda, missugust kasu ujumine inimesele saadab!

Rootsi päästefelts wee peal, kes ilmwäsimata õigesti ujumise tarwitust on püüdnud selgeks teha, nägi kawa aega selle kallal waewa, kuidas ujumise wõtteid täiendada ja lihtsamaks muuta, nõnda et rahwakihitides igaüks, kes mõnda lihtsamaid wõtteid omandanud on, kiirelt, ilma suurema waewata ja ilma juhataja abita wõiks ujuma õppida.

Suurem osa ujumise wõtetest mõjuwad organismi peale wäga karastawalt.

Esimesel paigal ujumisekunstis seisab „rinnuli ujumine“. Rootsi päästefeltsi poolt soowitatakse seda kui

abinõu mitmesuguste õnnetuse juhtumiste vastu, wee peal uppujatele abiandmiseks, enda ja teiste elu päästmiseks.

Alamal toome Rootsi päästefeltsi seadlused juhatuses ujumise õpetamise ja õppimise juures rinnuli ujumises.

Sga ujuja peab kõige esmalt rinnuli ujuma õppima.

### Üldised juhatused.

Ujuma õppija hakkab enne kuiwal maal ettevalmistatawaid harjutusi tegema.

Need ettevalmistatawad harjutused täidawad täiesti wõimlemise harjutuste aset.

**Ettevalmistatawaid harjutusi on kasulik enne ujumise ajajärku omandada.**

Ettevalmistatawatel harjutustel kuiwal maal, kui neid süstemaatiliselt täidetakse, on suur tähtsus. Kes neid hästi omandanud, ujuwad wees juba mõne harjutuse järele.

### Ettevalmistatawad harjutused püstiseistes kätega.

Wõtke algseis: käed ette, õlade kõrguseni wäljasirutada, peopesad allapoole ja sõrmed koos (waata pilt 3).

Sõna „Üks“! lugemise järgi sirutage käed kõrwale, õlgadega ühteliini ja keerake käed ühtlasi nõnda, et wäike sõrm ülesse poole jääks (pilt 1).

Bilt 1.



fits!

„Kaks“! — tõmmake käsivarred vastu külge ja sirutage sõrmed ette wälja, peopesad allpool (pilt 2).

Pilt 2.



Kaks.

„Kolm“! — sirutage käed üheskoos ette wälja,  
(pilt 3). Kuid ölad jäägu endisesse seisukorda.

Pilt 3.



Kolm!

Harjutage käsi aegamööda laiali ajama, aga kofku tõmmake ja wälja sirutage esawamalt ja ühendatud liigutusega. Ainult siis, kui käed ette wälja on sirutatud, tehakse wäike waheaeg (1—2 sekundi). Harjutage liigutusi wabalt täitma.

### Jalgade harjutused, maas lamades.

Selili maas lamades on kerge jalgade liigutusi ujumise tarwis harjutada. Wõtke „algseisak“: jalad wäljasirutatud ja kannad koos (waata pilt 6).

„Üks“! — tõmmake jalad kõweraks, põlwed laiali ja kannad koos (pilt 4).

„Kaks“! — Sirutage jalad järsku wälja, nagu tahaksite teie wett enesest eemale lüüa (pilt 5).

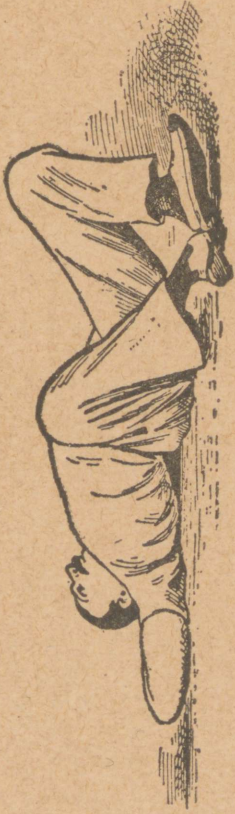
„Kolm“! — Ajage wäljasirutatud jalad kofku (pilt 6). Harjutage jalgu aegamööda kõwerasse tõmbama kuid kõrwale sirutage ja kofku ajage kiirelt. Algseisu juures tehke wäike waheaeg (1—2 sekundi).

Tä h e n d u s. Ürge sirutage sõna „kaks“ juures weel mitte warbaid wälja. Seda tehke ainult sõna „kolm“ juures, kui jalad kofku panete.

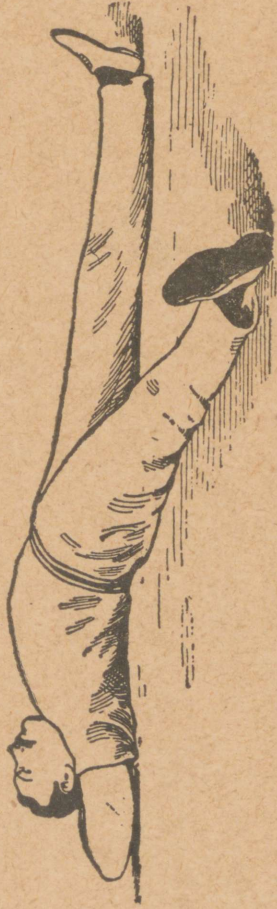
### Ühendatud ujumise liigutused käte ja jalgadega.

Järgmise harjutusi on küll kuiwal maal raske täita, aga siiski peab mõnda katseid tegema. Wõtke „algseis“ pingil lamades, nagu allpool, käed ette wäljasirutatud, jalad koos ka wäljasirutatud (waata pilt 10).

Pilt 4.



Ups!  
Pilt 5.



Ups!

„Üts“! — ajage käed kõrvale (pilt 7).

„Kaks“! — tõmmake käed ja jalad kõveraks (pilt 8).



Pilt 6. Kolmi!



Pilt 7. Üts!

Figure 8.



Figure 8.

„Kolm“! — firutage käed ette ja jalad kõrvale  
(pilt 9).



Pilt 9.

Kolm!

„Neli“! — ajage jalad kokku, käsi kõik aeg ees väl-  
jasirutatult hoides (pilt 10). Siis väikene vaheaeg, ja

Pilt 10.



Neli

Ex bibl. univ. Dor

uuesti jälle käed kõrvale j. n. e. Harjutusi on kergem täita, kui keegi katšiti pingil istudes, ujumat rinna alt toetab.

**Tä h e n d u s.** Käed ja jalad peab ühel ja sellamal ajal väljasirutama ja kokkutõmbama. Viigutusi tuleb ilma wahetpidamata teha. Waheaeg 1—2 sekundi<sup>ks</sup> tehakse ainult algusseisaku juures (pilt 10).

### Ujumise harjutused wees.

Alles pärast seda, kui õpilane kuiwal maal on õieti rinnuli ujuma õppinud, wõiwad harjutused wees algada.

Suur tähendus on ka sellel, et õpilane kohe hakatuses katsuks ilma padjata ehk wõõta ujuda, siis pärast kuiwal maal harjutusi wõib õpilane wees esimeste katsete juures juba wee peal seista.

Esimesed katsed tehakse järgmisel wiisil: Õpilane kummardab ülemise keha niipalju ettepoole, et õlad wee alla jääwad. Siis sirutab ta käed ette wälja ja hoiab pea ülesse. Ujumise algusel tehakse jalgadega wäikene tõuge põhjast, aga mitte nii kõwasti, et keha üle wee tõuseks.

**Tä h e n d u s.** Täitke kõik liigutused punkti-pealselt. Puhake, käsi ette wälja sirutades ja jalgu tugewate liigutustega kokku ajades, mis keha edasi lükkawad. Sissehingake 7 ja 8 seisaku juures, kuna wäljahingamine 9 ja 10 juures sündigu.

Ujumise padja ehk põie peal harjutuste juures heidab õpilane nagu allapoole rinnaga padja keskele ja wõtab

algseisu rinnuli ujumiseks. Pead on tarwis ettepoole väljasirutatult nõnda hoida, et lõug wee pinda puutuks, mitte aga kõrgemale.

Ujumise patjade tarvitamise korral on suur tähtsus sellel, et padjad küünarnukkidest ainult weidi alamal oleks. Alpool kõhu kohal on algajal õpilasel raske pead wee peal hoida ja võib kergesti ette üle libiseda.

Algseisust läheb rinnuli ujumine just nõnda edasi nagu kuiwal maal õpitud ettemalmistawad harjutused olid.

A. T.



