

8702

**Hermann'i trükikoja raamatukaupluse  
laenuraamatukogu.**

N<sup>o</sup> 8962

Aulisi lugejaid palutakse laenu-raamatukogust võetavaid raamatuid puhtalt ja rikkumata hoida ning alati sissepakitult tagasi tuua. Wastasel korral on uued asemele anda ehk nende hind välja maksta. Tarvitamise aeg kokku leppimise järele. Kaugemale maale ehk posti läbi saatmise korral pikendame lugemise aega iseäralise soovi pääle 1—2 kuuni

A-6626<sup>11</sup>

A-6626

# Rootsi Ujumise kursus

Piltidega



J. Ploompuu kirjastus Tallinnas, 1913 W. Ehrenpreis'i trükk

Hind 15 kop.

2

Tartu Riikliku Ülikooli  
Raamatukogu

83601



## Kõhuli ujumise õpetus (la brasse).

Uuemate seadluste järgi, mis Rootsi peastmiste seltsi poolt välja on töötatud.

---

### Õppige ujuma!

Pole tarvis kõnelda, mis sugust kasu ujumine inimesele saadab!

Rootsi peastmiseseltsi mee peal, kes ilmnäsimata õigesti ujumise tarwitust on püüdnud selgeks teha, nägi kaua aega selle kallal waewa, kuidas ujumise wõtteid täiendada ja lihtsamaks muuta, nõnda et rahwalihptides igaüks, kes mõnda lihtsamaid wõtteid omandanud on, kiirelt, ilma suurema waewata ja ilma juhataja abita wõiks ujuma õppida.

Suurem osa ujumise wõtetest mõjuwad organismuse peale wäga karastawalt.

Esimeses reas ujumisekunstis seisab „kõhuli ujumine“ (la brasse). Rootsi peastmiseseltsi poolt soowi-

tatakse teda kui abinõu mitmesuguste õnnetute juhtumiste vastu, wee peal uppujatele abiandmiseks, enda ja teiste elu peastmiseks.

Allamal toome meie Rootsi peastmiseseltsi kõige uuemad seadlused juhatuses ujumise õpetamise ja õppimise juures „kõhuli“ ujumises.

Iga ujuja peab kõige esmalt kõhuli ujuma õppima.

### Üleüldised juhatused.

Ujuma õppija hakkab enne kuiwal maal ettevalmistuse harjutusi tegema.

Need ettevalmistuse harjutused täidavad täiesti wõimlemise harjutuste aset.

Ettevalmistuse harjutusi on tasulit enne ujumise ajajärku omandada.

Ettevalmistuste harjutustel kuiwal maal, kui neid süstematikalikult täidetakse, on suur tähtsus. Kes neid hästi omandanud, ujuvad wees juba mõne harjutuse järele.

### Ettevalmistuse harjutused püstiseistes kätega.

Wõtte „algusseisak“: käed ette, õlade kõrguseni wäljasirutada, peopesad allapoole ja sõrmed koos (waata pilt 3).

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

Pilt 1.



Sits!

„Raks“! — tõmmake käewarred wästu külge ja firutage sõrmed ette wälja, peopesad allpool (pilt 2).

Pilt 2.



Raks!

„Kolm“! — sirutage käed üheskoos ette välja,  
(pilt 3). Kuid õlad jäegu endisesse seisukorda.

Pilt 3.



Kolm!

Harjutage käsi aegamööda laiali ajama, aga kogu tõmmake ja väljasirutage elavamalt ja ühendatud liigutusega. Minult siis, kui käed ette välja on sirutatud, tehakse väike vaheaeg (1—2 sekundi). Harjutage liigutusi vabalt täitma.

### Jalgade harjutused, maas lamades.

Selili maas lamades on kerge jalgade liigutusi ujumise tarvis harjutada. Võtke „algus seisak“: jalad välja sirutatud ja kannad koos (vaata pilt 6).

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

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

„Kolm“! — Ajage väljasirutatud jalad kokku (pilt 6). Harjutage jalgu aegamööda kõverasse tõmbama kuid kõrwale sirutage ja kokku ajage kiirelt. Algus seisaku juures tehke väike vaheaeg (1—2 sekundi).

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

### Ühendatud ujumise liigutused käte ja jalgadega.

Järgmisi harjutusi on küll kuiwal maal raske täita, aga siiski peab mõnda katseid tegema. Võtke „algus seisak“ pingil lamades, nagu allpool, käed ette välja sirutatud, jalad koos ka väljasirutatud (vaata pilt 10).

Pilt 4.



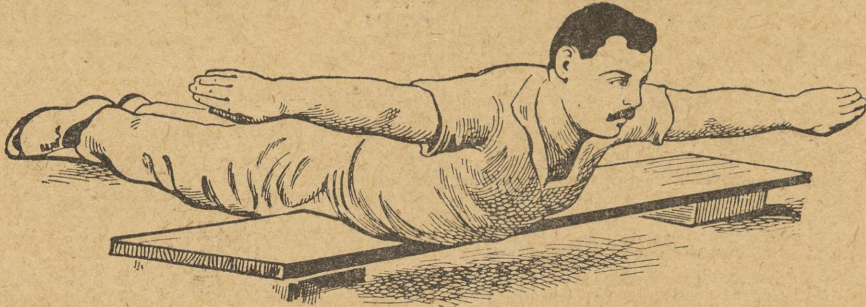
Üts!

Pilt 5.



Rats!

„Üts“! — ajage käed kõrvale (pilt 7).  
„Rats“! — tõmmake käed ja jalad kõveraks (pilt 8).



Üts!

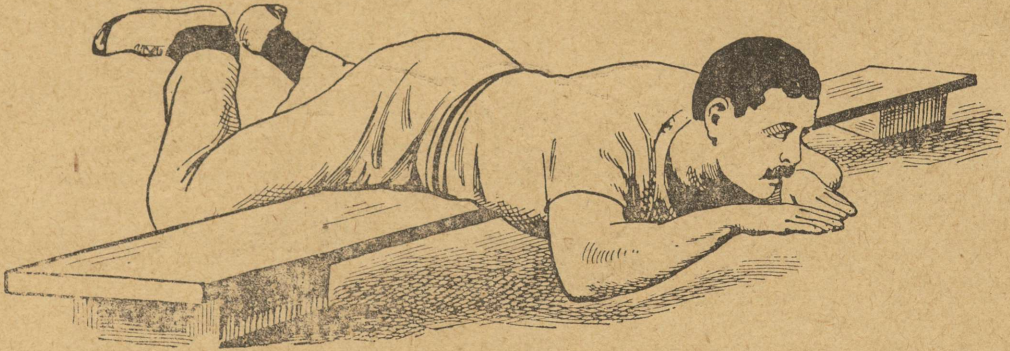
Pilt 7.

Rolm!



Pilt 6.

Plat 8.



Rats!

**Rolm!** — firutage käed ette ja jalad kõrvale  
(pilt 9).

Pilt 9.



Rolm!

„Neli!“ — ajage jalad kõrku, käsi kõit aeg ees  
väljastutatult hoibes (pilt 10). Siis väikene mahvaeg,

Pilt 10.



Neli!

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

**T ä h e n d u s.** Käed ja jalad peab ühel ja selfamal ajal wäljasirutama ja kokkutõmbama. Liigutusi tuleb ilma wahetpidamata teha. Waheaeg 1—2 sekundi tehaise ainult algusseisaku juures (pilt 10).

### Ujumise harjutused wees.

Alles pärast seda, kui õpilane kuiwal maal on õieti „kõhuli“ (à la brasse) ujuma õppinud, wõivad harjutused wees algada.

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

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

**T ä 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. Sissehingate 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

algusseisaku kõhuli ujumiseks. Pead on tarvis ettepoole väljasirutatult nõnda hoida, et lõug wee pinda puutuks, mitte aga kõrgemale.

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

Algusseisakust läheb kõhuli ujumine just nõnda edasi nagu kuiwal maal õpitud ettevalmistuste harjutused olivad.

U. T.





es

Rbi. - 10

A-

6626

"

83601