

KAVAD

kehakultuurikollektiivide
spordiseksioonidele



Κρεεκα-ροομα
μααδλυ

A-16425

Duplum

NSVL MINISTRITE NÕUKOGU juures asuv ÜLELIIDULINE
KEHAKULTUURI- ja SPORDIKOMITEE

KREEKA-ROOMA MAADLUS

KAVAD KEHAKULTUURIKOLLEKTIIVIDE
SPORDISEKTSIOONIDELE

RK

„PEDAGOOGILINE KIRJANDUS“

TARTU

1947

Kinnitanud NSVL Ministrite Nõukogu juures asuv
Üleliiduline Kehakultuuri- ja Spordikomitee



12744
A-16425

Vastutav toimetaja Edgar Puusepp

Keeleline toimetaja Ljuba Randman

Ladumisele antud 31. I 1947. Trükkimisele antud 17. III 1947.
Trükiarv 3200. Paber 56×79 ¹/₃₂ Trükipoognaid 2,25. Trükitähti trüki-
poognas 50496. Arvutuspoognaid 3,0 MB-02390. Tellimise nr. 346.
Trükikoda „Oktoober“, Tallinn, Tartu mnt. 49.

На эстонском языке. «Французская борьба. Программа для спортивных секций коллективов физкультуры».

KEHAKULTUURIKOLLEKTIIVIDE SPORDISEKTSIOONIDELE

Suur Isamaasõda saksa fašistide ja jaapani imperialistide vastu selgitas kõige erilisemalt kehalise ettevalmistuse suurt tähtsust, ühtlasi seades ülesandeks tulevikus maksimaalselt laiendada ja igati parandada töötajate kehalise ettevalmistuse süsteemi Nõukogude Liidus.

Kogu õppesportitöö peab meile andma kehaliselt mitmekülgsest arenenud ja ideoloogiliselt tugevaid sotsialistliku kodumaa patrioote ja tahtejõulisi, julgeid, algatusvõimelisi ja distsiplineeritud eesrindlasi sotsialistlikuks tööks ja Nõukogude maa kaitseks, kes ühtlasi oleksid ustavad Lenini-Stalini parteile.

Õppesportitöö organiseerimise põhilüliks noorsoo laialdaste masside ja töötajatega tehaseis, vabrikuis ja õppeasutustes on kehakultuurikollektiivide spordisektsioonid eesotsas vastavalt Üleliidulise Kehakultuuri- ja Spordikomitee käskkirja nr. 418 — 1946 alusel äsjaloodud kehalise üldettevalmistuse sektsioonidega.

Mainitud ülesannete edukaks täitmiseks peavad spordisektsioonid oma õppesporditöö rajama nii, et sellega:

a) tagataks eeskätt üldine kehaline ettevalmistus kõigile noortele kui ka täiskasvanuile, mille järele nad siirduksid spordierialade sektsioonidesse spetsialiseeruma ühele või teisele spordialale;

b) kasvatataks ja valmistataks ette järgusportlasi, kes süstemaatiliselt ja kavakindlalt viimistleksid oma spordimeisterlikkust ja kaitseksid edukalt oma kollektiivide spordiau;

c) igati tugevdataks kehakultuurlaste kehalist ettevalmistatavust, mis on nende sportliku arengu vajalikemaks tingimuseks ja mis saavutatakse vastava spordiala sektsiooni töö koordineerimisega ettevalmistusel kompleksi „Valmis tööks ja NSVL kaitseks” normide sooritamiseks;

d) loodaks plaanikindlus õppetöö ja spordivõistluste organiseerimise suhtes;

e) tõstetaks instruktorite-õpetajate ja ühiskondliku aktiivi tähtsust, sest just sellest sõltub suurimal määral õppesporditöö edukus.

Üleliidulise Kehakultuuri- ja Spordikomitee poolt väljaantavad kavad spordisektsioonidele seavad eesmärgiks ühtsuse loomise õppesporditöö käigus, et igakülgne kehaline ettevalmistus

VTK kompleksi alusel oleks kooskõlas tööga sportliku täiustamise alal.

Kavad on kohustuslikud kõigile Nõukogude Liidu isetegevuslikele kehakultuuriorganisatsioonidele, kus on loodud iga vastava ala spordisektsioon.

Väljaantavad kavad ei nõua siiski pimesi kopeerimist, ilma et arvestataks vastavas kehakultuurikollektiivis valitsevaid töötingimusi ja olukorda. Säilitades kava põhijooned võib iga instruktor või treener teha vajalikke muudatusi sektsiooni töökorras, nii kuidas seda dikteerivad kohapealsed olud.

KREEKA-ROOMA MAADLUSE LÜHIKE ISELOOMUSTUS

Kreeka-rooma maadlus on kehaline harjutus, mille toime selle harrastajate organismile on mitmekülgsest arendav ja mis ühtlasi suurepäraselt arendab lihaste, südame, veresoonte ja hingamise süsteemi.

Kehalise kasvatuse vahendina arendab kreeka-rooma maadlus niisuguseid omadusi, nagu kehalist jõudu, vastupidavust, kiirust, osavust, julgust, otsustavust, võidutahet, kiiret orienteerumist jne., mis on vajalikud nii sotsialistlikus töös kui ka kodumaa kaitsmisel. Nagu Suure Isamaasõja kogemused näitavad, on maadluspordi harrastamisel olnud suur tähtsus lahinguolukorras, ja mitte ainult kehalise kontakti puhul vaenlasega, vaid kogu sellel kehalisel karastusel, mida maadluspordi harrastamine pakub.

Kreeka-rooma maadlus on tehniliselt keerulisi spordialasid, mis nõuab selle harrastajate mitmekülgset kehalist ettevalmistust. Viimast tagab süstemaatiline maadlusspordi harrastamine, maadluse orgaaniline kooskõlastamine ettevalmistamisega kompleksiks „Valmis tööks ja NSVL kaitseks” ja ka rea teiste spordialadega tegelemine.

Nõukogude Liidus on kreeka-rooma maadlus populaarsemaid ja massilisemalt harrastatavaid raskejõustikualasid, mida treenitakse ja milles võisteldakse kogu aasta kestes, s. o. nii külmal kui ka soojal aastaajal ja nii katuse all kui ka värskes õhus.

Nõukogude Eestis on maadlussport ja selle haruna kreeka-rooma maadlus rahvapärasemaid spordialasid, milles eestlaste hulgast on võrsunud kuulsaid tippmehi, nagu seda on Nõukogude Liidu mitmekordne absoluutne tšempion Johannes Kotkas.

*

Kreeka-rooma maadlus kandis vanasti meil prantsuse maadluse nimetust, nii nagu seda praegu nimetatakse ka vene keeles (французская борьба). Vabamaadlusest erineb see maadluviis sellepoolest, et selles ei tohi teha võtteid jalgadega ja et vastast ei haarata allpool vööd. Kuid kreeka-rooma maadluse harrastajad on

sageli ühtaegu ka head vabamaadlejad, ja vabamaadlejaist on omakorda võrsunud kreeka- rooma maadlejad, nagu seda tõendavad grusiinlased ja teised Nõukogude Liidu rahvad, kellel on oma rahvapärane vabamaadlus.

Maadluse harrastamisega arendatakse võimeid ja omadusi, millega võib suurt edu saavutada teistelgi spordialadel. Nii on maadlus mitmekülgsest arendav spordiala.

ÕPPETÖÖ PLANEERIMINE SEKTSIOONIS EESMÄRK

Käesolev õppekava seab oma eesmärgiks:

a) harjutajate mitmekülgse kehalise ettevalmistamise, tervise tugevdamise ja niisuguste psühho-füüsiliste omaduste kasvatamise ja arendamise, nagu jõud, vastupidavus, kiirus, osavus, julgus, algatusvõime, otsustavus, distsiplineeritus, kollektivism, võidutahe jne.;

b) kreeka-rooma maadluse tehnika ja taktika omandamise;

c) ettevalmistamise VTK kompleksi I ja II astme kõigi normide sooritamiseks;

d) üleliidulise spordiklassifikatsiooni järgi vähemalt III ja II järgu maadlejate ettevalmistamise.

Kreeka-rooma maadluse sektsiooni võetakse vastu vähemalt 16 a. vanuseid kehakultuurlasi, kes on arstliku läbivaatuse põhjal arstilt saanud loa maadlust harrastada.

TÖÖ PLANEERIMINE

Kogu käesolevas brošüüris antav õppematerjal on jagatud kahele aastale. Õppetöö toimub kogu aasta kestes.

Esimese õppeaasta ülesandesse kuulub:

- a) üldine kehaline ettevalmistamine selleks kohaste harjutustega;
- b) VTK kompleksi I astme normide sooritamine;
- c) maadlustehnika õppimine III järgu maadleja nimetuse saamiseks.

Teise õppeaasta ülesandesse kuulub:

- a) sportlikku treeneritust viimistlevate harjutuste omandamine;
- b) VTK kompleksi II astme normide sooritamine;
- c) maadlustehnika viimistlemine ja edasiarendamine II järgu maadleja nimetuse saamiseks.

Õppematerjali meetoodiliselt paremaks läbivõtmiseks on kogu aasta jagatud kolme treeninguperioodi:

- 1) ettevalmistav periood;
- 2) põhiperiood;
- 3) üleminekuperiood.

1. Ettevalmistava perioodi ülesanded

Mitmekülgne kehaline ettevalmistus. Üldine tutvumine maadlusega ja lihtsamate maadlus-

võtete õppimine. Ettevalmistus VTK kompleksi normide sooritamiseks ja normide sooritamine.

2. Põhiperioodi ülesanded

Organismi edasine kehaline tugevdamine. Maadlusvõtete ja -taktika õppimine. Võtted maadlemisel partneriga (vabaltvalitavad võtted). Ettevalmistus VTK kompleksi normide sooritamiseks ja normide sooritamine. Ettevalmistus võistlustest osavõtuks ja tegelik osavõtt võistlustest.

3. Üleminekuperioodi ülesanded

Harjutuste koormatuse vähendamine praktiliste õppuste vähendamisega maadluses. Siirdumine VTK kompleksi normide ettevalmistamisele suviseil spordialadel.

Käesolevas õppekavas on perioodide kestus järgmine: ettevalmistav periood kestab oktoobrist kuni jaanuarini, põhiperiood veebruarist kuni maini ja üleminekuperiood juunist kuni septembrini, nii et iga periood kestab võrdselt neli kuud. Sõltuvalt aga kohalikest tingimustest võib perioodide kestust jagada teisiti.

ÕPPEPLAAN

Iga perioodi õppeplaani koostatakse vastavalt selle ülesandeile.

Toodud õppeplaanis (vt. lk. 12 ja 13) on kogu materjal jagatud plaanikindlas järjekorras, kuid see ei tähenda, nagu ei tohiks tööplaani koosta-

SEKTSIOONI ÕPPEPLAAN

Esimene õppeaasta

Alad	Ettevalmistav periood				Põhiperiood				Ülemineku-periood				
	Tundide üldarv	Oktoober	November	Detsember	Jaanuar	Veebruar	Märts	Aprill	Mai	Juuni	Juuli	August	September
Teooria													
1. Kehakultuuriliikumine	6	4	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
2. Tervishoid, enesekontroll, esmaabi	6	2	4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
3. Võistlusmäärused maadluses	4	—	—	—	—	2	2	—	—	—	—	—	—
Praktika													
1. Kergejõustik (jooks, takistus-ala, hüpped)	36	—	—	—	—	—	—	—	6	8	8	8	6
2. Suusatamine	20	—	—	4	10	6	—	—	—	—	—	—	—
3. Ujumine	16	—	—	—	—	—	—	—	—	2	10	4	—
4. Kreeka-romma maadlus	164	16	16	16	14	14	20	20	20	—	6	8	14
Kokku tunde	262	22	20	24	20	22	22	22	26	20	24	20	20

SEKTSIOONI ÕPPEPLAAN

Teine õppeaasta

Alad	Ettevalmistav periood				Põhiperiood				Ülemineku-periood				
	Tundide üldarv	Oktoober	November	Detsember	Jaanuar	Veebruar	Märts	Aprill	Mai	Juuni	Juuli	August	Septem- ber
Teooria													
1. Kehakultuuriliikumine Nõu- kogude Liidus	4	—	2	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—
2. Tervishoid, enesekontroll, esmaabi	6	2	2	2	—	—	2	2	—	—	—	—	—
3. Võistluste organiseerimine	4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
4. Maadlustaktika	4	—	—	—	2	2	—	—	—	—	—	—	—
5. Treeninguvahendid	4	—	—	—	—	—	2	2	—	—	—	—	—
Praktika													
1. Kergejõustik	34	—	—	—	—	—	—	—	4	8	6	8	8
2. Suusatamine	20	—	—	4	10	6	—	—	—	—	—	—	—
3. Ujumine	12	—	—	—	—	—	—	—	—	—	8	4	—
4. Kreeka-ruuma maadlus	162	20	16	14	14	16	20	20	16	—	6	8	12
Kokku tunde	260	22	20	22	26	24	24	24	20	18	20	20	20

VTK KOMPLEKSI I ASTME NORMIDE SOORITAMISE AASTAGRAAFIK

Esimene õppeaasta

Alad	K u u d											
	Jaanu ar	Veebruar	Märts	Aprill	Mai	Juuni	Juuli	August	September	Oktoober	November	Detsember
Üldised normid ja nõuded												
1. Kehakultuuriliikumine Nõukogude Liidus										●	●	
2. Tervishoid, enesekontroll, esmaabi										●	●	
3. Võimlemine										●	●	
4. Takistusala läbimine												
5. 1000 m jooks									●	●	●	
6. Ujumine				●	●							
7. Suusatamine või jalgsirännak	●	●				●	●					
Valiknormid												
1. 100 m jooks						●	●	●				
2. Kõrgus- või kaugushüpe						●	●	●				
3. 3000 m jooks						●	●	●				
4. Ronimine köit mööda						●	●	●	●			
	●	●										

Märkus: ● ga on märgitud kuud, millal toimub ettevalmistumine normide sooritamiseks, kusjuures normid sooritatakse viimasena märgitud kuus.

VTK KOMPLEKSI II ASTME NORMIDE SOORITAMISE GRAAFIK

Teine õppeaasta

Alad	K u u d											
	Jaauar	Veebruar	Märts	Aprill	Mai	Juuni	Juuli	August	September	Oktoober	November	Detsember
Üldised normid ja nõuded												
1. Kehakultuuriliikumine Nõukogude Liidus											●	●
2. Kehaliste harjutuste tervishoid. Võitlus traumatismi vastu. Massaaž										●	●	●
3. Võimlemine	●											●
4. Takistusala läbimine . . .							●	●	●			
5. 3000 m jooks					●			●	●			
6. Ujumine							●	●				
7. Suusatamine või jalgsirännak	●	●										●
Valiknormid												
1. 100 m jooks							●					
2. Kõrgus- või kaugushüpe . .							●	●				
3. Murdmaajooks					●		●	●	●			
4. Vettehüpe								●	●			
5. Ronimine püstlatil			●	●					●			
6. Maadlus	●	●	●	●								

Märkus sama mis eelmisel leheküljel.

misel teha muudatusi, mida dikteerivad koha-
pealsed olud.

Õppesportitöö parimaks korraldamiseks tuleb
käesoleva õppekava alusel koostada:

- 1) VTK normide sooritamise aastagraafik;
- 2) õppeplaani ja sektsiooni töögraafik perioo-
dide kaupa;
- 3) üksikasjalik igakuine tunnikava;
- 4) võistluste plaan nii oma sektsiooni kui ka
vastavalt laiemas (linna, maakonna) ulatuses.

Selgitavat õppeplaani ja VTK kompleksi normide sooritamise graafiku juurde

Õppeplaani koostamisel on arvestatud kaks
õppust iga nädal, kumbki à 2 tundi, kuid mõnes
kuus võib pidada nädalas kolm õppust (har-
jutust). Peale kreeka-rooma maadluse toimub
ettevalmistus VTK kompleksi normide soorita-
miseks ka teistel spordialadel.

VTK kompleksi valiknormidest on soovitata-
vamad need, mis aitavad täiustada maadlust.

Õppusi on soovitatav alustada oktoobris, mil-
lal algab sporditegevus kinnistes ruumides.

Ettevalmistus VTK kompleksi normide soori-
tamiseks toimub kahes harus: normide etteval-
mistamine jookudes ja takistusala läbimises;
normid kaugus- ja kõrgushüppes ja võimlemises
võetakse ettevalmistava ja põhiperioodi tunni

ettevalmistavasse ossa ja üleminekuperioodi tunni peassa.

Ettevalmistus normide sooritamiseks ujumises, suusatamises ja jalgsirännakus toimub eraldi tunnikava alusel kooskõlas seksiooni õppeplaaniga ja vastavais baasides.

Teoreetiline materjal võetakse läbi vastavalt VTK uuele kompleksile vestluste kohustusliku kuulamisega, milleks eraldatagu omaette tunnid. Rõõbiti sellega tuleb sõltuvalt kohalikest oludest ja hooajast korraldada suusatamisretki, murdmaajookse jne., mis aitavad kaasa VTK kompleksi normide sooritamisele ja ka maadleja üldisele kehalisele ettevalmistusele.

Vastavalt materjalide läbivõtmise ulatusele ja harjutajate ettevalmistusastmele võib normide sooritamise ettevalmistamiseks ettenähtud aega igas tunnis kas suurendada või vähendada.

Õ P P E M A T E R J A L

ESIMENE ÕPPEAASTA

ETTEVALMISTAV PERIOOD

Teooria

1. Sissejuhatav vestlus. Tutvumine õppetöö organiseerimise ja materjali läbivõtmisega. Ettevalmistus VTK kompleksi alal.

2. Kehakultuuriliikumine Nõukogude Liidus.

3. Tervishoid, enesekontroll, esmaabi.

4. Maadleja tervishoid. Jalatsid, dress, dušš. Massaaž ja selle kasutamine. Saun ja selle tähtsus maadlejale. (Vestlused toimuvad enne ja pärast õppust.)

5. Traumatism maadlusharjutustel ja selle profülaktika. (Vestlused toimuvad enne ja pärast õppust.)

Praktika

Rivi- ja korraharjutused

Rivistus, loendus, pöörded paigal ja liikumisel. Rivistused paigal ja liikumisel. Harilik kõnd ja kõnd varbail, päkkadel ja kägarsammul käte ja kere mitmesuguste liigutustega ja mitmesugused kujundliikumised. Hüplemine ühel ja mõlemal jalal, kolonnis, viirus, ringis jne. Harilik

jooks ja jooks põlvetõstesammul, jalatõstesammul, jalakaar-tõstesammul, pööretega jne.

Ettevalmistusharjutused

Vabavõimlemisharjutused VTK kompleksi I astme järgi.

Harjutused ja mängud, millesse on võetud maadluselemente: tõmbamine ja tõukamine keppidega, grupiharjutused lati või kõiega, maadlemine eseme pärast (topispall, võimlemiskepid, väikesed pallid), maadlusharjutused lamades, istudes ja püsti, kukevõitlus.

Harjutused vahenditega

Puust ja metallkepid: kepi asendi igasugune muutmine seoses kere- ja jalgade liigutustega.

Topispall: palli tõstmine, loopimine ja söötmine käte ja jalgadega kere mitmesuguseil painutustel.

Harjutused käsikute, pommide ja tõstekingiga.

Hüpits: hüplemine ühel ja mõlemal jalal pööretega ja jalgade liikumisega igasuguses suunas.

Harjutused heitekotiga

Koti tõstmine ja igasugused heited tagasi ja üle pea.

Kaela- ja sillaharjutused

1. Kaelaharjutused: toenglamangus, pea matil ja jalad harkis, käte abil kere õõtsutamine ette,

taha ja kõrvale. 2. Sama, kuid ilma käte abita. 3. Asumine selililamangust silda käte abil. 4. Käte abil sillast õõtsutamine ette ja taga. 5. Sillast tõusmine kätel. 6. Asumine püstiasendist silda partneri abil. 7. Sillast õõtsutamine ette, taga ja kõrvale ilma käte abita. 8. Sillast olles käte ja ühe jala tõstmine. 9. Asumine püstiasendist silda ilma partneri abita.

Võtted ja haarded püstiasendis

Algasend, käte ja kere asend, liikumine matil.

1. Haarded käelabadest ja kaelast ühe ja mõlema käega.

2. Eestvöö (süleheide): haarates ainult kerest; haarates kerest ja ühest käest; haarates kerest ja mõlemast käest. *Kaitse*: surumine kätega vastu rinda või vastu lõuga. *Vastuvõtte*: jala ettesirutamine heite ajal — vastase „katmine”.

3. Küljevöö: haarates ainult kerest; haarates kerest ja ühest käest; haarates kerest ja mõlemast käest. *Kaitse*: küünarvarrega surumine vastu vastase rinda, oma jala asetamine vastase jalgade vahele. *Vastuvõtted*: puusaheide õlast haaramisega; ülerinnaheide vastase küünarvarrest haaramisega.

4. Tagantvöö: haarates ainult kerest; haarates kerest ja ühest käest; käsivarrelukuga; haarates kerest ja sidudes poolnelsoni. *Kaitse*:

küünarvarrega surumine vastu vastase rinda; ühe või mõlema jala ajamine taha vastase jalgade vahele. Vastuvõtted: samad mis eelmise võtte puhul; sidumise puhul poolnelsoniga puusaheide vastase käe klammerdamisega kaenla alla.

Võtted parterris

Parterr: jalgade ja käte asend, keharaskuse asetamine.

1. Mõlema käe haaramine kõrvalt. Kaitse: käte laialiajamine; käte vabastamine ja püstitõusmine. Vastuvõtte: tõmme taha-kõrvale, vastase käe haaramisega kaenla alla.

2. Kaela ja õla haaramine kõrvalt (inglistangid). Kaitse: haarde rikkumine tõukega ette vastase poole.

3. Poolnelson ühe käega, kuna teine käsi haarab kas kaelast, pealt- või altpoolt kere või vastase teisest küünarvarrest. Poolnelson mõlema käega omalt poolt. Kaitse: peaga kaitsmine, toetumine jalgadele; püstitõusmine vastasele vastupidisele poolele koos jala vabastamisega. Vastuvõtte: puusaheide vastase käe klammerdamisega kaenla alla.

4. Poolnelson mõlema käega väljastpoolt. Kaitse: peaga kaitsmine; käe vabastamine ja püstitõusmine näoga vastase poole. Vastuvõtte: üle enda heitmine vastase käe klammerdamisega kaenla alla.

Tunni lõpetava osa harjutused
Vaba kõnd rütmiliste rahustavate liigutus-
tega. Organismi normaalse tegevuse taasta-
mine. Rahulik sügav hingamine.

Ettevalmistus VTK kompleksi alal

1. Suusatamise tehnika õppimine. 2. Võim-
lemine.

Normatiivid

1. Õigesti osata kirjeldatud võtteid ja teada
kaitset ja vastuvõtteid neile võtteile. Vabalt
maadelda 8 minutit.

2. Ära kuulata kohustuslikud vestlused tee-
madel: a) kehakultuuriliikumine Nõukogude Liidus,
b) tervishoid, enesekontroll ja esmaabi.

3. Sooritada VTK kompleksi astme normid
võimlemises.

PÕHIPERIOOD

Teooria

Maadlusmäärused.

Praktika

Rivi- ja korraharjutused

Ettevalmistaval perioodil läbivõetud harjutuste
kordamine.

Ettevalmistusharjutused ilma
vahenditeta

Jõu-, painduvus-, osavus-, kiirus- ja koordinat-
siooniharjutused. Käte, jalgade, õlavöö-, kõhu-

lihaste ja seljahaarjutused mitmesuguses asendis — lamades, istudes ja püsti. Vastupanuhaarjutused.

Kaela- ja sillahaarjutused

1) Sillas olles ümber pea jooksmine ühele poole. 2. Sama mõlemale poole. 3. Tiritõus sillal üle pea: mati äärel, tõstekangiga, heitekotiga, partneriga ja ilma partneri abita keset matti. 4. Püsti asendist minna silda ja teha tiritõus. 5. Kahekesi haarjutused: üks on all parterris, teine istub talle selga ja surub kätega kaela alla, üles ja kõrvale.

Võtted püsti asendis

1. Puusaheited: puusaheide vastase käe haaramisega üle õla. Kaitse: koos jalgade kõverdamisega käe surumine vastu vastase selga. Vastuvõtted: a) küljevöö käsivarrelukuga; b) puusaheide vastase käe klammerdamisega kaenla alla; c) puusaheide vastase pea ja käe haaramisega; d) puusaheide vastase käe ja kere haaramisega.

2. Poolsuplessid: käe ja kere haaramisega; ainult kere haaramisega; mõlema käe ja kere haaramisega. Kaitse: küünarvarrega surumine vastu vastase rinda; haarde lahtimurdmine. Vastuvõtted: jala vastuseadmine; sukeldumine.

Võtted parterris

1. Täisnelson. Kaitse: a) sama mis poolnelsoni puhul väljastpoolt; b) pea tõstmine

küünarnukkide tagasiviimisega. **Vastuvõtte:** tõmme üle enda vastase käte klammerdamisega kaenla alla.

2. Käsivarrelukk: a) ühe käega kõrvalt ja eest; b) mõlema käega; c) tõukamisega küljelt; d) käte ühendamisega vastase rinnal; e) tõukamisel küljeli pea abil. **Kaitse:** a) suruda pea vastu kätt; b) madala parterri puhul oma käte konksseong; c) vastasest eemaldumine; d) käe vabastamine haardest kargamisega ettepoole. **Vastuvõtted:** puusaheide vastase käe haaramisega üle õla; tõmbamine üle enda vastase käe haaramisega küünarvarrest.

3. Keeramised: käsivarrelukuga ja teise käe haaramisega vastase lõuast või peast; käsivarrelukuga ja teise käe asetamisega vastase kaelale.

Ettevalmistus VTK kompleksi alal

1. Suusatamise tehnika õppimine ja treening.
2. Jooksud.
3. Latil ronimine. Rippes käte kõverdamine.

Normatiivid

1. Osavõtt võistlustest III järgu maadleja nimetuse saamiseks.
2. VTK kompleksi III astme normide sooritamise suusatamises, latil ronimises ja rippes käte kõverdamises.

ÜLEMINEKUPERIOOD

Põhiperioodil läbivõetud materjali kordamine.

Ettevalmistus VTK kompleksi alal

1. Ujumistehnika ja lihtsamate vettehüpete õppimine.
2. Jooksud, takistusala läbimine ja kõrgus- ja kaugushüpe.

Normatiivid

VTK kompleksi I astme normide sooritamine suvispordialadel.

TEINE ÕPPEAASTA

ETTEVALMISTAV PERIOOD

Teooria

1. Kehakultuuriliikumine Nõukogude Liidus.
2. Kehaliste harjutuste jne. tervishoid.
3. Maadlustaktika võistlustel.

Praktika

Rivi- ja korraharjutused
Riviharjutused jalaväe korras.

Ettevalmistusharjutused

1. Vabavõimlemisharjutused VTK kompleksi II astme järgi.
2. Maadlusvõtete matkimine.

Kaela- ja sillaharjutused

1. Esimese õppeaasta harjutuste treenimine.
2. Harjutused sillas: a) sillas olles tõstekangi tõstmine väljasirutatud kätele (kang on rinnal) ja selle õõtsumine ette-taha; heitekoti õõtsuta-

mine ette-taha (kott on rinnal); samad harjutused partneriga; b) püstiasendis heitekoti heitmine üle poolsilla ja üle silla.

Võtted püstiasendis

1. Puusaheited: pea ja mõlema käe haaramisega; käte ühendamisega pea ja käte haaramisel. Kaitse: küünarvarte surumine vastu vastase selga ja kallutamine taha; haardest vabastamine, käte laialiajamine. Vastuvõtte: tagantvöö; küljevöö.

2. Poolsuplessid:

a) Poolsupless pea ja õla haaramisega eest. Kaitse: käe vabastamine — vastase käte haarde lahtimurdmine.

b) Poolsupless tagant täisnelsoniga. Kaitse: vastase käte sidumine oma kere vastu ja peajamine kuklasse. Vastuvõtte: tagasiheide vastase käte haaramisega.

c) Poolsupless samapoolse käe ja õla või lõua haaramisega. Kaitse: küünarvarrega surumine vastu vastase rinda. Vastuvõtte: puusaheide käte haaramisega üle õla.

d) Poolsupless ühe ja mõlema käe haaramisega eest. Kaitse: haardest vabastamine, küünarvarrega surumine vastu vastase rinda.

Võtted parterris

1. Tagantvöö: a) parterris; b) rebimisega püsti. Kaitse: a) keerata end küljeli; b) ajada oma jalad vastase jalgade vahele. Vastu-

võtte: vastase küünarvarrest haaramisega pöördheide üle enda.

2. Tagasiheide käsivarrelukuga ja lõuast haaramisega. Kaitse: jalgade viimine tahapoole.

3. Üle-pea-heide ette käsivarrelukuga ja vastase kere haaramisega pealt- või altpoolt. Kaitse: jala sirutamine taha ja vastasest eemalepöördumine.

Ettevalmistus VTK kompleksi alal

Õppeplaanis toodud materjali õppimine VTK kompleksi II astme ulatuses.

Normatiivid

1. Osavõtt klassifikatsioonivõistlustest.

2. Õppeplaanis toodud aladel normide sooritamine VTK kompleksi II astme ulatuses.

PÕHIPERIOOD

Teooria

1. Maadleja treening. Treeningut täiendavad vahendid: võimlemine, jooks, kõnd, suusatamisretked, massaaž ja kuum saun. Toitumisrežiim võistluste-eelsel ja võistluste perioodil. Päeva-režiim. (Vestlused toimuvad enne ja pärast õppust.)

2. Maadlustaktika võistlustel. Käitumine matil. Oskus vastast tundma õppida juba matši esimestel minuteil. Kuidas vastast väsitada, ise aga puhata matši ajal. Mati ulatuse kasutamine. Oma võimete arvestamine matši ajal.

3. Võistluste organiseerimine (maadlusmäärused). Ruumid, sisustus ja inventar. Võistlejate registreerimine, kehakaalud ja kaalumine. Võistlejate kohustused. Maadlejate klassifikatsioon. Kohtunikekogu ja kohtunike kohustused. Maadlusmatši hindamine ja võitja selgitamine.

Praktika

Rivi- ja korraharjutused

Esimesel õppeaastal läbivõetud materjali kordamine.

Ettevalmistusharjutused

Kasutada esimese perioodi materjali.

Kaela- ja sillaharjutused

Treenida koos partneriga sillast väljatulekut.

Võtted püstimaadluses

1. Suplessid mõlema käe haaramisega eest, pea ja õla, käe ja kere ja ainult kere haaramisega. Kaitse: käe vabastamine haardest; küünarvarrega vastu vastase rinda surumine.

2. Supless kere haaramisega tagant koos ühe ja mõlema käega ja käsivarrelukuga. Kaitse: käe vabastamine ja kere painutamine ette. Vastuvõtte: puusaheide käe haaramisega üle õla; vastase küünarvarre haaramisega pöördheide kõrvale.

Võtted parterris

Igasugused tagasiheidet (suplessid) kaitse ja vastuvõtetega neile.

Ettevalmistus VTK kompleksi alal

VTK kompleksi II astme materjali õppimine vastavalt graafikule ja õppeplaanile.

Normatiivid

1. Osavõtt klassifikatsioonivõistlustest II järgu maadleja nimetuse saamiseks.
2. VTK kompleksi II astme normide sooritamine õppeplaanis ja graafikus ettenähtud aladel.

ÜLEMINEKUPERIOOD

Kogu varem läbivõetud materjali kasutamine.

Ettevalmistus VTK kompleksi alal

VTK kompleksi II astme materjali õppimine vastavalt graafikule ja õppeplaanile.

Normatiivid

VTK kompleksi II astme normide sooritamine õppeplaanis ja graafikus ettenähtud aladel.

METOODILISI JUHENDEID

Harjutused maadluses toimuvad kindla tunniskeemi alusel (vt. skeem lk. 31).

NÄITLIKKE TUNDE

Ettevalmistaval perioodil

Sissejuhatav osa

Rivistus, loendus, pöörded paigal ja liikumisel, kõnd otse ja sik-sakina, kiirendatud kõnd, kõnd vahelduvate jalgade heitmisega jne. Hüplemised. Pikaldane jooks, kõnd ja rivistumine ettevalmistusharjutusteks.

Kestus: 5—7 minutit.

Ettevalmistav osa

Jalgade mitmesugusel liikumisel käte viimine ette-üles, kõrvale ja taha. Käed kuklal, kere painutused paremale ja vasakule. Harjutused topispalliga: palli loopimine üles ja teineteisele. Võitlus palli pärast põlvitusasendis.

Maadlustunni tüüpskeem

Sissejuhatav osa	Ettevalmistav osa	Peaosa	Lõpetav osa
Ülesanded	Ülesanded	Ülesanded	Ülesanded
Tähelepanu kesken- damine ja distsip- liinile kutsumine. Osaline organismi soojendamine.	Organismi etteval- mistamine põhi- töök: luustiku- kõõluste ja lihaste süsteemi läbitöötä- mine. Põhiliste kehaliste omaduste arenda- mine.	Maadluse eriharju- muste väljatöötä- mine ja nende vii- mistlemine treenin- gu teel. Kiiruse, täpsuse, osavuse, jõu, vastu- pidavuse ja teiste omaduste kasvata- mine.	Organismi rahusta- mine ja normaal- sesse seisundisse viimine.
Vahendid	Vahendid	Vahendid	Vahendid
Rivi- ja korrahar- jutused	Ettevalmistus- ja eriharjutused.	Maadlusvõtted. Maadlemisharjuti- sed jne.	Kõnd. Väheliikuvad mängud.

Sihtharjutused: a) jalad kõrval ja pea matil: õõtsutamine ette ja taha; b) sillas partneri abil õõtsutamine ette ja taha.

Kestus: 30 minutit.

P e a o s a

Parterr. Käsivarreluku õppimine.

Kestus: 50 minutit.

L õ p e t a v o s a

Rahulik kõnd. Hingamisharjutused.

Kestus: 5 minutit.

Kogu tunni kestuseks on seega 90 minutit.

M ä r k u s: Alates kuuendast-seitsmendast tunnist võetakse tunni ettevalmistavasse ossa võimlemisharjutusi VTK kompleksi järgi ja teisi õppeplaanis ettenähtud spordialasid.

Põhiperioodil

S i s s e j u h a t a v o s a

Rivistus, pöörded, kõnd varbail käed kuklal. Kiirendatud kõnd. Hüplemised. Mõõdukas tempos jooks. Liikumisel rivistumine ettevalmistusharjutusteks.

Kestus: 3—5 minutit.

E t t e v a l m i s t a v o s a

Harjutused käsikutega: käte kõverdamine ja sirutamine, käte tõstmine ja viimine üles ja kõrvale. Kere painutusringitamine. Kere ringitamine — käed käsikutega ülal. Kükid kiires tempos. Hübitsaga hüplemist 2 min.

Harjutusel matil kaela- ja seljalihaste tugevdamiseks: sillas ette-taha õõtsumine pea pöõretega, «jooksmine» ümber pea.

Kestus: 25—30 minutit.

P e a o s a

Püstiasend. Puusaheite õppimine pea ja käe haaramisega. 8—10 min. vabalt maadlemist.

Kestus: 80—85 minutit.

L õ p e t a v o s a

Rahustavaid hingamisharjutusi — igaüks omaette.

Kogu tunni kestuseks on seega 110 minutit.

Üleminekuperioodil

(väljas)

S i s s e j u h a t a v o s a

Rivistus, kiirenduskõnd.

Kestus: 3—5 minutit.

E t t e v a l m i s t a v o s a

400 m kerget sõrki. Jõu- ja painduvusharjutused. Harjutused matil — tiritõusud sillas.

Kestus: 30 minutit.

P e a o s a

Granaadivise, kaugushüpe, 150 m takistusala läbimise tehnika õppimine. Parterris taganheite (suplessi) õppimine. Lühike maadlus võtete teemisega.

Kestus: 80—90 minutit.

Lõpetav osa

Kohe pärast maadlust puhkus ja hingamis-
harjutusi.

Kogu tunni kestuseks on 120 minutit.

Näitlik treeningutund

Sissejuhatav osa

Rivistus. Kõnd. Kiirenduskõnd. Jooks. Liiku-
misel rivistumine ettevalmistusharjutusteks.

Kestus: 3—4 minutit.

Ettevalmistav osa

Harjutused käte ja jalgade painduvusele ja
kõhulihaste tugevdamiseks. 2—3 min. hüplemist
hüpitsaga. Sillaharjutused.

Kestus: 15 minutit.

Peaosa

Treeningumatše vahelduvalt 10 minutit par-
terris ja 10 minutit püsti.

Kestus: 90—100 minutit.

Märkus: Treeningumatšid on maadlus-
tehnika õppimiseks, mis pärast võtete soorita-
misel pole vaja avaldada vastasele suurt
vastupanu.

Lõpetav osa

Kohe pärast treeningumatše viib iga maadleja
selle tunni osa läbi oma äranägemisel.

Kogu tunni kestuseks on 120 minutit.

TEHNIKA ÕPPIMINE

Maadlustehnika parimaks omandamiseks ei tohiks ühe õpetaja (instruktori, treeneri) kohta olla üle 16 harjutaja. Kõik harjutajad jagatakse paaridesse, kusjuures tuleb taotella, et paari satuksid kehakaalult, tugevuselt ja kasvult enam-vähem võrdsed maadlejad. Tunni sissejuhatav ja ettevalmistav osa toimub kogu grupiga ühiselt.

Ühiselt kogu grupiga võib läbi võtta ka lihtsamaid võtteid, nagu käte, kaela- ja kerehaardeid, samuti maadluse põhiasendeid ja liikumist matil. Kukkumistega (heidetega) seoses olevaid võtteid tohib harjutada ainult spetsiaalsel maadlusmatil.

Õppematerjal jagatagu nii, et selle raskusaste tõuseks järk-järgult. Praktilistel harjutustel annab õpetaja algul lühikese seletuse võtte põhimõttest ja sisust, pärast mida ta demonstreerib seda. Nii võtte seletamisel kui ka näitamisel peatub õpetaja ka võtte detailidel. Keerulisemaid võtteid tuleb õpetada ja õppida osakaupa. Alles siis, kui võtte üksikosad on kõigile juba täiesti selged, seletab ja näitab õpetaja, kuidas kõik üksikosad liita üheks terviklikuks võtteks. Pärast seda õpilased korduvad võtet kas paaris õpetajaga või teineteisega.

Vigastuste vältimiseks alustatagu maadlusvõtete õppimist parterris, kus pole võtteid, mis

oleksid seotud niisuguste kukkumistega nagu püstimaadluses. Alles pärast 5—7 esimest tundi, kui juba ollakse kodunenud maadlusega ja kui on õpitud selgeks parterrasend, võib asuda püstimaadluse võtete õppimisele.

Pidevalt tuleb valvata seda, et noored ei asetaks kukkumisel kätt toeks vastu matti ega lödvendaks lihaseid heitel. Enne püstimaadluse võtete õppimist tuleb kõigepealt õppida õiget kukkumist heite ajal. Seda peab igale maadlejale õpetama eraldi. Pärast seda asutakse heidete, kukkumiste jne. õppimisele heitekotiga. Ja kui juba osatakse õigesti kukkuda, algab heidete õppimine partneriga maadeldes.

Kuni üks võte pole veel täiesti selge, ei tarvitse kiirustada teise võtte õppimisele asumisega. Ühel ja samal tunnil pole kuigi otstarbekohane ühtlasi näidata ka kaitset ja vastuvõtteid õpitavale võttele, sest see ainult takistaks võtte parimat selgeksõppimist. Maadlusõpetaja kohuseks on jälgida, et tema poolt näidatud harjutusi ja võtteid täidetak스 täpselt.

Erilist rõhku pangu õpetaja silla õppimisele ja treenimisele, sest et sild on parimaks kaitsevahendiks kaotuse vastu ja võidu saavutamise vahendiks väga paljude võtete puhul.

Võtted püsti- ja parterрмаadluses jagunevad nende sooritamise viisilt gruppidesse järgnevalt.

Püstimaadluse võtted

1. grupp: võtted kerest haaramisega ja täiendavalt mitmesuguste haaramistega kätest. Siia kuuluvad eest-, külje- ja tagantvöö. Sooritamiseviisilt on need võrdlemisi lihtsad ja mittekeerulised võtted, kuid nende õigel metoodilisel õppimisel on neil suur tähtsus võidu saavutamises.

Nende võtete sooritamise aluseks on vastase lahtikangutamine maast jalgade sirutamisega. Suur osatähtsus on ka tõukel puusadega, kukkumisel taha ülesirutatud seljaga ja õigeaegsel keha pööramisel jõudmisel päris lähedale matile (mitte puudutades matti pea või õlaga).

Käesoleva grupi võtete paremaks omandamiseks õpitagu eeskätt kukkumist (langemist) taha. Seda tehakse järgmiselt: tugevasti kumerdudes lüüsisambast, heites pea kuklasse ja mitte mingil juhul keha lõdvendades hakatakse sirutatud jalgadelt taha langema, nagu tahetaks minna silda. Kuid jõudnud 15—20 sm kaugusele matist, tehakse äkiline pööre kõrvale ja kukutakse kõverdatud käte küünarvartele. Edasi harjutatakse kukkumist juba heitekotiga. Kotist haaratakse umbes selle kolmveerand kõrguselt, seotakse sõrmed konksu (mingil juhul ei tohi sõrmi asetada vaheliti, mis võiks põhjustada sõrmede vigastumisel), tuuakse tagapool olev jalg eesmise juurde ja, sirutanud jalad, kangutatakse kott maast lahti. Edasi toimitakse nii nagu harjutades ilma kotita.

2. grupp: puusaheidet (ka nupuheidet) mitmesuguse haaramisega kätest, kaelast või kerest. Õige sooritamise viisi puhul annavad need võtted häid tulemusi. Ka on need praktiliselt hõlpsasti õpitavad (eriti käe haaramise puhul kaenla alla või üle õla).

Puusaheidete põhialuseks on õige pööre eesoleva jala põial ja tagapool oleva jala toomine ühele joonele eesmise jalaga, millega saavutatakse sügav puusapööre. Edasi on tähtsus jalgade sirutamisel ja kere painutamisel ette, et vastane lahti kangutada matilt, ja langemisel ette-küljele õlale.

Puusa pööramise ajal ei tohi mingil juhul kerest taha kallutada, sest siis võidakse ise vastase võttese sattuda. Peale muu peab käte haare olema tugev, et kukkumisel rebida vastast endaga kaasa.

3. grupp: poolsuplessid. Need on väga mõjuvad, kuid keerulised võtted, mis nõuavad nende sooritajalt tugevat kaela, head silda ja liigutuste täpsust, kiirust, teravust ja hoolikat viimistlemist. Võtte aluseks on langemine taha poolsilda, s. o. pea ühele poolele, ja kiire pööre näo puudutamise järele vastu matti.

4. grupp: suplessid. Need on iseloomult kõige raskemad, keerulisemad ja kestvat ettevalmistust nõudvad võtted. Raskusastmelt on suplessid

esikohal. Võte sooritatakse samuti nagu poolsupless, kuid enda langetamisel taha tuleb minna võimalikult järsumasse silda.

Parterрмаadluse võtted

1. grupp: keeramised. Siia gruppi kuuluvad kõik võtted, kus vastast ei kangutata lahti matilt. Keeramisvõtete aluseks on hea oskus oma jalgu kasutada. Toetudes tugevasti vastu matti ja surudes end parterris olija vastu püütakse jalgade jõuga (jalgadega tõugata ei tohi!) viia vastane kõhulilamangusse, kus saab hästi sooritada paljusid võtteid!

Peale selle tuleb kasutada oma keha raskust, surudes kehaga vastu parterris olijat.

2. grupp: heited. Siia kuuluvad heited ette üle pea ja maast lahtikangutamise puhul tagantvöö, ristvöö ja supless. Nende võtete õnnestumine sõltub kiirusest, täpsest sooritamisest ja suplessi puhul tugevast sillast.

MAADLUSHARJUTUSED

Pärast 6—7 esimest tundi võib lisaks võtete õppimisele võtta juurde maadlusharjutusi, s. o. tegelikku maadlemist harjutuse korras. Alustatakse parterрмаadlusest, algul igaühe kohta mitte üle 2—3 minuti, kuid järk-järgult selle kestust pikendades. Pärast 3—4 maadlust parterris siirdutakse püstimaadlusele. Edasi parter- ja püstimaadlus vahelduvad.

Maadeldakse õpetaja hoolikal järelevalvel, kes ühtlasi kogu aeg teeb korrektiive. Õpetaja on kohustatud jälgima, et õpilased kasutaksid neile õpetatud võtteid nende parimaks omandamiseks ja viimistlemiseks. Mõnikord tuleb korraldada matše n. ö. võtteile. Tegelikult ei erine need tavalistest maadlusharjutustest, ainult et ei „pun-nita” nii palju vastu teineteise võtete üritamiste-le.

Põhiperioodi lõpul, millal algab ettevalmistus võistlusteks, peab õpetaja jälgima, et õpilased oleksid võistlusteks täiesti ette valmistatud ja et nad oskaksid maadelda ajale, nagu see igale vastavale järgule on määrustes ette nähtud. Selleks võetakse üks kuu enne võistlusi tunnikavasse treeningumatše. Päevade arvu matil töötamiseks ei suurendata, kuid pööratakse suuremat tähelepanu treeninguvahendeile (hommikvõimlemine, jalutused, massaaž jne.).

Pärast võistlusi tuleb anda 6—10 päeva puhkust. Puhkuse ajal võetagu ette jalutuskäike ja tehtagu hommikvõimlemist, kuid maadlemisega ärgu tegeldagu. Enne võistlusi on 2—4 päeva puhkust.

Kogemuste saamiseks matil tegutsemiseks võistlustel on väga kasulik korraldada õpilaste omavahelisi võistlusi. Need võimaldavad praktiliselt tutvuda võistluste olukorraga matil. Peale

selle võimaldavad need õpetajal kontrollida õpilaste edasijõudlust õppematerjali läbivõtmises.

Pärast esimest õppeaastat algab tunni peaosas süvenenum töö võtete kallal, et nende sooritamisel jõuda automaatsuseni. Samuti algab võtete valik, mille kasutamine võiks kõige paremini sobida ühe või teise maadleja kehaehitusele.

MITMESUGUST

VIGASTUSTE VÄLTIMINE MAADLUSHARJUTUSTEL

Nii enne harjutusi kui ka harjutuste ajal on maadlusõpetaja (-instruktor, -treener) kohustatud:

- a) kontrollima, et mati üksikosad oleksid tihedasti surutud üksteise vastu;
- b) kontrollima, et matiriie (-kate) oleks tõmmatud pingule ja et selle ääred oleksid kõvasti kinnitatud;
- c) kontrollima, et ümber mati oleks pehme kattega rada;
- d) kontrollima maadlejate jalatseid ja riietust (naelad jalatseil, metallpandlad jne. pole lubatud);
- e) nõudma, et õpilased täidaksid ainult neid harjutusi ja võtteid, mis vastavas tunnis on näidatud;

- f) nõudma, et õpilastel oleks puhas maadlusdress, sõrmeküüned lõigatud ja et nad enne matile astumist pühiksid jalad puhtaks;
- g) kaitse- ja vastuvõtete õppimisel hoiatama õpilasi, et nad matile langedes ei paneks käsi ette;
- h) hoiatama, et võtete puhul püstimaadluses läheks võtte sooritaja kaasa partneriga;
- i) keelama sõrmede sidumisel asetada neid vaheliti;
- j) mitte lubama ägedaks muutumist maadluse harjutamisel;
- k) mitte lubama keelatud võtete tarvitamist;
- l) treeningumatšideks mitte panema paari suure kehakaalu vahega maadlejaid;
- m) mitte lubama mitmel paaril üheaegselt matil maadelda;
- n) nõudma harjutuste lõppemisel kogu inventari koristamist;
- o) mitte lubama enda puudumisel kedagi harjutustele;
- q) kontrollima ravimite tagavara käsiapteegis.

MAADLUSE PÕHIASENDITE TERMINOLOOGIA JA LÜHIKE ISELOOMUSTUS

Püstiasend (-seisang) on asend, kus maadleja jagab kätega matti puudutamata oma keha raskuse võrdselt mõlemale jalale. Põlvest veidi

kõverdatud jalad toetuvad kogu tallale. Jalad asetsevad diagonaalil — üks ees- ja teine taga-pool. Kere on veidi ette kallutatud.

Parterrasend (-seisang) on asend, kus maadleja asub õlgade laiuselt harkis põlvedel (jalainad harkis ja toetuvad vastu matti) ja küünarvartel laialiasetatud küünarnukkidega, sõrmed on konksseongus. Seda nimetatakse madalaks parterriks. Kuid on ka teine parterrasend, kus asutakse põlvedel, nagu eelmise asendi puhul, kuid sirgeil kätel, mis on asetatud veidi ettepoole. See on kõrge parterr.

Sild on asend, kus maadleja, toetudes matile laubaga (otsaesisega) ja põlvest kõverdatud jalgade taldadega, on lüüsisambast tugevasti kumerdatud ja seljaga pööratud mati poole, moodustades nii oma kehaga midagi võlvitaolist. Mida tugevam ja kumeram on võlv, seda parem maadlejale, sest sillategemine on abiasendiks paljude võtete sooritamisel ja sageli ainsaks päästevahendiks seljatamise vältimiseks.

Võte on põhiliigutus, millega sooritatakse mitmesuguseid heiteid ja keeramisi, mis sunnivad muutma vastase asendit.

Kaitse on säärane tegevus, millega üks maadleja ei anna vastasel võimalust sooritada võtet.

Vastuvõte on tegevus, kus maadleja, kaitstes vastase võtte vastu, samaaegselt sooritab vastase kallal võtte.

TÖÖ ARVELDUS

Õppesportitöö õigesti organiseeritud arveldus võimaldab õigeaegselt leida ja parandada puudusi töö käigus.

Arveldamiseks on järgmised dokumendid:

- a) seksiooniliikmete nimekiri,
- b) päevik harjutuste pidamise ja neist osavõtu kohta,
- c) raamat võistluste resultaate, laiaulatuslikest spordiüritustest osavõtu jne. sissekandmiseks,
- d) raamat VTK kompleksi normide sooritamise kohta.

HARJUTUSTE KOHT JA SELLE SISUSTUS

Harjutuste korraldamiseks maadluses peab olema vastavalt sisustatud ruum ja vastav inventar.

Ruum (saal) peab vastama elementaarseile tervishoiunõudeile — see peab olema puhas ja valgustatud. On hea, kui peale mati on vaba ruumi tunni sissejuhatava ja ettevalmistava osa harjutuste läbiviimiseks vähemalt 16-liikmelise grupiga.

Kunstlik valgustus peab tulema ülalt. Ruumi temperatuur peab olema püsivalt $+14^{\circ}$ — $+18^{\circ}$ C vahel. Ruum peab olema tuulutatav, kõige

parem ventilatsioonil abil. Seal, kus pole võimalik sisse seada ventilaatorit, tuleb ruum enne harjutusi tuulutada akna või õhuakna kaudu. Harjutuste ajal ruumi tuulutada pole hea, sest see võiks põhjustada harjutajate külmetamist. Põrand peab olema puidust, seinad ja lagi valgeks värvitud.

Maadlusmatti alla asetatakse laudadest puuraam. Raam kaitseb matti niiskuse- ja rõskuse vastu ja võimaldab õhu tungimist selle alla. Kogu spordiinventar hoitakse lähedal asetsevas laos. Ruumi igasse nurka asetatakse kõrged süljekausid. Kohustuslikud on puhta vee paak ja nagid käterättide ja treeningdresside jaoks. Mööblina olgu eeskätt seljatoega pingid puhkamiseks neile maadlejaile, kes parajasti ei tööta matil. Ruumi läheduses peab kohustuslikult olema soe dušš.

Kui harjutusi alatakse värskes õhus, staadionil või väljakul, võib matti teha saepurust. Selleks kaevatakse 60—70 sm sügavune auk, asetatakse selle põhja oksid või luud, nende peale kiht hõövlilaaste ja päris peale saepuru. Saepuru kaetakse tugeva ja tiheda presendiga ja tõmmatakse üle riidekattega.

Tutvuge brošüüriaga

*Kreeka-Rooma
maadluse võistlusmäärused*

INVENTAR

1. Maadlusmatt.
2. 3—4 heitekotti (kaal 30—70 kg, kõrgus 1,1 m ja diameeter 40—50 sm).
3. 2—3 rootsi pinki.
4. Varbsein.
5. Köis köieveoks.
6. Iga harjutaja kohta üks 5—10 kg raskune topispall.
7. 2—3 kerataoliste otstega tõstekangi raskusega 20—30 kg.
8. Iga harjutaja kohta üks paar 2—6 kg raskusi käsikuid.
9. Metall- ja puukeppe võimlemiseks, pikkus 1,1 m ja kaal 2—3 kg.
10. Iga harjutaja kohta üks 2,3 m pikkune hüpits.
11. Käsiapteek.
12. Kuulutuste tahvel.
13. Matt jalgade pühkimiseks.
14. Maadlusmatti neljast küljest piirav pehme rada (vilt).
15. Kohtunikuvile ja muud kohtunike tarbed.

MAADLEJA DRESS

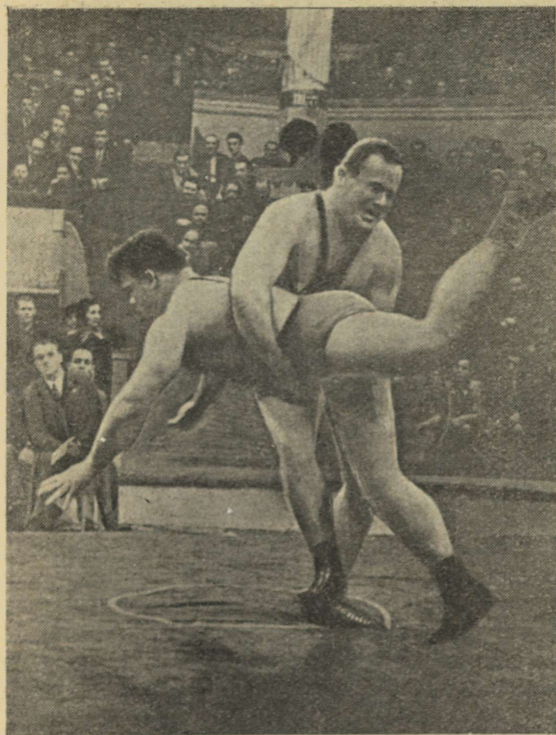
Maadleja spordidress koosneb bandaažist või ujumispükstest, villasest trikoost, milleks on kõrgele ulatuvad spordipüksid õlapaelte ja väljalõigetega rinnal, seljal ja külgedel, pikkadest vil-

laseist sokkidest ja maadlussaapaist. Saapapeal-
sed on pehmest, kuid tugevast kroomnahast.
Pinsolid ja tallad peavad olema niivõrd pehmed,
et võimaldaksid peale kleepida kummit, mis
maadlemise ajal väldib libisemist.

Trikoo ja sokid on villased ses mõttes, et vil-
lane tõmbab highi endasse, ei kaota pesemisel
oma kuju ja, mis peaasi, ei veni välja.
Mõned maadlejad kannavad ka villaseid
sääre-, põlve- jne. kaitseid, mis kaitsevad naha-
marrastuste jne. vastu.

Peale kõige peaks igal harjutajal olema tree-
ningdress (suusaülikond) harjutamiseks teistel
vajalikel spordialadel.

Endastmõistetavalt tullakse harjutustundi seebi
ja käterätiga, sest et pärast harjutust tuleb
minna sooja dušši alla.

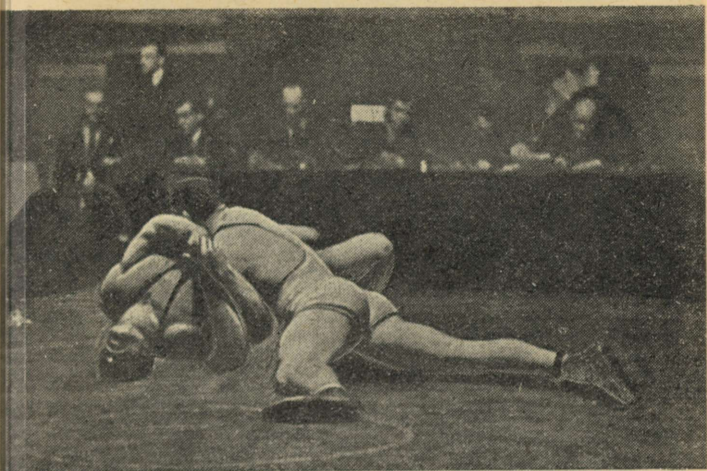


NSV Liidu absoluutne tšempion J. Kotkas sooritamatsil Kuksenkoga ristvööd parterris.

MIDA PEAB TEADMA MAADLEJA**KELLEST SAAB MAADLEJA**

Paljud noored murravad pead ja kõhklevad, kas hakata või mitte maadlejaks. Veel tänapäevani on jäänud püsima väärarvamus, et ainult tüsedakerelisest poisist võib saada maadleja ja et tavalise kehaehitusega noorest võib saada ükskõik millise teise spordiala harrastaja, mitte aga maadleja. Võib aga öelda seda, et paks ja kuigi seejuures tugev poiss võib kergesti minna selili kleenukese all. Tähtsaimaiks omadusteks on vastupidavus ja sitkus, eriti veel tänapäeva maadlusspordis, kus võistlejad on jagatud keha-kaaludesse ja kus kergel ei tule minna endast tunduvalt raskema maadleja vastu. Maadlust võib harrastada igaüks, ja kel vähegi on selleks annet, võib saada heaklassiliseks maadlejaks.

Ka on väär see arvamus, et maadlusspordi harrastamist pole hea alustada noorelt. Täiesti vääraks tuleb aga pidada väidet, nagu paneks maadlus kasvu kinni. See on arvamus, millega



Sild on parimaks kaitseks paljude võtete vastu, kus maadlejat ähvardab sellimineki.

EX LIBRI. univ. Tart.

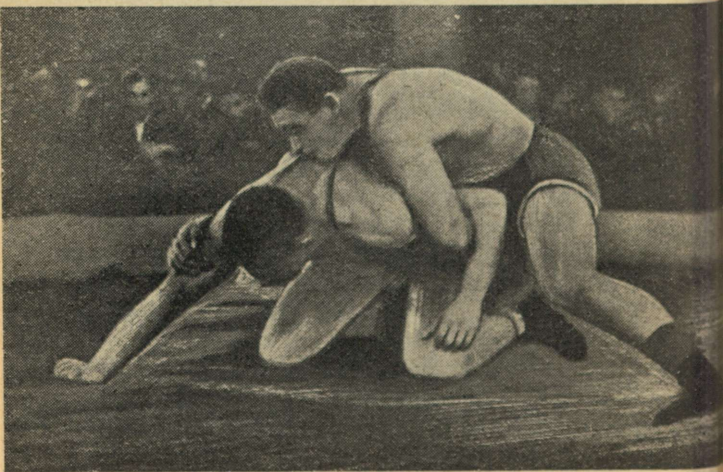
võhikud kollitavad ka paljude teiste spordialade harrastajaid. Kui inimene on loodud saama suurt kasvu, siis ta saab selle või ei saa, hoolimata sellest, missugust sporti ta harrastab.

Kõik asjaolud räägivad aga just noorelt maadluse harrastamisele asumise kasuks. Noorena just õpitakse tehnikat, jõud tuleb nagu iseenesest juurde. Tehnika on see tähtis tegur, mis poisist teeb maadleja. Ei tarvitse arvata, et eeskätt peab olema jõudu ja et alles siis võib asuda tehnika õppimisele. Kas või ainult mõneajalise maadluskooli läbiteinud noor võib endast

tugevamaid kaaslasi, kes pole maadlust harjutanud, alati võita. Sel puhul ei etenda isegi kehakaalu vahe suurt osa.

Et maadlus arendab kõiki lihaseid, saadakse maadluse harrastamisega niivõrd hea kehakool, et soovi korral võidakse siirduda ükskõik millise teise spordiala harrastamisele. Kui aga tõmbab maadlus, hakatakse kindlasti maadlejaks. Noorelt õpitakse puhtalt sooritama võtteid ja harjutatakse painduvust. Asudes hiljem ka jõu- ja vastupidavusharjutustele võidakse juba mõne

All pildil näeme käsivarreluku sissevõtmist parterraadluses.

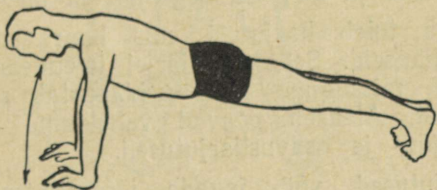


aasta pärast saada hea klassiga maadlejaks. Ja kui on veel eriline anne maadluseks, võib noorest saada hiilgav tulevikumees.

MAADLEJA KODUVÕIMLEMINE

Heaks maadlejaks saamiseks tuleb kõigepealt ette valmistada oma keha. See peab algama varakult, noorena. Peab ju siingi paika vanasõna, et vanast hobusest ei saa enam head traavlit. Kuid kas alustatakse noorena või vanana, eeskätt tuleb hoolitseda tervise eest. On vist üleliigne hoiatada, et tuleb hoiduda narkootiliste ainete, nagu alkoholi, nikotiini jne., tarvitamisest. Edasi peab olema toitumise ja magamise režiim korralik. On soovitatav viibida palju värskes õhus ja teisiti täita tervishoiunõudeid.

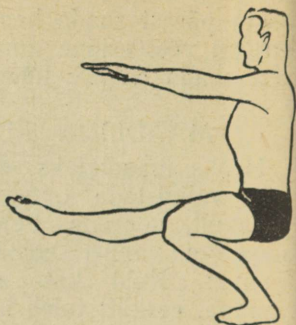
Liikumise kõrval vabas õhus tuleb ka võimelda. Võimlemine koos liikumisega vabas õhus on kogu sportliku tegevuse A ja O. Samuti ei tohi unustada koduvõimlemist ja vabaharjutusi ja riistvõimlemist.



Joon. 1.



Joon. 2.



Joon. 3.

Algaja võib alustada koduvõimlemisega. See olgu iga maadleja esimeseks igapäevaseks toiminguks. See on kehale sama mis toit ja uni.

Võimlemise päevakava koostamisel tuleb aluseks võtta kaks põhimäärust: töö olgu mitmekülgne ja vahelduv, et mitte üht ja sama lihasterühma liiga väsitada. Pingutuse koormatus tõusku ja langedu aeg-ajalt ja ühetasaselt.

Alata tuleb harjutusi, mis haaravad kogu keha lihaseid. Selle tagajärjel laienevad veresooned, missugune asjaolu hõlbustab südametegevust. Alaliselt peavad vahelduma paindumus-, jõu- ja osavusharjutused.

Harjutused võib jagada järgmistesse liikidesse:

1. Korraharjutused (hüplemine ja kerge nõõrijooks).

2. Jalaharjutused.

3. Käeharjutused.

4. Kaelaharjutused (sild).

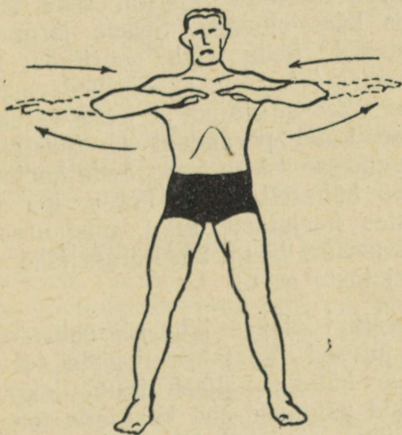
5. Küljeharjutused.

6. Kõhuharjutused.

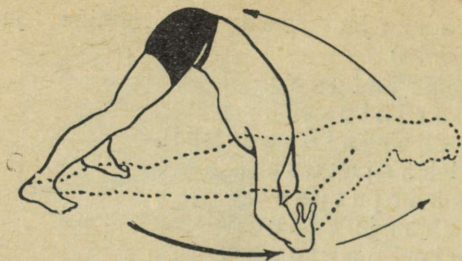
7. Seljaharjutused.

8. Käimine ja jooks.

Jooniseil on toodud osa paljudest harjutustest näitena. Neid harjutusi võib hästi sooritada kodus.



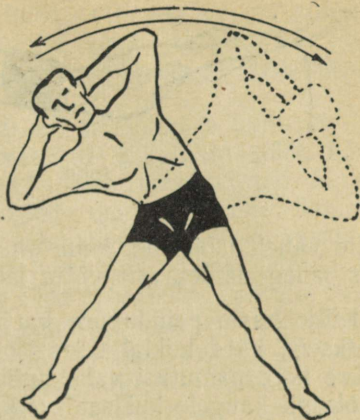
Joon. 4.



Alustada tuleb kas koha peal käimist ja jooksmist või hüplemist, mida võib sooritada kas nööriaga või ilma nööriaga, seda siiski ette kujutades käes olevana. Sellele järgnegu käte jõuharjutused. Seda võib sooritada toeng-
l a m a n g u s (vt. joon. 1). Sõrmed vastu põrandat, keha välja sirutatud ja jalad varbail. Nüüd laskutakse kätel põrandani ja tõustakse käte jõul jälle endisse seisangusse. Seda harjutust sooritada jõu kohaselt 5—20 korda, iga järgmine päev tõstes harjutuste arvu, misjuures maksimumaalseks arvuks jäägu 20. Pärast jälle vähendatagu harjutuste arvu.

Järgnevalt võetakse läbi säärelihaste venitamine harjutused. Võetakse uppiste (vt. joon. 2), haaratakse kätega väljasirutatud jalgade varbaist. Nüüd püütakse end kukutada taha, võttes kaaliste, ilma et jalad kõverduksid ja ilma et lastaks lahti varbaist.

Joon. 6.



Jala jõuharjutusteks laskutakse sulgkükki, algul mõlemale, hiljem ühele jalale (vt. joon. 3). Käed sirutatakse ette ja tõustakse üles. Harjutusi sooritada vaheldumisi kord ühe, kord teise jalaga.

Käte- ja rinnalihaste venituste harjutusteks võetakse harkseis (joon. 4). Käed tuuakse küünarnukkidest kõverdatult rinna ette nii, et mõlema käe sõrmeotsad puutuvad kokku. Nüüd lüüakse käed järskude liigutustega taha nii kaugemale kui saab ja tuuakse siis uuesti ette.

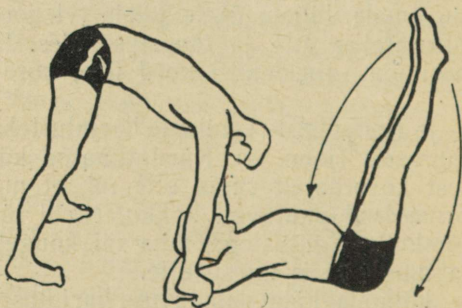
Selja, kõhu ja käte painduvuse harjutusena on toodud näide joonisel 5. Kõverdatud tugilamangus surutakse kere painduvalt ja lainetavalt



Joon. 7.

käte vahelt läbi, kuni keha on välja sirutatud, et siis jällegi lainetavalt võtta lähteasend.

Küljelihaste painduvuse harjutustena võetakse harkseis, käed kuklal koos (joon. 6) ja sooritatakse kere painutusi vaheldumisi ühele ja teisele poole nii kaugemale kui saab. Jalad peavad püsima sirutatult.

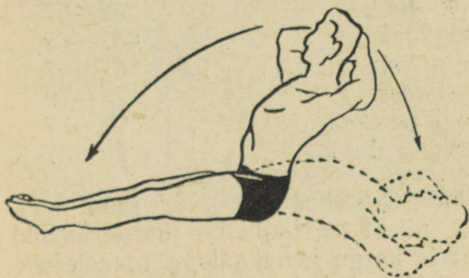


Joon. 8.

Seljalihaste jõuharjutusena on näide joonisel 7. Kõhulilamangus, käed ette sirutatud, toimub kere painutamine tahä koos jalgade-käte tõstmisega. Seda harjutust nimetatakse «silgupraadimiseks».

Jooniseil 8 ja 9 on näidatud kõhulihaste ja jõuharjutused. Joonisel 8 laskutakse selili, käed kukla all ja jalad 45°-ni ülessirutatud. Kaas-harjutaja surub käed tugevalt vastu lamaja õlgu. Lamaja teeb alakehaga pöördeid vasakule ja paremale. Seda harjutust võib sooritada ka üksinda, mil puhul käed asetatakse kõrvale vastu põrandat. Joon. 9 näeme harjutust, kus ollakse selililamangus, käed kuklal. Nüüd püütakse kõhulihaste jõul tõusta istukile, ilma et jalad tõuseksid põrandalt. Järgnevalt laskutakse uuesti selili.

Toodud harjutusi võib sooritada ka teistsuguses järjekorras, kuid alustatagu siiski käimise



Joon. 9.

ja hüplemisega. Juurde võib võtta ka teisi harjutusi, kuid alaline koht olgu ka sillaharjutustel. Harjutuste arvude kord tuleb jagada vastavalt võimlemise kestusele. Harjutusi ei tohi teha täiskõhuga. Pärast harjutust end korralikult pesta!

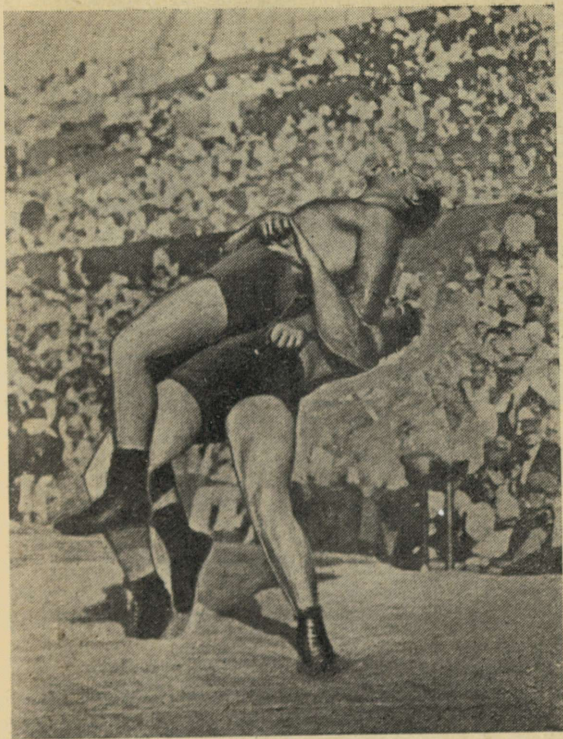
UUED KEHAKAALUD

Vastavalt muudatustele rahvusvahelistes maadlusmäärustes on Üleliiduline Kehakultuuri- ja Spordikomitee teinud muudatuse ka meil kehtivais määrustes, võttes nii kreeka-rooma kui ka vabamaadluses juurde k a h e k s a n d a kehakaalu.

Uus kehakaalude jaotus on järgmine:

kärbeskaal	kuni 52 kg
kukk-kaal	52—57 „
sulgkaal	57—62 „
kergekaal	62—67 „
keskkaal	73—79 „
poolraskekaal	79—87 „
raskekaal	üle 87 „

Endine kärbeskaal on nüüd muutunud kukk-kaaluks, nii et tegelikult on juurde loodud kehakaal päris kerge kehakaaluga maadlejaile. Ühtlasi on teistes kehakaaludes peale kahe raskema veidi muutunud kehakaalude piirid.



Näeme tagantsuplessi sooritamist.
Nõukogude Liidus on maadlusport ühtmoodi
harrastatav nii suvel kui ka talvel.



Inglitangideks nimetatakse pildil toodud peaväänamise võtet. Seejuures on vastase kõrile vajutamine määruste järgi keelatud.

KEELATUD MAADLUSVÕTTED

Kreeka-rooma maadluses on võistlejail keelatud:

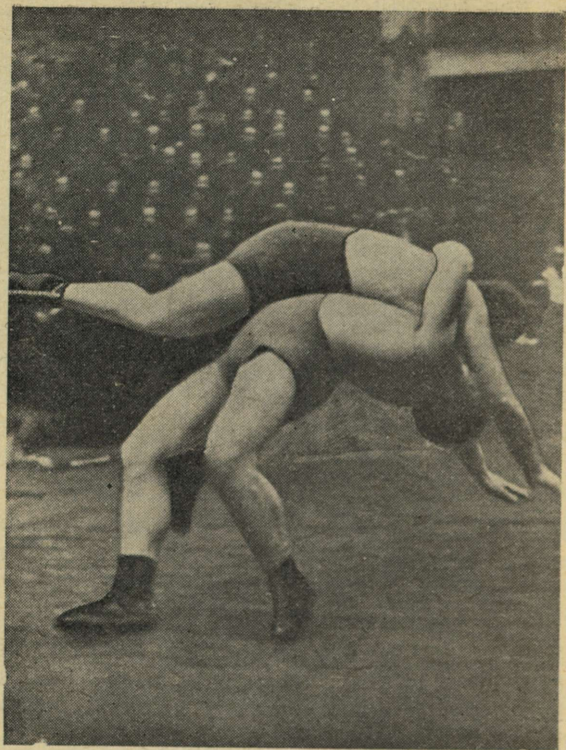
- a) teha vastasele võtteid allpool puusi;
- b) puudutada vastase suu ja silmakulmude vahelist näoosa;
- c) kinni võtta maadlusmatist või vastase dressist;
- d) tõugata või rõhuda küünarnukiga vastase kukalt, selga, külgi, rinda ja kõhtu;

- e) küünistada ja näpistada vastast;
- f) pigistada vastast näost, kõrist, kõrvadest või teda kinni hoida juustest;
- g) löögid ja tõuked ning kõik võtted hooga, mis sarnlevad löömisele, samuti löögile sarnlev löuatõukamine;
- h) hingamist takistavad võtted;
- i) sõrmedest kinnivõtmine (kämblast kinnivõtmine on lubatud); üksikuist sõrmedest haaramine on igal juhul keelatud;
- j) astuda vastase varbaile ja panna temale jalga taha — üldse kõik võtted jalgadega;
- k) väänata ja murda vastase käsivarsi ja käsi ebaloomulikku asendisse;
- l) tugevasti kinni hoida vastase kõhu ümbert ja pigistada teda asendis, milles ei ole loota võistluse otsustamist.

Kõigele lisaks tuleb silmas pidada veel seda, kuidas teatud võtteid on lubatud sooritada. Neid nõudeid täidetagu juba algusest saadik, kui tahetakse areneda korrektseks maadlejaks.

Näiteks täisnelsonis võib vastast väänata ainult kõrvalt, misjuures jäetakse vabaks vastase jalad. Vastasel korral võib juhtuda raske õnnetus.

Keelatud on sillas oleva vastase pea ülestõstmine selleks, et seda vastu matti lüüa. Sild tuleb sisse v a j u t a d a, kusjuures on keelatud



Eestsuplessi sooritamine on raskeimaid võtteid, mis nõuab selle sooritajailt üpris head silda.

vastase silla allasurumine pea sihis. Vastasel korral võib tekkida õnnetus.

Vastastikku heite, ristvöö või muu sarnase heite puhul, mis tehakse püstitasendist ja kusjuures vastane langeb matile pea allapoole, tuleb vastase kere enne heite teostamist kõrvale pendeldada, kusjuures võtte teostaja peab laskuma põlvili enne, kui vastane langeb matile. Eriti on aga keelatud vastase toores matileheitmine.

Ameerika võtit (hammerlock) ja käsivarrelukku (backhammer) sooritatakse määrustevastastelt siis, kui küünarvars õlavarrega viiakse täisnurgast välja ja üheaegselt surutakse selles asendis.

Tagantlindeni puhul ei tohi võtte teostaja vastast heitmise silmapilgul lahti lasta, vaid peab hoidma kätega kinni ümber vastase rinna või kõhu.

Kui keelatud võtte teostaja satub ise oma võttest kriitilisse olukorda, tuleb võistlust jätkata ilma katkestuseta. Keelatud võttega saavutatud edu tuleb ka siis tühistamisele, kui määrustevastane seisukord on möödunud.

Võistleja juures, kes kordab valevõtet, tuleb matikohtunikul tarvitada järgmisi abinõusid:

- a) muuta keelatud võtte määrustepäraseks, ilma et seejuures vastast võttest vabastataks,
- b) vabastada vastane võttest,
- c) lasta võistlejaid jätkata võistlust püstitasendis.

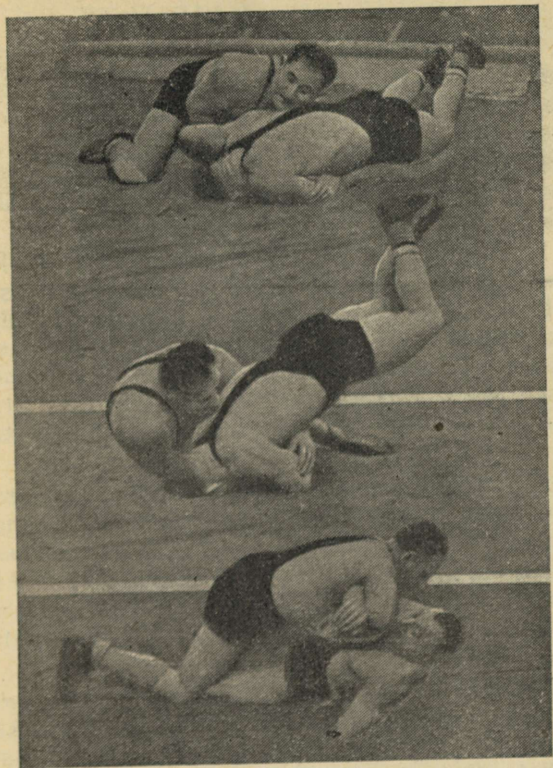
Maadelda tuleb aktiivselt, sest maadleja, kes ühe minuti vältel ei avalda tegevust, saab matikohtunikult märkuse. Kolme märkuse järele võib kohtunik passiivse maadleja kõrvaldada matilt ja lugeda ta kaotanuks. Korraga võib kaotatuks lugeda ka mõlemad võistlejad.

Maadlejad püüdku maadelda alati matil ja mitte pageda matilt. Matilt pagemise eest võib matikohtunik teha märkuse ja pageja käsutada parterrasendisse alla. Kui matilt väljasattumine toimub vastase süül, saab märkuse vastane.

On keelatud sooritada heiteid nii, et vastane satuks heite tagajärjel väljapoole matti. Selle eest võib saada kohtunikult märkuse, isegi siis, kui heide väljapoole matti toimus tahtmatult. Iga maadleja peab pidama silmas, et heitel väljapoole matti võivad olla kurvad tagajärjed mitte ainult vastase, vaid ka enda suhtes, sest nii võib vigastada vastast kui ka ennast.

Kui vastane püüab sooritada heidet, siis ei tohi teine oma jalgadega teda puudutada nii, et sellega takistada heite läbiviimist. Säärase määruse rikkumise eest saab kohtunikult märkuse. Märkuse saab ka siis, kui parterris peal olles ühe minuti vältel pole sooritatud ühtki võtet. See määrus ei ole kehtiv sundparterris.

Ühe ja sama matši vältel tehtud märkused arvatakse kokku, kuigi märkuste põhjused võisid olla erinevad. Pärast kolmandat märkust võistleja kõrvaldatakse.



Seljatamine käte haaramisega parterris.

JÄRGUNORMID MAADLUSES

Üleliidulise järgu maadleja nimetuse saavad need sportlased, kes teatavas kehakaalus on NSVL meistrivõistlustel tulnud vähimalt esimesele kolmele kohale või kes aasta vältel on võitnud vähimalt kolm ametlikku matši üleliidulise järgu sportlaste vastu või kahe aasta vältel vähimalt 8 matši I järgu sportlaste vastu.

I järgu maadleja nimetuse saavad need, kes teatavas kehakaalus on NSVL meistrivõistlustel tulnud 4.—8. kohale või on võitnud vabariiklikud, Moskva või Leningradi meistrivõistlused või on aasta vältel võitnud vähimalt kolm ametlikku matši mitmesuguste I või üleliidulise järgu sportlaste vastu või kahe aasta vältel vähemalt 8 matši II järgu sportlaste vastu.

II järgu maadleja nimetuse saavad need, kes aasta vältel on võitnud vähemalt 3 ametlikku matši mitmesuguste II järgu sportlaste vastu või kahe aasta vältel vähemalt 8 ametlikku matši III järgu sportlaste vastu, kui ka oblastite ja kraide või nende keskuste (tsentrite) meistrivõistluste võitjaid.

III järgu maadleja nimetuse saavad need, kes aasta vältel on võitnud vähemalt 2 ametlikku matši III järgu sportlaste vastu või kahe aasta vältel vähemalt 8 ametlikku matši klassifitseerimata sportlaste vastu, kui ka linnade ja maakondade meistrivõistluste võitjad.

Võitu maadleja üle, kes hooaja vältel näidatud resultaaside põhjal on arvatud kõrgemasse järku, loetakse võiduks vastava kõrgema järgu maadleja üle. Oma järku kuulumist tõendanuks loetakse maadleja siis, kui ta kahe kalendriaasta vältel pole oma järgu mitmesuguseilt maadlejailt saanud üle kahe kaotuse.

SISUKORD

	Lk.
Kehakultuurikollektiivide spordiseksioonidele	3
Kreeka-rooma maadluse lühike iseloomustus	6
Õppetöö planeerimine seksioonis	9
Eesmärk	9
Töö planeerimine	10
Õppeplaani	11
Selgitavat õppeplaani ja VTK kompleksi normide sooritamise graafiku juurde	16

*

Õ p p e m a t e r j a l

Esimene õppeaasta	18
Ettevalmistav periood	18
Põhiperiood	22
Üleminekuperiood	25
Teine õppeaasta	25
Ettevalmistav periood	25
Põhiperiood	27
Üleminekuperiood	29
Metoodilisi juhendeid	30
Näitlikke tunde	30
Maadlustunni tüüpskeem	31
Tehnika õppimine	35
Maadlusharjutused	39

*

Mitmesugust	42
Vigastuste vältimine maadlusharjutustel	42
Maadluse põhiasendite terminoloogia ja lühike ise- loomustus	43
Töö arveldus	45
Harjutuste koht ja selle sisustus	45
Inventar	47
Maadleja dress	47

*

L i s a :

Mida peab teadma maadleja (E. P u u s e p p)	50
Kellest saab maadleja	50
Maadleja koduvõimlemine	53
Uued kehakaalud	60
Keelatud maadlusvõtted	62
Järgunormid maadluses	68

T. H.

Rbl. 3.—

A-16425

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00545621 7