

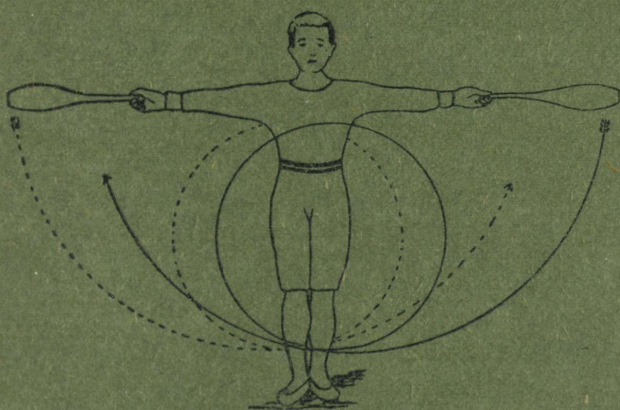
A-4145

Karl Hintzer

H. Treffneri asut. gümnaasiumi võiml.-õpetaja

192

Nuiaharjutused



63 joonisega

K./ü. «LOODUS», Tartus

1924

Eesti muinaslinnad

124 lhk., 34 joonist. Hind 150 marka.

... «Meie maa muinaslinnade kohta on meil ilmunud nüüd ka eesti keeli raamat ajakohasel ja teaduslikul kujul. Autor on korraldanud ja kokkuvõtlikult avaldanud seni meie Ülikooli muinasteaduse-kabineti poolt kogutud materjali Eesti muinaslinnust ja katsunud selle põhjal pikemas sissejuhatuses anda ülevaate nende ehitusest, otstarbest, levimisest, vanusest j. n. e. Peab ütleva, et sissejuhatus on hea, ajakohaselt ja kriitiliselt tehtud ning selles on ära kasutatud kõik seni olemasolevad teated meie linnamägedest. Autor ei käsitte ja näe maalinnu ainult meil, vaid jälgib nende ehitust ja ühendusi mujalgi naabrimaist. Meil ei ole seesuguseid raamatuid, mis nii põhjalikult ja ühtlasi laialt käsitlevad 'meie kodumaad, veel kulgi palju. . .

... seda raamatut peab ainult kiitvalt hindama ja soovitama. Soovitada tuleks seda kõige pealt kõigile meie kooli- ja muile raamatukogudele, kõigile õpetajatele, kes kunagi ekskurseerivad oma koolidega, kui ka igalihele harilasele, kes ükskõikselt mõõda ei lähe neist mälestusmärkidest, mis näitavad, kuidas meie rahvas oma vabadusajal elanud ja mida suutnud.

H. Moora, «Loodus» nr. 11, 1923. a.

G. Vilberg

„Harjumaa“

Maateadusline lugemik 52 joonisega 224 lhk.

Hind 215 mk.

Väljavõtted arvustustest:

... «Vilberg'i kirjutustega on kodumaa regionaalne maateadus väärtuslike teosena rikastunud. . . Lugemik on mitmekesine ja huvitav. Raamat on kavatselud õpilastele, õpetajatele ja kõigile muile kodumaa harrastajatele».

J. RUMMA, «Loodus» nr. 2, 1922.

... «Keeleliselt on teos uuskeelsem ja sõnarikkam: selles esineb peale muu hulka uusi maateaduslikke oskussõnu, prof. J. Granö ja teiste poolt välja töötatud vastavas Eesti Kirjanduse Seltsi keelekomisjonis. Nende seletuseks on V. teose lõpul isegi 6-leheküljeline sõnastik. Vilbergi raamatut võib julgelt soovitada kodumaa-tundmise sõpradele, eriti noorsoole esialgseks lähemaks tutvumiseks Põhja-Eestiga».

V. ERNITS, «Vaba Maa» Kirjandus ja Teadus, nr. 24, 1921.

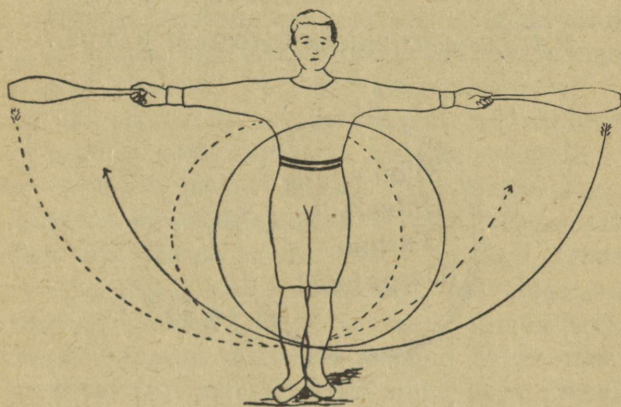
... Jääks soovida, et G. Vilberg'i «Harjumaa» laialist tarvitamist letaks. Koolide raamatukogus ei peaks ta mitte puuduma».

J. KENTS, «Kasvatus» nr. 19, 1921.

Karl Hintzer

H. Treffneri asuf. gümnaasiumi võiml.-õpetaja

Nuiaharjutused



63 joonisega

K./ü. «LOODUS», Tartus

1924

K./Ü. „Looduse“ keeleline korrektor M. B e k k e r.



i 14779249
22584

A-4145

J. Raudsepp'a trükk, Tartus 1924.

Sissejuhatus.

Nui, kui vanaaegne sõdurite sõjariist, oli valmistatud võimalikult raske ja tugev, et vastasele surmavat lööki anda. Ja eelharjutused, mis seks ette võeti, olid suured nuiakeerutused, et iseenesest raskele riistale veel suuremat hoogu tema liikumises anda. Need nuiaharjutused, millega meil tegemist, on pärit Indiast ja Persiast, kus neid käsitati siiski võrdlemisi toorel kujul. Inglise meremeeste poolt, kes nende harjutustega koha peal tutvusid, toodi nad Euroopasse üle. Euroopas leidsid nad varsti laialdast poolehoidu, kuid kujunesid ka palju täielikumaks, süstemaatiliseks harjutuste koguks.

Kuna mängud, mida viimasel ajal kehaliste harjutuste seisukohalt väga hinnatakse, siiski ei jõua kehale pakkuda kõike seda, mis temale tarvis, tuleb koolides paratamata laste kehaliseks arendamiseks võimlemist, kui kõige mõjuvat ja otstarbekohasemat kehalise kasvatuse abinõu tarvitusele võtta. Pealegi nõuavad tähtsamad mängud suurt ruumi, nii et neid suuremas jaos meie koolides ainult õues võimalik on käsitada, ja pealegi siis, kui ilm lubab. Võimlemist, eriti vabaharjutuste näol, on aga võimalik võrdlemisi primitiivsetes tingimustes läbi viia. Nad ei tarvitse kuigi suurt ruumi (iga klassi ruumist võib selleks hädakorral jätkuda) ega riistu. Pikapeale, nende heade omaduste peale vaatamata, muutuvad vabaharjutused siiski üksluiseks, igavaks. Et vabaharjutusi mitmekesistada, selleks võetakse tarvitusele lipud, kepid, nuiad, tütarlastele eriti rõngad, lindid jne. Kuna ma vaba- ja kepiharjutusi samanimelistes raamatutes olen käsitanud, tahan siinkohal pikemalt peatuda nuiaharjutustel.

Nuiaharjutusi, nagu kepiharjutusigi, tuleb võtta vabaharjutuste raskendamiseks ja mitmekesistamiseks. Pealegi on nuiat, kui võimlemis-abinõu, kerge muretseda. Nuiaharjutusi võib mitmesuguses vanaduses käsitada, muidugi olgu seks nuiadel ka vastav raskus. Eriti soovitatakse neid tütarlaste keskkoolidele. Et nuiaharjutustel mitte ainult tegevad ei oleks käte ja kätega ühenduses olevate rinna ja turja lihased, siis tuleb neid harjutusi võimalust mööda siduda ka keha ja jalgade liigutustega. Käesoleva raamatu ülesandeks on aga tegeleda puht-nuiaharjutustega ja nimelt niisuguste harjutuste liikidega, mis kooli-võimlemise seisukohalt lubatavad ja süsteemi viidavad. Kõiksugu mõeldavate virtuoosliste võtetega, mis vahest ainult mõnda üksikut asjaarmastajat võiksid huvitada, tutvustamist ei ole ma enesele ülesandeks teinud. Ka ei ole ruumi puudusel võimalik ilmlõpmata hulka üksikuid harjutuste ühendusi ette tuua. Ei ole raske sellele, kes materjali omandanud, ise seesuguseid ühendusi luua.

Loodan, et lugeja sellest raamatust peale harjutuste kirjelduse ja oskussõnade ka tarvisminevad näpunäited nuiaharjutuste käsitamiseks leiab.

Osalt jooniseid on kunstnik E. d. Viiralt'i valmistatud.

Tartus, 5. II 24.

K. Hintzer.

Esimene jagu.

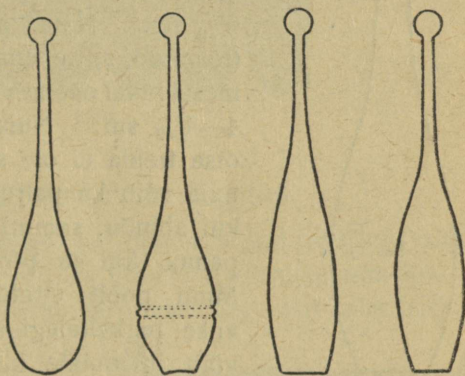
Nui.

Nui on keeglitaoline riist ja jaguneb oma ehituse poolest kolme osasse: pea, kael ja keha. Välimuse poolest on neid tarvitusel mitmesuguseid (1. joon.), ka raskus on neil kõikuv, 300—500

gr. Kuid leidub veel praegugi võimlates nuiasid, mis 650—1000 gr rasked ja vanemais õpperaamatuis leiame isegi kaitset niisugusile mürakaile. Uuemal ajal aga on märgata, et nuias raskus ikka vähem ja vähem mõõduandev on. Nii tarvitatakse vähematele

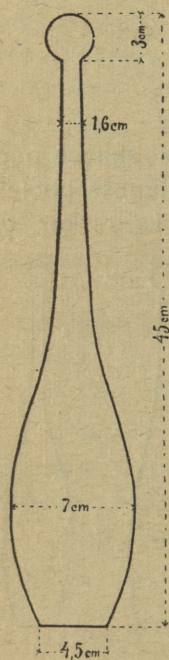
tütarlastele õige kerget nuias, 180—200 gr. Ka nuias pikkuses mindi kaugemale. Saksa allikate järele peaks see olema 51—56 sm. Nuias hari-likuks pikkuseks aga olgu pikkus harjutaja sõrmedest kuni küünarnukini, üldiselt aga mitte üle 45 sm. Materjaliks oleks kõige kohasem kasepuu, mis hoopide korral nii ruttu ei purune. On aga kerget nuias tarvis, siis tuleb muidugi kerget nuias valida.

Nuias pea, s. o. tema ülemine ots, midapidi nuias käes hoitakse, olgu 3 sm läbimõõdus, ja tema sidekoht kaelaga s. o. nuias kõige peenema jaoga olgu järsk, mitte aeglane



1. joon.

(2. joon.)¹⁾. Kaela kõige peenem koht on üleval ja mida allapoole, seda jämedamaks muutub ta, aegamööda kehaks üle minnes. Keha on kõige tüsedam osa nuiast. Ta kasvab aegamööda allapoole ja moodustab kõige jämedama koha



2. joon.

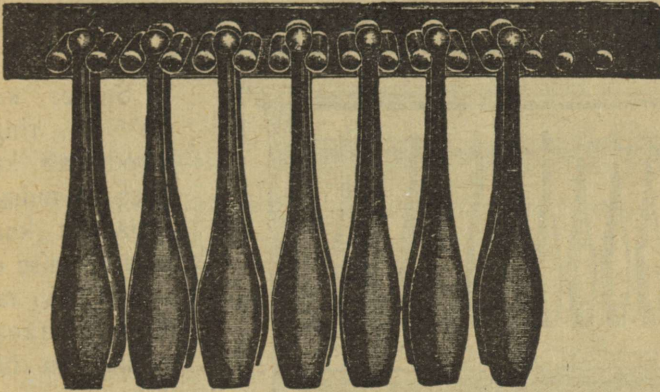
viimases veerandis nuias pikkusest, seega raskuspunkti alla viies. On nuias raskus rohkem all, siis on ka ta hoog suurem kui sama raskel nuias, mille raskuspunkt kaelale lähemal. Kaela kõige peenemaks kohaks on pea-alune osa — 1,6 sm. Keha kõige jämedam osa ei tarvitse üle 7—7¹/₂ sm tõusta. Tihke puu korral aitab juba 6¹/₂ sm. Nuias alumine ots olgu järsk (lõigatud, mitte ümmarik, nagu 1. joon. esimesel nuias näeme) ja kehast peenem, umbes 4—4¹/₂ sm. Nuiade alumist ümmargust otsa treida ei ole soovitatav. Tõmbi otsaga nuias võib ka paljudes mängudes tarvitada kui abinõu, samuti on nuias hea käest ära panna, kui ta põrandal võib püsti seista. Minu poolt ettetoodud mõõdud ei tarvitse ju kellelegi siduvad olla. Niisamuti võib ju nuias ka teissuguse kuju anda. Suuremal kui ka vähemal arvul on nuias alaliselt A./S. Balti spordiriistade-vabrikust Tartus, Aurulaeva tän. 1, saada²⁾. Töö

on korralik ja puhas. Soovi korral poleeritakse nuias kohe, mis nuias ilusa välimuse annab, kuid ka puhta hoiab. Nuias värvida või peitsida ei soovitata mitte. Nuias alalhoidmiseks on hea sellekohased varnad seinte

1) Joonisel ei vasta nuias pikkus tema keha laiuzele. Sellele keha laiuzelevastavalt peaks ka pikkus suurem olema, nii nagu seda mõõdud tõendavad. Nuias on mõõtude järele palju sihvakam kui seda joonis kujutab.

2) Vaata kuulutust viimasel leheküljel.

külge kinnitada, kuhu nuiad paarikaupa pulkade vahele paigutatakse (3. ja 4. joon.). Veel parem on aga kinnine kapp, kuhu tolm ligi ei pääse (5. joon.).

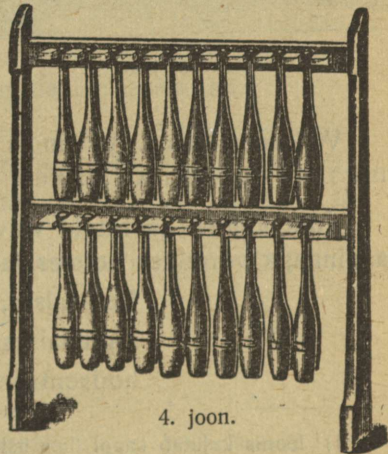


3. joon.

Nuiaharjutuste liigitus.

Nuiaharjutusi tehes on liikvel ainult nui või siis nui ühes käega, millest osalt ka oleneb harjutuste nimetus.

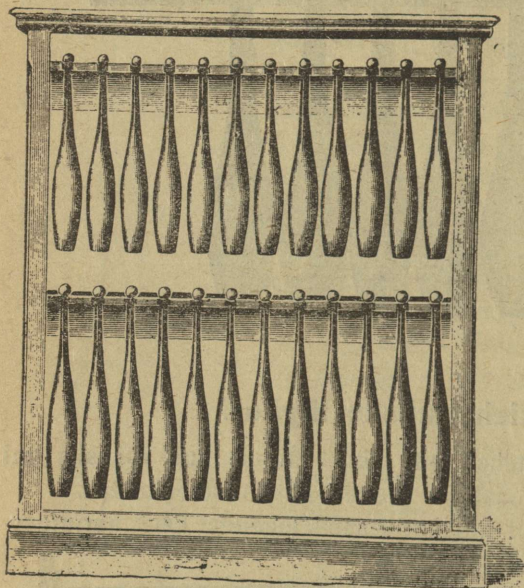
Üldiselt on meil nuiaharjutustes tegemist kahe harjutuseliigiga: kaarte ja ringidega. Ringitaolist liigutust, mis samas kohas lõpeb, kust alguse sai — nimetame ringiks. Poolringi aga — kaareks. Meil on tegemist ringi alumise poolega, see on alumise kaarega. Ülemisi kaari tegelikult ei tarvitata. Kaared, mis on suuremad kui $\frac{1}{2}$ ringi, nimetatakse ka ringideks ($\frac{3}{4}$ ringi.)



4. joon.

Kaared ja ringid omakord jagunevad selle järele, kas käsi tegev või mitte, suurteks, keskmisteks ja väikesteks.

Kuna meil ringid kõigis kolmes suuruses tarvitusel, ei tule väikesed kaared praktiliselt mitte tarvitusele.



5. joon. 1).

Suures kaares ja ringis moodustab käsi ühes nuiaga, õlajätkust kuni nui alumise otsani, sirge raadiuse, mille keskkohaks on õlajätk.

Keskmisses kaares ja ringis on raadiuseks nui ja alumine osa käest kuni küünarnukini. Raadiuse keskkohaks on küünarnukk.

Väikeses kaares ja ringis on raadiuseks — nui ise, kuna ringi keskkohaks on nui pea.

Kõik kaared ja ringid võivad sündida inimese keha ja maapinnaga võrreldes kolmes tasapinnas:

frontaalses,
sagittaalses ja
horisontaalses.

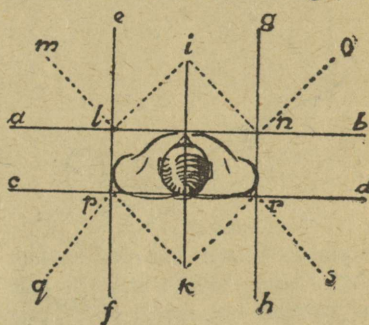
1) Joonis kujutab kappi ilma usteta.

Horisontaalses tasapinnas on kaarte ja ringide arv äärmiselt piiratud. Teised tasapinnad jagunevad aga veel omakord:

frontaalne	{	eesfrontaalseks
	{	tagafrontaalseks
sagittaalne	{	parempoolseks sagittaalseks
	{	vasempoolseks sagittaalseks

ning neis pindades ettetulevate kaarte ja ringidega on meil kõige rohkem tegemist.

Eesfrontaalset tasapinda võiksime võrrelda seinaga, kui me näoga vastu seinaga seise. Kõik kaared ja ringid, mis seinaga pinnas ja eespool keha sünnivad — oleksid eesfrontaalses tasapinnas. Oleme seljaga vastu seinaga, siis on sein tagafrontaalseks tasapinnaks. Oleme parema (vas.) küljega vastu seinaga — saame parema (vasem-) poolse sagittaalse tasapinna (6. joon.). Joon *ab* moodustab eesfrontaalse tasapinna, *cd* — tagafrontaalse tasapinna, *ef* — vasempoolse sagittaalse tasapinna, *gh* — parempoolse sagittaalse tasapinna.



6. joon.

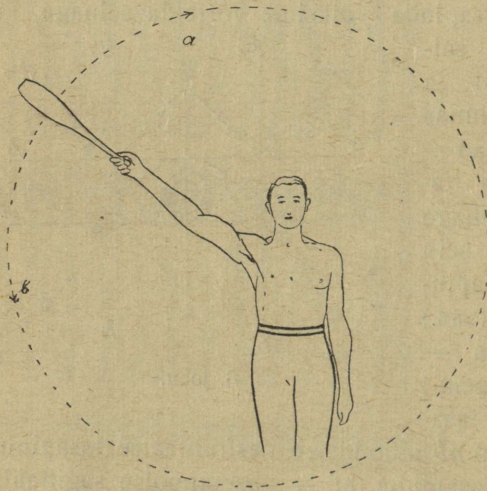
Peale kaare või ringi suuruse (suur, keskmine, väike) ja pinna, kus ta sünnib, tuleb ära määrata ka liikumise siht, see on, kuhu poole nui alguspunktist liikuma hakkab. Nii saame järgmised kaared:

- 1) sisemised,
- 2) välimised,
- 3) eest — taha,
- 4) tagant — ette,
- 5) paremale poole,
- 6) vasemale poole;

ja ringid :

- 1) sisemised,
- 2) välimised,
- 3) ette,
- 4) taha,
- 5) paremale poole,
- 6) vasemale poole.

Ringide liikumise sihi kindlaksmääramiseks frontaalsetes



7. joon.

- a* → sisemine ring.
b → välimine ring.

tasapindades tõstetakse käsi nuiaga üles. Kui ring algab seega, et käsi kehast eemaldub, s. o. väljapoole liikuma hakkab, siis on meil välimise ringiga tegemist (7. joon.). Algab käsi aga liikumist sissepoole, siis — sisemisega.

On mõlemad käed üleval ja liiguvad vastupidistes suhtides, siis on meil sisemiste või välimiste ringidega tege-

mist (8. joon.). Liiguvad aga mõlemad käed ühes sihis, kas paremale või vasemale poole, siis saame parem- või vasempoolsed paralleelsed ringid (9. joon.). Sellest seisukohast välja minnes nimetatakse kõik ringid frontaalsetes tasapindades kas sisemisteks, välimisteks, parem- või vasempoolseteks, ka siis, kui ring ei alga ülevalt, vaid kõrvalt. Ka siis omandab ta nimetuse selle sihi järele, kuhu

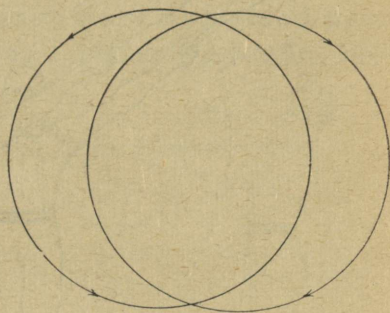
ta ülevalt läbi minnes liigub. Näiteks: Nui on algolekus all ja hakkab liikuma väljapoole, s. o. kehast eemale. Meil nagu oleks tegemist välimise ringiga. Niipea kui nui aga jõuab üles ja hakkab sissepoole liikuma, siis alles näeme, et meil on sisemise ringiga tegemist. Praegusel juhul määrab ringi teine pool alles liikumise sihi ja seega nimetuse.

On meil käsi nuiaga üleval ja me algame liikumist sagittaalses tasapinnas käega ettepoole, siis saame ringi ette. Vastupidises sihis ringi taha. Ka siin jääb mõõduandvaks see siht, kuhu poole nui liigub ülevalt läbi minnes. Ja need nimetused on maksvad kõigi ringide kohta sagittaalsetes tasapindades.

Peale sihi on meil veel väikestes ringides tarvis kindlaks teha, kas nad tehakse eespool kätt või taga pool kätt, seespool kätt või väljaspool kätt. Sellest eriti ringide kirjelduse puhul.

Kuna kaar kui üks osa ringist (kaar = $\frac{1}{2}$ ringi) peaks omale nimetuse saama vastava ringi sihi järele, ei ole see siiski nii. Me võtame teda iseseisvalt, mitte aga kui ringi osa. Kaared, mis on aga suuremad kui $\frac{1}{2}$ ringi, s. o. $\frac{3}{4}$ ringi, omandavad nimetuse terve ringi järele.

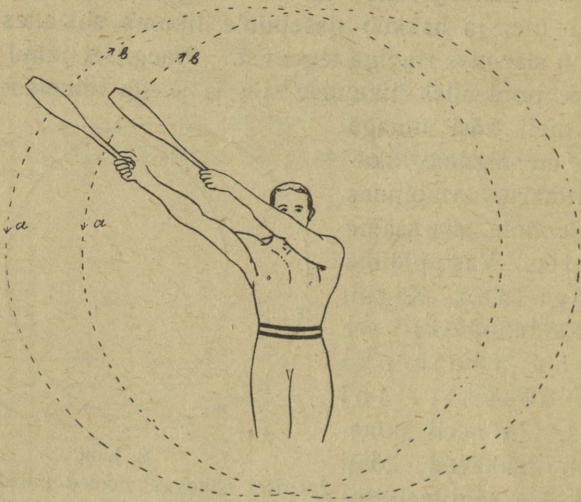
Kui me sirutame parema käe nuiaga kõrvale ja kaart tehes ligineme käega kehale kuni olekuni „par. nui vas. poole kõrvale“, siis on meil sisemise kaarega tegemist (10. joon.). On algolekuks „par. nui vas. poole kõrvale“ ja me teeme kaare vastupidises sihis, kus käsi kehast eemale liigub



8. joon.

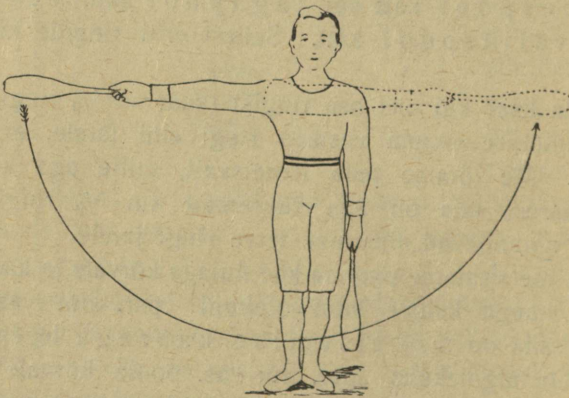
Joonisel näitavad nooled nuiade liikumist välimiste ringide puhul. Pöörame aga joonise ümber, siis näitavad nooled nuiade liikumise sihti sisemiste ringide puhul.

olekusse „par. nui par. poole kõrvale“, siis saame välimise kaare. Siin on mõõduandev, kuhu liigub nui kaart



9. joon.

- a* → parempoolsed (paralleelsed) ringid.
b → vasempoolsed (paralleelsed) ringid.



10. joon.

tehes alt läbi minnes, kuna ringide juures tähtis oli ülevalt läbimine. See põhimõte on maksev kõikide kaarte kohta ees- ja tagafrontaalses tasapinnas.

Eriti nimetatakse paralleelsed kaared, kus mõlemad nuiad paralleelselt samas sihis liiguvad. Näiteks: viime nuiad vasemale poole kõrvale. Sealt kaari tehes kuni olekuni „nuiad par. poole kõrvale“, saame parempoolsed paralleelsed kaared, sest nuiad liiguvad paremale poole. Siit tagasi saame vasempoolsed paralleelsed kaared.

Sirutame käe nuiaga ette ja teeme kaare sagittaalses tasapinnas eest — taha, siis nimetame ka seda kaart eest — taha (11. joon.). Vastupidises sihis tagant — ette.

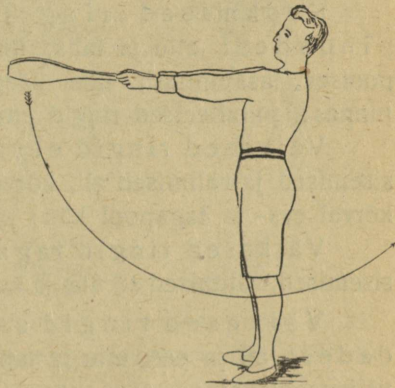
Seega oleks meil järgmiste kaarte ja ringidega tegemist:

*Suured kaared ees- ja tagafrontaalses tasapinnas: sisemised, välimised, ühe ja kahe käega, parem- ja vasempoolsed paralleelsed kaared.

Suured kaared sagittaalsetes tasapindades: eest — taha ja tagant — ette, ühe ja kahe käega, paremal ja vasemal pool keha; paralleelsed kaared eest — taha ja tagant — ette.

Keskmiised kaared tagafrontaalses tasapinnas: sisemised ja välimised öla taga ühe ja kahe käega, parem- ja vasempoolsed paralleelsed kaared.

Suured ringid eesfrontaalses tasapinnas: sisemised, välimised, ühe ja kahe käega, parem- ja vasempoolsed paralleelsed ringid.



11. joon.

Suured ringid sagittaalsetes tasapindades: ette, taha, ühe ja kahe käega, paremal ja vasemal pool keha; paralleelsed ringid ette ja taha.

Keskmised ringid eesfrontaalses tasapinnas: sisemised ja välimised, keha ja õla ees, ühe ja kahe käega, parem- ja vasempoolsed paralleelsed ringid.

Keskmised ringid tagafrontaalses tasapinnas: sisemised ja välimised õla taga, ühe ja kahe käega, parem- ja vasempoolsed paralleelsed ringid.

Keskmised ringid sagittaalsetes tasapindades: ette ja taha, ühe ja kahe käega vastava käe poolses tasapinnas; ühe käega käele mittevastavas küljepinnas; paralleelsed ringid ette ja taha.

Väikesed ringid eesfrontaalses tasapinnas: sisemised ja välimised all, kõrval ja üleval ühe ja kahe käega; kõrval ees- ja tagapool kätt; paralleelsed ringid all.

Väikesed ringid tagafrontaalses tasapinnas: sisemised, välimised all ühe ja kahe käega, paralleelsed ringid all.

Väikesed ringid sagittaalsetes tasapindades: all ja ees, ette ja taha, ühe ja kahe käega, sees- ja väljaspool kätt.

Nuia võtted.

Nuia raskuse vähenemisega on ka nuia võtted muutunud. Arusaadav, et raske keha nõuab tugevamat hoidmist, kerge aga kaunis õrna. Kuna vanasti rasket nuiat täiesti pihus tuli hoida, et ta suurte kaartide ja ringide puhul pihust ei lendaks, ei ole seda kergemate nuiadega karta. Võtted muutuvad õrnemaks, nii et nuiat isegi kahe sõrmega on võimalik hoida, mille tõttu nuiat liigutused puhtamalt ja graatsilisemalt välja tulevad. Vanade võtetega, mis tingitud nuiat raskusest, olid harjutused ikkagi kaunis kohmakad.

Nuia võtteid oleks kaks:

- 1) sügav võte ja
- 2) kerge võte.

12. joonis kujutab vana moe järele sügavat ja 13. joon. kerget võtet. 13. joon. uue moe järele sügavat ja 14. joon. kerget võtet. Kuna võtte *a*

tarvitusest juba täiesti kadunud¹⁾, siis on viimasel ajal üldiselt tarvitusel võtte *b* niihästi suuri kui ka väikesi ringe tehes. Isiklikult pean aga soovitavaks, kui harjutajal juba teatav vilumus olemas ja ka nuiad mitte liig rasked ei ole, väikeste ringide korral kerget võtet *c* tarvitada. Väikesed ringid saavad sel juhul imekorralikud ja puh-
tad kõikides käe olekutes (üleval, all, käe taga j. n. e.),

kuna sügava võtte *b* puhul seda mitte ei ole. Ka nõuab kerget võtte käe alumise jao lihastelt suuremat osavust, eriti väikesi



12. joon.
(võtte *a*).



13. joon.
(võtte *b*).



14. joon.
(võtte *c*).

ringe tehes käe taga. Teeb kerget võtte aga ülepääsmata raskusi, siis tuleb juba ka väikeste ringide korral sügava võtte *b*-ga leppida. Harjutuste kirjeldamisel tahan ma, võimalust mööda, ka viimasele võttele tähelepanu juhtida; kui kerget võtte liig raske peaks olema. Võimlemisõpetajate ettevalmistuskursustel tarvitasin

1) Seda võtet tarvitatakse veel juhtudel, kui nuiad hantlite aset täidavad.

ma väikeste ringide puhul ainult kergeid võtteid, mis kursused ilma suurema raskuseta omandasid.

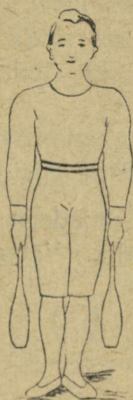
Nagu joonistest näha, on võtte *a* korral nui kaelapidi täiesti pihus. Liikumine on võimalik ainult kämbla jätkus. Võtte *b* korral on nui peadpidi pihus. Teine sõrm surub nua pea vastu pöidla mõhka, kuna põial ise nua kaelast kinni hoiab. Esimene sõrm on toeks nua kaela peale välja sirutatud, et nuiale tuge kui ka hoogu anda. Esimene sõrm on aga väga tihti ka ümber nua kaela painutatud. Võtte *c* puhul on nui veel ettepoole nihutatud, nii et nua pead hoiab ainult esimese sõrme esimese ja teise jätku vahelise liigese koht ja põial. Õieti nua pea toetub seestpoolt esimese sõrme esimese liigese sompu, kuna põial teda sealt takistab välja libisemast. Esimene sõrm on ka selle võtte puhul hooandjaks. Seda võtet võib siis tarvitada, kui nui juba liikvel. Algolekuks peab aga ikkagi sügav võte olema. Tehes väikesi ringe tagapool kätt hoiab ka esimene sõrm nua peast kinni. Sellest lähemalt harjutuste eneste kirjeldamisel.

Teine jagu.

Nuia algolekud.

Enne kui harjutuste juurde asuda, tuleb meil tutvuda algolekutega, s. o. olekutega, kust meie harjutust võime algada, niisamuti kuidas liikumise ja reas seismise aegu nuie hoida.

1. **Nuiad alla.** Nuiad lastakse, neid sügava võttega hoides, vabalt alla rippuda (15. joon.) Liikumisel ei oleks see nuia olek soovitatav, kuna õpilased nuie armastavad viibutada ja seega oma naabreid ees või taga tihti katsuvad tülitada.



15. joon.



16. joon.



17. joon.

2. **Nuiad küünarnukki.** Käed olekus „all“ on vähe küünarnukes kõverdatud ja kämblad keha ette juhitud. Nuia kaelast ja peast hoitakse nagu

sulepeast kinni, kuna nuia keha toetub vähe kõverdatud käe küünarnukki (16. joon.).

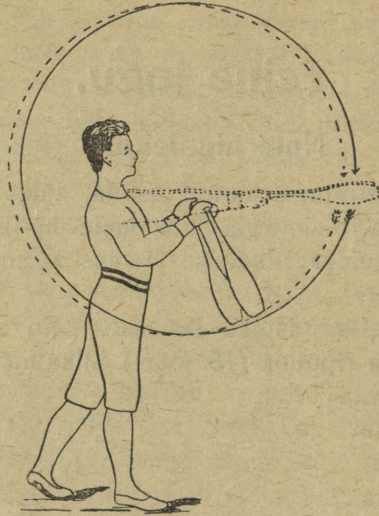
3. **Nuiad õlgadele.** Käed on painutatud, küünarnukid on vastu keha. Nuia keha toetub õlgadele. Nuia pea on täiesti rusikasse peidetud (17. joon.).

Need kaks viimast nuia olekut on kõige kohasemad marssimise aegu tarvitada.

4. **Nuiad üles.** Mõlemad käed on nuiadega üles sirutatud, nuiad hoides sügava võttega. Esimene sõrm on nuiale toeks (18. joon.).



18. joon.



19. joon.

5. **Nuiad ette.** Mõlemad käed on nuiadega sirutatud ette. Esimene sõrm on nuiale toeks. Kämmalt tuleb nii pöörata, et päkk ülespoole on (19. joon. punkteeritud käte olek).

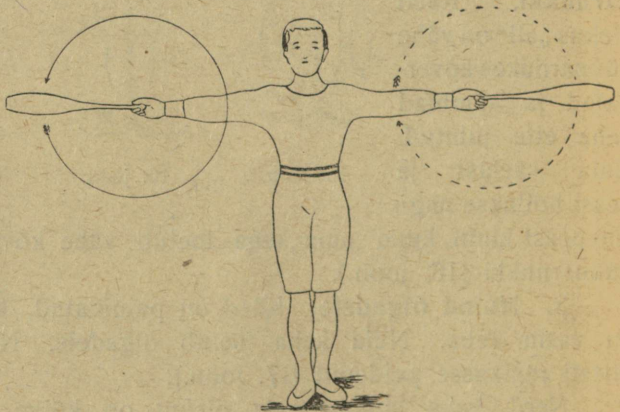
6. **Nuiad taha.**

Mõlemad käed nuiadega sirutatud taha nii palju kui võimalik. Väike sõrm on ülespoole.

7. **Nuiad kõrvale.**

Mõlemad käed on nuiadega sirutatud kõrvale. Esimene sõrm on pöördud ümber nuiakaela. Väike sõrm on

allapoole (20. joon.).

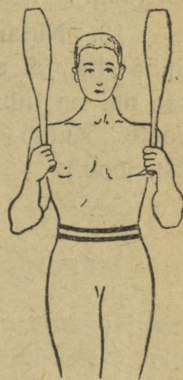


20. joon.

8. **Nuiad õlgade ette.** Olekust „all“ painutame käsi seni kuni kämblad õlgade ette satuvad. Nuiad on vertikaalselt püsti (21. joon.). Õlavars toetub vastu keha.

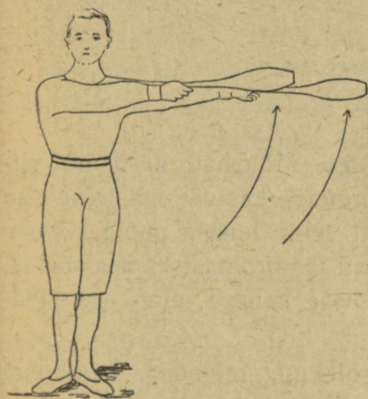
Algolekutes 1, 4, 5, 6, 7 ja 8 ei pruugi mõlemad käed tegevad alla, vaid alguses ainult üks käsi, mille tõttu uued algolekud ühe käega saame. Olekus „nui taha“ tuleb ka vastavat õlga vähe tahapoole pöörata, nii et nui horisontaalolekus viibiks.

9. **Parem (vasem)¹ nui vasemale (paremale) poole kõrvale.** Parem (vas.) käsi ühes nuiaga rinna kõrguselt, horisontaalolekus, vasemale (par.) poole kõrvale juhitud. Ka rind on vähe vasemale (par.) poole pöördud. Käsi on küünarnukis õige vähe kõverdatud. (22. joon. vaata parem käsi.)



21. joon.

10. **Nuiad vasemale (paremale) poole kõrvale.** Mõlemad käed on nuiadega sirutatud vasemale (par.) poole kõrvale. Käed ühes nuiadega on paralleelsed. Ka rind on vähe vastavale poole pöördud. Parem (vas.) käsi on rinna ees õige nõrgalt kõverdatud (22. joon.).



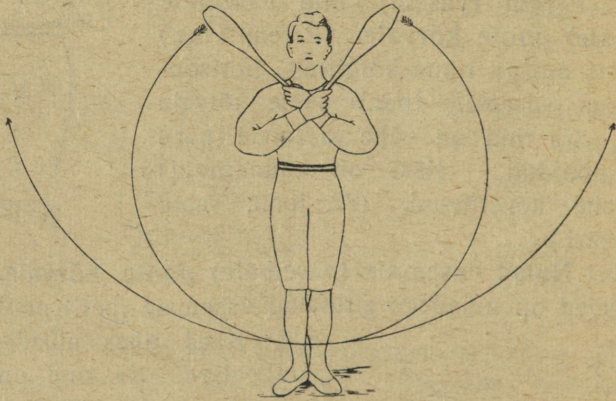
22. joon.

11. **Parem (vasem) nui vasemale (paremale) poole selja taha.** Parem (vas.) käsi on painutatud selja taha. Küünarvars on vöö kõrgusel nui horisontaalolekus hoides. Viimane on vasemale poole kõrvale juhitud (vaata 28. joon.).

1) Sulgmärkides ettetulevad sõnad tähendavad, et sama harjutust või olekut võib teha ehk võtta ka sulgmärkides tähendatud käega, ehk liikuda nimetatud sihis jne.

12. Vasem (parem) nui kõrvale, parem (vasem) nui vasemale (paremale) poole selja taha. Eelmisele olekule lisaks on vasem nui vasemale poole kõrvale viidud (vaata 28. joon.). Mõlemad nuiad on paralleelsed.

13. Nuiad risti rinnale. Mõlemad käed on painutatud rinna ette, nii et kämblad ristamisi teineteise peal. Parema käe nui on juhitud vasema, vasema käe nui aga parema õla poole. Kumb kämmal teisest üle tuleb, eriti tähendada (23. joon.).



23. joon.

14. Nuiad taha vöö kohale. Mõlemad käed on viidud selja taha, kus nad vöö kõrgusel käsivartega teineteise vastu toetuvad. Nuiad on sihitud teine teisele poole kõrvale ja on horisontaalolekus ning täiesti tagafrontaalses tasapinnas, s. o. ei tohi kalduda jämedama otsa, kehaga, ette- ega taha- poole (vaata 27. joon.).

Need oleksid tähtsamad algolekud, milledega siinkohal piirdun.

Kaared.

Suured kaared.

Suured kaared eesfrontaalses tasapinnas.

1. Suur sisemine kaar paremaga (vasemaga) eespool keha¹⁾. Algolek: „Nui paremale poole kõrvale²⁾. Nui ja käsi sirget radiust sünnitades langeb esiti loogas alla ja tõuseb siis kuni olekuni „parem nui vasemale poole kõrvale“. Nui peab võimalikult keha ligidalt mööda minema ja ei tohi kalduda ette- ega tahapoole, seega frontaalsest pinnast välja minnes. Rind pöördub kaare tegemise aegu ka vähe vasemale poole. Parema käsi on lõppolekus õige vähe küünarnukist painutatud. Vaatega jälgitakse lõppolekuid. Algajaga jälgigu vaatega kogu nui käiku (24. joon.).

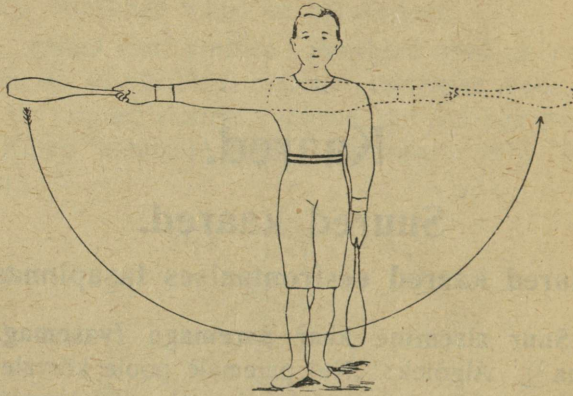
2. Suur välimine kaar paremaga (vasemaga) eespool keha. Algolek: „Parem nui vasemale poole kõrvale“. Nui ja käsi sirget radiust sünnitades langeb esiti loogas alla ja tõuseb siis kuni olekuni „nui paremale poole kõrvale“.

3. Suured välimised kaared eespool keha. Algolek: „nuiad risti rinnale“. Mõlemad nuiad vastupidistes suundades liikudes ja välimist kaart tehes peatuvad olekus „nuiad kõrvale“ (vaata 23. joon.).

1) Arusaadavam on lastele, kui tarvitada „eesfrontaalse“ asemel „eespool keha“.

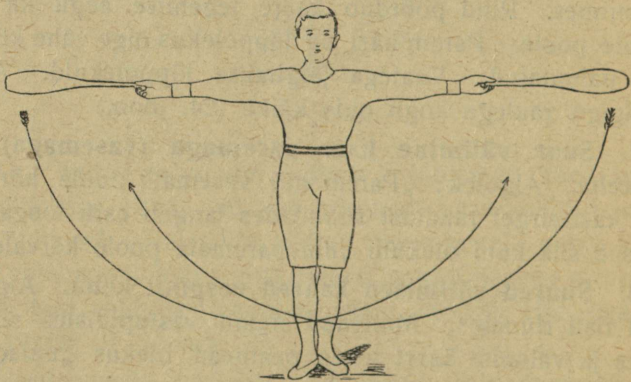
2) Kui võtte kohta eriti midagi ei ole tähendatud, siis on mõeldav ikka sügav võte.

4. **Suured sisemised kaared eespool keha.** Algolek: „nuiad kõrvale“. Mõlemad nuiad vastupidistes sihtides lii-



24. joon.

kudes ja sisemisi kaari tehes peatuvad olekus „nuiad risti rinnale“ (25. joon.).

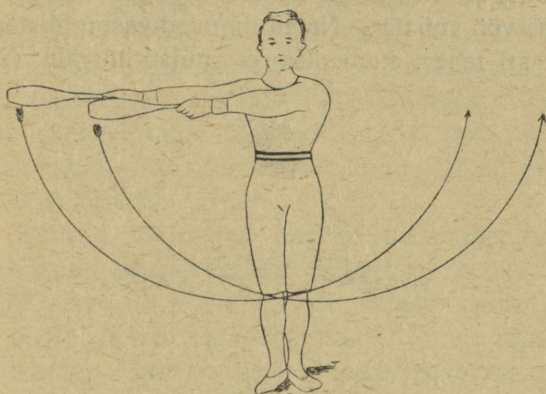


25. joon.

5. **Suured vasemoolsed (paralleelsed)¹) kaared eespool keha.** Algolek: „nuiad paremale poole kõrvale“. Vasem

1) Paralleelsete kaartte ja ringide nimetamisel võib sõna „paralleelne“ välja jääda, mida edaspidi teengi.

käsi teeb välimise kaare, parem käsi sisemise kaare. Kuna neid kaari mõlemad käed korruga teevad, siis saame paralleelsed kaared (26. ja 22. joon.).



26. joon.

6. Suured parempoolsed kaared eespool keha. Algolek: „nuiad vasemale poole kõrvale“. Eelmine harjutus vastupidises sihis.

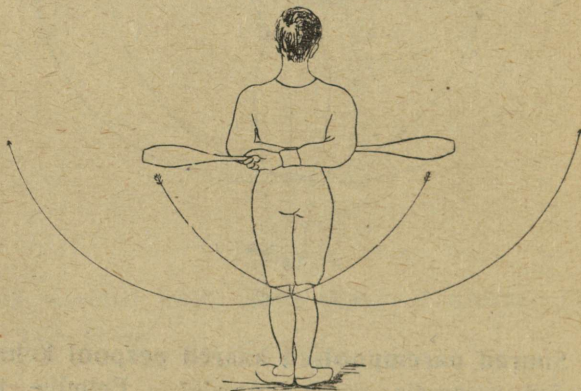
Suured kaared tagafrontaalses tasapinnas.

7. Suur välmine kaar paremaga (vasemaga) tagapool keha. Algolek: „parem nui taha vasemale poole kõrvale“. Käsivars toetub kergelt vöö kohal selga vastu, nui on horisontaalne ja sihitud vasemale poole kõrvale. Alguses langeb nui, ühes käsivarrega raadiust sünnitades, kaare esimest poolt tehes alla. Siit edasi, kaare teise poole juures, moodustab juba terve käsi ühes nuiaga raadiuse. Kaar lõpeb olekuga „nui paremale poole kõrvale“ (vaata 28. joon.).

8. Suur sisemine kaar paremaga (vasemaga) tagapool keha. Algolek: „nui paremale poole kõrvale“. Käsi ühes nuiaga raadiust sünnitades teeb esimese poolkaare kuni alla. Siit edasi on raadiuseks ainult nui ja käsivars kuni küünar-

nukini. Käsi peatub selja taga, nii et nui horisontaalses olekus oleks juhitud vasemale poole kõrvale. Käsivars aga toetub kergelt vöö kõrgusel vastu selga.

9. **Suured välimised kaared tagapool keha.** Algolek: „nuiad taha vöö kohale“. Nuiad liiguvad vastupidistes suhtides, välimisi kaari tehes, kuni olekuni „nuiad kõrvale“ (27. joon.).



27. joon.

10. **Suured sisemised kaared tagapool keha.** Algolek: „nuiad kõrvale“. Nuiad liiguvad vastupidistes suhtides, sisemisi kaari tehes, kuni olekuni „nuiad taha vöö kohale“.

11. **Suured parempoolsed kaared tagapool keha.** Algolek: „vasem nui (vasemale poole) kõrvale, parem nui selja taha vasemale poole kõrvale“. Vasema käe nui teeb suure sisemise kaare, parema käe nui suure välimise kaare, mõlemad tagapool keha, olekusse: „parem nui paremale poole, vasem nui selja taha paremale poole kõrvale“.

12. **Suured vasempoolsed kaared tagapool keha.** Algolek: „parem nui (paremale poole) kõrvale, vasem nui selja taha paremale poole kõrvale“. Eelmine harjutus vastupidises sihis.

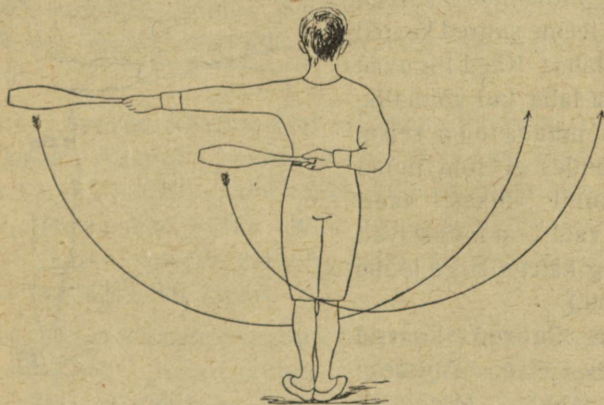
Suured kaared ühe käega ees-, teisega tagafrontaalses tasapinnas.

13. **Suured sisemised kaared paremaga (vasemaga) eespool, vasemaga (paremaga) tagapool keha.** Algolek: „nuiad kõrvale“. Parem käsi teeb suure sisemise kaare eespool keha ja jääb peatuma vöö kohal, kusjuures nui on horisontaalses olekus ja vasemale poole juhitud. Vasem käsi teeb suure sisemise kaare tagapool keha ja jääb ka selja taga vöö kohal peatuma (nui ots paremale poole), nii et mõlemad nuiad on ühekõrgusel.

14. **Suured välimised kaared paremaga (vasemaga) eespool, vasemaga (paremaga) tagapool keha.** Algolek: „parem nui vasemale poole kõrvale eespool keha, vasem nui paremale poole kõrvale tagapool keha“. Parem käsi teeb välimise kaare eespool, vasem käsi välimise kaare tagapool keha.

15. **Suured vasempoolsed kaared vasemaga eespool, paremaga tagapool keha.** Algolek: „nuiad paremale poole kõrvale“. Vasem käsi teeb suure välimise kaare eespool, parem käsi suure sisemise kaare tagapool keha.

16. **Suured parempoolsed kaared paremaga eespool, vasemaga tagapool keha.** Algolek: „nuiad vasemale poole kõrvale“. Eelmine harjutus vastupidises sihis (28. joon.).



28. joon.

17. **Suured vasempoolsed kaared paremaga eespool, vasemaga tagapool keha.** Algolek: „parem nui kõrvale, vasem taha vöö kohale“. Parem nui teeb suure sisemise, vasem suure välimise kaare.

18. **Suured parempoolsed kaared vasemaga eespool, paremaga tagapool keha.** Algolek: „vasem nui kõrvale, parem taha vöö kohale“. Eelmine harjutus vastupidises sihis.

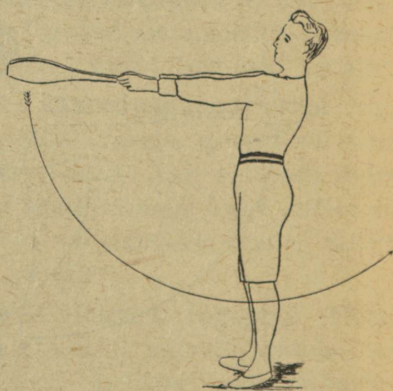
Suured kaared sagittaalsetes tasapindades.

19. **Suur kaar paremaga (vasemaga) eest — taha.** Algolek: „parem nui ette“. Parem käsi ja nui kaart tehes liiguvad eest — alla ja alt — taha horisontaalse olekuni. Et kaar kogu aeg küljepealses tasapinnas moodustuks, tuleb kaare teise poole juures keha sugu paremale poole pöörata.

20. **Suur kaar paremaga (vasemaga) tagant — ette.** Algolek: „parem nui taha“. Parem käsi on taha välja sirutatud ja hoiab nui horisontaalses olekus. See on võimalik, kui me ka keha vähe paremale poole pöörame. Sellest olekust teeme kaare tagant — ette, kusjuures keha ennast jälle otse pöörab.

21. **Suured kaared eest — taha.** Algolek: „nuiad ette“. Mõlemate kätega korruga teeme suured kaared eest — taha. Käed liiguvad nii palju taha kui võimalik. Keha ei muuda oma seisu. Taha jõudes ei tohi nuiad hoo sunnil väikesi kaari teha, vaid moodustavad kogu aeg kätega sirge joone (29. joon.).

22. **Suured kaared tagant — ette.** Algolek: „nuiad taha“. Mõlemate



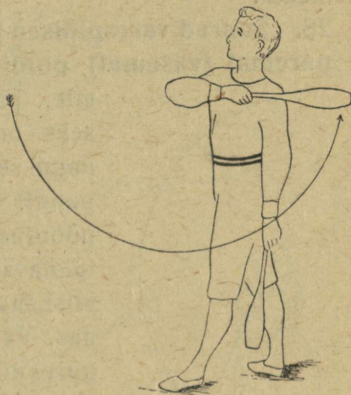
29. joon.

kättega korruga teeme suured kaared tagant — ette kuni olekuni: „nuiad ette“.

23. **Suur kaar eest — taha paremaga (vasemaga) vasemal (paremal) pool keha.** Algolek: „parem nui ette“. Parema käe ja nuiaga ei tehta kaart mitte paremas, vaid vasemas sagittaalses tasapinnas. Keha tuleb tubliski pöörata vasemale. Parema käsi kaart eest — taha tehes liigub kuni horisontaalolekuni jäädes vähe kõverdatult rinna ette, öla kõrgusele peatuma. Nuiaga pea on vasema öla ees. Arusaadav, et nimetatud kaart tehes nui täiesti sagittaalses tasapinnas ei saa liikuda (30. joon.).

24. **Suur kaar tagant — ette paremaga (vasemaga) vasemal (paremal) pool keha.**

Algolek: „parem nui vasemale poole taha“. Parema käsi on kõverdatud rinna ette ja hoiab nuiaga peaga vasema öla ees, nuiaga ennast tahapoole juhtides, kusjuures ka keha on tubliski pöördud vasemale poole. Sellest olekust parema käsi suurt kaart tehes liigub ettepoole, kusjuures ka keha ettepoole pöördub.



30. joon.

25. **Suured kaared eest — taha paremal (vasemal) pool keha.** Algolek: „nuiad ette“. Mõlemad käed, paremal pool keha kaari eest — taha tehes, tulevad hoida täiesti paralleelselt. Parema käsi võtab oleku, nagu kirjeldatud nr. 20-das algoleku kohta, vasema käsi, — nagu kirjeldatud nr. 24-das parema käe algoleku kohta.

26. **Suured kaared tagant — ette paremal (vasemal) pool keha.** Algolek: „nuiad paremale poole taha“. Kaared vastupidises sihis nr. 25-dale.

27. **Suured vastupidised kaared eest — taha ja tagant — ette.** Algolek: „parem (vasem) nui ette, vasem (parem) nui taha“. Algoleku võtmiseks tuleb keha nii pöörata, et see õlg ettepoole on, missugune käsi ette-, ja see õlg taha, missugune käsi tahapoole on. Parema käsi teeb kaare eest — taha parempoolses sagittaalses tasapinnas, vasema käsi kaare tagant — ette vasempoolses sagittaalses tasapinnas. Vastavalt käte liigutustele pöörab ennast ka keha. Jalad aga ei muuda oma olekut.

28. **Suured vastupidised kaared eest — taha ja tagant — ette paremal (vasemal) pool keha.** Algolek: „vasem nui ette, parem taha“. Algoleku võtmiseks on vastavalt ka keha pöördud, nagu sellest jutt oli eelmise harjutuse puhul. Keha aga jääb siin kogu aeg pöördud olekusse. Keha pöörde tõttu tuletavad need kaared meile meelde sise- ja välimisi suuri kaari eesfrontaalses tasapinnas. Vahe on ainult selles, et nad praegusel juhul sagittaalses tasapinnas sünnivad (võttes aluseks jalgade seisud). Mõlemad nuiad vastupidises suunas liikudes jäävad peatuma olekus, mis sarnane olekule „nuiad rinnale“ eesfrontaalses tasapinnas. Viimast olekut võib praeguste kaartide nimetuse all ka algolekuks tarvitada.



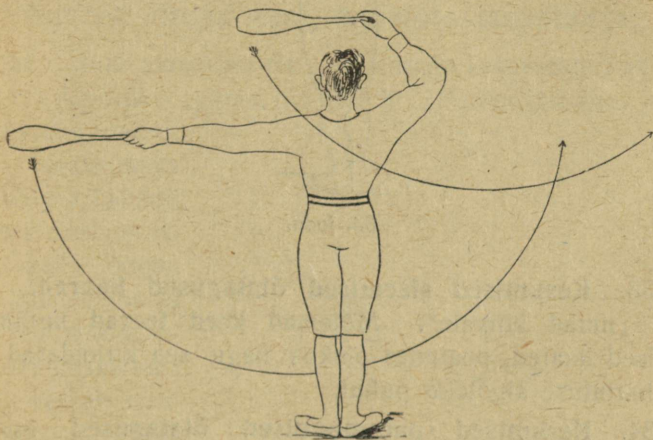
31. joon.

29. **Suured ülemised kaared tagant — üles ehk tagant — ette.**

Nimetatud kaared tulevad erandina võtta. Neid ei saa suurteks ega ka keskmisteks nimetada. Algolek: „nuiad õlgade taha alla“. Nuiad ripuvad ülesköverdatud kätes õlgade taga selja peale alla (31. joon.). Sellest olekust viiakse nuiad hooga kuni olekuni „nuiad üleval“ ehk veel edasi kuni olekuni „nuiad ette“.

Keskised kaared (tagafrontaalses tasapinnas).

30. Keskmise välimise õla tagune kaar paremaga (vasemaga)¹⁾. Algolek: „parem nui pea kohale“. Nui hoitakse horisontaalolekus pea kohal. Käsi on painutatud üles — sissepoole, kämblaga pea kohal. Nui ainult pöidla ja esimese sõrmega hoides (kaart tehes) lastakse teda tahapoole langeda. Ühes sellega kõverdatakse kätt veel rohkem ja



32. joon.

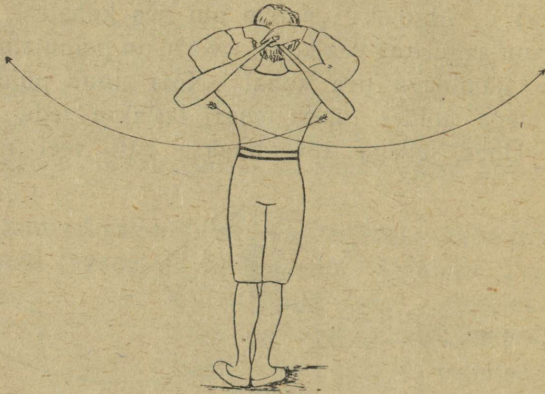
nuiaga looka õla taga tehes sirutatakse käsi lõpuks paremale poole kõrvale olekusse: „nui kõrvale“ (32. joon., parem käsi).

31. Keskmise sisemise õlatagune kaar paremaga (vasemaga). Algolek: „parem nui kõrvale“. Nui lastakse kohe käe taha langeda. Ühes sellega kätt kõverdades ja nui õla tagant juhtides viiakse ta olekusse: „nui pea kohale“.

32. Keskmised välimised õlatagused kaared. Algolek: „nuiad kukla taha“. Käed on kukla taga, nuiad kaelad

1) Keskmised kaared on olemas ainult tagafrontaalses tasapinnas.

ristamisi, nuiad kehad sihis alla — väljapoole. Mõlemad käed teevad korruga keskmised välimised kaared kuni olekuni: „nuiad kõrvale“ (33. joon.).



33. joon.

33. Keskmised sisemised õlatagused kaared. Algolek: „nuiad kõrvale“. Mõlemad käed teevad keskmised sisemised kaared, peatudes olekus nagu see kirjeldatud eelmise harjutuse algoleku puhul.

34. Keskmised parempoolsed õlatagused kaared. Algolek: „vasem nui kõrvale, parem pea kohale“. Vasem käsi teeb sisemise, parem välimise keskmise kaare õla taga.

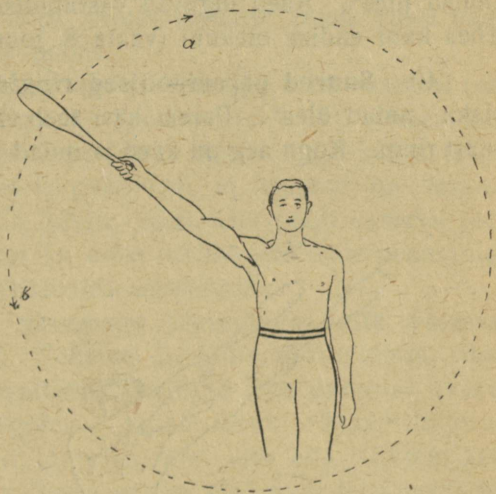
35. Keskmised vasempoolsed õlatagused kaared. Algolek: parem nui kõrvale, vasem pea kohale. Harjutus vastupidises sihis eelmisele.

Ringid.

Suured ringid.

Suured ringid eesfrontaalses tasapinnas.

36. Suur sisemine ring paremaga (vasemaga) eespool keha¹⁾. Algolek: „parem nui üles²⁾“. Parem käsi ühes nuiaga raadiustsünnitades, mille keskkohaks on õlaliiges, hakkab liikuma sissepoole, s. o. keha poole. Käsi läheb rinna ja keha eest mööda — alla. Alt tõuseb käsi kehast eemale minnes kõrvalt jällegi üles. Ükskõik kust ring oma alguse saab, kui ta aga kirjeldatud sihis liigub, on meil sise-mise ringiga tegemist.



34. joon.

1) „Eespool keha“ võib suurtel ringidel eesfrontaalses tasapinnas nime-tamata jääda, sest et suuri ringe, sisemisi ja välimisi, tagafrontaalses tasa-pinnas ei saa teha. Suured ringid „eest — taha“ ja „tagant — ette“ kuu-luvad aga sagittaalsesse tasapinda, seega jääksid segadused ära.

2) Suurtel ringidel võib algolekuks olla ka „parem nui kõrvale“ — „parem nui alla“ ja „parem nui vasemale poole kõrvale“.

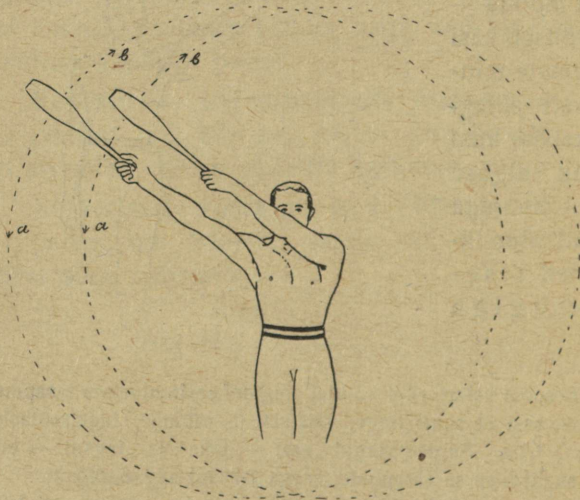
37. **Suur välimine ring paremaga (vasemaga) eespool keha.** Algolek: „parem nui üles“. Käsi, nuiaga raadiust sünnitades, algab liikumist väljapoole, s. o. kõrvale, kehast eemale, kuni alla. Alt liigub käsi, võimalikult sirgeks jäädes, keha eest kuni üles. Kõik ringid alguse peale vaatamata, mis selles sihis tehakse, on välimised ringid (34. joon.).

Need nimetused on maksivad edaspidi ka keskmiste ja väikeste ringide kohta.

38. **Suured sisemised ringid eespool keha.** Algolek: „nuiad üles“. Käed liiguvad vastupidises sihis sisemisi ringe tehes, kuni endise olekuni (vaata 8. joon.).

39. **Suured välimised ringid eespool keha.** Algolek: „nuiad üles“. Käed liiguvad vastupidises sihis välimisi ringe tehes kuni endise olekuni (vaata 8. joon.).

40. **Suured parempoolsed ringid eespool keha.** Algolek: „nuiad üles“. Parema käe teeb välimist, vasema sisemist suurt ringi. Kogu aeg on käed ja nuiad paralleelsed (35. joon.).



35. joon.

41. **Suured vasempoolsed ringid eespool keha.** Eelmine harjutus vastupidises sihis (35. joon.).

Suured ringid sagittaalsetes tasapindades.

42. **Suur ring paremaga (vasemaga) ette paremal (vasemal) pool keha.** Algolek: „parem nui üles“. Käsi langeb ette ja alla. Käe tagant ülestõusmisel tuleb sugu pöörata ka keha vastava käe poole, mis ringi teeb. Ring sünnib täiesti sagittaalses tasapinnas. Kontrollimiseks võib seista küljega vastu seina, kusjuures nui ringi tehes seina pinda pidi liigub.

43. **Suur ring paremaga (vasemaga) taha paremal (vasemal) pool keha.** Algolek: „parem käsi üles“. Eelmine harjutus vastupidises sihis. Ringi tagumist poolt tehes tuleb keha pöörata paremale poole.

44. **Suur ring paremaga (vasemaga) taha vasemal (paremal) pool keha.** Algolek: „parem käsi üles“. Parema käsi langeb eest alla esimest poolringi täiesti sirge käega tehes, kõverdub aga teise poole puhul nii, et kämmal on vasema õla kohal. Kõverdatud käega ringi teist poolt vasemal pool keha jätkates, kusjuures ka keha tublisti vasemale poole tuleb pöörata, sirgub käsi jälle üles algolekusse.

45. **Suur ring paremaga (vasemaga) ette vasemal (paremal) pool keha.** Eelmine harjutus vastupidises sihis.

46. **Suured (paralleelsed) ringid ette paremal (vasemal) pool keha.** Algolek: „nuiad üles“. Nuiad liiguvad kogu aeg paralleelselt, alguses ette, siis alla. Parema käsi jääb kogu aeg sirgeks, kuna vasem käsi ringi teist poolt tehes kõverdub, ka keha pöörduv paremale poole.

47. **Suured (paralleelsed) ringid taha paremal (vasemal) pool keha.** Algolek: „nuiad üles“. Ühes keha pöördega paremale poole langeb parem käsi taha ja alla, vasem kõverdub rinna ette, nuiad jäävad paralleelseks. Jõudes ringidega alla pöörduv keha aeglaselt jällegi otse, vasem käsi sirutub välja ja tõuseb ühes paremaga paralleelselt, ringi lõpetades, eest üles.

48. **Suured vastupidised ringid paremal (vasemal) pool keha, paremaga taha (ette), vasemaga ette (taha).** Algolek: „nuiad üles“. Käed liiguvad vastupidises sihis. Keha pöörduv nii, et ettepoole on see õlg, mille käsi ette, tahapoole see õlg, mille käsi tahapoole liigub. Need ringid tuletavad meelde suuri välimisi ringe eesfrontaalses tasapinnas, mis väga sarnased, ainult selle vahega, et keha ei tule pöörata. Keha pööramise tõttu õieti viiaksegi need ringid sagittaalsesse tasapinda.

Suured ringid ümber pea.

Suuri ringe ümber pea ei ole võimalik kindlatesse raamidesse paigutada. Need sünnivad osalt sirge, osalt kõverdatud käega ja osalt ees- ning osalt tagafrontaalses tasapinnas.

49. **Suur välimine ring paremaga (vasemaga) ümber pea.** Algolek: „parem nui pea kohale“. Alguses teeb parem käsi keskmise välimise õlataguse kaare (30. harjutus) ja ilma et peatuma jääks, jätkab suurt sisemist kaart eespool keha (1. harjutus). Viimast lõpetades läheb algolekusse „nui pea kohale“.

50. **Suur sisemine ring paremaga ümber pea.** Et kergem seletada, võtame algolekuks: „parem nui vasemale poole kõrvale“. Ring algab suure välimise kaarega, teeb keskmise sisemise õlataguse kaare ja lõpeb algolekuga, milleks käsi pea kohalt vasemale poole kõrvale viiakse, kust jällegi uus ring võib algada.

51. **Suured parempoolsed ringid ümber pea.** Algolek: „nuiad paremale poole kõrvale“. Mõlemad käed teevad nuia-dega suuri vasempoolseid paralleelseid kaari olekuni „nuiad vasemale poole kõrvale“. Siin langeb vasem nui taha alla ja teeb keskmise sisemise õlataguse kaare, kuna parem käsi samal ajal umbes oleku „parem nui pea kohale“ omandab, ainult nui ripub taha alla. Siit edasi teeb parem käsi keskmise välimise õlataguse kaare, kuna vasem käsi algolekusse läheb.

52. **Suured vasempoolsed ringid ümber pea.** Algolek: „nuiad vasemale poole kõrvale“. Eelmine harjutus vastupidises sihis.

Keskmised ringid.

Keskmised ringid eesfrontaalses tasapinnas.

Keskmistes ringides on raadiuseks nui ja käsi kuni küünarnukini. Sentriks on küünarnukk. Keskmised ringid ei ole suuremalt jaolt mitte puhtalt läbiviidavad. Siin tegutseb tihti kaasa ka õlavars ja ringid ei ole täitsa ümmarikud¹⁾. Tarvitusel on neid mitmesuguseid. Kirjeldan neist ainult korralikumaid.

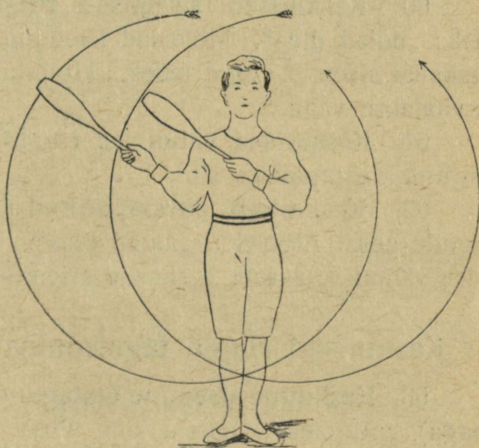
53. Keskmise välimine ring paremaga (vasemaga) eespool keha. Algolek: „parem nui õla ette“. Nui ühes käsivarrega raadiust sünnitades hakkab kehast eemale, kõrvale liikuma ja alt läbi minnes jätkab ringi kuni algolekuni. Õlavars on kogu aeg paigal (vaata 36. joon., parem käsi).

54. Keskmise sisemine ring paremaga (vasemaga) eespool keha. Algolek: „parem nui õla ette“. Eelmine harjutus vastupidises sihis.

55. Keskmised sisemised ringid eespool keha. Algolek: „nuiad õla ette“. Mõlemad käed teevad keskmisi sisemisi ringe, liikudes vastupidises sihis.

56. Keskmised välimised ringid eespool keha. Algolek: „nuiad õla ette“. Mõlemad käed liiguvad vastupidises sihis, keskmisi välimisi ringe tehes.

57. Keskmised parempoolsed (vasempoolsed) ringid eespool keha. Algolek: „nuiad õlgade



36. joon.

1) Ka suurtes ringides tuleb seda ette, aga mitte nii suurel määral.

ette". Parem käsi teeb välimise, vasem käsi sisemise keskmise ringi (36. joon.).

53.—57. ettetoodud keskmised ringid on puhtal kujul tehtavad, kus raadiuseks on nui ühes käsivarrega ja sentriks küünarnukk. Järgnevate ringide puhul seda aga märgata ei ole.

58. **Keskmine välimine ring parema (vasema) õla ees¹⁾.**

Algolek: „parem nui üles“. Parem käsi kõverdub kõrvale liikudes, ühes sellega langeb ka nui alla. Kergelt kõverdatud käsi liigub õla ja rinna eest mööda ning tõuseb välja sirutudes ja nui vasemalt poolt kõrvalt üles tõstes algolekusse.

59. **Keskmine sisemine ring parema (vasema) õla ees.**

Algolek: „parem nui üles“. Parem käsi laseb, püsti olekust, käsivarre ühes nuiaga alla rinna ette langeda. Õla eest kõverdatud kätt mööda viies hakkab käsi rohkem ja rohkem välja sirutama kuni olekuni „nui üleval“, kuhu ta sirutatult jõuab. Paremal pool kõrval viibides on käsi vähe kõverdatud ja nui ripub alla. Siit ülespoole liikudes tõuseb ka nui jõudsamini, kuni ta käega ühise sirge joone moodustab.

60. **Keskmised sisemised ringid õlgade ees.**

Algolek: „nuiad üles“. Mõlemad käed liiguvad vastupidises sihis keskmisi sisemisi ringe tehes. Harjutus on võrdlemisi raske, tarvitatakse vähe.

61. **Keskmised välimised ringid õlgade ees.** Eelmine harjutus vastupidises sihis.

62. **Keskmised parempoolsed (vasempoolsed) ringid õlgade ees.** Algolek: „nuiad üles“. Parem käsi teeb keskmise välimise, vasem keskmise sisemise ringi õla ees.

Keskmised ringid tagafrontaalses tasapinnas.

63. **Keskmine sisemine õlatagune ring paremaga (vasemaga).** Algolek: „parem nui üles“. Püsti-olekust langeb käsivars ühes nuiaga alla pea taha. Õlavars jääb püsti, nih-

1) Et nimetatud ring parema käega tehakse, ei ole tarvis eriti nimetada.

kub ainult vähe väljapoole. Pea taha jõudes on nui täiesti vertikaalolekus, missugusesse ta ka jääb ringi öla tagant väljapoole jätkates. Käsivars jääb ikkagi püsti. Ringi teist poolt tehes tõuseb nui hoo tõttu ikka rohkem horisontaaloleku poole ja ringi lõpul võtab jällegi vertikaaloleku. Raadiuse keskkohaks võib siin julgesti nimetada küünarnukki, kuna õlavars õige vähe kaldub väljapoole ja tagasi (37. joon.).

64. **Keskmine välimine õlatagune ring paremaga (vasemaga).** Algolek: „parem nui üles“. Eelmine harjutus vastupidises sihis. Nui langeb kohe alguses väikest kaart väljapoole tehes alla (37. joon.).

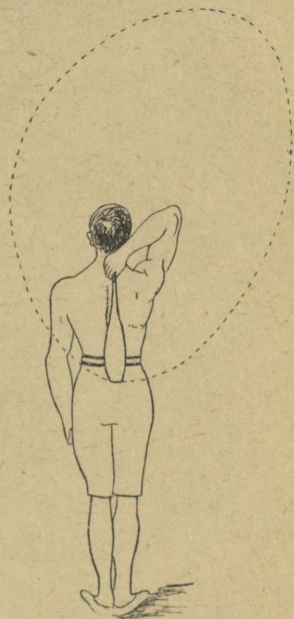
65. **Keskised sisemised õlatagused ringid.** Algolek: „nuiad üles“. Mõlemad käed keskmisi sisemisi õlataguseid ringe tehes liiguvad vastupidises sihis.

66. **Keskised välimised õlatagused ringid.** Eelmine harjutus vastupidises sihis (38. joon.). Joonisel on algolekuks „nuiad kõrvale“.

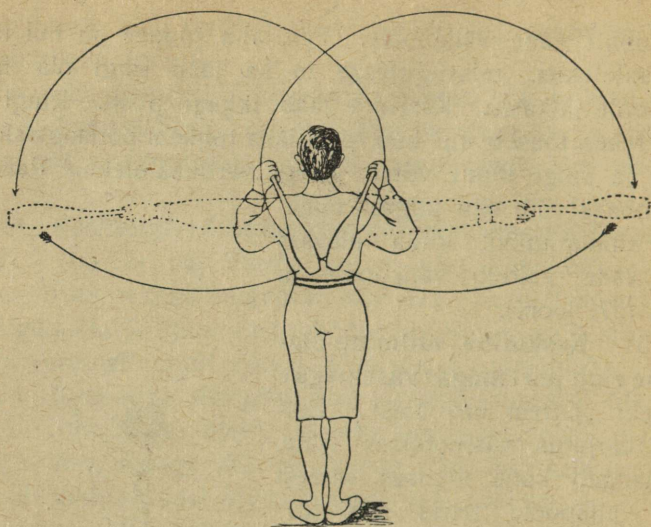
67. **Keskised parem- (vasem-) poolsed õlatagused ringid.** Algolek: „nuiad üles“. Parema käe keskmine välimine, vasema käe keskmine sisemine õlataguse ring (39. joon.).

Keskised ringid sagittaalsetes tasapindades.

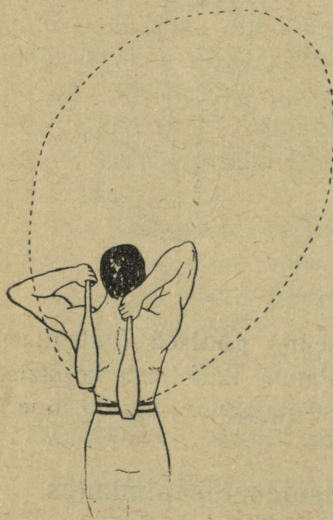
68. **Keskmine ring paremaga (vasemaga) ette.** Algolek: „parem nui ette“. Nui langeb alla (väljaspool kätt) ja parema käe kämmal läheneb otsejoones paremale õlale. Käm-



37. joon.



38. joon.



39. joon.

mal, õlast mööda väljapoole pöördudes, viib rippuva nua taha. Siit hakkab käsi üles välja sirutama, ühes sellega tõuseb ka nui. Olekust „nui üleval“ läbi minnes lõpeb ring algolekuga. Nende ringide tegemisel ei pruugi käsi üleval mitte täiesti välja sirutada.

69. **Keskmine ring paremaga (vasemaga) taha.** Algolek: „parem nui üles“¹⁾. Eelmine ring vastupidises sihis.

70. **Keskised ringid ette (taha).** 68. ja 69. kirjeldatud ringid, ainult mõlemate kätega korraga (40. joon.).

1) Nimetatud ringi on kergem teha algolekust „nui üles“ kui algolekust „nui ette“.

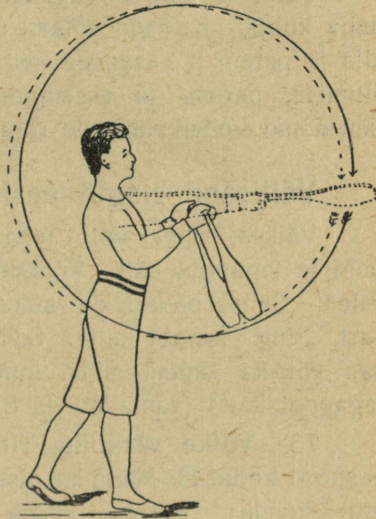
71. Keskmine ring paremaga (vasemaga) ette vasemal (paremal) pool keha. Algolekuks sirutame parema käe ette sissepoole, nii et nui vasemas küljepoolses tasapinnas on. Nui langeb allapoole ja liigub vasemast õlast mööda. Siit tõuseb ta ja ülemist kaart tehes jõuab algolekusse. Parema käe küünarnukk püsib kogu aeg rinna ees.

72. Keskmine ring paremaga (vasemaga) taha vasemal (paremal) pool keha. Eelmine harjutus vastupidises sihis.

73. Keskmised (parallelsed) ringid ette paremal (vasemal) pool keha. Algolek: „nuiad vasemale poole ette“. Parema käsi teeb ringi, nagu kirjeldatud 68-das. Vasema käsi teeb ringi, nagu kirjeldatud 71-es parema käe kohta.

74. Keskmised (parallelsed) ringid taha paremal (vasemal) pool keha. Eelmine harjutus vastupidises sihis. Nimetatud ringe on raske teha,

sest nuiad põrkavad kokku. Et sellest üle saada, tuleb hoida vasema käe nuiat vähe ette ja parema külje poole, kuna parema käe nuiat jällegi kehale rohkem ligemale ja tahapoole tuleb hoida.



40. joon.

Väikesed ringid.

Väikestes ringides on raadiuseks nui ise, kuna sentriks on nuiat pea. Sellepärast on käsi väikeste ringide puhul teatavas olekus ja tegutsevad ainult sõrmed ja kämmal. On kergem teha väikesi ringe kui neid ühendada suurte ringide

või kaartega, see oleks hoo mõttes tähtis. Sellepärast seon järgnevate väikeste ringide kirjeldustes viimaseid tihti kaartega, mida ma igakord ei hakka seletama ja mida ka kui ringist lahutamata asja ei tule võtta. Iseenesest mõista võib väikest ringi puhtalt ilma suure kaareta teha, ainult on siis raskem nuiale hoogu sisse anda.

Väikeste ringide tegemiseks tarvitatakse suuremalt jaolt nelja kohta. Kui me võtame suure ringi tee ja selle ülevalt alla ja paremalt vasemale neljaks jagame, siis saame ülemise, alumise, parem- ja vasempoolse punkti. Need punktid on tähtsamad kohad väikeste ringide tegemiseks.

Väikesed ringid eesfrontaalses tasapinnas.

Väikesi ringe võib teha eesfrontaalses tasapinnas eespool ja tagapool kätt. Võtame näiteks oleku „parem nui kõrvale“. Selles olekus on väike ring, mis tehakse eespool käsivart, „ring eespool kätt“. Sellesamas käe olekus tehtud ring, kas või ka samas sihis, kuid tagapool käsivart, on „ring tagapool kätt“ (vaata 80. ja 87. harjutus).

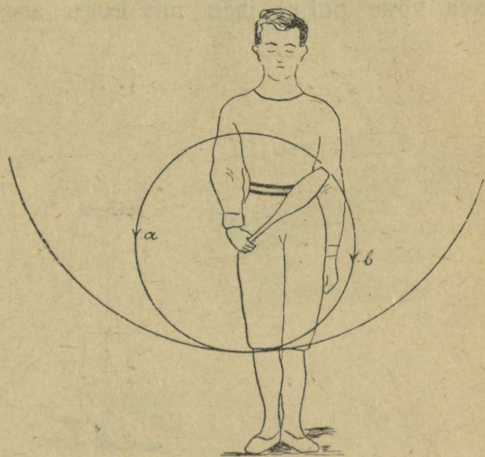
75. **Väike välimine ring paremaga (vasemaga) all eespool keha.** Hoosaamise otstarbel võtame algolekuks „parem nui kõrvale“. Parema käega suure sisemise kaare esimest poolt (eespool keha) tehes jõuab käsi alla, kuhu ta peatuma¹⁾ jääb. Nui liigub aga edasi, ja ise raadiuseks olles teeb väikese ringi, nagu 41. joon. näha. On nui uuesti alla jõudnud, siis liigub ka käsi, nuiaga ühist raadiust moodustades, edasi, suure kaare teist osa tehes. Ringi kordamise korral teeb parem käsi suure välimise kaare, et endisesse olekusse jõuda.

76. **Väike sisemine ring paremaga (vasemaga) all eespool keha.** Algolekuks tuleb võtta: „parem nui vasemale poole kõrvale“. Parema käega suure välimise kaare esimest poolt tehes jõuab käsi alla, kus ta peatub. Nui liigub aga

1) Seda peatust ei saa kui täielist seisakut võtta, sest väike ring moodustub sel ajal, kui suurt kaart tehakse, õigemini suure kaare teel.

hooga edasi ja ise raadiuseks olles teeb väikese sisemise ringi. Ilma et nui peatuma jääks, jätkab ta ühes käega suurt kaart. Ringi kordamise korral teeb käsi suure sisemise kaare, et algolekusse jõuda (41. joon.).

77. Väikesed vä-
nised ringid all
eespool keha. Alg-
olekuks: „nuiadristi
rinna ette“. Nuiad
suurte välimiste
kaartega hoogu võt-
tes teevad all väi-
kesed sisemised
ringid, kusjuures
nuiad liiguvad vas-
tupidistes sihtides.



41. joon.

$a \rightarrow$ välimine ring.

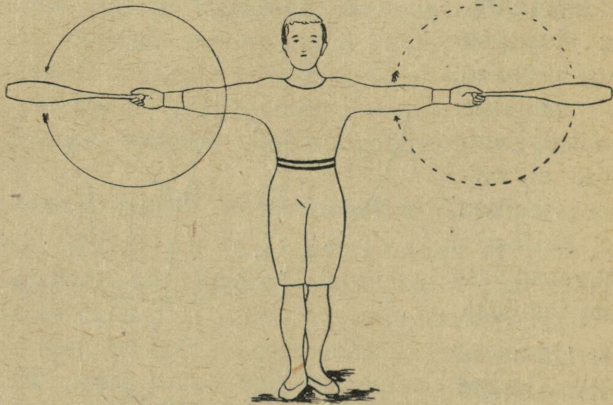
$b \rightarrow$ sisemine ring.

78. Väikesed
sisemised ringid
all eespool keha.
Algolekuks: „nuiad
kõrvale“. Eelmine
harjutus vastupidi-
ses sihis.

79. Väikesed parempoolsed (vasempoolsed) ringid
all eespool keha. Algolekuks: „nuiad paremale poole kõr-
vale“. Vasem käsi suure välimise kaarega hoogu võttes teeb
väikese sisemise ringi all, kuna parem käsi suure sisemise
kaarega hoogu võttes väikese välimise ringi all teeb.

80. Väike välimine ring paremaga (vasemaga) kõr-
val eespool kätt. Algolek: „parem nui kõrvale“. Käsi on
nuias hoides nii pöördud, et põial oleks ülespoole (vaata
42. joon., parem käsi). Ringi tehes pöörab pihk ennast alla-
poole ja nui langeb alla (43. joon. a), alumist poolringi tehes.
Nuias langemisel tuleb nuiale kämblaga ka vähe hoogu anda.

Alumist poolringi tehes (nuija rippumise korral) hoiavad teda peast ainult teine pool ja pöial¹). Ringi teist poolt tehes pöörab pihk ennast jälle ette (43. joon. *b*) ja ülespoole (43. joon. *c*), ringi lõpuks aga ettepoole, nii et pöial jälle üles satub. See kirjeldus käib ringide kohta, mis kerge võttega tehakse. Sügava võtte puhul jääb nui kogu aeg nii pihku kui ta oli.



42. joon.

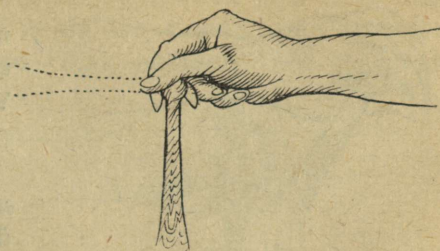
Punktitud joon kujutab ringi tagapool kätt.

Ringi esimest poolt tehes pöörduv käsi (43. joon.) pöidla-
poolega allapoole (kusjuures vaband, nuija mitte hoidvad sõr-
med pooleni välja sirutatakse), ringi teist poolt tehes jälle
üles tagasi. Nuija pea on pihus, pöial hoiab nuija kaela üm-
bert kinni. Niiviisi tehtud ring ei ole nii ilus ja puhas, kui
esimese kerge võttega tehtud ring.

**81. Väike sisemine ring paremaga (vasemaga) kõrval
eespool kätt.** Algolek: „parem nui kõrvale“. Sisemist ringi

1) Joonisel 43-*a* on pöial rohkem ülespoole nihutatud kui tarvilik, et näidata, kuidas nuija pead teiste sõrmedega hoitakse. Ka joonistes 14, 43-*c* ja 44 on näitlikkuse mõttes nuija pea rohkem väljapoole nihutatud kui ta seda harjutuste juures on.

tehes pöördub pihk ülespoole. Esimene sõrm annab nuiale hoogu, mille abil viimane ülemise poolringi teeb. Alla langedes pöördub ka pihk allapoole ja nui teeb teist poolringi, kusjuures teda hoiavad ainult põial ja teise sõrme esimene liigesekoht. Ringi lõpul pöördub pihk jälle ettepoole, nii et põial ülespoole on. See kirjeldus käib ringide kohta, mis kerge võttega tehakse. Sügava võtte puhul on nui kogu aeg peadpidi pihus. Alumist poolringi tehes sirutuvad vabad, nuiat mitte hoidvad sõrmed rusikast välja. See kergendab vähe ringi tegemist (45. joon.).



a



b



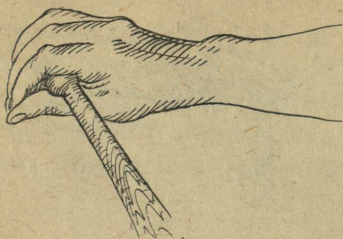
43. joon. 1) c.

82. Väikesed sisemised ringid kõrval eespool kätt. Algolek: „nuiad kõrvale“. Mõlemad nuiad teevad sisemisi väikesi ringe.

83. Väikesed välimised ringid kõrval eespool kätt. Algolek: „nuiad kõrvale“. Eelmine harjutus vastupidises sihis.

84. Väike sisemine (välimine) ring üleval. Algolek: „nui üles“. Nui langeb alguses sissepoole, kusjuures talle

1) Punktitud nui kujutab nuiat algolekut. Sel puhul käe olek on kirjeldatud tekstis.



44. joon.

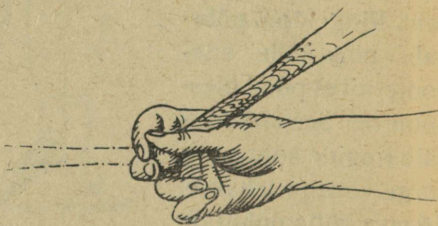
tuleb rõhku selle peale panna, et nuiad mitte kokku ei põrkaks, mistõttu neid ka vähe tarvitatakse.

86. Väikesed parempoolsed (vasempoolsed) ringid üleval. Algolek: „nuiad üleval“. Parem käsi teeb välimist, vasem sisemist väikest ringi.

87. Väike välimine ring paremaga (vasemaga) kõrval tagapool kätt. Algolek: „parem nui kõrvale“. Käsi on nuia hoides nii pöördud, et põial on ülespoole (vaata 42. joon. vasem käsi). Ringi tehes pöördub pihk allapoole ja nui langeb, alumist poolringi tehes (46. joon. a). Nuia langemisel tuleb nuiale kämblaga ka vähe hoogu anda. Alumist poolringi tehes (nuia rippumise korral) hoiavad teda peast ainult teine sõrm ja põial. Enne alumise poolringi lõppu pöördub pihk tahapoole (46. joon. b), nii et nui käsivarre taha satub, kust ta hooga edasi liigub (46. joon. c) ja ringi ülemist poolt tehes ringi algolekuga lõpetab. Ringi teise poole puhul (käe taga) pöördub pihk koguni tagantpoolt vähe ülespoole. Algajaile on see kaunis raske, sest siin tuleb tublisti pöörata küünarvart kui ka kämmalt. Märksa kergem on seda ringi teha, kui me hoo saamiseks ühendame teda suure kaare ringiga. See

esimene sõrm hoogu annab, ja ringi tehes endisesse olekusse tagasi jõuab. Välimise ringi korral vastupidises sihis.

85. Väikesed sisemised (välimised) ringid üleval. Algolek: „nuiad üleval“. Neid ringe tehes



45. joon.

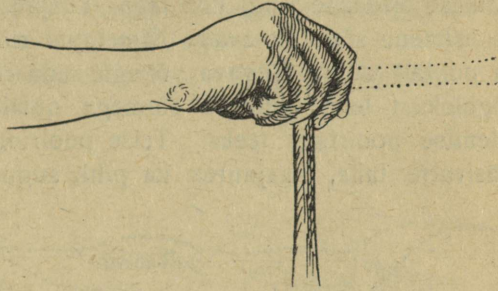
oli ring kerge võttega. Sügava võttega on nimetatud ring palju kergem. Ainult käsi ei jää siin sirgeks, vaid kõverdub vähe. Algolek oleks endine. Pihk pöördub kohe ülespoole

ja nui langeb käe taha. Nui hoiab ainult põial ümber kaela. Ühes nui allalangemisega kõverdub ka käsi, nagu tahaks ta nui kehale ligemale tõmmata, mille tõttu nui suurema hoo saab (47. joon.).

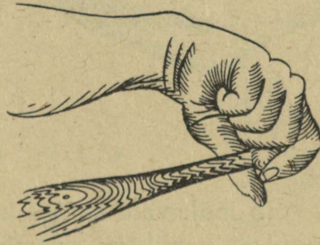
Ülemist poolringi tehes pöördub pihk jällegi ettepoole, põial ülespoole ja nui satub endisesse, algolekusse.

88. Väike sise-mine ring pare-maga (vasemaga) kõrval tagapool kätt. Algolekust: „parem nui kõr-vale“ on raske kerge võttega väikest sise-mist ringi kõrval teha, vaid hoo-võtmiseks tuleb nui kuhugi teisale viia. Võtame näiteks:

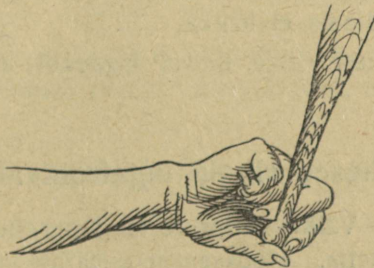
„parem nui vasemale poole kõrvale“. Siit suure välimise



a

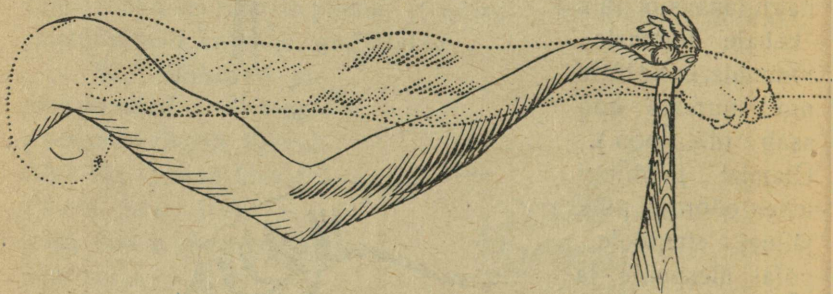


b

46. joon.¹⁾ c.

1) Punktitud nui kujutab nui algolekut.

kaarega hoogu võttes jõuab nui olekusse: „nui paremale poole kõrvale“. Ilma et ta siin peatuks, pöörame pihu alt tahapoole ja juhime nuiat käe taha. Nui saadud hooga teeb väikese sisemise ringi käe taga, kusjuures teda ainult põial ja esimene sõrm hoiavad. Nimetatud ring tuleb väga ilusasti ja puhtalt välja. Sügava võttega seda ringi tehes tuleb (kui algolekust teha) esimese sõrmega nuiale hoogu anda, et ta ülemise poolringi teeks. Teise poolringi puhul langeb nui käsivarre taha, kusjuures ka pihk sugu ülespoole pöördub.



47. joon.

Samuti võib mõlemate kätega korraga teha väikesi ringe kõrval, tagapool kätt, niihästi sisemisi kui ka välimisi. Kuid neid tuleb siduda suurte kaartide või ringidega. Eriti neid ringe seletama ei hakka.

Väikesi ringe üleval tagapool kätt suuremalt jaolt ei tarvitata.

Väikesed ringid tagafrontaalses tasapinnas.

89. Väike välimine ring paremaga (vasemaga) all tagapool keha. Hoosaamise otstarbel võtame algolekuks: „parem nui kõrvale“. Suurt sisemist kaart tehes saab nui hoogu ja selle hooga teeb all olles väikese ringi tagapool keha. Ringi tegemisel on pihk tahapoole pöördunud, nii et nui võimalik on kerge võttega hoida (48. joon.). Sügava võttega ei

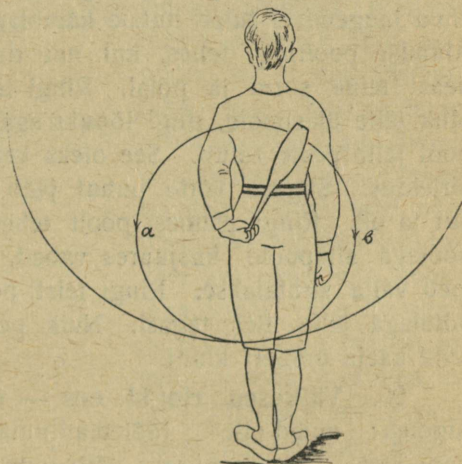
tule ring 1) puhtalt ja 2) on teda palju raskem teha, kuna tervet kätt tuleb pöörata. Pihk pöördub sel juhusel kõrvale väljapoole.

90. Väike sisemine ring paremaga (vasemaga) all tagapool keha. Eelmine ring vastupidises sihis. Hoo saamiseks viia parem käsi selja taha vasemale poole kõrvale.

91. Väikesed välimised (sisemised) ringid all tagapool keha. Mõlematel juhusel tuleb silmas pidada, et nuiad vastamisi ei pörkaks. Selleks tuleb üht nuiat vähe sisse-, teist tasapinnast vähe väljapoole hoida.

92. Väikesed parempoolsed (vasempoolsed) ringid all tagapool keha. Algolekuks: „parem nui kõrvale, vasem selja taha kõrvale“. Vasem

nui teeb sisemise, parem välimise väikese ringi tagapool keha. Uuest olekust tagasi minnes saame vasempoolsed ringid.



48. joon.

a → välimine ring.
 b → sisemine ring.

Väikesed ringid sagittaalsetes tasapindades.

Kõiki väikesi ringe võib teha sagittaalses tasapinnas seespool kätt ja väljaspool kätt.

93. Väike ring ees — paremaga (vasemaga) taha — seespool kätt. Algolek: „parem nui ette“. Käel on alguses põial ülespoole. Esimese sõrmega antakse hoogu, nii et nui üles kerkib. Ühes sellega pöördub ka pihk ülespoole, nuiat

hoitakse kerge võttega. Sügava võtte puhul pöördub pihk aga kohe allapoole. Hoo saamiseks võib nuiat „alla“ viia.

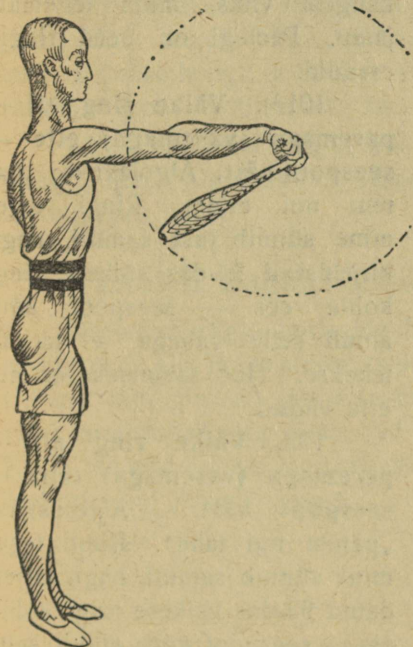
94. **Väike ring ees — paremaga (vasemaga) ette — seespool kätt.** Algolek: „parem nui ette“. Käsi on nuiat hoides nii pöördud, et põial on ülespoole. Ringi tehes pöördub pihk allapoole ja nui langeb alla alumist poolringi tehes. Nuiat langemisel tuleb nuiat kämblaga ka vähe hoogu anda. Alumist poolringi tehes, kui nui ripub, hoiavad teda ainult peast teine sõrm ja põial. Ringi teist poolt tehes pöördub pihk jälle ülespoole, ringi lõpuks aga sissepoole, nii et põidlapool jälle peale satub. See oleks kerge võttega tehtava ringi kirjeldus. Sügava võtte puhul jääb nui kogu aeg nii pihku kui ta oli. Ringi esimest poolt tehes pöördub käsi põidlapoolega allapoole, kusjuures vabad, nuiat mitte hoidvad sõrmed välja sirutatakse. Ringi teist poolt tehes pöördub käsi põidlagaga jälle üles tagasi. Nuiat pea on pihus, põial hoiab nuiat kaela ümbert kinni.

95. **Väikesed ringid ees — taha — seespool kätt.** Algolek: „nuiat ette“. Mõlemad nuiad teevad ringe taha seespool kätt. Hoo saamiseks võib nuiat ka „alla“ viia.

96. **Väikesed ringid ees — ette — seespool kätt.** Eelmine harjutus vastupidises sihis.

97. **Väike ring ees — paremaga (vasemaga) taha — väljaspool kätt.** Algolekust: „parem nui ette“ on raske kerge võttega väikest ringi väljaspool kätt teha, vaid hoovõtmiseks tuleb nuiat kas alla või taha viia. Nuiat hooga ette jõudes, ilma et ta peatuks, juhatakse käe taha. Selleks pöörame pihu alt tahapoole. Nuiat teeb väikese sisemise ringi käe taga, kusjuures teda ainult põial ja esimene sõrm hoiavad. Nimetatud ring tuleb väga ilusasti ja puhtalt välja (49. joon.). Sügava võttega seda ringi tehes tuleb (kui algolekust hoota teha) esimese sõrmega nuiat hoogu anda, et ta ülemist poolringi teeks. Teist poolringi tehes langeb nuiat käsivarre taha, kusjuures ka pihk sugu ülespoole pöördub.

98. Väike ring ees — paremaga (vasemaga) ette — väljaspool kätt. Algolek: „parem nui ette“. Ringi tehes pöördub pihk allapoole ja nui langeb alumist poolringi tehes. Nui langemisel tuleb nuiale kämbлага ka vähe hoogu anda. Alumist poolringi tehes (nuia rippumisel) hoiavad teda peast



49. joon.

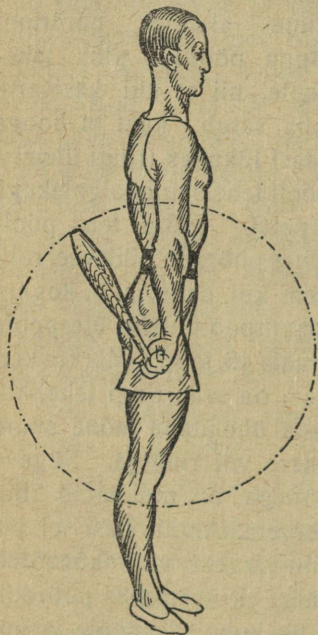
ainult teine sõrm ja põial. Enne alumise poolringi lõppu pöördub pihk tahapoole, nii et nui käsivarre taha satub, kust ta hooga edasi liikudes (ringi ülemist poolt tehes) ringi algolekuga lõpetab. Ringi teist poolt tehes pöördub pihk veel rohkem kui enne, s. o. koguni tagantpoolt vähe ülespoole (vaata 46. joon.). Märksa kergem on seda ringi teha, kui teda ühendada mõne suure kaare või ringiga. Sügava võttega on nimetatud ring kergem. Ainult käsi ei jää siin sirgeks, vaid kõverdub vähe. Ringi tehes pöördub pihk kohe ülespoole ja nui langeb käe taha. Nui hoiab ainult põial kaela ümbert.

Ühes nuia allalangemisega kõverdub ka käsi, nagu tahaks ta nuia kehale ligemale tõmmata, mille tõttu nui suurema hoo saab (vaata 47. joon.). Ülemist poolringi tehes pöördub pihk jällegi ettepoole, põial ülespoole ja nui satub endisesse, algolekusse.

99. Väikesed ringid ees — taha — väljaspool kätt. Algolekuks: „nuiad taha“. Suurte kaartega tagant ette võetakse hoogu ja tehakse mõlemate nuidega väikesed ringid taha — väljaspool kätt.

100. Väikesed ringid ees — ette — väljaspool kätt. Eelmine harjutus vastupidises sihis.

Peale eespool toodud ringide tarvitatakse veel väikesi ringe, nagu parema käega vasema käe taga, ristis kätega, mõlemate kätega ühel pool keha jne., millede kirjeldamine liiga kaugele viiks, mida tegemata jätan. Pealegi on need ringid erandid.



50. joon.

101¹⁾. Väike ring all — paremaga (vasemaga) ette — seespool kätt. Algolekuks: „parem nui ette“. Ringi tegemine sünnib just samuti, nagu kirjeldatud 94-das väikese ringi kohta ees — seespool kätt, ainult selle vahega, et ta all tehakse. Hoo saamiseks on nui ette viidud.

102. Väike ring all — paremaga (vasemaga) taha — seespool kätt. Algolekuks: „parem nui taha“. Ringi tegemine sünnib samuti, nagu kirjeldatud 93-das väikese ringi kohta ees — seespool kätt, ainult selle vahega, et ta all tehakse. Hoo saamiseks on nui taha viidud.

103. Väike ring all — paremaga (vasemaga) ette — väljaspool kätt. Algolekuks: „parem nui ette“. Ringi tegemine sünnib samuti, nagu kirjeldatud 98-das väikese ringi kohta ees — väljaspool kätt, ainult selle vahega, et ta all tehakse. Hoo saamiseks on nui ette viidud (50. joon.).

1) 101—104 kirjeldatud ringid ei tee mingit raskust, kui väikesed ringid „ees“ omandatud.

104. **Väike ring all — paremaga (vasemaga) taha — väljaspool kätt.** Algolekuks: „parem nui taha“. Ringi tegemine sünnib samuti, nagu kirjeldatud 97-das väikese ringi kohta ees — väljaspool kätt, ainult selle vahega, et ta all tehakse. Hoo saamiseks on nui taha viidud (50. joon.).

105. **Väikesed ringid all — ette — seespool (väljaspool) kätt.** Algolekuks: „nuiad ette“. Suurte kaartega eest — taha võetakse hoogu ja tehakse mõlemate nuiadega all väikesed ringid seespool (väljaspool) kätt — ette.

106. **Väikesed ringid all — taha — seespool (väljaspool) kätt.** Algolekuks: „nuiad ette“. Eelmine harjutus vastupidises sihis.

Väikesed ringid horisontaalses tasapinnas.

Väikesed ringid horisontaalses tasapinnas on mõeldavad ainult ees, all- ja pealpool kätt. Need ringid ei ole nuiad raskuse tõttu puhtalt läbiviidavad. Kuna neid ringe äärmiselt vähe tarvitatakse, siis jätan nad üksikasjalisemalt kirjeldamata. Ka ei tee nad harjutajale, kes muude väikeste ringidega tuttav, äraõppimisel mingit raskust.

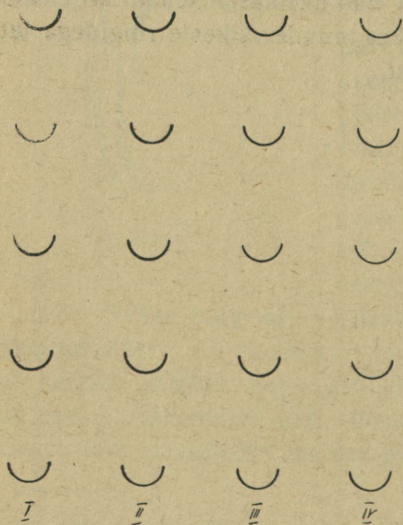
Kolmas jagu.

Harjutuste tegelik käsitamine.

Õpilaste paigutamine.

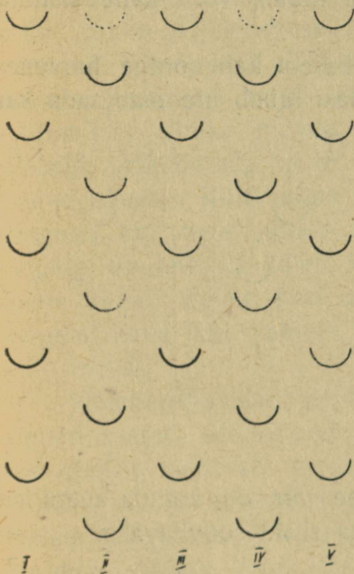
Eriti suurt rõhku tuleb nuiaharjutustel panna õpilaste paigutuse ja jaotuse peale. Kuna nuiaharjutuste puhul suuri kaari ja ringe tehes iga õpilane rohkem ruumi tarvitab kui näiteks vaba- ja kepiharjutused nõuavad, tuleb õpetajal õpilasi nii paigutada, et nad nuiadega üksteisele viga ei teeks, sealjuures, ruumipuudust arvesse võttes, siiski võimalikult tihedalt koos oleksid. Et sellest raskusest üle saada, toon mõned

lahunemis- ja paigutamisviisid.

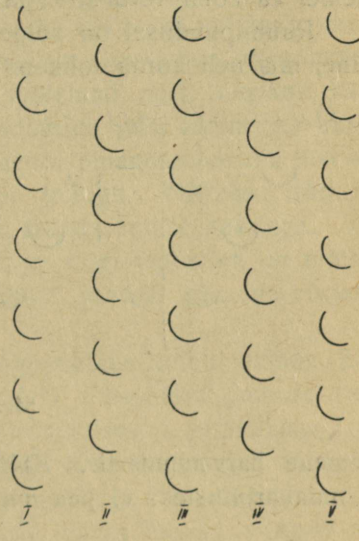


1. Kui ruumiga ei pruugi kokkuhoidlik olla (näit. õues), siis on kõige lihtsam paigutamisviisidest see, et õpilased lastakse kolonni kõrvaesirutatud käte ja nuiade pikkuselt harveneda, niihästi kolonni laiuse kui ka sügavuse sihis (51. joon.). Harvenemist võib teha käimisel, võib aga ka kohalt sammude abil lasta teha.

2. Ei luba ruum aga nii hõredat paigutust, siis tuleb ainult kõrvalesirutatud käte pikkuselt harveneda niihästi kolonni laiuse kui ka sügavuse sihis. Nuiad ripuvad väljasirutatud kätes otse alla. Et niisuguse paigutuse korral nuiade kokkupõrkeid ära hoida (suured välimised ringid mõlemate kätega), astuvad 2. ja 4. rida sammu ette (52. joon.)¹⁾. 53. joonis



52. joon.



53. joon.

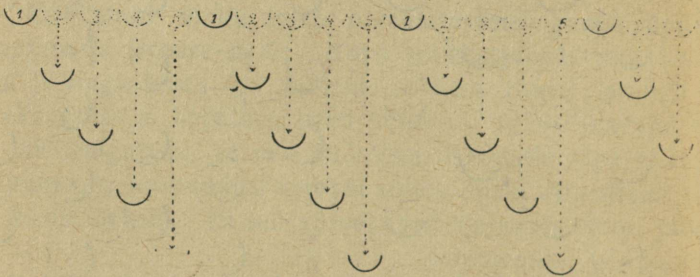
kujutab sama paigutust, kuid õpilased on pöördud pool pööret paremale poole. Selle tõttu on neid võimalik üks rida rohkem paigutada, kui seda eelmine paigutusviis lubas. Mõlematel juhustel on platsi pind ühesuurune. Niisuguste paigutuste puhul ei või aga harjutuse kestusel pööordeid teha, vaid õpilased peavad kogu aeg näoga ühele poole seisma. Nõuab harjutus või kombinatsioon pööordeid, siis tuleb valida esimene paigutusviis.

1) 51. ja 52. joonises on ette toodud 4 rida. Väga hästi võib ridade arv ka suurem olla, kui ruum seda lubab.

Kui ruum lubab kõiki õpilasi ühte viirgu ära mahutada, siis on veel väga otstarbekohane järgmine paigutus.

3. Õpilased, kes ühes viirus (reas) seisavad, lastakse neljaks (viieks, kuueks) lugeda. Esimesed numbrid jäävad paigale. Teised numbrid teevad kaks sammu ette, kolmandad neli, neljandad kuus sammu ette jne., iga järgmine number kaks sammu rohkem. Kui ruum lubab, võib kahe sammu asemel ka kolm võtta (54. joon.).

Ruumipuudusel on kõige kohasem kahekordne harvenemine, mis neli korda rohkem õpilasi lubab ära mahutada kui



54. joon.

esimene harvenemisviis. Kuid see viis on kaunis keeruline ja nuiaharjutusteks ei pea ma teda siiski soovitavaks.

Nuiaharjutustest üldse.

Nuiaharjutuste iseloomulikuks tunnismärgiks on ringitaolised liigutused. Muidugi mõista võib nuiadega kõiki vabaharjutustes ettetulevaid käteliigutusi teha, kuid siis oleks meil hantlite, käsipommidega, tegemist. Nuiaharjutuste iseärasuseks jäävad tema hõljuvad liigutused kaarte ja mitmesugustes suurustes ringide näol. Võimalikult ilma seisakuteta, ühest kaarest teise, kaarest ringi, ringist kaarde jne. üleminek moodustab meil puhtad nuiaharjutused. Üksikud pausid, mis paratamatud, olgu võimalikult lühikesed ja vähe

tarvitatavad — siis on meil puhaste nuiaharjutustega tegemist. Ja mõjurikka pildi omandab harjutus siis, kui üksikud elemendid on nii üksteise põimitud, et nad nagu üksteisest oleksid välja kasvanud. Seda saame aga jällegi siis, kui meil ei ole silmatorkavate pausidega ega ka harjutuste keskel uute algolekute võtmistega tegemist.

Üksikute elementide läbivõtmisel tuleb nuiaharjutustes erilist rõhku järjekindluse ja raskuse peale panna. Raskema elemendi juurde võib alles siis asuda, kui eelmine täiesti omandatud. Sedasama tuleb ka üksikute elementide ühendamisel (sidumisel) silmas pidada, et mõlemad neist üksikult hästi oleksid omandatud, kuna ühendamine juba iseenesest harjutamist nõuab. Kuid mõne elemendi omandamine on just siis kergem, kui teda siduda mõne teisega. Näiteks: väikeste ringide õppimiseks tuleb neid siduda suurte kaartega. Viimane annab nuiale hoo sisse ja ringi tegemine on märksa kergem, kuna ilma kaareta ta mõnel juhusel peaaegu võimatu näib olevat.

Nuiaharjutustest kõige kergemateks tuleb pidada kõik suured kaared, siis suured ringid.¹⁾ Järgmised raskuse poolest oleksid väikesed ringid eesfrontaalses ja sagittaalses tasapinnas. Kõige raskemad oleksid väikesed ringid tagafrontaalses tasapinnas ja väikesed ringid taga- ja väljaspool kätt. Muidugi mõista kõige raskemate hulka käivad väikeste ringide ühendused (kombinatsioonid).

Seega ei taha ma sugugi ütelda, et harjutusi tuleb õpetada nimetatud järjekorras. Väga hästi võib õpilastele, kes juba suured kaared ja ringid eesfrontaalses tasapinnas omandanud, ka väikesi ringe „all“ eesfrontaalses tasapinnas näidata. Muidugi jääb see õpetaja otsustada. See toob asjasse mitmekesisust ja teeb harjutused huvitavamaks.

Nüüd aga asume harjutuste tegelikule käsitamisele.

Kõige pealt tuleb õpilasi tutvustada nuiaga üksikute osadega ja siis sellega, kuidas nuiaga käimise (marssimise) aegu

1) Mitte omavahel ühendatult.

hoida. Niisamuti tuleb õpilastele kohe alguses ära seletada, et nad harjutuste aegu mahakukkunud nui ei tohi enne üles tõsta, kuni teised õpilased pole harjutusega lõpule jõudnud. Harjutustest, nagu eespool juba nimetatud, on kõige kergemad suured kaared eesfrontaalses tasapinnas. Nendega tahamegi algust teha. Enne aga paar sõna õpetaja enese kohta.

Õpetaja seisku õpilastest eemal, nii et õpilased teda ja tema õpilasi näeks. Harjutust seletades tuleb õpetajal harjutust demonstreerida: 1) õpilaste poole näoga seistes ja neile harjutust peeglipildis näidates, s. o. tehes harjutust teise käega ja teises sihis kui soovitud, selles sihis nagu seda õpilased teeksid. Seega tuleks õpetajal suurt sisemist kaart parema käega seletades seda enesel vasema käega teha. 2) Õpetaja pöördub seljaga õpilaste poole ja näitab seda harjutust juba õige käega.¹⁾ 3) Annab vastavad käsklused ja näoga õpilaste poole seistes kordab viimastega ühes veel kord harjutust peeglipildis. Oletame, et õpilastele on tarvis õpetada suurt sisemist kaart eespool keha. Selleks oleksid järgmised käsklused: 1) algoleku võtmiseks: „parem nui kõrvale — üks!“; 2) harjutuseks: „paremaga suur sisemine kaar (eespool keha)²⁾ — tee — üks!“ — „tagasi — kaks!“ — „nui alla — kolm!“ Harjutuse mitmekordse järjestikku kordamise puhul loetakse „üks! kaks! üks! kaks!“ jne., viimasel korral öeldakse „üks!“, tagasitulekuks „küll“!, mille tõttu nui algolekusse püsima jääb, kuni ei anta käsklus „nui alla — üks!“ On parema käega katseid tehtud, siis tehakse algust ka vasema käega. On see harjutus omandatud, siis järgneb sellele „suur välimine kaar eespool keha“ jne. selles järjekorras, nagu harjutuste kirjelduses on näha. Välja arva-

1) Seljaga õpilaste poole pöördumine on tarvilik siis, kui meil harjutustega tagafrontaalses tasapinnas tegemist on. Teistel juhtudel on sellest küllalt, kui õpetaja harjutust peeglipildis näitab.

2) Õppimisel, kus üht ja sama harjutust korduvalt tuleb teha, võib, viimast ka lühemalt nimetada. Ehk ka nimetamata jätta ja lihtsalt „tee!“, ütelda.

tud juhud, kus õpetaja ise asja mitmekesistamiseks hüppeid tarvitlikuks peab.

Harjutuste aegu tuleb õpetajal korduvalt õpilaste tähelepanu tekkivate vigade peale juhtida.¹⁾ Seisab harjutus mitmest elemendist koos, siis tuleb ka arvsõnu käsklusteks rohkem tarvitusele võtta, vastavalt elementide rohkusele. Toon mitmeid näiteid, kuidas ühendada üksikuid elemente, nii et neid ladusalt oleks võimalik üksteise järele teha, nagu oleksid nad ühte kasvanud.

Seda on kõige kergem muidugi siis teostada, kui meil kõik elemendid ühes tasapinnas on. Näidete järjekorras katsun ka raskuse järjekorda silmas pidada.

Üksikute elementide ühendamine.

Suurte kaarte ühendused.

1. Suured kaared²⁾ paremaga (vasemaga) vaheldamisi ees- ja tagapool keha.

Algolek: „parem nui kõrvale“.

1. Suur sisemine kaar paremaga eespool keha.
 2. Suur välimine kaar paremaga eespool keha.
 3. Suur sisemine kaar paremaga tagapool keha.
 4. Suur välimine kaar paremaga tagapool keha.
- Seesama ka vasema käega.

Suured vastupidised³⁾ kaared vaheldamisi ees- ja tagapool keha.

Algolek: „nuiad kõrvale“.

1) Iseõppijal on kerge ennast kontrollida, kui ta suure peegli ees seisab või jällegi lambitule abil, viimast nii asetades, et harjutaja vari tühjale seinale langeb. Nii on kõik käte olekud kui ka harjutused siluetina seinal ja on kontrollitavad harjutaja enese poolt.

2) Kui eriti ei ole nimetatud, missugune kaar (sisemine või välimine), siis on mõeldavad vaheldamisi mõlemad.

3) Vastupidised kaared on ikka sisemised või välimised.

1. Suured sisemised kaared eespool keha.
2. Suured välimised kaared eespool keha.
3. Suured sisemised kaared tagapool keha.
4. Suured välimised kaared tagapool keha.
3. **Suured vastupidised kaared vaheldamisi paremaga ees-, vasemaga tagapool keha ja vasemaga ees- ja paremaga tagapool keha.**

Algolek: „nuiad kõrvale“.

1. Suur sisemine kaar paremaga eespool keha; suur sisemine kaar vasemaga tagapool keha.
2. Suur välimine kaar paremaga eespool keha; suur välimine kaar vasemaga tagapool keha.
3. Suur sisemine kaar paremaga tagapool keha; suur sisemine kaar vasemaga eespool keha.
4. Suur välimine kaar paremaga tagapool keha; suur välimine kaar vasemaga eespool keha.

4. **Suured liht- ja paralleelsed kaared eespool keha ühendatud suurte kaartega tagapool keha.**

Algolek: „nuiad paremale poole kõrvale“.

1. Suured vasempoolsed kaared eespool keha.
2. Suur välimine kaar paremaga eespool keha; suur sisemine kaar vasemaga tagapool keha.
3. Suur sisemine kaar paremaga eespool keha; suur välimine kaar vasemaga tagapool keha.
4. Suured parempoolsed kaared eespool keha.
5. Suur sisemine kaar paremaga tagapool keha; suur välimine kaar vasemaga eespool keha.
6. Suur välimine kaar paremaga tagapool keha; suur sisemine kaar vasemaga eespool keha.

5. **Suured kaared eest — taha ja tagant — ette vaheldamisi paremal ja vasemal pool keha.**

Algolek: „parem nui taha“.

1. Suur kaar paremaga tagant — ette.
2. Suur kaar paremaga eest — taha vasemal pool keha.
3. Suur kaar paremaga tagant — ette vasemal pool keha.

4. Suur kaar paremaga eest — taha.
Seesama vasema käega.

6. Suured paralleelsed kaared eest — taha ja tagant —
ette vaheldamisi paremal ja vasemal pool keha.

Algolek: „nuiad ette“.

1. Suured kaared eest — taha vasemal pool keha.
2. Suured kaared tagant — ette vasemal pool keha.
3. Suured kaared eest — taha paremal pool keha.
4. Suured kaared tagant — ette paremal pool keha

jne.

Suurte ringide ühendused.

1. Suured ringid ette — paremaga vaheldamisi pa-
remal ja vasemal pool keha.

Algolek: „parem nui“ üles.

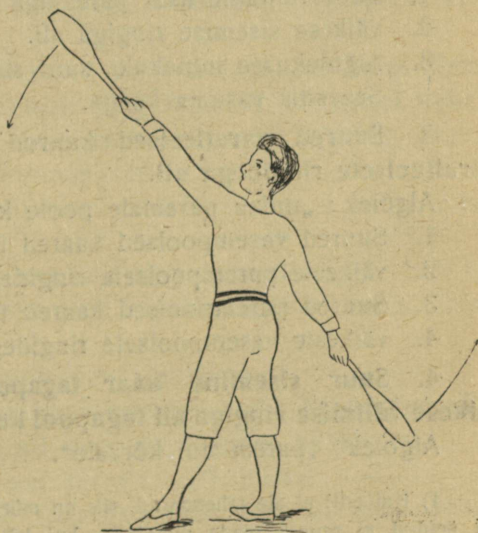
1. Paremaga suur ring ette — paremal pool keha.
2. Paremaga suur ring ette — vasemal pool keha.

Seesama vasema käega.

2. Suured ringid
ette — vaheldamisi
paremaga paremal
pool, vasemaga va-
semal pool keha
(suur veski).

Algolek: „vasem
nui alla, parem üles“.

1. Parem käsi hak-
kab liikuma ette-
poole, vasem
käsi tahapoole,
mõlemad ringi
esimest poolt
tehes. (Keha
pöörduv vase-
male poole.)



55. joon.

2. Vasem käsi üles jõudes jätkab ringi liikudes ettepoole, parem käsi alla jõudes jätkab ringi liikudes tahapoole. (Keha pöörduv paremale poole. 55. joon.)

NB. Harjutus tuletab veskitiibade liikumist meelde.

J. n. e.

Suurte kaarte ühendused väikeste ringidega.

1. Suur sisemine kaar ühendatud väikese välmise ringiga all¹⁾ (vaata 41. joon.).

Algolek: „parem nui kõrvale“.

1. Suur sisemine kaar paremaga ühendatud
2. väikese välmise ringiga all.
3. Algolekusse minekuks suur välimine kaar paremaga. Seesama vasema käega.

2. Suur välimine kaar ühendatud väikese sisemise ringiga all (vaata 41. joon.).

Algolek: „parem nui vasemale poole kõrvale“.

1. Suur välimine kaar paremaga ühendatud
2. väikese sisemise ringiga all.
3. Algolekusse minekuks suur sisemine kaar paremaga. Seesama vasema käega.

3. Suured paralleelsed kaared ühendatud väikeste paralleelsete ringidega all.

Algolek: „nuiad paremale poole kõrvale“.

1. Suured vasempoolsed kaared ühendatud
2. väikeste parempoolsete ringidega all.
3. Suured parempoolsed kaared ühendatud
4. väikeste vasempoolsete ringidega all.

4. Suur sisemine kaar tagapool keha ühendatud väikese välmise ringiga all tagapool keha. (Vaata 48. joon.).

Algolek: „parem nui kõrvale“.

1) Kui eriti ei ole tähendatud, siis on mõeldav eespool keha. Üldiselt öeldud ei pruugi pinda nimetada, kui kõik elemendid eesfrontaalses tasapinnas on.

1. Suur sisemine kaar tagapool keha ühendatud
2. väikese välimise ringiga all tagapool keha.
3. Algolekusse minekuks suur välimine kaar paremaga tagapool keha.

Seesama vasema käega.

5. Suur välimine kaar tagapool keha ühendatud väikese sisemise ringiga all tagapool keha. (Vaata 48. joon.)

Algolek: parem (vas.) nui vasemale (par.) poole kõrvale.

6. Suur sisemine kaar eespool keha ühendatud väikese välimise ringiga all tagapool keha.

Algolek: „parem nui kõrvale“.

1. Suur sisemine kaar eespool keha ühendatud
2. väikese välimise ringiga all tagapool keha.
3. Algolekusse minekuks suur välimine kaar paremaga eespool keha.

Seesama vasema käega.

7. Suur välimine kaar eespool keha ühendatud väikese sisemise ringiga all tagapool keha.

Algolek: „parem (vas.) nui vasemale (par.) poole kõrvale“.

8. Suured paralleelsed kaared tagapool keha ühendatud väikeste paralleelsete ringidega all (tagapool keha).

Algolek: „parem nui (paremale poole) kõrvale, vasem nui selja taha paremale poole kõrvale“.

1. Suured vasempoolsed kaared tagapool keha ühendatud
2. väikeste parempoolsete ringidega all.
3. Suured parempoolsed kaared tagapool keha ühendatud
4. väikeste vasempoolsete ringidega all.

9. Suur sisemine kaar eespool keha ühendatud väikese välimise ringiga all taga- ja eespool keha.

Algolek: „parem nui kõrvale“ (56. joon.).

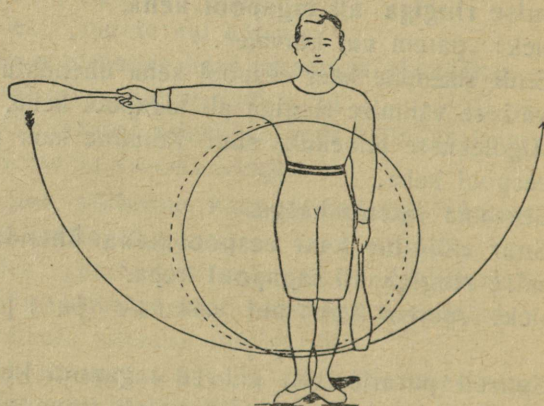
1. Suur sisemine kaar paremaga eespool keha ühendatud

2. väikese välimise ringiga tagapool keha ja
3. väikese välimise ringiga eespool keha.
4. Algolekusse minekuks suur välimine kaar paremaga eespool keha.

Seesama vasema käega.

10. Suur sisemine kaar tagapool keha ühendatud väikese välimise ringiga all ees- ja tagapool keha.

Algolek: „parem (vas.) nui kõrvale“.



56. joon.

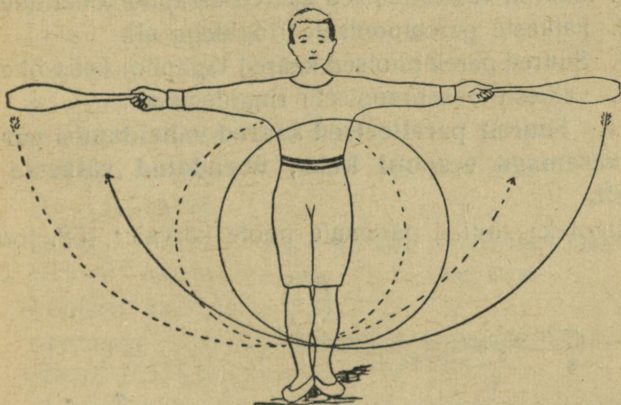
Punktitud joon kujutab nui liikumist tagapool keha.

11. Suured vastupidised kaared vaheldamisi ees- ja tagapool keha ühendatud väikeste ringidega all (57. joon.).

Algolek: „nuiad kõrvale“.

1. Suured sisemised kaared paremaga taga-, vasemaga eespool keha, ühendatud
2. paremal käel väikese välimise ringiga all tagapool keha, vasemal käel väikese välimise ringiga all eespool keha.
3. Suured välimised kaared paremaga taga-, vasemaga eespool keha, ühendatud

4. paremal käel väikese sisemise ringiga all tagapool keha, vasemal käel väikese sisemise ringiga all eespool keha.
5. Suured sisemised kaared paremaga ees-, vasemaga tagapool keha ühendatud
6. paremal käel väikese välimise ringiga all eespool keha, vasemal käel väikese välimise ringiga all tagapool keha.



57. joon.

Punktitud joon kujutab nui liikumist tagapool keha.

7. Suured välimised kaared paremaga ees-, vasemaga tagapool keha, ühendatud
8. paremal käel väikese sisemise ringiga all eespool keha, vasemal käel väikese sisemise ringiga all tagapool keha.
12. Suur välimine kaar eespool keha ühendatud väikeste ringidega all ees- ja tagapool keha ja väikese ringiga kõrval eespool kätt.

Algolek: „parem nui vasemale poole kõrvale“.

1. Suur välimine kaar paremaga eespool keha ühendatud
2. väikese sisemise ringiga all eespool keha,
3. väikese sisemise ringiga all tagapool keha ja
4. väikese ringiga kõrval eespool kätt.

5. Algolekusse minekuks suur sisemine kaar eespool keha.

Seesama vasema käega.

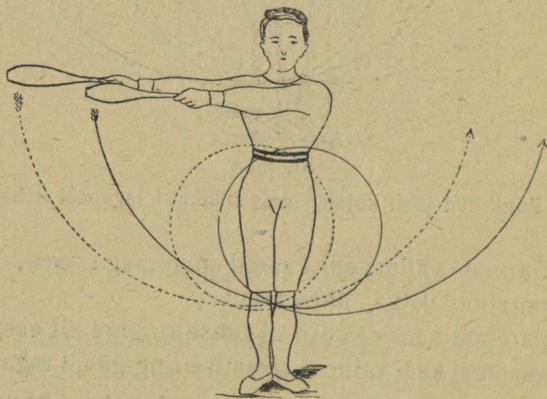
13. Suured paralleelsed kaared tagapool keha ühendatud väikeste paralleelsete ringidega all.

Algolek: „parem nui (paremale poole) kõrvale, vasem nui selja taha paremale poole kõrvale“.

1. Suured vasempoolsed kaared tagapool keha ühendatud
2. väikeste parempoolsete ringidega all.
3. Suured parempoolsed kaared tagapool keha ühendatud
4. väikeste vasempoolsete ringidega all.

14. Suured paralleelsed kaared vaheldamisi paremaga taga, vasemaga eespool keha, ühendatud väikeste ringidega all.

Algolek: „nuiad paremale poole kõrvale“ (58. joon.)



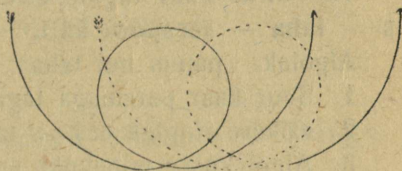
58. joon.

Punktitud joon kujutab nui liikumist tagapool keha.

1. Suured vasempoolsed kaared paremaga taga, vasemaga eespool keha, ühendatud
2. paremal käel väikese välimise ringiga all tagapool keha, vasemal käel väikese sisemise ringiga all eespool keha.

3. Suured parempoolsed kaared paremaga taga, vasemaga eespool keha, ühendatud
4. paremal käel väikese sisemise ringiga all tagapool keha, vasemal käel väikese välimise ringiga all eespool keha.
- 5¹⁾. Suured vasempoolsed kaared eespool keha.
6. Suured parempoolsed kaared paremaga ees-, vasemaga tagapool keha, ühendatud

7. paremal käel väikese sisemise ringiga all eespool keha, vasemal käel väikese välimise ringiga all tagapool keha.



59. joon.

Punktitud joon kujutab nui liikumist tagapool keha.

8. Suured vasempoolsed kaared paremaga eespool, vasemaga tagapool keha, ühendatud (59. joon.)
9. paremal käel väikese välimise ringiga all eespool keha, vasemal käel väikese sisemise ringiga all tagapool keha.
- 10¹⁾. Suured parempoolsed kaared eespool keha.

15. Suured paralleelsed kaared eespool keha ühendatud väikeste ringidega ees- ja tagapool keha. (Vaata 62. joon. a ja a_1 kuni b ja b_1).

Algolek: „nuiad paremale poole kõrvale“.

1. Suured vasempoolsed kaared (eespool keha) ühendatud
2. a) paremal käel väikese välimise ringiga all tagapool keha,
 b) vasemal käel väikese sisemise ringiga all eespool keha;
3. a) paremal käel väikese välimise ringiga all eespool keha,
 b) vasemal käel väikese sisemise ringiga all tagapool keha.

1) Need kaared on üleminekuks, et võimaldada vaheldamisi kätel ees ja taga olla.

4. Suured parempoolsed kaared eespool keha ühendatud
5. a) paremal käel väikese sisemise ringiga all eespool keha,
b) vasemal käel väikese välimise ringiga all tagapool keha;
6. a) paremal käel väikese sisemise ringiga all tagapool keha,
b) vasemal käel väikese välimise ringiga all eespool keha.
16. Suur kaar tagant ette ühendatud väikese ringiga ees — taha — seespool kätt.
Algolek: „parem nui taha“.
1. Suur kaar paremaga tagant ette, ühendatud
2. väikese ringiga ees — taha — seespool kätt.
3. Algolekusse minekuks suur kaar paremaga eest taha Seesama vasema käega.
17. Suured kaared tagant ette ühendatud ees väikeste ringidega taha, seespool kätt.
Algolek: „nuiad taha“.
18. Suur kaar tagant ette, ühendatud all väikese ringiga taha — väljaspool kätt.
Algolek: „parem (vasem) nui taha“.
19. Suur kaar tagant ette, ühendatud ees väikese ringiga taha — väljaspool kätt.
Algolek: „parem (vasem) nui taha“.
20. Suur kaar tagant ette, ühendatud all väikese ringiga taha väljaspool kätt ja ees väikeste ringidega taha sees ja väljaspool kätt.
Algolek: „parem (vasem) nui taha“
jne.

Suurte ringide ühendused keskmiste ringidega.

1. Suur välimine ring paremaga ¹⁾, ühendatud keskmise välimise ringiga ees.
Algolek: „parem nui üles“.

¹⁾ Suurte ringide puhul frontaalses tasapinnas võib pind nimetamata jätta, sest et neid ringe on võimalik ainult eesfrontaalses tasapinnas teha.

1. Suur välimine ring paremaga ühendatud
2. keskmise välimise ringiga ees.
Seesama vasema käega.

2. Suur välimine ring ühendatud keskmise välimise õlataguse ringiga.

Algolek: „parem (vasem) nui üles“.

3. Suur ring ette ühendatud keskmise ringiga ette.

Algolek: „parem (vasem) nui üles“

jne.

Suurte ringide ühendused väikeste ringidega.

1. Suur välimine ring ühendatud väikese välimise ringiga all eespool keha (60. joon.).

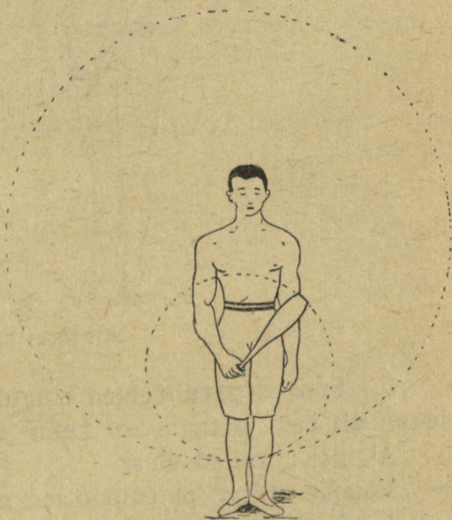
Algolek: „parem (vasem) nui üles“.

2. Suur välimine ring ühendatud väikese välimise ringiga all tagapool keha (61. joon.).

Algolek: „parem (vasem) nui üles“.

3. Suur välimine ring ühendatud väikeste välimiste ringidega ees- ja tagapool keha.

Algolek: „parem (vasem) nui üles“.

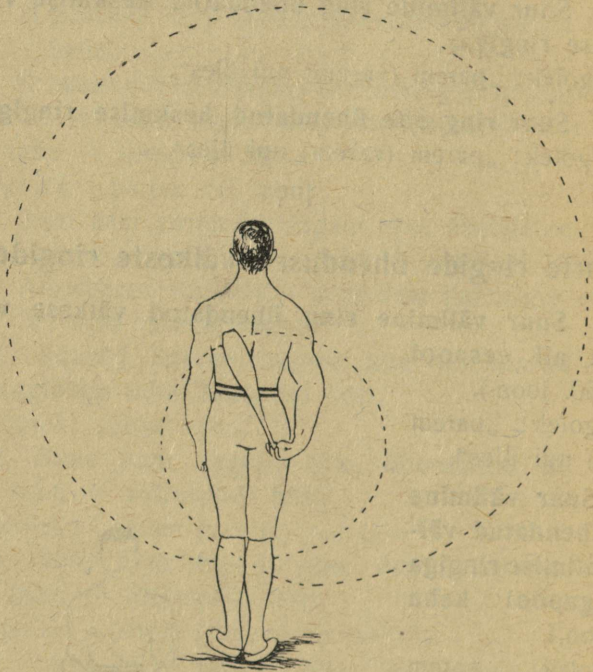


60. joon.

4. Suured paralleelsed ringid ühendatud väikeste paralleelsete ringidega all (eespool keha).

Algolek: „nuiad üles“.

1. Suured parempoolsed ringid ühendatud
- 2) väikeste parempoolsete ringidega all.
Seesama vasempoolsete ringidega.



61. joon.

5. Suured paralleelsed ringid ühendatud väikeste ringidega all ees- ja tagapool keha (62. joon.).

Algolek: „nuiad üles“.

Võtame suured parempoolsed paralleelsed ringid.

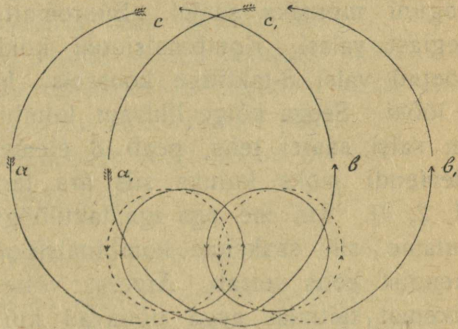
1. Suured parempoolsed ringid ühendatud
2. a) paremal käel väikese välimise ringiga all tagapool keha,
b) vasemal käel väikese sisemise ringiga all eespool keha;
3. a) paremal käel väikese välimise ringiga all eespool keha,

b) vasemal käel väikese sisemise ringiga all tagapool keha.

Kui ühtlast takti alal hoida, siis tuleb viimase harjutuse puhul veel lisaks „4“ lugeda, mis paralleelsete ringide teise poole tegemiseks ära kulub.

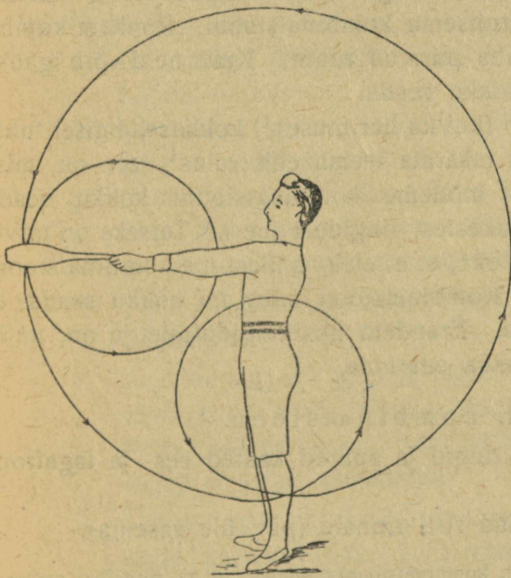
6. Suur ring ette ühendatud väikese ringiga ette — ees — seespool kätt ja väikese ringiga ette — all väljaspool kätt.

Algolek: „parem nui üles“.



62. joon.

Punktitud joon kujutab nui liikumist tagapool keha.



63. joon.

1. Suur ring paremaga ette ühendatud
2. väikese ringiga ette — ees — seespool kätt ja
3. väikese ringiga ette — all — väljaspool kätt (sügava võttega).

Seesama vasema käega (63. joon.),

jne.

Kombinatsioon.

Kombinatsioon on harjutus, mis tehakse teatava kindla rütmi järele. On kombinatsiooni sisu täiesti omandatud, siis koguni muusika saatel. Suuremalt jaolt tarvitatakse seks aeglast valssi. Kombinatsiooni kokkuseadmisel on aluseks võetud valsi 8-taktiline koosseis. Iga takt sisaldab eneses 3 lööki. Seega kõige lihtsam kombinatsioon, mida võimalik on valsi saatel teha, peab 8 elemendist koos seisma. Iga elemendi jaoks kuluks siis ära terve takt kolme löögiga (1, 2, 3). Kui me aga iga taktilöögi alla ühe elemendi paigutame, siis saaksime kombinatsiooni, mis $3 \times 8 = 24$ elemendist koos seisab. Arvesse võttes seda, et suured ringid pikemat täitmise aega nõuavad kui väikesed ringid, tuleb kombinatsioonis, et elemendid ühesuguses kiiruses sünniks, suurte ringide jaoks väga tihti 2 lööki määrata, mille tõttu elementide arv väheneb. Seega on elementide kõikumine kombinatsioonis 8—24-ni õigustatud. Allpool toon näiteks ühe lihtsama ja keerulisema kombinatsiooni. Rohkem kombinatsioone tuua ei luba piiratud ruum. Kuid neid võib igaüks oma maitse järele kokku seada.

Kombinatsiooni (kui ka harjutuse)¹⁾ kokkuseadmisel tuleb kõige pealt kindlaks määrata teema ehk „alus“, see on, mis-sugusest materjalist mõtleme kombinatsiooni kokku seada (suurtest kaartest, väikestest ringidest jne.). Teiseks on tarvis ära tähendada „algolek“, s. o. olek, millest me kombinatsiooni (harjutust) algame. Kombinatsioon tuleb nii kokku seada, et ta algolekuga lõpeks. Erandeid üksikuil juhtudel ju on, mille juures me aga ei hakka peatuma.

1. kombinatsioon.

Alus: suured ringid ja suured kaared ees- ja tagafrontaalses tasapinnas.

Algolek: nuiad risti rinnale (par. üle vasema).

1) Harjutus erineb kombinatsioonist seega, et ta ükskõik mitmest elemendist koos võib seista, ei pruugi algolekuga lõppeda jne.

- I. Suured välimised kaared (eespool keha).
- II. $\frac{3}{4}$ suurt välimist ringi (nuiad üleval).
- III. $\frac{3}{4}$ suurt parempoolset ringi.
- IV. Paremaga suur välimine kaar eespool keha, vasemaga suur sisemine kaar tagapool keha.
- V. Vasempoolsed suured kaared tagapool keha.
- VI. Paremaga suur välimine kaar tagapool keha, vasemaga suur sisemine kaar eespool keha.
- VII. $\frac{3}{4}$ suurt parempoolset ringi (nuiad üleval).
- VIII. $\frac{3}{4}$ suurt välimist ringi.

2. kombinatsioon.

Alus: suured ringid; suured kaared eesfrontaalses ja sagittaalsetes tasapindades; väikesed ringid ees- ja tagafrontaalses ja sagittaalsetes tasapindades; keskmised õlatagused kaared — varvas- ja sammseis, pöörded.

Algolek: varvasseis paremaga (vasemaga) taha — nuiad taha.

- I.
 1. Käiksamm paremaga (vas.) ette — suured kaared tagant — ette.
 2. Käiksamm vasemaga (par.) ette — väikesed ringid taha — seespool kätt.
 3. Pööre paremale (vas.) poole, keha raskus paremale (vas.) jalale (varvasseis vasemaga) (par.) — suured parem- (vas.-)poolsed kaared (eespool keha).
- II.
 1. Suured vasem- (par.-) poolsed kaared eespool keha ühendatud
 2. — vasem (par.) jalg paremale (vas.) juurde — vasemal (par.) käel väikese sisemise ringiga eespool keha, paremal (vas.) käel väikese välimise ringiga tagapool keha, ühendatud
 3. vasemal (par.) käel väikese sisemise ringiga tagapool keha, paremal (vas.) käel väikese välimise ringiga eespool keha.

- III. 1. } $\frac{3}{4}$ suurt vasem- (par.-)poolset ringi.
 2. }
3. Väikesed vasem- (par.-)poolsed ringid üleval.
- IV. 1. } $\frac{3}{4}$ suurt sisemist ringi.
 2. }
3. Väikesed sisemised ringid kõrval eespool kätt.
- V. 1. Suured sisemised loogad eespool keha ühendatud
 2. väikeste välimiste ringidega all tagapool keha ja
 3. väikeste välimiste ringidega all eespool keha.
- VI. 1. Suured välimised kaared eespool keha ühendatud
 2. väikeste sisemiste ringidega all eespool keha ja
 3. väikeste sisemiste ringidega all tagapool keha.
- VII. 1. Varvasseis paremaga (vas.) ette — sissepoole — suur sisemine kaar paremaga (vas.) eespool keha. (Parem (vas.) õlg pöördub ka sugu ettepoole.)
 2. Pööre varvastel ümber — väike sisemine ring paremaga (vas.) kõrval eespool kätt. (Vasem (par.) käsi jääb püsima endisele kohale ja on paremaga (vas.) paralleelne).
 3. Suur välimine kaar vasemaga (par.) eespool keha, paremaga (vas.) sisemine õlatagune kaar.
- VIII. 1. Varvasseis paremaga (vas.) ette — sissepoole¹⁾ — paremaga (vas.) välimine keskmine õlatagune kaar (vasem (par.) käsi püsimumes).
 2. Pööre varvastel vasemale (par.) poole, keha raskus paremale (vas.) jalale, vasemaga (par.) varvasseis — suur sisemine kaar paremaga (vas.) eespool keha (mõlemad käd paralleelselt ees).
 3. Sammseis vasemaga (par.) ette — suured kaared eest — taha.

*) Õige tublisti.

Sisu.

Lhk.

Sissejuhatus	3—4
------------------------	-----

Esimene jagu.

Nui	5—7
Nuiaharjutuste liigitus	7—14
Nuia võtted	14—16

Teine jagu.

Nuia algolekud	17—20
--------------------------	-------

Kaared.

Suured kaared	21—28
Suured kaared eesfrontaalses tasapinnas	21—23
Suured kaared tagafrontaalses tasapinnas	23—24
Suured kaared ühe käega ees-, teisega tagafrontaalses tasapinnas	25—26
Suured kaared sagittaalsetes tasapindades	26—28
Keskmiised kaared tagafrontaalses tasapinnas	29—30

Ringid.

Suured ringid	31—34
Suured ringid eesfrontaalses tasapinnas	31—33
Suured ringid sagittaalsetes tasapindades	33—34
Suured ringid ümber pea	34
Keskmiised ringid	35—39
Keskmiised ringid eesfrontaalses tasapinnas	35—36
Keskmiised ringid tagafrontaalses tasapinnas	36—37
Keskmiised ringid sagittaalsetes tasapindades	37—39
Väikesed ringid	39—51
Väikesed ringid eesfrontaalses tasapinnas	40—46
Väikesed ringid tagafrontaalses tasapinnas	46—47
Väikesed ringid sagittaalsetes tasapindades	47—51
Väikesed ringid horisontaalses tasapinnas	51

Kolmas jagu.

Harjutuste tegelik käsitlemine	52—57
Õpilaste paigutamine	52—54
Nuiaharjutustest üldse	54—57
Üksikute elementide ühendamine	57—72
Suurte kaartide ühendused	57—59
Suurte ringide ühendused	59—60
Suurte kaartide ühendused väikeste ringidega	60—66
Suurte ringide ühendused keskmiste ringidega	66—67
Suurte ringide ühendused väikeste ringidega	67—69
Kombinatsioon	70—72
Sisu	73—74

Ilmumisel:

Prof. F. A. Schmidt'i ja K. Möller'i

Võimlemis-seisakute

ja

harjutuste tabelid

K. Hintzeri seletustega.

Tabelid kujutavad üksikuid seisakuid ja harjutusi õiges ja valekujus, mis õpetajale kui ka õpilasele arusaamist harjutustel tekkivatest vigadest märksa kergendab. Aluseks on võetud tähtsamad Rootsi süsteemi harjutuste liigid. Kuna tähendatud süsteem puudulikult tuntud, on prof. Schmidt'i tabelid hädatarvilik õppevahend koolidele. Tabelid trükitakse heal paksul paberil ja suures kaustas, mis võimaldab neid seinale asetada.

Peale «**Nuiaharjutuste**» on autori poolt
veel ilmunud:

Vabaharjutused

Hind 60 marka.

Kepiharjutused

Hind 55 marka.

Vaba- ja kepiharjutustes ette-
tulevate oskussõnade ja üksiku-
kute liigutuste ning olekute
kirjelduste tõttu väga soovi-
tavad käsiraamatud õpetajaile,
kes võimlemisega tegemist
teevad, kui ka seminaristidele.
Kõigis kolmes autori poolt
ilmunud raamatus tarvitavad
**oskussõnad kiideti II üle-
riiklisel võiml.-õp. kong-
ressil heaks ja võeti tar-
vitamiseks vastu.**¹⁾

1) Oskussõnad korraharjutustes ühtlustati sõjaväes
tarvitusel olevate oskussõnadega.

Moodi-, pudu- ja pesuäri

Vennad Lepp

Tartus, Kaubahoov nr. 2 * Telef. nr. 4-81.

Alaliselt rikkalik valik:

triikpesu, kraesid, mansette, kaelasidemeid, trakse, kindaid, sukke, sokke, meester. ja naister. pesu,

võimlemistrikoosid,

ujumiskostüüme,

laste- ja spordikostüüme,

puuvillast ja villast trikoopesu, naister. vill. koetud jakke, sviitereid, nõöpe, pitse, pesatse ja kôiksuguseid moodi-, pudu- ja pesukaupasid. Vihmavarje ja jalutuskeppe.

Villast lõnga rohkeis värvides.

Käsitööniite DCM

Hinnad võistluseta.

Müük suurel ja väikesel arvil.

Spordi- ja võimlemistarbeld

kõigile aladele soovitab

A.-S. BALTI SPORDIRIISTADE-VABRIK

Tartus, Aurulaeva tän. nr. 1

Ladu — Rüütli tän. nr. 9.

Esitajad:

TALLINNAS — O.-Ü. «Esto», Pikk tän. nr. 47.

PÄRNUS — O.-Ü. «Liit», Rüütli tän. nr. 40.

VALGAS — P. Saretok, Moskva tän. nr. 15.

:: Hinnakirjad maksuta. ::

Spordisaapa-vabrik

Julius Ugur

Tartus, Tähe tän. 64,

soovitab suurel ja väikesel arvul:

Võimlemiskingi

Jalgpalli-saapaid

Tenniskingi

Jooksukingi



Eesti kuurordid.

Koguteos Eesti tervismuda linnadest ja suvituskohladest. Kokku seadnud **Joosep Prümmel**. Dr. **H. Alveri** eessõnaga. 200 lehekülge.

Hind 240 marka. Kriidipaberil 300 mk.

Eesti tervismuda-linnade ja kenamate suvituskohdade tutvustajana rahuldab mullune uudisteos „Eesti kuurordid“ kaht elutarbelist peanõuet: selgitab põhjalikumalt, milline tervisparandamise tähtsus on meie tervismuda-kuurortidel — Haapsalul, Pärnul, Kuresaarel, käsitleb teaduseandmetel tervismuda parandavat loodusvõimet piinavate ja sagedate tõvede arstimiseks, nagu jooksja-haigus, liikmete kõverdused j. m. s.

Kirjeldab meie kaunimate merelähiste suvituspakade puhkemõnususi, tervisekosutamise ja suvitamise alal. Pildistuvad Narva-Jõesuu, Võsu, Käsmu, Mereküla, Loksa, Rannamõisa, Pirita j. t. tuttavamad Eesti suvituspakad Põhja-Eesti rannikul. Uudisteos juhatab terviseotsijale, kuhu arstima minna, palju see kulu nõuab j. m. s.

„Eesti kuurordid“ on varustatud linnade plaanidega, tänavate nimestikkudega ja ligi 60 pildiga, nende hulgas mõned ülesvõetud haruldastest muuseumi piltidest nagu Peeter I aegne Kuresaare loss, Pirita kloostril algkuju j. t.

Peale selle sisaldab raamat merevee ja õhu soojuje mõõtmise tabelid, raudtee, laevasõidu ja autotühenduse plaanid j. m. s.

„Eesti kuurordid“ esineb esimese sarnase kirjatööna eesti keeles, kuna varemalt sarnane koguteos Eestis ka saksa ja vene keeles puudus.

Koguteosest on eraldatud vähemate üksiraamatutena

Haapsalu, Eesti kuurordid I. Hind 75 mk.

Kuresaare, Eesti kuurordid II. Hind 80 mk.

Pärnu, Eesti kuurordid III. Hind 65 mk ja

Põhja-Eesti rannik, Eesti kuurordid IV. Hind 70 mk.

27. juulil s. a. nr. 168 kirjutab „Vaba Maa“ Eesti kuurortide kohta muu seas järgmiselt:

... „Imunud suvituspakade tutvustajatest on J. Prümmeli oma kõige täielikum ja üksikasjaliselt ülevaatiik. Esitatakse hulk ülitarvilikke näpunäiteid, leiame teateid ühendusvõimaluste, korteri- ja tootlusolude, hindade, arstitavate haiguste ning linna ja selle ümbruse kirjeldused ...

... Eriliselt tähtsa omadusena nimetatud raamatu juures mainiksime tema laia ulatust. Siin ei haarata, mis tavaline suvituspakade kirjeldusis, ainult suvitajatele huvitavaid kohti, vaid liigutakse palju laiemas nähtuste valdkonnas. Selle tõttu kasvab raamatu tarvitajate ringkond ... Isearanis soojalt ja osavõitlikult on vaadeldud Kuresaart ja Saaremaad ning Haapsalut ...

Hind 95 marka.