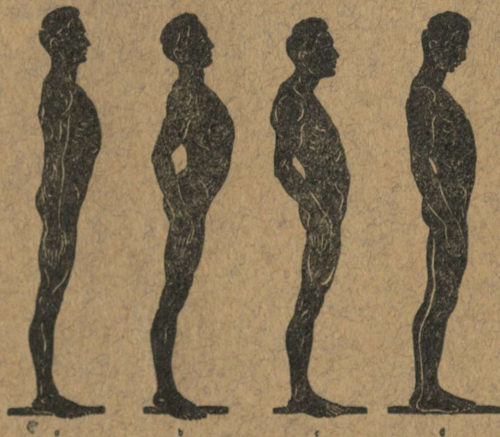


K. Hintzer

H. Treffner'i gümnaasiumi võimlemisõpetaja.

Seletuskiri
Võimlemis-seisakute ja
-harjutuste tabelitele.



Tartus, 1924.

ARM

A-41801,,

K. Hintzer

H. Treffner'i gümnaasiumi võimlemisõpetaja.

Seletuskiri

Võimlemis-seisakute ja
-harjutuste tabelitele.



Tartus, 1925.

K.-Ü. „Postimehe“ trükk, Tartus.

ARHIIVKOGU

Tartu Riikliku Ülikooli
Raamatukogu

122700

Eessõna.

Võimlemine on Eesti koolis sundusliku õppeainena tunnikavas, kuid ta käsitlemisel on esialgu võitmatud raskused kohaste õpetajate, ruumide ja vastava kirjanduse puudusel. Üksikud vähemad raamatud, mis sellel alal ilmunud, sisaldavad vähe materjali ehk nad on pühendatud üheainsa küsimuse (harjutusliigi) lahendamisele, kuna põhjalikum, ülevaatlikum eestikeelne töö väikese eksemplari-arvu tõttu liiga kalliks läheks ja seega koolidele kättesaamatuks muutuks, mille tõttu ka selle väljaandmisele seni pole asutud. Käesolevate tabelite ja seletuskirjaga katsun osaltki kõrvaldada seda puudust. Tabelid on suures kaustas ja heal paberil, nii et neid võimalik on võimlemissaalides kui ka üldse kooli ruumes seinale asetada. Seletuskirjaga tahan lühida ülevaate anda praeguste kooli-võimlemissüsteemide, eriti Rootsi pädagoogilise võimlemise kohta, kuna tabelitel meil tegemist on just nende harjutustega. I üleriikline võimlemisõpetajate kongress võttis vastu otsuse, mille järele võimlemine meie koolides tuleb rajada rootsi võimlemissüsteemi põhimõttele. Seega on nimetatud tabelid hädatarvilik õppevahend meie koolides ja õpetajaile, kes võimlemisega tegemist teevad.

Sarnaseid tabelid, mis käsitlevad harjutusi õiges ja vale kujus, olen leidnud Rootsis ja Saksamaal. Rootsis on nende arv õige suur (100 ümber) ja väikses kaustas (umbes 18×25 sm.). Saksamaal, kuhu see mõte arvata-vasti Rootsist üle kantud, on nimetatud tabelid ilmunud prof. med. F. A. Schmidt'i ja K. Mölleri poolt suures kaustas, seinale asetamiseks. Kuna rootsi tabelid siluetis, on saksa omad kontuurjoontes. Neid on üheksa (kümnes

on seletuskiri) ja sisaldavad 14 harjutust ja olekut. Käesolevate tabelite kokkuseadmisel olen aluseks võtnud viimased (saksa) ja neid oma äranägemise järele täiendanud. Üheksa tabeli asemel olen välja annud 12 ja harjutuste ning olekute arv tõuseb 14-lt 20-le. Kuna prof. Schmidt'i tabelid siiski saksa „turnen'i“ surveil ilmunud, olen ma mõne üksiku harjutuse juures väikesed parandused rootsi süsteemi kohaselt ette võtnud. Nii on ilmunud puhtal kujul tabelid I, IV, V, VI, VII, VIII ja IX, kuna tabelid II, III, X, XI ja XII muudetud ehk täiesti uut materjali sisaldavad.

Tehniliste raskuste tõttu polnud võimalik harjutusi avaldada ses järjekorras, nagu see viisiks ja süsteemile kohane, vaid tuli arvestada tabeli suuruse ja teksti rohksuga. Selle tõttu on ka tabelite järjekorra numbrid vähe teisiti kui see alguses kavatsatud oli, mida lahkesti vabandada palun.

Loodan, et tabelid võimlemisharjutuste ja nende vigade seletamisel õpetajaile kui ka õpilastele kergendust toovad.

12. XII. 24.

Autor.

Prof. Dr. med. F. N. Schmidt'i seletuskiri tema poolt ilmunud võimlemistabelitele.

Hea rüht, väljendugu see rahulikus olekus ehk liikumises, on teguvõimsa ja kauni inimsoo tunnus. Kehalise kasvatuse ülesanne on kasvavat noorsugu kehaliselt nii arendada, et nende rüht iseenesest sundimata, vaba ja kerge oleks, kuid siiski mitte ilma sisemise tahteta.

Eeltingimuseks on siin harmooniline keha lihaste arendamine ja kõvendamine, nii et piki selgroogu sirutaja d lihased, ristluudest kuni kuklani, niisamuti ka õlgu tahapoolle hoidvad lihased oleks täielises tasakaalus ülemkeha paenutajate, eriti kõhu- ja rinnalihastega, millel kalduvus on õlgu ettepoole tõmmata. Samuti ei tohi pikad seljasirutajad liiga arenenud olla, millega sadulselg esile kutsutakse, ka sünnitab omakord üleliigne paenutajate arendamine ettepoole-langevad õlad ja kumera selja.

Ainult seal, kus niisugune tasakaal lihastes, on ka rüht sirge ja ilus. Ühes sellega vabaneb rinnakorv, nii et ta sügavalt hingamise võimaldab, ilusa kumeruse omandab ja seega kopsudele jõudsa arenemise võimaldab.

Meie kasvav noorsugu, kel nii mitmesugused pahad harjumused ja elutingimused, mis ebasoodsalt rühi arenemisse mõjuvad, vajab tingimata sündsaid harjutusi rühi parandamiseks. Nende pahede hulka kuuluvad lihaste, eriti ülemkeha-lihaste nõrkus, kondikavas pehmus laialt-tuntud inglise haiguse tagajärjel varajases lapsepõlves, seljalihaste üleliigne väsimus püsiva istumise tagajärjel kooli pingil, mis keha ja pea paenutuse ettepoole tingib, ka juureharjunud lohakus seisakus loitude ja nõrga tahtejõuga isikute juures. Ülemkeha-lihaste ja kondikava nõrkuse tagajärjeks on labaluude tiibade-taoline väljapoole

pöördumine, kokkuvajunud ja lame rind ja ettepoole ripnevad käed. Peale selle ilmuvad kүүrus selg, ettevajunud pea, „saduselg“. Eriti sagedad nähtused on skolioos (selgroo kõverdumine külje poole) kuni kõige raskema kujuni, mis õlgade ja puusade ühtlase (sümmeetrilise) oleku rikub.

Kõigi nende rühvigade ja -pahede all, mis nõrga kehaehituse ja nõrga tahtejõu tõttu tekivad, kannatab $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ meie õppivast noorsoost, eriti käib see kooliealiste tütarlaste kohta. Rühivead, mis meie koolinoorsoo juures nii sagedasti korduvad, kohustavad meid abinõusid nende vastu leidma ja tarvitusele võtma.

Keha eest hoolitsemise, hea toitmise, mõõduka tegevuse ja mängude abil värskes õhus ühes otstarbekohaste koolipinkide ja valgustusega kooliruumides, samuti ka halva istumisviisi ja seljalihaste väsimuse vastu võitlemise kõrval tuleb ülemkeha-lihaste arendamise eest hoolitseda otstarbekohaste eriharjutuste abil, sest just selja- ja kõhulihased on harilikult kõige vähem arenenud.

(Järgneb tabelitel olevate harjutuste esitamine ja nende tähtsuse selgitamine).

Üldiselt olgu tähendatud, et mitte ainult üksikute liikmete ja lihaste kõvenemise eest ei tule hoolitseda, vaid et ka nende paenduvuse peab säilitama. Lihaste venivus on niisama tähtis kui nende kokkutõmbamine. Sellepärast tuleb harjutusi nii korraldada, et igale harjutusele vastuharjutus järgneks. Näit. kehapaenutusele ette — kehapaenutus taha ja ümberpöörduvalt; keha pöördele vasakule — pööre paremale jne.

Lõpuks olgu tähendatud, et ülemkeha-lihaste harjutused tulevad teha aeglaselt sisse- ja väljahingamisega kokkukõlas, kusjuures nad hingamisega nii ühendama peab, et keha sirutused ja tahapoole paenutused, käte ülestõstmine ja kõrvaleviimine sünniks ühel ajal sissehingamisega, kuna keha ettepaenutused ja kallutused, käte allaviimised ühel ajal väljahingamisega tulevad teha. Seda peab tingimata alati silmas pidama!

Tabelitest üldse.

Nii mõnigi lugeja sooviks vahest tabelitel „raskemaid“ harjutusi näha, arvates, et neid „lihtsaid“ oskab ju igaüks. Siin pean aga kohe tähendama, et tabelite kokkuseadmisel on aluseks võetud kõige tähtsamad harjutuste liigid ja neist kõige lihtsamad liigutused ja olekud. Olen arvamisel, et vead, mis nende harjutuste juures tekivad, kõige suuremad on, kuna nad kohe alguses sisse harjutatakse ja veel mitte küllalt kõvenenud organismile kasu asemel kahju toovad.

Üleüldse valitseb meil arvamine, nagu oleksid keerulised harjutused just need kasulikud, ja iga tund peavad olema ikka uued ja uued harjutused ja kombinatsioonid. Niisugused vaated on tingitud sellest, et meil ainult „sokoli“ ja saksa „turnen'i“ tuntakse ja harrastatakse, seda enam, et neid süsteeme ka sõjaväes käsitletakse. Samuti elustavad lugupidamist nende süsteemide vastu pidudel ettekantavad võimlemisharjutused, mis isegi kooli-võimlemise ettekannetes tsirkuse trikkidest maha ei jää¹⁾.

Et kasvavat organismi füüsiliselt arendada, seks ei ole meil sugugi tarvis ei tea kui raskeid harjutusi ja ei tea kui palju, vaid just neis lihtsates harjutustes, mida „sokol-turneni“ poolehoidjad väga „kulunuks“ peavad²⁾, seisabki pädagoogilise võimlemise alus ja põhi. Ma rõhutan veel kord, et see on pädagoogilise võimlemise põhi,

1) Seega ei ole ma sugugi nimetatud ettekannete vastu spordiseltside pidudel.

2) Mõttevahetuste põhjal nimetatud süsteemide poolehoidjatega.

— võimlemisseltside jaoks on see arusaadavasti väga lihtne, sest seal on võimlemine spordiks.

Eepoolõeldut aluseks võttes on meil neid lihtsaid olekuid ja harjutusi omandades ehk neid teistele õpetades tarvis kavakindlalt tegutseda, et oma kasvandikkude juures normaalselt, harmooniliselt arendatud ja tervet keha saavutada. Seks aga on vähe, et õpetajad teaksid, missugused harjutused olemas ja kuidas neid tehakse, vaid samuti on tarvis teada, missugused vead harjutuste juures võivad tekkida. Viimased peavad selgesti teada olema, muidu võivad nad väga kergesti kahe silma vahele jääda. Kõiges selles tahavad tabelid oma lühikeste seletustega abiks olla.

Lühikene kooli-võimlemise arenemiskäik.

Võimlemine, kui üks keha kasvatusabinõu, on kõigis kultuurriikide koolides tarvitusele võetud. Kõik on otsusele jõudnud, et meie last kasvatades suurt rõhku lapse kehalise tervise peale peame panema. Õieti kõige tähtsam lapse arenemise järgul, tema arenemise peatingimuseks, on lapse kehaline tervis. Et laps kehaliselt areneks, selleks ei ole mitte ainult tähtis toit, puhkus, soodsad elutingimused, nagu puhas õhk, valgus jne., vaid ka teatav liigtuste rohkus. Laps peab omad lihased tegevuses hoidma, peab neile aga ka tarvilise puhkuse muretsema, seda suurem on siis ka kasu toidust, puhtast õhust jne. Kuna meil eestkätt kooliga tegemist, siis peatume ainult lapse kehalise arendamise juures koolis.

Võimlemine, mängud, sport on abinõud, mis kooliealiste laste kehaarendamiseks tarvitusele on võetud. Kõige kindlama kuju on omandanud neist kolmest küll võimlemine. Viimase kallal on kõige rohkem vaeva nähtud, et teda koolile otstarbekohasemaks teha, et tema abil järjekindlalt, sammsammult lapse kehalist jõudu, osavust, vastupidavust arendada ja seega üleüldist kehalist tervist kätte saada. Kuid käsitamiskiisides, kuidas kehalist tervist kätte saada ja teda alal hoida, on suured lahkuminekid. On kaks peavoolu, või kaks võimlemissüsteemi, mis meile mõõduandvad võivad olla. Need on saksa „turnen“ ja rootsi „gymnastik“. Kõik teised süsteemid on nende segu, ega tule sellepärast arvesse võtta, ühel on ühest, teisel jälle teisest rohkem võetud, kuid midagi iseseisvat, algupärast pole nad suutnud esile tuua. Ma mõtlen just neid süsteeme, mis kooli-võimlemist käsitavad.

Huvitav on juba nende kahe süsteemi tekkimine ühel ajal, kuid täiesti isesuguste vaadete alusel.

Esimesena seab harjutused teatavasse süsteemi, jagab ja korraldab neid sakslane Johann Friedrich Guts Muths 18. aastasaja lõpul ja 19. a. s. algul. Tema järele võivad olla kehaharjutused kolme liiki:

- 1) Kaheksa päris võimlemisharjutust.
- 2) Käsitöö.
- 3) Mängud.

Kaheksa päris võimlemisharjutust oleksid: 1) hüppamine, 2) jooksmine, 3) viskamine, 4) maadlemine, 5) ronimine, 6) tasakaal-harjutus, 7) tõstmine, kandmine ja harjutused hüppenööri ja loogaga, 8) tantsimine, käimine ja sõjaväelised harjutused.

Selle peale vaatamata, et see harjutuste jaotus praegusel ajal sugugi vastuvõetav ei oleks, leidis ta tähelepanu ja poolehoidu.

Edasi annab Guts Muths suure tähtsuse mängudele. Ka tütarlastele soovitab ta oma keha kõvendada, kui mitte just otsekohe võimlemisharjutuste, siis vähemalt jalutuskäikude abil.

Guts Muthsi võimlemist tuleb mõlemate praeguvalitsevate süsteemide aluseks pidada.

Tema süsteem ei leidnud sel ajal poolehoidu mitte ainult Saksamaal, vaid ka naabermaades, iseäranis Daanis, kus võimlemine esimesena koolides sunduslikuks tehti. Nachtigall, esitades siin Guts Muthsi võimlemist, sai vahemeheks Guts Muthsi ja Lingi vahel, kes ajutiselt Kopenhaagenis viibis ja vehklemist õppides ka Guts Muthsi võimlemise süsteemiga tutvunes. Guts Muthsiga käsikäes töötab Gerhard Vieth. Viimane on rohkem teoreetik kui seda Guts Muths oli. Vieth nõuab esimesena võimlemisõpetajalt anatoomia tundmist, see on selle aparadi tundmist, mida ta juhib. Ka jagab Vieth harjutused tähtsamate kehaosade järele (keha, pea, käed, jalad).

Neile järgnev „Turnvater“ Jahn, keda saksa rahvuslise võimlemise süsteemi loojaks peetakse, tõi rohkem elu ja vaimustust võimlemise seltsidesse (ta oli ka nende asutajaks) kui kooli-võimlemisse. Jahni läbi rikastus saksa

„turnen“ võimlemisriistade kui ka harjutuste rohkuse poolest riistadel. Iga võimleja, kes mõnd uut „numbrit“ oskas ette kanda, võeti vaimustusega vastu ja harjutus ise leidis kohe järeltegemist. Jahn ise ütleb: „Võimata on kindlaks teha, kes ühe või teise harjutuse üles leidis, ta ära proovis, teistele ette kandis.“ Sellepärast pole ka imestamisväärt, kui Jahn võimlemisõpetajalt muud ei nõua kui seda, et ta eeskujulik „Vorturner“ peab olema.

Suurema tähtsuse omandab aga koolivõimlemises Adolf Spiess. Tema poolt läbitöötatud materjaal, milles harjutused ka tütarlastele ette nähtud, on seni saksa koolides võimlemise aluseks jäänud. Spiessi järele jagunevad harjutused järgmiselt: 1) vabaharjutused, 2) rippumised, 3) tugiharjutused ja 4) massilised harjutused. Spiessi süsteem on praegu sakslaste juures põhipanevaks süsteemiks; olgugi et uuemal ajal temasse tuntavaid muudatusi on toodud, on vana vaim siiski valitsemas. Ja sellest „omast“ oskavad sakslased lugu pidada — on ta ju nende iseloomule kohane. Siiski on viimasel ajal teatavat kõrvalekalldumist märgata paremuse poole, ja tehakse uuendusi, hoolimata sellest, et materjaali seks mujalt laenama peab.

Umbes samal ajal, kui Jahn ja tema õpilased ikka uusi ja uusi harjutusi üles leidsid ja seega Guts Muthsi süsteemi täiendasid, hakkas Pehr Henrik Ling tõsisemalt Guts Muthsi süsteemi üle järele mõtlema. Võimlemist õpetades käsitas ta Guts Muthsi süsteemis ettetulevaid harjutusi teatava valikuga. Ta leidis, et pole kasulik kõike alla neelata, mida suhu võtta võib, et ainult neid harjutusi tarvitada tuleb, mis kindlasti kasutoovad on, ja sellepärast astus ta põhjaliku harjutuste valiku juure. Et aga suuremate teadmistega oma tööd jätkata, siis tuli eestkätt kohe inimese kehaehitust ja tegevust tundma õppida. Ta tegi palju tegemist anatoomia, füsioloogia, liigutuste mehaanikaga, antropoloogiaga jne., ja pani aluse võimlemise süsteemile, mida praegu kõige väärtuslikumaks tuleb pidada. Ükski harjutus ei leidnud Lingi poolt enne vastuvõtmist, kui ta kindlasti tema mõju ja kasu kehasse ei olnud ära proovinud.

1) Sakslane, kes „rootsi süsteemi“ katsus Saksamaal läbi viia.

Rothstein toob tema süsteemi kohta järgmise kokkuvõtte:

Ling vaatab inimese organismi kui vaimu ja keha jagamatu üksuse peale. Tema arvab saavutada terve inimese täieliku arenemise sel teel, et ta inimese loomust uurib antropoloogia, anatoomia, füsioloogia ja psühholoogia abil, põhjendades nendele teadmistele inimese mitmekülgse kehaarenemise. Hästiarendatud kehajõu läbi tahab ta ühtlasi ka iseloomu karastada ja sellega ühes sagedasti tervistkurnavale ja keha ning vaimu kokkukõla hävitavale intellektuaalsele arenemisele vastuteguri moodustada.

Nii järgneb sellest, et õpilane korraldatud ja teineteisest olenevate liigutuste abil, alates lihtsate ja elementaarsetega ja aegajalt üle minnes raskematele, oma keha täielikuks valitsejaks saab, et tal mitte üksi iga liigutuse juures täielik ettekujutus lihase ja ergu tegevusest ei ole, vaid et ta tahte abil isegi terve oma kehajõu üle valitseb ja samuti ka oma tahte üle mõistuse abil.

Põhimõte, millele Ling oma süsteemi rajas, on püsima jäänud ja tema süsteem on laialdase poolehoidu leidnud ka väljaspool kodumaad.

Esimest korda esineb Ling 1812. aastal, kirjalikult valitsuse ees oma süsteemi populariseerimiseks toetust paludes, mille peale temale vastati: „Meil on akrobaate ja nõõritantsijaid ju enesestki rohkuses, ja mõttetu on seks riigi raha raisata“. Järgmisel 1813. a. esines ta isiklikult uue palvega valitsuse ees ja leidis häätahtliku vastutuleku. Nimetatud aastal asutati Stokholmis kuninglik võimlemis-instituut, mis praegu veel olemas ja mille sarnast teist maailmas ei ole. Nimetatud instituut saadab iga aasta hulga suurte teadmistega võimlemisõpetajaid välja, kes koolides võimlemist Lingi süsteemi järele õpetavad:

Ling jaotas võimlemise järgmiselt:

1. Pedagoogiline võimlemine.
2. Sõjaväeline ”
3. Arstline ”
4. Esteetiline ”

Iseäranis tähtis on see, mis Ling pedagoogilise võimlemise kohta ütleb. Toonitades, et võimlemises keha liigutused peavad vastama inimese organismi nõuetele, et kaunim, kõrgem eesmärk võimlemises on keha harmooniline arendamine (miks ka näiteks ainult parema käe tarvitamine täiesti laiduväärt ja ebaloomulik on), näeb Ling võimlemises suurt kasvatusabinõu, ja kui niisugune peab võimlemine üldine, igakülgne olema, s. t. ta ei tohi mitte ainult mõnda üksikut kehaosa arendada, ei tohi ka mitte õpilase hääksarvamisest oleneda ega hooplemisobjektiks mõne õpetaja käes muutuda, ehk veel vähem võhikutele imestamiseks olla.

„Iga kunstnik“, ütleb Ling, „ja ka käsitöeline, kelle töö suuremat tehnilist osavust nõuab, peab end kestvalt selles harjutama, kui ta mitte oma kindlust osavuses ei taha kaotada, ja need harjutused on ka kehaline kasvatus, kuid ühekülgne, ainult ühe teatava eesmärgi poole sihitud, kuna aga pedagoogiline võimlemine üldine on ja kõiki kehaosi puudutama peab, ega iialgi miskisuguseks ühekülgseks osavuseks kujuneda ei tohi“.

Ling ütleb: „Iga inimese keha tarvitab liikumist, iga liige nõuab osa sellest tervismuretest abinõust, seega on iga lihtsam liigutus sama tähtsusega kui keerulisem, kunstlikum — viimased arenevad välja esimestest. Nii siis ei ole ükski liigutus pedagoogilises võimlemises liiga lihtne, ülearune. Iga liigutus võimlemises on tähtis ja omandab oma tähtsuse sel määral, kui suurelt ta meie organismi mõjub.“

Lingilt ülesseatud määrused keha arenemise kohta sisaldavad 13 punkti, mis keha arenemises aluseks peavad olema. Eraldi allakriipsutatud nendest olgu järgmised:

- 1) Võimlemise eesmärk olgu inimese keha õietimääratud liigutuste abil harmooniliselt arendada.
- 2) Õietimääratud harjutused on need, mille järele meie kehas eneses tarvidus peitub.

- 5) Harjutuste puudusel võivad inimeses sündimisest pärandatud kehalised omadused peidus hoitud, kuid mitte hävitatud saada.
- 6) Ebaõigete, ebaotstarbekohaste liigutuste abil võib aga nende pärandatud annete esiletulekut veel rohkem takistada.
- 13) Alates kehalisi harjutusi kõige lihtsamate elementaarsemate harjutustega, võib julgesti ja hädaohuta samm-sammult kõige raskemate juure üle minna, sest õpilane õpib aegamööda oma jõudu tundma ja teeb, mis ta suudab.

Võimlemisõpetajale seab Ling suured nõudmised. Ta ütleb:

„Iga võimlemisõpetaja peab oskama teooriat praktikaga ühendada. Võimlemisõpetaja, kes ei tea kui põhjalik teoorias, praktikas aga täiesti abitu, on kunstiarvustaja sarnane, kes küll palju teab, aga seda teostada ei oska, mis ta teab.

Anatoomia, see püha genesis, mis Looja suurt tööd inimese silma ette toob, temale korraga näitab, kui väike ja kui suur ta on, see olgu iga võimlemisõpetaja kallim tõendus kiri; kuid ärgu tarvitagu ta tema (see on anatoomia) eluta vorme, vaid vaadelgu neid nägija pilguga elu täiuses, mitte kui massi, vaid kui Looja loodud elavat mehhanismi. Anatoomia lahutamata seltsiline olgu füsioloogia.“

Harjutuste läbiviimist nõuab ta võimalikult vabas õhus, talvel aga soovitab lumesõda, suusatamist, kelgutamist jne., sest õhk on elu terviseallikaks. Võimlemisriistadest ütleb ta järgmist:

„Võimlemisriistad olgu võimalikult lihsad. Riistad on kõrvalised asjad, on ainult abinõu, et teatavaid toetuspunkte harjutusitegevale kehale leida. Ebaõige oleks kehahrjutusi riistade järele korraldada.“

Nendest Lingi sõnadest on küllalt, et õiget pilti saada rootsi võimlemise ülesannetest.

Saksa turnenis on aga riistadel peatähtsus. Ka kõik harjutused liiginevad riistade järele. Saksa võimlemistund algab harilikult korra- ja vabaharjutustega, sellele järgnevad harjutused riistadel. Iga tunnis on ette nähtud kaks riista: üks riist ülemise, teine alumise keha lihaste jaoks. Selle jaotuse kohta tähendab prof. Schmidt:

„Igatahes on see ainult katse (Versuch) riistade valikuga mitmesuguste lihaste rühma tegevusse panna. Üldiselt on aga riist ikkagi selleks, et temal iganes mõeldavaid harjutusi kindlas raskuse-järjekorras läbi teha (Austühren).

Hoopis teisiti on see rootsi võimlemises. Siin on võimlemistunni kava kokkuseadmisel silmas peetud võimleja kehaehitust ja tema tarvidust teatavate liigutuste järele. Ainult sellest seisukohast asutakse harjutuste valikule, ja rootslasel on ükskõik, kuidas soovitav harjutus tehakse — kas vabaharjutusena, riista või kaaslaste abil, kui ta aga oma füsioloogilise ülesande täidab.“

Sellest seisukohast välja minnes ei rühmitata Rootsis võimlemistunnis harjutusi võimlemisriistade, vaid lihaste rühmade järele. Seega harjutused ei tohi oleneda riistast, vaid riist harjutustest.

Huvitav on veel Lundi ülikooli võimlemisprofessor Carl Norlanderi arvamine riistade kohta.

„Teiste maade võimlemisriistad erinevad palju rootsi omadest, seal on neist kang, roobaspuud ja rõngad kõige tähtsamad. Meil neid ei tarvitata, sest et nendega mitmed tähtsamad harjutused võimatud on ja mitu inimest ühel ajal töötada ei saa, kuna kordamööda harjutamine jälle liiga palju aega võtab; peale selle ei ole säärased riistad sugugi hädaohuta.

Nad äratavad kergesti üleliigset vaimustust ning kahjulikku kunsttükitegemise püüdu ja on sellepärast enam tsirkuse kui rootsi võimlemis-saali kohased. Neil harjutustel ei ole ratsio-

naalse võimlemisega midagi ühist; nad on määratud neile, kes spetsialistidena pealtvaatajaid tahavad lõbustada.“

Kuna lugejal vahest küsimus tekib, missugused riistad on siis rootsi võimlemises tarvitavad, siis olgu selle peale siinkohal lühidalt vastatud.

Kõige tähtsamate võimlemis-abiriistade¹⁾ hulka kuuluvad rootsi sein (lai redel), põikpuu (palgitaoline riist, rootsi keeles bom) ja pink, mille jalgade vahele on kinnitatud tasakaalu-puu. Edasi võiks samuti nimetada ronimiskõit, hüppepuid, sadulaga hobust jne.

1) Sest Rootsis on riist abinõu, mitte eesmärk.

Võimlemistunni kava rootsi süsteemi järele.

Võimlemistundi on võimalik alustada peale sellekohast eeltööd. Nimelt tuleb luua teatav kord, et võimalik oleks hulgaga midagi peale hakata. Seks peab iga võimlemistund algama

korraharjutustega.

Siia kuulub õpilaste rittaseadmine, joondumine, pöörded, eelolevateks harjutusteks ülesseadmised. Korraharjutustega tuleb samuti tunni kestusel tegemist teha, kuid alguses on nad eriti tarvilikud, et õpilastes lugupidamist ja tähelepanu korra vastu äratada.

Ettevalmistavad harjutused.

Esimene harjutuste rühm tunnis oleks ettevalmistavad harjutused. Nende harjutuste ülesandeks on võimlejate keha järgnevatele suurematele pingutustele ette valmistada jubatuntud ja kergesti-läbiviidavate harjutuste läbi. Neid harjutusi nimetatakse samuti rahustavateks harjutusteks, kuna nad südametegevusse rahustavalt mõjuvad.

Siia kuuluvad harjutused, mis peaaesjalikult jalgade harjutustest koosnevad, nagu: mitmesugustes seisakutes varbaile tõusmised, kükkimised ühel ja mõlemal jalal jne. Sellest liigist on esitatud tabel III—4 täiskükk (joonis ei kujuta kahjuks täiskükki mitte küllalt sügavalt). Samuti kuulub rahustavate harjutuste hulka varbail käik, mis viimasel ajal ka meil koolides peale väsitavaid harjutusi, nagu jooks, laialt tarvitusele võetud.

Pingutavad paenutused.

Pingutavad paenutused (tabel IV—5) on tähtsam harjutuste liik rootsi võimlemises. Oma nimetuse on nad saanud sellest, et keha tubli sirutuse abil pingutatakse. Selle harjutusliigi ülesandeks on rinnaselgroo väljasirutamine, paenutust vastusihis tehes, kuna kõhulihaste pinevaloleku tagajärjel selgroog vöö kohal tagasi tõrjutakse ja seega sadulselg ära hoitakse. Samuti laiendatakse seega rinnakorv ja kõvendatakse õlalihased. Mainitud harjutused mõjuvad kaasa sirge rühi omandamiseks ja kõrvaldavad täiesti kүүлselja, mis sagedasti paljuistumisest tingitud. Selle tõttu ei puudu pingutavad paenutused kergemal või raskemal kujul üheski rootsi võimlemistunnis. Väikeste laste juures tuleb nende aset täita samalaadiliste harjutustega, mis kergemalt läbiviidavad. Ei ole harjutaja keha sedavõrt arenenud, et ilma suuremate vigadeta nimetatud harjutust teha, tuleb tal temast esialgselt loobuda, kuni ta keha teiste harjutuste abil küllalt kõvendatud.

Ripe kätel ja ülestõmbed.

Nende harjutuste peaülesandeks on rinnakorvi laiendamine ja ülemkeha-lihaste arendamine. Kätelihaste arendamine ülestõmmete abil on teisel kohal (tabel II—2.)

Tasakaal-harjutused.

Toetuspinna vähenemise, keharaskuse väljapoole toetuspinda viimise kui ka mitmesuguste liigutuste tagajärjel kaotab keha tasakaalu. Et seda siiski alal hoida, tuleb lihakseid eriti tähelepanelikult valitseda, mis närvid hästi tegevuses hoiab. Tasakaal-harjutused ei nõua suurt jõukulutust ja mõjuvad nad enam rahustavalt kui väsitavalt. Sellepärast võib neid käsitada teiste harjutuste vahel ka muul kohal tunnikavas.

Turja-, õla- ja seljalihaste harjutused.

Harjutuste nimetus osutab, missuguse lihaste rühmaga meil tegemist. Nad võivad pingutavate paenutuste aset täita, mida eriti silmas tuleb pidada vähemate lastega

võimeldes. Mainitud harjutusi on võimalik käsitleda väga mitmeti, mispärast sellele harjutusrühmale ka tabelitel hulka ruumi on pühendatud, nagu: kehakallutus ette¹⁾ (tabel VI—8) mitmesuguste käte-olekute juures; keha-paenutus taha pingi (keha tõstmine) mitmesuguste käte-olekute juures (tabel VII—11); väljaaste ette (V—7), kusjuures mitmesuguseid käte-liigutusi tehakse; kaalseis (XII—20) mitmesuguste käte-olekute ja liigutustega.

Kõhulihaste harjutused.

Nimetatud harjutuste ülesandeks on kõhulihaste kõvendamine ja kõhu seesmiste organide tegevuse elustamine. Eriti suure tähtsuse omandavad kõhulihaste harjutused naisvõimlemises (tabelid VI—9 ja VII—10).

Vahelduvad kehaharjutused.

Siia kuuluvad kõige pealt keha pööramised ja paenutamised paremale ja vasemale, kui ka teised harjutused, mis küljelihakseid tegevusse panevad. (Tabelid VIII—12 ja IX—13).

Käimine ja jooksmine.

Käimine on inimesel kõige harilikum liikumisviis. Kuid ka teda tuleb harjutada, et võimalikult väiksema jõupingutusega suuremaid tagajärgi saavutada ja keha vastupidavust suurendada. Harjutused käimises ja eriti jooksmises edendavad hingamist ja südame tegevust.

Hüppamine.

Peale käimise ja jooksmise on teiseks kõige loomulikumaks harjutuseks hüpe. Kuna hüppe juures suured lihasterühmad tegevuses, on ta väsitav.

1) Tabelil on see harjutus nimetatud „keha paenutus ette“, kuna pärastpoole oma ametvendadega mainitud harjutuse üle läbi rääkides ma teda pigemini „keha kallutuseks“ nimetaksin. Nimelt oleksid kõik keha paenutused, mis sirge ülemkehaga tehakse ja kus liikumine ainult puusades, „keha kallutamine“; kus aga ülemkeha seejuures sirgeks ei jää — „keha paenutamine“. (Võrdle tabel IV—6 ja VII—10, 11).

Hingamisharjutused.

Kerged rahustavad harjutused ühendatud sügava sisse- ja väljahingamisega. Nende ülesanne on hingamist ja südame tegevust peale suuremaid pingutusi reguleerida ja teda normaal seisukorda viia.

Täiendavad harjutused.

Üksikute harjutusliikide vahele on võimalik asetada üht ehk teist harjutust, mis rahustavalt mõjub ehk eelharjutuseks (ettevalmistavaks harjutuseks) oleks järgnevale raskemale harjutusele.

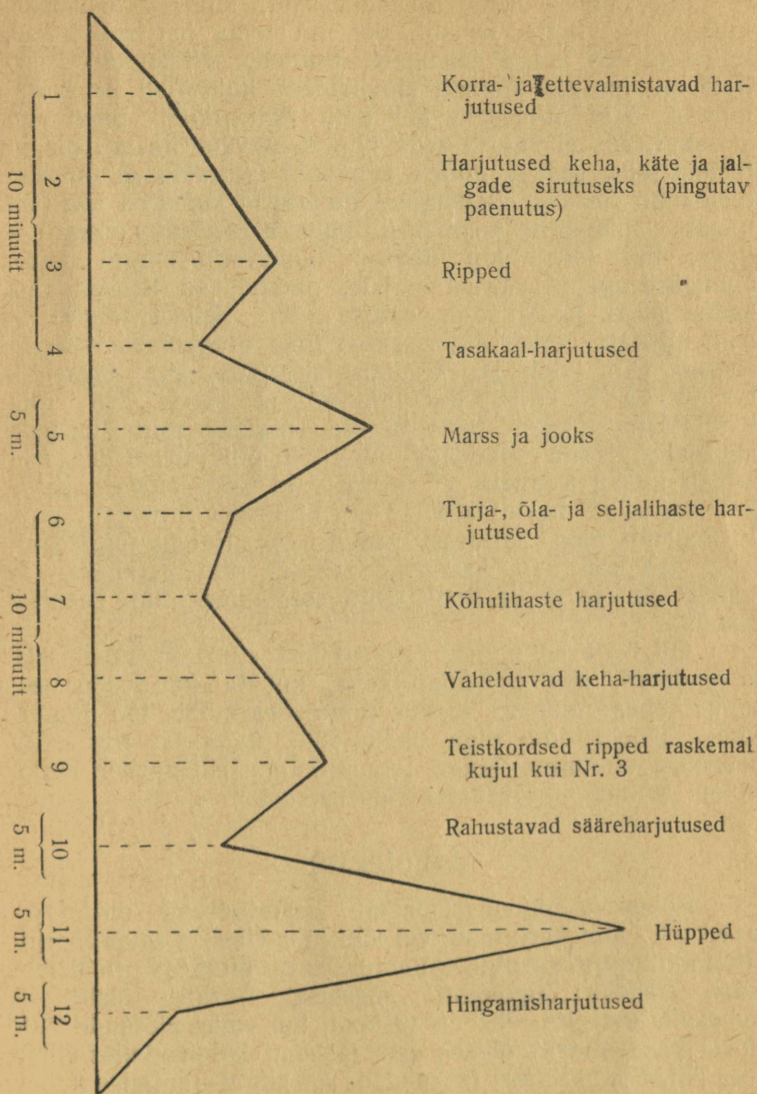
Ülevaltoodud harjutuste järjekord ei võetud L. M. Törngren'i järele. Et lugijale rootsi võimlemistunnist siiski veel selgemat pilti anda, toon tunni skeemi oberst Balk'i¹⁾ järele. Nimetatud skeem tahab näidata, kui palju üksik harjutuste rühm kehasse väsitavalt mõjub. Seal näeme, et tund algab rahulikult korraharjutustega. Tunni kestusel on märgata rahuldamsi pingutuse tõusu kui ka langust. Kõige suuremat pingutust kehalt nõuavad hüpped. Tund lõpeb rahustavate hingamisharjutustega.

Kuid see kava ei ole siduv. Nii leiame ka teistsuguse harjutuste paigutuse just tunni keskpaika langevate harjutuste juures. Üldiselt jääb aga nimetatud põhimõte iga kava juures maksma.

Algseisak.

Algseisak (tabel I—1) on kõige tähtsam olek võimlemises. Rühist on kohe näha, missuguse kehaliselt arenenud inimesega meil tegemist. Algseisak on keha loomulik ja õige rüht, ainult vähe liialdatud. Kuna kõik muud harjutused seks kaasa aitavad, et keha rühis teatavaid parandusi ette võtta ehk jälle head rühti, kui ta olemas, säilitada, siis selgub meile algseisaku tähtsus.

1) Oberst Balk oli Stockhoimi võiml. instituudi professor, L. Törngren — direktor.



Rootsi võimlemistunni skeem oberst Balk'i järele.

Iga inimese kehal on oma rüht, mille ta omandab, kui ta tegevuseta seisab. See on tema harjumusseisak, milles ta end kõige vabamana tunneb. Nimetatud kehahoid on tingitud inimese eluviisidest, kuid tihti ka harjumusest. Kui inimeselt, kel halb rüht, nõuda õiget algseisakut, siis ei saa ta seda ilma teatavate lihaste pingutusteta teha, sest ta endise kehahoiu iseäraldused on võimaldanud lihastel teistsuguse arenemise kui seda hea rüht nõuab. Niisugune keha püsib õiges algseisakus ainult niikaua, kui isik oma lihased tahte abil pingul hoiab. Juhitakse aga ta mõtted mujale, omandavad lihased oma endise oleku ja isik oma endise rühi. Sellest selgub, et meil algajate juures algseisakust ilma pingutuseta rääkida ei saa. Siin tuleb järjekindlalt harjutada, kuni algseisak harjumusseisakuks muutub ja seega hea rüht kindlustatud oleks. Seda ei ole võimalik mitte üksinda algseisaku kaudu omandada, kuna siin pingutused lihakseid küllalt kokku tõmmata ei suuda, vaid seks aitavad kaasa ka järgnevad harjutused. Täie õigusega nimetab prof. F. Schmidt neid harjutusi samuti ka „Rühiharjutusteks“, kuna nad kõik seks kaasa aitavad, et rüht paraneks. Ja lõpuks on see ju ka kooli kogu võimlemise üks peaülesandeist.

On teatavad lihaste rühmad hea rühi omandamiseks kõvendatud, siis omandab keha, kui ta ka teatav aeg mõnes ebanormaalses olekus (näituseks mõne töö juures) viibis, jällegi oma õige oleku, rühi, kuna tal siis selles seisakus viibimine kõige loomulikum. Niisugusel korral võime rääkida pingutuseta algseisakust.

Algolekud.

Rootsi võimlemissüsteemi iseäralduseks on algolekud, mis harjutuste eel käivad. Ühel ja samal harjutusel mitmesuguste algolekute juures on mitmesuguseid raskusi. Näiteks: algolekust „algseisak — käed õlale“ — kehakallutust ette teha on raskem, kui sama ülesande täitmisel käed puusas oleks; veel raskem, kui käed üles viime jne. Nii võib harjutusi raskendada saisakute muutmise (tabel V—7— väljaaste), toetuspinna vähenemise (tabel IV—5 — varbailetõus) ja õige suurel määral just käte-olekute läbi.

Tarvitusel olevad käte-olekud oleksid järgmised:

„käed puusa“	— tabel III— 4
„käed õlule“	— tabel II— 3
„käed ette“	— tabel XI—17
„käed kõrvale“	— tabel X—14
„käte löökolek“	— tabel X—16
„käed kukla“	— tabel XI—18
„käed lagipeale“	— tabel XI—19
„käed üles“	— tabel X—15.

Käesolevas kirjutuses polnud võimalik üksikasjalisemalt harjutuste järjekorra ja tunnikava juures peatuda. Tahtsin anda ainult üldpildi rootsi võiml. süsteemi kohta, et lugija võiks peajoonteski vahet teha „turneni“ või „sokoli“ (mis suuremale jaole tuntud) ja rootsi võimlemise vahel.

Loodetavasti võetakse mainitud süsteem, mis laialdast pool hoidu leidnud Soomes, Daanis, Helweetsias, Prantsusmaal, Inglismaal jne., ka meil, Eesti koolis, laiemalt tarvitusele.

Loodan, et lugijad, kes selle süsteemiga vähegi tuttavad, käesolevaid tabelid omas koolides hea eduga saavad tarvitada.

Sisukord.

Eessõna	3
Prof. Dr. med. F. A. Schmidt'i seletuskiri tema poolt ilmunud võim- lemistabelitele	5
Tabelitest üldiselt	7
Lühike kooli-võimlemise arenemiskäik.	9
Võimlemistunni kava rootsi süsteemi järele.	17
Algseisak (seis).	20
Algolekud	22

JW

A

41801

122700

Peale „Võimlemis-seisakute ja -harjutus
on autori poolt veel ilmunud:

Vabaharjutused

Hind 60 marka.

Kepiharjutused

Hind 55 marka.

Nuiaharjutused

Hind 95 marka.

Võimlemismängud koolidele

Hind 100 marka.

Vaba-, kepi- ja nuiaharjutustes ettetulevate oskussõnade ja üksikute liigutuste ning olekute kirjelduste tõttu väga soovitavad käsiraamatud õpetajaile, kes võimlemisega tegemist teevad, kui ka seminaristidele. Kõigis esimeses kolmes autori poolt ilmunud raamatus tarvitavad oskussõnad kiideti II üleriiklisel võiml.-õp. kongressil heaks ja võeti tarvitamiseks vastu.¹⁾

1) Oskussõnad korraharjutustes ühtlustati sõjaväes tarvitusel olevate oskussõnadega.

Tabelite hind ühes seletuskirjaga 350 marka.