

IX 11 16p

SPORT JA MÄNG



II

LEHEPUU

A.KOLMPERE × J.LAIDVERE × H.MICHELSON × H.NILLER

A. KOLMPERE • J. LAIDVERE
H. MICHELSON • H. NIILER

SPORT JA MÄNG

NOORSPORTLASE KÄSIRAAMAT

II



~~22703~~

E. K.-Ü. „POSTIMEES“ KIRJASTUS
TARTU, 1940



A-11466

Talispord



UISUTAMINE.

Kõigile kättesaadav spordiharu.

Meie noortele, poistele ja tüdrukutele, eriti aga linna-
noortele, nii õppivale noorsoole kui ametiskäijaile on vaevalt
kättesaadavam mingi muu väline kehakarastusharu, kui seda
on uisutamine.

Jääkattega kattuvaid veekogusid on meil kõikjal linnas
ja maal. Vähemagi uisutee või jooksutee valmistamine peaks
noortele pakkuma enesest juba huvitavat ning kütkestavat
tegevust, mänglevat sportimist.

Seepärast on aeg noortel koos oma juhtide ja kasvata-
jatega koguneda labidate, luudade ja pangedega — kui oma-
pärase sportimisvahenditega — lumeväljadele, et muuta
lumevälja siledaks jääpinnaks või kõrvaldada ainult lume-
korda jääkattelt.

Meie võime õnnelikud olla, et need suured võimalused
on meile kodumaa looduse poolt antud ning seda hoogsamalt
tuleb virgutada noori kauni ja tervisliku, kõigile kättesaa-
dava talvelõbu — uisutamise — harrastamisele.

Uisutamine pole kulukas spordiharu, sest ta on kätte-
saadav nii varustuse kui uisuteede soetamise võimaluste poo-
lest kõikjal ja kõigile.

Pikemaagsete uurimiste tulemusena on langetatud ars-
tide otsus:

„Kestev uisuspordi harrastamine arendab rinnakorvi (avarust), suureneb lihastejäõud ja elastsus, ilmneb tervislik söõgiisu, edeneb seedimine, soodustades ainetevahetust, arendades organismi üldist tegevust, kasvatades head enesetunnet, tõstes inimese elujõudu.“

Mida ütleb Lauri Pihkala?

See kuulus soomlane, noorte spordijuht ja omaaegse populaarsema poiste spordiraamatu autor, ütleb muuseumis järgmist:

„Ei peaks uisutama hiljem kui kell 8 õhtul. Kiiruisutajateks soovijad peavad palju uisutama. Stiil on peaasi. Uisutamine, sarnanedes rattasõiduga, on aga palju parem ja mitte sugugi nii hädaohtlik ja nii hõlpsalt kurjastitarvitatav spordiharu kui rattasõit. Sest ta on mitmekülgsem.“

Holland — uisutamise sünnimaa.

Ajaloolaste uurimused tõendavad, et uisutamine kuulub üsna vanade ja tunnustatud spordiharude liikonda.

Holland esijoones ja ka Inglismaa on uisuspordi sünnimaadeks.

Liikudes Londoni või Hollandi muuseumides, võib sageli märgata vanu pilte, mis kujutavad XVIII ja hilisematest sajanditest pilte uisuväljakute suurtest rahvapidudest. Teada on ka, et juba XV sajandil peeti kiiruisutamisevõistlusi praktiliste, hinnaliste auhindade peale asjaarmastajatele, eriti aga elukutselistele uisutajatele.

Esimesed uisud. Maailma ja Eesti suurmeistrid.

Kaevamistel avastatud saanijalaste kujulised konditükid läbipuuritud aukudega ei jäta kahtlust meie kaugete esivanemate uiskudest, ja arvatavasti olid esimesed Euroopas valmistatud uisud just hobusekontidest, kuid arvatakse ka uiskudeks kasutatud olevat mammutite ja merilõvide kihvasid.

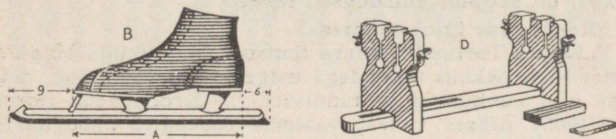
Ka Eesti Rahva Muuseumis Raadil on väljapanekud kontuiskudest ja sealjuures teravate otstega kepid, milliseid kasutati uiskudel liiklemisel tõukamiseks.

Kiiruisutamise algpäevist (80 aasta eest) kuni tänapäevani on *norralased* olnud maailma võitmatud kiiruisutamise-

suurused, olgugi et vahepeal soomlane *C. Thunberg* ja vene-
lane *Strunnikov* oma rekordiliste aegadega Norra edutabelit
segada püüdsid.

1890. aastate paiku tõuseb haritipule ka elukutseliste
uisutajate eliit, kellest nimetada tuleb kuldse tähena norra-
last *Harald Hagen*'it, kuid paar aastat hiljem moodustavad
asjaarmastajad oma liidu, ja siin pärib esmakordselt maa-
ilmameistri tiitli kuulus hollandlane *J. Eden*.

Kõigi aegade suurimaks uisutajaks aga oli ja on jäänud
tänapäevani norralane *Oskar Mathiesen*, kes kõik maailma-
rekordid ja meistritiitlid ületamatult kauemat aega võis oma
nimel hoida.



Joon. 1.

A—B) Norra kiiruisk koos saapaga; D) Kiiruiskude terita-
mise pukid ja kivid.

Ameerikast, leidurite maalt on pärit ka esimesed metall-
uisud, aastast 1850.

Ameeriklane *Jackson Heynes* esines metallist, reejalaste-
kujuliste, tihedalt saabaste külge kinnitatud uiskudega, tuues
iluuisutamise kunsti Euroopasse.

Norralased on aga kiiruiskude meistriteks.

Moodsad kiiruisud koosnevad terasplaatidest ja torudest,
külge kinnitatud kitsa karastatud teraga. Need on kuulsad
„norrad“, millele tänu võlgnevad kõik tänapäeva rekordite
püstitajad. Alates 1890. aastast on omaaegne tuntuim elukut-
seline uisutaja *H. Hagen* olnud siin peateerajajaks, kelle nimel
on ka uiskude-vabrik Oslos.

Eesti omaaegseid noori pioneere.

Iluuisutamisega on alatud varemalt, kuna kiiruisutamise
esimesed võistlused leidsid aset aastal 1908.

Tartlane *A. Riimer* tuli Peterburis 1897. aastal suurte iluisklemisvõistlustel kolmandaks, ja ka edaspidistel aastatel (1904—1908) areneb iluisklemine peamiselt Tartus Põllumeeste Seltsi uisuteel, kuna kiiruisutamise huvi oli siirdunud Tallinna, kus „Lootuse“ aias 1908. aastal väikesel ringil peeti esimesi võistlusi.

Iseseisvuse tulekuga võttis uisutamine alates 1920. aastast uut hoogu. Peetakse rida võistlusi.

Aleks. Reedre (Reeder) nime ei saa märkimata jätta. Tema oli ja on veel tänapäeval iluuisutamise edasiviija ja suur õhutaja, kes ka ise mitte vähem kui tosin kordi kaitse-
nud Eesti meistritiitlit. Ka kadunud Tartu kalevlasel *G. Peks*'il on sel alal küllaldased teened.

Reedre ise ütleb muuseas:

„Elasin Tartus Tähtvere linnaosas, kus mulle kõige suuremat löbu pakkus tritsudega mägedest allalaskmine; tritsudeks olid puuklotsid ja tünnivits... Kroonuaeda (aastatel 1905/1906) pääses vahest vaatama tudengite „poognaviskamisi“ ja Põllumeeste Seltsi aia tagant piilusime, kuidas Tork (praegune koolijuhataja) ise uisutas. Hiljem Peterburis... Aga oh häda ja vaeva, puudusid korrapärased uisud. Suure kokkuhoiu teel, kus isegi kõhtu tuli kokku pigistada, sain viimaks uisud, ilusad nikkelusid. Kujutage ette seda rõõmu...“

Nii, visa edasipüüdlikkusega saigi noorest mehest Eesti kümnekordne meister. Eks ole see hea eeskuju teilegi, tänapäeva noortele. Visalt ja järjekindlalt edasi!

Kiiruisutajate kauakestev eliit koosnes peamiselt kolmest mehest: *Ch. Burmeistrist*, *J. Martin*'ist ja *A. Mitt*'ist.

Burmeister ilmub Tallinnas „uue tähena“ 1914. a. alates, püsid esirinnas ligi 15 aastat. Edaspidised tiitlid on nobeldalt endale koondanud *A. Mitt*.

Mõlemad on Eesti nime ka väljapoole kodumaad viinud. Kolmas mees, tuntud spordiveteraan *Joh. Martin* on nende mõlema eelkäija, alaline konkurent ja ühtlasi suur virgutaja noortele. Suured teened on Martinil just noorte kiiruisutajate juurdekasvu eest hoolitsemisel.

Poleks vist huvituseta ära tuua nende kolme mehe paremaid tagajärgi, mis püstitatud senini:



Pilt 2. Eesti kiirusutajate eliit 1929. a. Vasemalt: Keerd, Tavast, L. Reivardt, C. Burmeister, J. Kreutzberg, J. Martin (valges), Ende, V. Leetsi, E. Kreutzberg, Musto, H. Michelson, Jürgenson. Pildilt puudub A. Mitt.

	500 m	1500 m	5000 m	10.000 m
J. Martin	48,1	2.37,5	9.14	18.54
Ch. Burmeister	45,9	2.29,5	9.20	18.44,0
A. Mitt	45,5	2.27,2	8.54,4	18.15,4

Kuidas alata?

Uisud ja riietus.

Kõigepealt, kui oled algaja, soeta endale enamvähem korralikud uisud, et saaksid nende abil uisutamise kiirelt ja korrapäraselt kätte õppida, nii et võid oma jalul vabalt jääl liikuda. Esimestena sobivad sulle väikese kumerusega ja hästi teritatud uisud.

Hoolitse, et ka uisutamissaapad oleksid hästi jala järgi; sobivaks on tavaline nööri saabas.

Riietus olgu vaba. Keha kaitseks külma vastu osutub kõige paremaks paksem villane kootud trikooülikond.

Uiskude suhtes pea silmas järgmist:

Uisud peavad teravad olema.

Uiske alla pannes puhasta hästi saapa tald ja kinnituskannaplekkide sisemus. Aseta uisud talle alla nii, et tera asetseks esimese ja teise varba vahel ning saabas oleks korrapäraselt kinni tõmmatud; varvaste kohalt ja ülemises osas mitte liialt kõvasti, soovi korral võib kasutada ka rihma üle kanna ja jalapealise tõmbamiseks. Pärast uisutamist ära unusta ka uiske korrapäraselt lapiga kuivatamast.

Enne jääle minekut

võid ka kodus toapõrandal allakinnitatud uiskudel harjutada seismist, tasakaaluharjutusi, keharaskust ühele ja teisele jalale langetades. Jalga põlvest painutades vii teine jalg tagaspidi ning püüa libistada ette põlvest painutatud jalga uisu siseserval, siis jälle sama teise jalaga. Ka uiskudel kõndimist võid harjutada. Nädala möödudes võid

katsetada juba esimesi samme jääle.

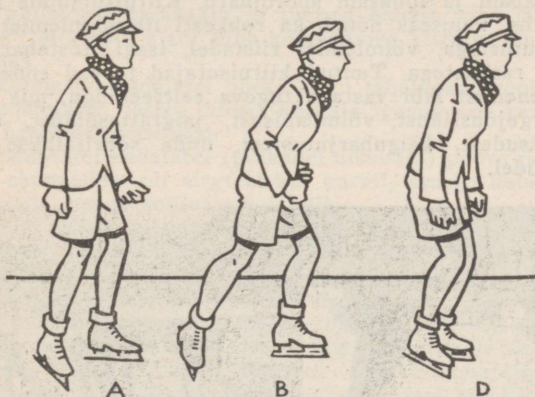
Võta jääle algseisuks jalad kõrvuti ja põiad 45-kraadilise nurga all. Alga liuglemist vasaku jalaga, pöörates selleks parema jala nina väljapoole, vii keharaskus liuglemist algava vasaku jala peale veidi ettepoole, kõverda jalgu veidi põlvist, alga liuglemist, — suru parema jala uisu siseservaga jääle, siruta ühtlasi sama jalga põlvest, eraldades selle jääst. Liueldes vasakul jalal ei tarvitse paremat (tõukejalga) järsu liigutusega juurde tuua, vaid pööra vabalt ja rahulikult pikkamööda parema jala nina tagasi liuglemise suunas, jätkka katkestamatult liikumist, vii keharaskus üle paremale jalale ja tõuka nüüd samuti vasaku jalaga. Liuglemise juures kaldub keha ettepoole ja liugleva jala põlv nõtkub veidi kõveraks, käed tasakaalus vabalt ettepoole kõrvale. Kõik need liigutused sooritatakse sulavalt ja üheaegselt (joon. 3).

Vabalt käsi tasakaaluhoiuks eespool hoides liigu edasi, vahelduvalt jalgu liigutades, aeglaselt, ent katkestamatult.

Uisutamise õppimisel pea algul silmas järgmist: et sa ei laseks jalgadel omapead libiseda, jälgi libiseva jalanina õiget suunda ja hoia keha kogu aeg kallutatuna ettepoole.

Sõnake stiilist.

Hoia pea otse, õigem. püsti, pilk otse ette, õlad veidi tahapoole, mis soodustab hingamist, kergendab tasakaaluhoidu ning ennast valitseda. Kalluta keha veidi ettepoole.



Joon. 3.

Sammud jääl: A) keharaskus vasakul jalal, alga paremaga tõuget, B) liuglemine vasakul jalal, D) üleminek paremale jalale.

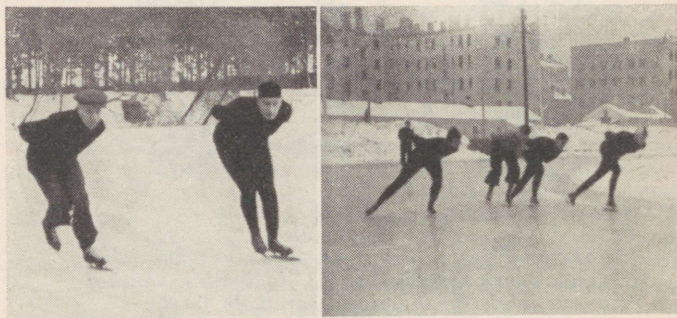
ära vehi liialt kätega ja ära hoia neid ka kangestatult keha kõrval; kõige parem on, kui asetad käed vabalt väljasirutatult seljale. Jalgu põlvist pisut kõverdades, tõuka nõtkelt, ühetaoliselt, ühtlaste ja ühepikkuste sammudega.

Pöördeid tee kogu uisuservaga, toetudes tervele tallale. Hoia põiad võimalikult üksteise ligi ja liugle võimalikult pikka sammu.

Väga soovitav on uisuteel jälgida mõnd head sõitjat. Aima järgi lähemalt tema kere, käte ja jalgade liigutusi. Tervishoiu mõttes ära jää jääle kauaks seisatama.

Keda huvitab kiiruisutamine,

sel ei tarvitseks liiga varakult spetsialiseeruda. Kui tahad saada heaks kiiruisutajaks, pead läbi tegema väga tubli eelkooli, pead rohkesti jääll liiklema lihtuiskudel, sest see on palju vabam ja lõbusam spordiharu. Kiiruisutamine nõuab head keha, muuseas nõuab ka rohkesti lihtvõimlemist ühes sihtharjutustega, võimlemist riistadel, isegi tõsteharjutusi kergete raskustega. Tuntud kiiruisutajad teevad enne hooaja lähenemist läbi vastava tugeva eeltreeningu, mis koosneb kergejõustikust, võimlemisest, jalgrattasõidust, murdmaajooksudest, käiguharjutustest, mida sooritatakse eriti sügiskuudel.



Pilt 4.

Kiiruisutamise stiili momente. Vasemal vanameistrid J. Martin ja A. Mitt treeningsõidul; üleminek ühelt jalalt teisele; keharaskuse mõjul teostub otse keha all tugev, suruv tõuge uisu siseserva keskkohaga; põlved puutuvad peaaegu kokku. Paremalt on näha tõuke lõppu tõukejala sirgumisega; pane tähele keharaskuse ülekandmist.

Kui oled aga veel täies kasvueas noor, siis on sul parem harrastada rohkesti mitmekülgset liiklemist jääl, palli mängida, võimelda, joosta kergeid murdmaid, matkata, sest see kõik on ka heaks ettevalmistuseks edaspidiseks spetsialiseerumiseks kiiruisutajana.

Sellepärast, kui tahad harrastada kiiruisutamist, võid esimesed aastad kasutada lihtuiske või jääpalluiske; alles hiljem soeta enesele juba korrapärased kiirsõiduisud, nn. norra uisud, mis erinevad teistest oma õhukese tera ja äärmiselt kerge kaaluga. Uisud needitakse saabaste külge.

Kui oled mõneaastase jääl uisutamisega omandanud selleks küllaldase tasakaalu ja tunned ennast juba jääl „nagu kodus“, siis võid alata juba korrapärase kiiruisutamise treeninguga.

Esimestel nädalatel pööra kogu tähelepanu jooksu stiili süvendamisele, jättes täiesti kõrvale igasugused kavakindlamad harjutuskavastused.

Esimestel nädalatel (pikkadel uiskudel) pööra peatähelepanu sammudele nii sirgteel kui kurvil, samuti keha ja käte koostööle, nende sobivale hoiakule.

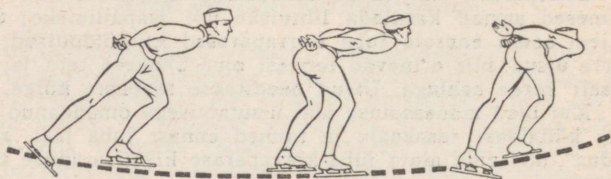
Kui tahad saavutada vaba, pikka, jõurikast sammu, mis on kiiruisutamise võimsuse saladuseks, — too vaba jalg teise, liugleva jala ette kõrvale ja alga samal silmapilgul viimasega (põlvest kõverdatult) otse keha all tugevat, kuid mitte järsku, suruvat tõuget uisu siseserva kesk-kohaga ja mitte esimese otsaga, mis takistaks ja tõuge kujuneks liiga nõrgaks ning jõuetuks. Tõuke-silmapilgul surub keharaskus tõukavale jalale. Äratõuke järel ära heida jalga mitte kõrgele taha, vaid too ta võimalikult madalas läbi õhu teise kõrvale. Sammu ülemineku liigutused püüa sooritada võimalikult pikkamööda, sulavalt, püüa ülemineku eel sõita isegi mõni moment jalad kõrvuti, nii et põlve ja randme sisetised kondid peaaegu kokku puutuksid (pilt 4).

Kurvil

samm pole mitte vähema tähtsusega kui sirgteel.

Lõpeta sirgteejooks liugleva sammuga paremal jalal ning kallutu vasakule, langeta keharaskus vasaku uisutera väliservale. Nüüd libista paremat jalga madalalt kurvi suunda

mööda vasaku jala ette, kallutades keharaskust vasemale sügavamale ette, et selle raskus tõuget soodustaks, sest sellele järgneb tugev tõuge vasaku jalaga, mis lõpeb vasaku jala välimise servaga tervelt jalalt tõukega; liugleb parem jalg.



Joon. 5. Samm kurvil.

Uisutamise stiili suhtes ütleb kuulsaim Soome sporditeadlane Lauri Pihkala:

„Uisutamise stiilisse puutuv tõsiasi — mitte tõukamine, vaid rida kogu keha tasakaaluliigutusi, millest üks on tõuge ja mille tagajärjeks on pikad sirged liuglemised ettepoole. Selg väsib. Kasvueas ei peaks uisutaja oma harjutuskorrana mitte rohkem uisutama, kui ta seda ühtejärgi selga sirutmata ja muidu ka, kõige paremat stiili pidades jaksab. Pärast uisutamiskorda on soovitatav kergelt võimelda.“

L ä h t e

algseisuks aseta vasaku (või parema, nii kuidas sulle sobivaim) jala uisk lähtejoonele peaaegu rööbiti, kuna parem uisk toetub tera siseservale umbes 40 cm üksteisest; käed pisut kõverdatud, vasak ees, parem taga, keha tublisti ette kummardatud, põlved nõtkelt pisut kõverdatult. Lähte märguande peale pööra keha järsku vasakule jooksu suunda, vasak jalg teeb uisu otsaga väljapoole ette sammu, mille järel sirutatakse parem tugevasti põlvest, tõugates jääst lahti. Järgneb neli või viis lühikest tugevat sammu võimalikult madalas kehahoius, minnakse järk-järgult pikemale liuglevale sammule üle.

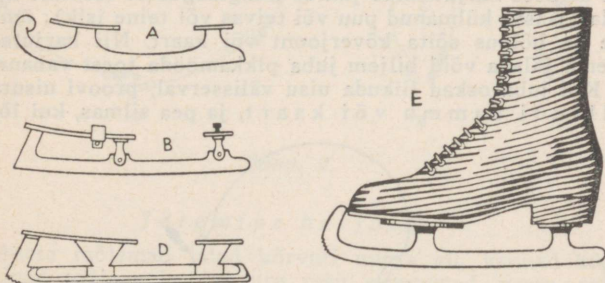
Kellel huvi iluuisutamise vastu . . .

Spetsialiseeruma hakata võid siiski varemalt kui kiiruisutamises, kuna näiteks inglise arstiteadlaste otsust mööda — „mitte ükski teine talispordi harudest ei soodusta niivõrd ühtlast jõukulu ja niivõrd ühtlast harmoonilist kehaarengut, kui seda saavutatakse just iluisklemise kaudu“.

Hea uisu kohta

on maksivad nõuded, et teras olgu hea ja kõvasti karastatud, tera olgu kumer, nii et kui jaotad uisu tera mõtteliselt pikuti neljaks, siis kaks keskmist osa omavad ühtlast vähemat kumerust, kuna tagumine omab suuremat ja esimene osa moodustab omaette eriti suure kumeruse.

Jalanõud olgu heast, pehmest nahast, ulatudes kõrguselt kannast umbes 20 cm kõrguseni; nad käivad eest lahti rohkem kui tavalised saapad. Uiskude kinnitamine teostub vaskkruvide abil. Riietus ei või olla liialt soe, sest siis tekiks üleearune higistamine, kuid ka mitte niivõrd kerge, et vähemagi seisatamise puhul hakkaks jahe.

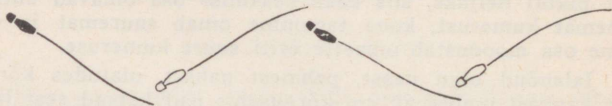


Joon. 6.

Vasemal — uisutüübid: A) Jackson Heynes'i tüübiline uisk, B) tavaline uisk, D) jääpalliuisk, nn. „hoki“. Paremalt: E) moodne iluisk koos saapaga.

Jääl liikumisel

ära tõuka ainult uisu ninaga ja ka mitte otse taha, vaid uisu esimese osa siseservaga ja nimelt taha ning külje peale. Õige sõidu juures uisk asetatakse jääpinnale välisservale, millega koos ka keha kaldub teatud määral väljapoole, järgneb sirgumine, uisk läheb servalt üle tera-tasapinnale ja edasi siseservale, keha algab kaldumist vastaspoolele, millele järgneb üleminek teisele jalale, jällegi välisele servale, kuna esimene jalg teeb äratõuke sama servaga, millisel samm lõppes, s. o. sisemisel (joon. 7).

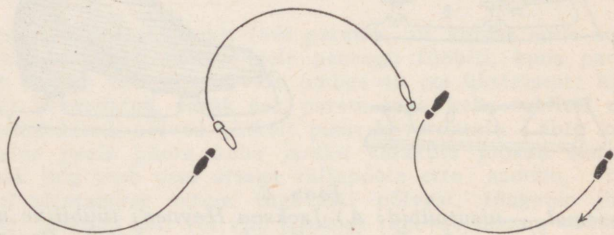


Joon. 7.

Kaarsõidu õppimiseks

võid alguses harjutamise juures mingisugusest esemest kinni hoida (jäässe külmanud puu või teivas või teine isik); ümber selle on hõlpus sõita kõverjoont või kaart. Nii harjutades mõlema jalaga võid hiljem juba pikkamööda toest vabaneda.

Kui juba oskad liikuda uisu välisserval, proovi uisutada hollandi sammu või kaart, ja pea silmas, kui lõpe-

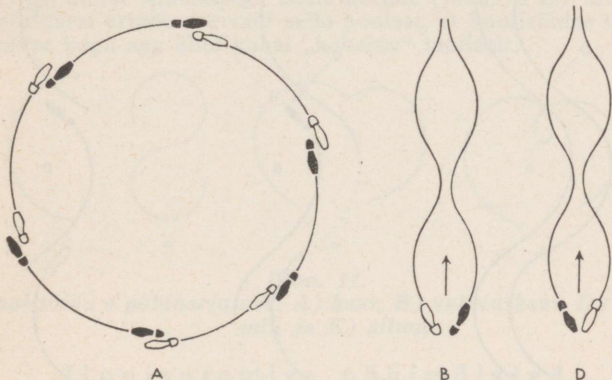


Joon. 8.

tad kaarjoone sõitmise ühel jalal (mitte varem!), vii taga-
olev vaba jalg ette, asu selle välisservale, liugle uus kaar-
joon teisele poole küljele jne. (joon. 8).

Edasi harjuta ringsõitu, —

tõuka ära vasakuga, liugle paremal jalal kõverjoones, vii
vabaolev vasem jalg üle parema ette, toeta seda jääpin-
nale välisservale, tõuka samal ajal kergelt paremat jalga
siseservast (peaaegu ninaga), misjärel viimane uuesti üle
too ette, tee järgnev samm, samuti nagu eelmine, jne.
(joon. 9 A). Korda sama teisele küljele, alates vasema jalaga.



Joon. 9.

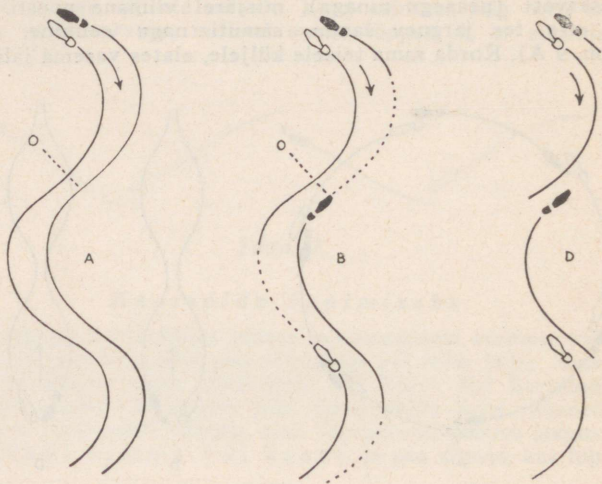
Järgmine harjutus!

Aseta mõlemad jalad kõrvuti nurga all, kannad koos,
jalaninad väljapoole, ja suru uisu siseservad vastu jääd.
Nüüd alusta jalgade laialijuhtimist külgedele, et saavutada
liiklemist ettepoole — moodustades kõverjooni; jalad lähe-
nevad jälle ilma surveta jääle, minnes hetkeks üle välis-
servadele ja jälle laiali joostes siseservadele, saavutades sel-
lest uut ja uut liikumishoogu ettepoole (joon. 9 B).

Katseta ka sama harjutust vastupidises suunas, s. o. aseta jalad jalaninadest kokku, suru uisud vastu jääd, neid teineteisest eemale viies ning jälle lähendades, alga seega liiklemist tagurpidi, tagasisuunas (joon. 9 D).

Harjutus: *kahelt jalalt — kaarele üle.*

Aseta mõlemad jalad kõrvuti, ninadest pisut koomale, vii kogu keharaskus vasema uisu välisservale, suru parema siseservaga vastu jääd, järk-järgult



Joon. 10.

eemaldades paremat jalga, ja lähenda teda jälle vasakule, liugle ümber viimase kaar, nii et seejuures ka vasem jalg liugleks tahapoole, moodustades võrdselt lühema kaare, välisel serval. Kui nüüd mõlemad jalad lähenevad o punktini (joon. 10 A), viiakse keharaskus üle paremale jalale, milline toetub nüüd välisservale, aga vasem joonestab kaare ümber parema, keha kallutamise ja tahapoole, uisuterasid kogu aeg jääpinnal hoi-

des (mitte jalgu õhku kergitades); saavutad sel viisil käigu tagurpidi. Korda vaheldumisi neid liigutusi ja vähehaaval avaneb võimalus kergitada jääpinnalt seda jalga, milline tegi tõuke, joonestades siseservaga kaare ulatusliku osa; kaare teise osa, läheneva, jalg joonestab juba läbi õhu ja o punktis asetub uuesti järele.

Kui see harjutus sul küllalt puhtalt välja tuleb, siis püüa sisemisi kaari järjekindlalt lühendada, millised teostuvad äratõukava jala abil, nii et tõuge oleks lühike, pea-aegu ühe koha pealt (joon. 10 B).

See ongi kaar või hollandi samm taha välja, üldise liikumisega ühele küljele (joon. 10 D). Kooliharjutusest erineb see vaid selle poolest, et koolisõidus teostatakse kogu aeg ühel kohal „kaheksa“ taoliselt.



Joon. 11.

Koolisõidu 4 põhiharjutust: A) kaar, B) vahetuskaar, D) kolmik ja E) silmus.

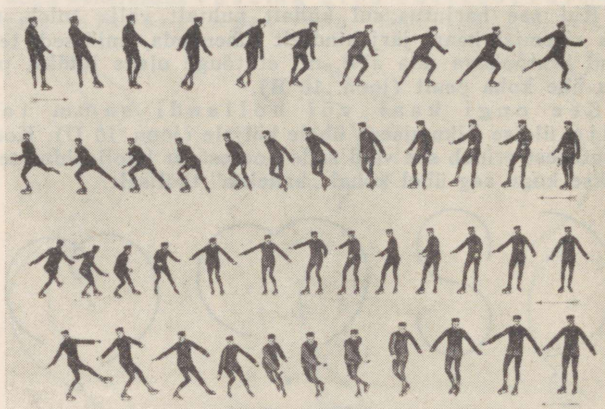
Iluisutamise põhimõisted

seisavad selles, et keha raskuspunktile peab järgnema jääl liuglev jalg. Võistlused koosnevad tavaliselt kooli- ja vabasõidust. Koolisõitu kuulub 17 mitmesugust vigursõitu (kaared, vahetuskaared, kolmikud ja silmused), mis sooritamisviisi poolest jagunevad veel omakorda 41 harjutuseks, mida alustatakse kord parema, kord vasaku jalaga. Raskuselt jagunevad harjutused viide liiki, millest igaühele on vastav hinnang või koefitsient 1—5. Võistlusteks valitakse tavaliselt 3—5, suurvõistlustel ka enam harjutusi ja iga harjutuse peab võistleja läbi sõitma kolmel korral, misjärel teostatakse hinnang järele jääva jäljestiku, kehahoiaku ja liigutuste järgi.

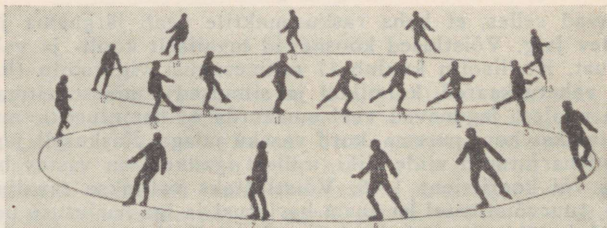
Koolisõidu 4 põhiharjutust

on kaar või hollandi samm, vahetuskaar (paragraaf), kolmik ja silmus.

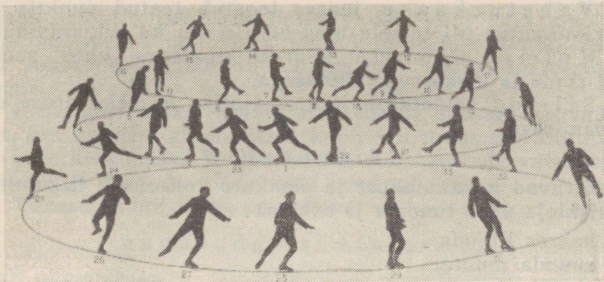
Kaar tekib kaaresliuglemisest ühes suunas, ühel uisuserval ja ühte rinnet, s. o. kogu aeg edasi või tagasi.



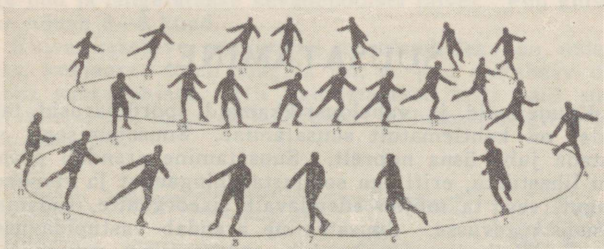
Pilt 12. Kaar — ette välja, ette sisse.
Kaar — taha välja, taha sisse.



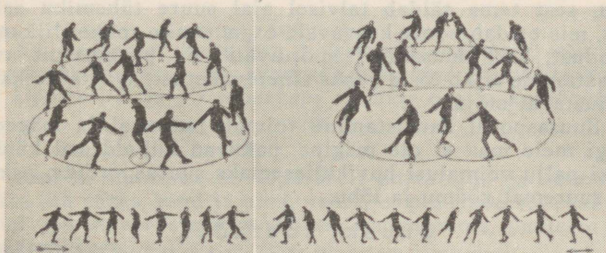
Pilt 13. Kaar — ette välja.



Pilt 14. Vahetuskaar ette välja, parem.



Pilt 15. Kolmik ette välja.



Pilt 16. Silmus ette sisse, silmus ette välja.

Vahetuskaare juures teostub teatud punktis üleminekumuutus nii teisele uisuservale kui ka liikumissuunas.

Kolmik täidetakse kaaresliikumiseiga ühes suunas, kuid rinde ja uisuserva vahetusega.

Silmus täidetakse jõulise ajutise kaarekõveruse suurendamisega.

Sõidunõuded

on sõltuvad kehahoiakust ja üksikute kehaosade liikumisest. Iluiskleja peab tundma ja oskama:

kaares liikuda,
suunda muuta,
rinnet muuta,
ajutist kaarjoone suurendamist.

SUUSATAMINE.

Kauneimaid ja vaheldusrikkamaid spordiharusid talvekuudel on kahtlematult suusatamine. Suusatamisega võib alustada juba üsna noorelt. Suusatamine arendab peaaegu kogu lihastikku, eriti aga soodustab hingamist ja rinnakorvi arengut, sest ta mõjub edendavalt siseorganite, südame ja kopsude tegevusse. Suusatamine arendab vastupidavust ja osavust. Eriharjutusena sobib suusatamine suurepäraselt näiteks teivashüppajaile, igal juhul aga kestvaajajatele.

Kasvuaegsetele oliajale on suusatamine suurepärase spordiharu, sest tema täidab talvisel ajal suure tühemiku selles osas, mis eeldab noore kasvava organismile rohket liikumisvabadust, sest suusataja „spordiväli“ on piiramatult avar. Suusatamine aitab tõsta kehas ainetevahetust, avaldades kasvu soodustavat mõju.

Suusaspordi harrastamine toimub lausmaal ja mägedes. Kuigi meie maa ei ole mäginine, pakuvad küllaldased künkad siiski palju võimalusi huviküllasemaks suusaspordiks, pakudes suuremat rõõmu ja lõbu.

Suuski soetades

vaata hoolega järele, et suuskadel, eriti talla all, ei oleks eriliisi vigasid, oksakohti jm. On igati soovitatav, et saaksid

endale soetada isiklikud suusad; siis võid neid kinnitada saapa külge oma jala järgi, kuna klubile või teistele kuuluvate suuskade kasutamine sõiduks pole sugugi nii otstarbekohane.

Eeskujuks oleks, kui suudad endale suusad ise valmistada, kas koduste abinõudega, kooli või muus puutööruumis. See pole ülesaanatu isegi siis, kui sul suuskade valmistamisest aimugi pole, on tarvis vaid head taht.

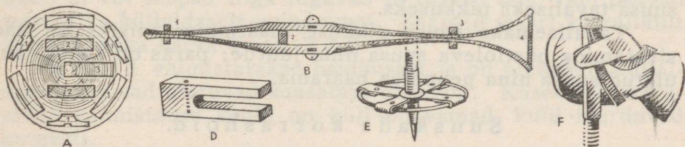
Vähese ruumi tõttu puudutan

suuskade valmistamist

ainult mõne reaga.

Vali suusavalmistamiseks kõva, kerge, painduv ja kuiv puu. Selleks sobib kask kõige paremini. Selleks valitakse sirge puu ja langetatakse kevadepoolsel talvel. Puu kuivatamine nõuab 6—8 kuud.

Kuiva kasetüve saagimine suusalaudadeks on omaette kunst, kusjuures tuleb saagida nii, et puu aastakasv oleks rööbiti suusapõhjaga. Nii valmistatakse eriti häid suuski puu välispinnalt lõigatud laudadest. Lähemalt selgitab küsimust joon. 1-A.



Joon. 1.

A) Nii saetakse puutüvest suusalaudu; numbrid määravad paremusjärjestuse; B) suuskade hoidmine klambrite vahel; D) klamber, E ja F) suusakepi alumine osa ja kepihoidmise viis.

Kui on suusapuu korrapäraselt kuivatatud ja suretatud, määrä ära suusa kand ja nina, vaata, et pinnapoolsel osal tekkinud puu kumerus tuleks rohkem kannapoole, puutoim päri suusajooksuga.

Nüüd kõrvalda puu pinnapoolselt osalt puud vajalikul määral. Seejärel hõõvelda küljed ja põhi siledaks, suusapuu

ninapoolne osa õhemaks kuni 8 cm ninast, selle lõpp hõõveldatakse kõvera hõõvliga. Hauta ninapoolset osa tarviliku painaku pikkuses tund aega keevas vees ja painuta nina redelitaolise painepuu abil. Edasi hõõvelda suusapõhi taseks, siis üks külg sirgeks, soonehõõvliga soon põhja, mille järel hõõveldatakse küljed korrapäraselt. Seejuures tuleb rõhutada, et suusk hõõveldatakse külgedelt kaares, nii et suusk oleks ninast ja kannast laiem kui keskelt. Muidugi on tarvis, et suuskade valmistamisel oleks sul eeskujuks käepärasest korrapärane valmis suusk.

Edasi järgneb peenuste väljatöötamine, nimelt pealmine osa, nina, kanna väljatöötamine, algul erihõõvlitega, hiljem liivapaberiga.

Suuska de tüübid ja mõõdud

on sõltuvad ülesannetest, milleks suuska vajatakse. Võistlus-suusad on kitsad, kuna harilikud suusad on laiemad.

Hariliku suusa pikkust võib määrata oma keharaskuse järgi. Nii 55 kg raskusele inimesele sobivad 165 m pikkuses suusad, 60 kg raskusele 1,80 m pikkused, kuna 70 kg raskune vajab juba 2,10 m pikkusi suuski, mis on ka sobiv võistlus-suusa tavaliseks pikkuseks.

Tavalisemaks suusa pikkuse määramise viisiks on käe sirutamine püstioleva suusa nina juurde: paras on suusk, kui ulatud suusa nina peopessa haarama.

Suuska de korrashoid.

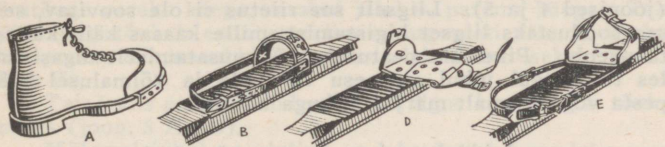
Suuski võib rikkuda niiskus. Seepärast puhasta iga kord peale suusatamist suusad lumest ja too nad lühikeseks ajaks sooja, et sidemete ümber kogunenud lumi ja jää ära sulaksid. Seejärel pühi suusad kuivaks, aseta nad põhjadega vastamisi ja paiguta keskkoha puuklots, suuskade ninad ja kannad seo kokku rihmadega või puust klambrite abil (joon. 1 B ja D). Suusaninade korrashoidmiseks aseta nende vahele puust kepp. Suuski hoia keskmise temperatuuriga ruumis. Pikemaks ajaks (suveks) suuskade hoidmiseks aseta nad klambritesse paigutatult kas täiesti püstloodi või lamama põiki, servadele.

Sidemeid on mitut liiki.

Rihmside (joon. 2 B) koosneb ainult rihmosadest, s. o. nina- ja kannarihmast. Ninarihm on paksust tallanahast.

Siokolaside (joon. 2 D) on rauast, koosnedes kahest klambrist, millest teine on hingega. Klambri kummalgi siseküljel on raudpulk ning ka eriti valmistatud tugevate taldadega saabaste taldade külge on kinnitatud vastavad klambrid, millede külgedes mulgud, kuhu sisse käivad suusaklambrite küljes olevad pulgad. Suusaklambrite ülespainutatud otstes on pilud, millest läbi tõmmatakse ninarihm.

Huitfeldside (joon. 2 E) koosneb raud- ja rihmsidemest, s. o. kanna- ja ninarihmast.



Joon. 2.

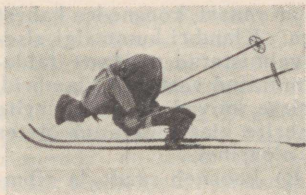
A) Suusasaabas talla külge kinnitatud siokola sideme klambri-
ga; B) rihmside; D) siokolaside; E) Huitfeldside.

Saapad on tugevad, laiade ninade ja õõneskannaga, siiski ei või saapad liiga tugevad ja rasked olla, vaid peavad omama ka küllaldaselt painduvust. Saapaid mäari korralikult ja mitte väga harva (joon. 2 A).

Kepid valmistatakse bambusest ja on pikkuselt küllaldas-
dased, kui nad ulatuvad suusataja õlgadeni. Kase- või haava-
puust valmistatud kepid on küll odavamad, kuid murduvad
kergesti.

Rõivastis.

Suusatamine ei nõua mingit erilist rõivastist. Kõige
tähtsamaks riietuse osaks osutuvad õieti küll soojad kindad,
kerge kootud müts, mis kataks ka kõrvad, jalanõudeks nn.
suusasaapad. Eriline tähtsus on tugeval tallal, just
suusa kinnitamise ja suuskadel juhtimise huvides (pilt 3).
Häid omadusi on ka viltsaapal, sest see väldib lume sulamist
isegi 0 kraadi juures. Jalgade soojuse säilitamiseks võib
saabastesse asetada õlгалuspõhjad. Rõivastisena meie olu-
des on kõige praktilisem nn. treeningdress tihedast riidest,
mis oleks keha ümber vabalt, mitte pingul, võimaldades
ilmastikuoludest sõltuvalt soojemaid riideid alla asetada



Pilt 3.

Niiviisi kinnitatud suuskadel võib pöörata ja hüpata.

(joonised 4 ja 5). Liigselt soe riietus ei ole soovitatav, sest see soodustaks liigset higistamist, mille kaasas käib külmetamiseoht. Pikemaks peatuseks või suusatamiselt tagasi tulles tuleb igal juhul aluspesu vahetada ja võimalusel keha pesta või vähemalt märja rätikuga hõõruda.

Liiklemisest suuskadel.

Suusatamise õppimisega alusta tasasel maapinnal ja mitte suurel lumel.

Algajal on omadus tasakaalu kaotamiseks suuskadel liiklemise hakatuses, püütakse kohe toetuda keppidele, et mitte kukkuda. Tahad sa aga edasi jõuda, heida algul mõneks korraks suusakepid hoopis kõrvale ja püüa arendada vaba liiklemist suuskadel, mis soodustab suuresti tasakaalu süvenemist.

Algul püüa vaid mööda lund edasi liikuda, lihtsalt vahelduvalt jalgadega astudes, ja sul õnnestub see juba esimesel korral.

Järgnevalt püüa juba üle minna liuglevale käigule, asetades jalgu kordamööda sammul ette, kusjuures keharaskus langeb sammu astuvale jalale (joon. 4). Ära püüa seejuures suuska lumepinnalt tõsta, vaid suru teda just nimelt vastu lund, liueldes edasi kergete, nõtkete sammudega.

Joon. 4.

Algul heida suusakepid kõrvale — arenda vaba liiklemist suuskadel, mis on heaks tasakaalu harjutuseks. Suru suuska vastu lund ja liugle edasi kergete, nõtkete sammudega.



Kui oled keppideta liiklemises suutnud juba küllaldaselt pika ja libiseva sammuni areneda, võid siirduda sõitmisele keppide abil. Niisuguse ettevalmistuse tagajärjel tunned siis, millise mõnu ja kergusega võib suusatamine toimuda keppide abil tõugates.

Suuskadel edasiliikumine keppide abil sünnib tavaliselt kahel viisil.

Esimene viis sarnaneb tavalise käiguga: käed tõukavad igal sammul vaheldumisi, — parema jala all tehakse äratõuge vasaku käega, vasakul jalal — parema käega. Taha jääv jalg tõukab enne etteviimist tugevasti alla ja ühtlasi tahapoole, mis annabki hoogu esijalal libisemiseks (joon. 5 F ja G).

Teine viis seisab mõlema käega korraga tõukamises (joon. 5 A—E).

Mõlemal juhul on oluline, et jalgade tegevus oleks energiline, paisates suuski ette tugevate, elastsete liigutustega. Ettesirutatud jalg paindub kergelt põlvest, nii et põlv oleks labajala keskkohal. Käed töötavad hoogsalt; tuleb silmas pidada, et enne tõuget, samuti ka keppide etteheitmisel käte lihased oleksid täiesti lõdvad, muidu väsiksid käed peagi ära.

Pärast tõuget rebi kepid kiire ja kerge liigutusega ja vibuta ette, kusjuures käed kõverduvad ja küünarnukid hõljuvad kõrvale.

Enne keppide lumme asetamist reguleeri sõrmede abil kepiotste maatabavust, hoides tagasi asjatut keppide ettevibutust.

Kõik suusataja liigutused peavad olema kerged ja sulavad ning jõukulu peab vahelduma puhkusega.

Vahelduva takti juures hoiä keppidest kinni umbes rinnakõrguselt, keha kallutatud ette; seejuures ägä keppide kinnihoiu kõrgus, samuti ää keha kaldnurga suurus sõltub maastikust. Liuglev vahelduv käik vajab avaraid ja võimsaid liigutusi, kooskõlastatult käte ja jalgade tööga.

Vii vasak jalg, ühel ajal parem käsi kepigä otse ette, äsetä kepp lumme esolevä suusa nina kohta (joon. 5 G). Vii kogu keharaskus ette; seejärel älgä paremast käest kepigä tõuget. Kõverdades äätt vii kepp puusast mööda taha nii kaugele, kui võimalik, ää tee seejuures viimane otsustav tõuge ääe väljasirutamisega.

Niipea kui liuglemishoog väheneb, jätka täpselt samu liigutusi parema jala ja vasaku käega (joon. 5 F) jne.

Seesugune liiklemine suuskadel on sobiv koheval ja raskel lumel ning tõusul.

Võrdtakil (mõlema kepiga korraga tõugates) liuglevad suusad kõrvuti, tõuked keppidega üksteise järel järgnevad ilma vahesammudeta. Seesugust liuglemisviisi kasutatakse erinevatel olukordadel, nagu jäätanud teel või pikemast mäest allalaskmisel (joon. 5 DE).

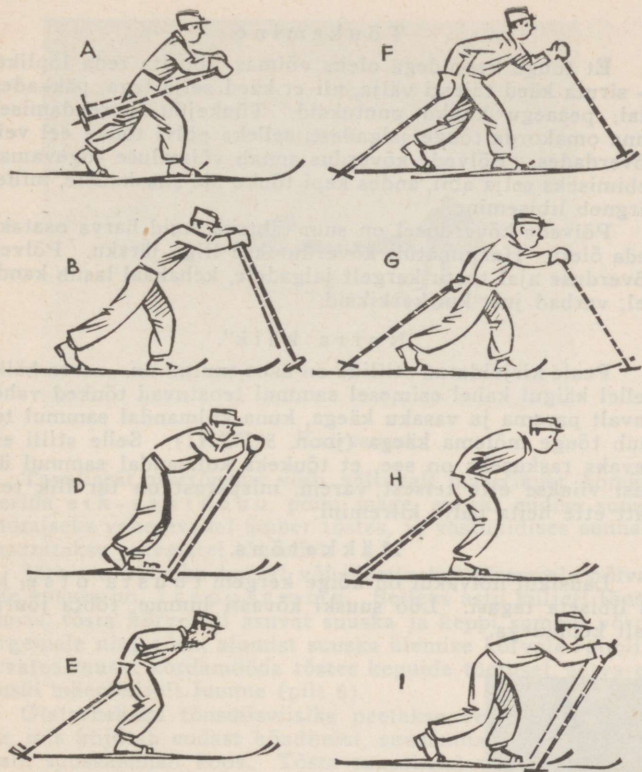
Võrdtaktil heidetakse kepid pärast tõuget korraga ette ülalkirjeldatud viisil ja asetatakse lumme perpendikulaarselt ettesirutatud jalanina juurde või koguni ette suusanina kohta, olenedes liiklemisvõimalusest (joon. 5 B). Mida lühemad sammud ja nõrgem libisemine, seda lähemale jalgadele asetatakse kepid, ja ümberpöörduvalt — jõudsal libisemisel ja pika elastse sammu puhul heidetakse kepid kaugemale ette. Etteasetatud keppidele ei ole soovitav toetuda, sest tõuge algab alles siis, kui jalad just keppidest mööduvad. Tõukega ühel ajal painuta ennast kergelt ette ja kõverda jalgu kergelt põlvist, seega suurendades tõukejõudu.

Huvipakkuv on kombineeritud sõit vahelduvas ja võrdtaktis kordamööda. Selleks tee kahe paaristõuke vahel kaks, kolm või enam sammu vahelduvtaktis keppide abil või ka ilma. Vaatame neid võimalusi lähemalt, nimelt liikumist kaksiksammu ja kolmiksammu, sõltuvalt maastikust.

Selleks rebi tagumine jalg jõudsalt ette, just kui tahaksid suusa esimest osa lumme suruda. Mis puutub sammudesse, siis need teosta alati ühetaoliselt. Üksiksammu käigul too kepid pärast tõuget ette, millele järgneb tagumise jala ettebimise pikk liuglev samm, ja kuni üks jalgadest ees, algagi tõuget keppidega; samal ajal vea järele ka teine jalg (joon. 5 A—E).

Kaksiksammu käigul vibuta kepid võimsalt ette, jalad teevad sammu, teisel sammul ja ühel ajal tagumise jala järelebimisel tee tõuge (joon. 5 A—E).

Samuti võib võrdtaktil arendada sõitu ka kolmiksammu ja rohkemgi.



Joon. 5.

Kui liuglemisel töötad keppidega, ei tohi peatust olla, vaid suusad peavad kogu aja ühtlaselt libisema. Selles seisabki suusatamise erinevus, tavalise jalamehe käiguga võrreldes. Suusataja samm võrdub jalakäija sammuga, kui viimasele veel juurde lisame selle vahemaa, millise suusataja libiseb.

Tõukamine.

Et tõuge keppidega oleks võimas, soorita teda lõplikult — siruta käed täiesti välja, nii et käed selja taga, päkkadega ülal, peaaegu kokku puutuksid. Tõukejõu suurendamiseks anna omakorda tõuge jalgadest, selleks põlvi tõuke eel veidi kõverdades. Põlvede kõverdus annab võimaluse tugevamaks rebimiseks selja abil, andes kepi tõuke üle suuskadele, millele järgneb libisemine.

Põlvede kõverdusel on suur tähtsus, kuid harva osatakse seda õieti. Harjumatult kõverdutakse liiga järsku. Põlvede kõverduse ajal toetu kergelt jalgadele, kehakaal lasub kanda-
del, varbad just kui kerkiksid.

„Norra käik“.

Peale kirjeldatud stiilide on üsna tuntud nn. „norra käik“. Sellel käigul kahel esimesel sammul teostuvad tõuked vahelduvalt parema ja vasaku käega, kuna kolmandal sammul toimub tõuge mõlema käega (joon. 5 FGHI). Selle stiili erinevaks raskuseks on see, et tõukeks kolmandal sammul üks käsi viiakse ette teisest varem, mispärast on tarvilik teist kätt ette heita palju kiiremini.

Mäkketõus.

Lausikul nõlvakul on kõige kergem tõusta otse, kui ei libiseta tagasi. Löö suuski kõvasti lumme, tööta jõurikalt keppidega.



Pilt 6. Treppsammi.

Treppsammi kasutamisel järsemal nõlvakul või üleminekul järsule nõlvakule: astu küljete tõusu suunas rööbiti suuskadega keppide toetusel kordamööda, servates suuski mäepoolsele lumme.



Pilt 7. Käärsamm.

Tavalisest otsetõusust võib, sõltuvalt maastikust, kombineerida s i k - s a k t õ u s u, põiki mäge, suuski endise suuna hoidmiseks vahetevahel ümber tõstes, ja vastupidises suunas. Kasutatakse pikematel tõusudel.

Järsema nõlvaku korral või üleminekul järsemale nõlvakule kasuta nn. t r e p p s a m m u. Selleks astu küljeti tõusu suunas, tõsta kõrgemal asuvat suuska ja keppi sammu võrra kõrgemale ning tõsta alumist suuska ülemise kõrvale rööbiti, servates suuski kordamööda tõstes keppide toetusel, servates suuski mäepoolselt lumme (pilt 6).

Otstarbekaks tõusmisviisiks peetakse veel k ä ä r s a m m u, mis kujutab endast kõndimist, suusaninad käärtaoliselt laiali, suusakannad koos. Tõsta suusakand vaheldumisi üle teise, toetu samal ajal keppidele, asetades neid väljapoole suuski (pilt 7).

M ä e s t l a s k u m i n e.

Tavalise allasõidu juures hoia suusad rööbiti, põlved kõverdatud ja ette sirutatud, kere painuta ette ja lase keppidel libiseda taga lumel. Kalluta keha niivõrd ette, et ta moodustaks mäega täisnurga, s. o. oleks kallakule risti (joon. 8).



Joon. 8. Mäest laskudes hoia suusad rööbiti, põlved kõverdatult ees, kere painutatult ette, keppidel lase libiseda taga lumel.

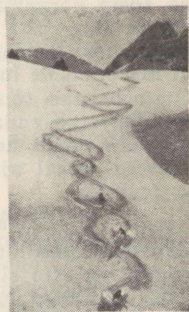
Muutliku maastiku puhul pead oskama ka suuskadel pöörded. Pööreteks kohal tõsta suuski kordamööda, kergetades suusaninad varemalt. Liikumisel pööramise algus toimub samal põhimõttel.

Hoovähendamiseks pärimäge sõidul on otstarbekamaks pidurdamisviisiks lumesaahk; selleks koonda suusaninad, kannad laiali, põlved siruta ja serva suusad sissepoole, kepid libisevad vabalt kõrval lumel (pilt 9).

Lumesaha juures keharaskuse muutmisega arenda lumesahast kaar. Kaarsõitu tarvita pidurdamiseks ja suunamuutmiseks. Kui tahad pöörata vasakule, vii raskus paremale jalale, ka parem õlg ette, kusjuures pead asetuma



Pilt 9. Lumesaahk.



Pilt 10. Siueldes mäest.



Pilt 11, Sakk-kristiaania pööre.



Pilt 12. Otstarbekaim pöörest on paralleel-kristiaania. Pöördu energilise ülakeha ja puusade pöördega soovitud suunas, hoides suuski täiesti koos, keha raskust tublisti ette viies.

sügavasse kükkasendisse, keha ees. Pöördel vasakule aseta keharaskus vastupidiselt.

Harjuta seesugust lumesaha-kaart vaheldumisi mõlemale poole. Kui oled juba selles küllalt vilunud, siis katseta keharaskuse ülekandmist vahetpidamatult ühelt suusalt teisele, kusjuures siis kaared järgnevad üksteisele. Nii libised mäest siueldes alla. Seejuures ei tohi aga kaarte vahetusel tulla peatusi (pildid 9 ja 10).



Pilt 13.



Pilt 14.

Pidurdamiseks ja suunamuutmiseks kõige tähtsamateks pöörete viisideks peetakse nn. kristiaania pööordeid, milliseid on väga mitut liiki. Saha-kristiaania puhul tee esiteks lumesahhkaar, libista viimasel pöördemomendil sisemise jala suusk (sõltuvalt pööorde suunast) teise juurde põia võrra ettepoole ja avalda tugevat survet sama jala kannast. Seejuures kandub keharaskus rohkem mäesuusale, ja serva suusad juba hoo kestel mäepoolseile servadele. Harjunult võib kordkorralt järsemale nõlvakule üle minna (pilt 11).

Moodsaim ja otstarbekaim on siiski parallelkristiaania, kus energilise ülakeha ja puusade pöördega pööratud soovitud suunas, hoides suuski kogu aja täiesti koos. Selleks vii keharaskus eriti tublisti ette (pilt 12).

Suusamäärde d:

Suusamäärde valmistamisel pannakse ettenähtud ained metall- või kivinõusse ja soojendatakse tulel kuni keemiseni, segu hästi segades. Vedel, kuum määre valatakse jahtuma vastavatesse plekktopsikusse.

Kui määre koosseisu kuulub ka tooreskummi, siis valmistamisel lõigatakse tooreskummi väikesteks tükikesteks ning sulatatakse tulel metall- või kivinõus. Vedel, kuum kummi segu segatakse teiste ainetega, kusjuures saadud segu tuleb segada hangumiseni.

Põhimääre: männi tõrv 1, Veneetsia terpentin 1 kaaluosa.

Lausikmaa määre: meevaha 5, steariin või parafiin 2, hülge ja valaskala rasv 2, männitõrva 1 kaaluosa.

Sula ehk sooja ilma määre: kasetõrv (tökat) 4,5, Veneetsia terpentin 2 ja steariin või parafiin 1 kaaluosa.

Keskmise ilma määre: meevaha 1, steariin või parafiin 2, Veneetsia terpentin 1,5, toores kummi 0,5, kasetõrv 3, polituur 1 ja keedusoola 0,5 kaaluosa.

Pakase ilma määre: meevaha 1,5, steariin või parafiin 2, Veneetsia terpentiin 1, hülge- või valaskalarasv 0,5, polituur 0,5, toores kummi 0,5 ja keedusoola 0,5 kaaluosa.

Matkama!



Matk loob häid eeldusi...

Laagritest ja matkadest, noorte omast maailmast, kus elatakse, mängitakse ja harjutatakse ning võisteldakse kirjutamatute seaduste alusel, sellest tõelisest noorte omast suurimast isetegevuseparadiisist, mille tulemuseks on noorte kindlamate iseloomujoonte kujunemise algus, sellest tahab kõnelda see peatükk.

Kas on veel midagi puhtamat ja tervislikumat, kui vaba ja kindla korra järgi, kirjutamatute mängureeglite tiivustusel mängimine ja tegevus vabas õhus, särava päikese all, karstavas mere-, järve- või jõevees!

Ja ometi kasutatakse meil neid hüvesid veel nii vähe. See on ka arusaadav, sest laagrid ja matkad nõuavad ka kava-kindlat ettevalmistust, et nad oma ülesande täidaksid, ja ettevalmistusest on vähe hoolitud.

Juba kõigi aegade kuulsamad spordimehed on tõendanud, et ka spordi alal suurmeistriks võib kasvada ainult „noorelt õieti vitsa väänates“, palju liikudes, mängides. Maailma kõigi aegade kuulsaim spordimees Paavo Nurmi, soome fenomenaalne suurjooksja, saavutas oma karjääri vaid pikaajase visa ja kauakestva ettevalmistuse teel, rohkesti liikudes murdmaadel, talvel suuskadel, palju võimeldes, mängides ja harrastades noorena paljusid spordiharusid.

Veel huvitavam oli aga ühe omaaegse ameerika suurjooksja karjäär, kes aastate kestel isa jahikoeri talutades pidi

metsi mööda väga palju matkama ja jooksma murdmaadel. Kuid vahest kõige parema näite annab meile omaaegne prantsuse suurjooksja Jean Bouin, fenomenaalne pikamaajooksja, kelle tunnijooksu rekordi Paavo Nurmi alles paarkümmend aastat hiljem suutis kustutada. Jean Bouin oli sõna otseses mõttes kõige mitmekülgsem sportlane oma noorpõlves, harastades peale muude kergejõustiku alade, vehklemise, mängu ja võimlemise veel ühte erilist noorte huviala, nimelt roomamist ehk „luuramist“ suure rohu sees ja selle kaasas teadagi võisteldi omavahel ka puu otsa ronimises.

Kasvuelas peame kasvama, saavutama tervislikku hüveolu ja karastama välise, loomulikkude looduslike vahendite — päikese, vee ja värsket õhu mõjuga. Selleks peame astuma sõna otseses mõttes „loodusele lähemale“.

Korraldame oma spordirühmitistes matka- ja laagrihuviliste grupid ja algatame nendega, kes tunnevad tõsist huvi, küllap hiljem seltsib teisi.

Matka kavastamine.

Sa tahaksid matkata,

kindlasti oled sa sellele mõtelnud rohkem kui üks kord, aga ikkagi pole sellest suurt midagi välja tulnud. Kas pole sa leidnud sobivaid matkakaaslasi, või pole muud huvid kokku sattunud, ikkagi on põhjusi, mis selle ilusa soovi „luhta ajanud“. Jah, ma mõistan, üksinda ei paku matk huvi, see oleks sama hea kui mitte alata, aga siiski võiks, kui teisiti ei saa.

Sobivam on matkama minna salgas,

ilma et salk tarvitseks olla suur. Ma arvan 6—8 noorest jätkub, kuid võib olla ka vähem; sobiv on matkata ka kahekesi. Ja igal juhul, ka siis, kui matkatakse salgas, on parem jaguneda paarideks, näiteks mitmesuguse varustusegi kaasavõtmise huvides, et seda mitte kahekordselt kanda, nagu saapahari, telk jne.

Tõsi on, et matkad pakuvad sulle head karastust ja loovad hea tervisliku enesetunde ja matkadel õpid sa kindlasti ka looduse ilu ja hüvesid õieti hindama ja tundma.

Ja mis kõige huvitavam, matkates avaneb sulle võimalus astuda rahva hulka, rahva eluavaldustesse ja aja jooksul mat-

kade kaudu õpid sina meie ilusat kodumaad terviklikult tundma. Mitte ilmaaegu ei ütelda ühe populaarsema matkaja, skautluse isa lord Baden-Powelli kohta, et maailm on tema ülikool, sest ta on sõna otseses mõttes maailma ritsi ja põigiti läbi reisinud ja matkanud.

Ma tean, et sul kasvab huvi matka vastu ja sa pead läbi rääkima oma sõprade ja kaaslastega, kellest loodad leida tõelisi matkaseltsilisi.

Koolis õpime küll palju tarkusi, kuid matkad annavad uusi, praktilisi, tõelisi teadmisi, laiendavad silmaringi.

Kindlasti

kõige väärtuslikumad on jalgsimatkad,
kuid kui sinu huvi paelub, ega jalgratta-matkad ja paadisõitki hüljatavad pole.

Nii siis, kui valid kaaslasi, vaata, et olete ikka enam-vähem ühevanused ja ka ühesuguste võimetega, ja katsuge kokku saada üks salk. Oled sa aga organiseerunud kusagil noorsoo-organisatsioonis, siis on see hõlpsam, sest seal on enamasti juba töö jaotatudki salgasüsteemis.

Enne, kui algad, koosta kava,
soeta võimalusel hea kaart ja märgi eelkavas ära punktid, vaatamisväärsed kohad, millise loodusega on tegu, mis on seal ajaloolist, mälestusmärgid, suuremad ehitised, sillad, ja katsu ka ette näha loodetavad ööbimiskohad.

Parimad kaaslased on head saapad,
see on tõde, sellepärast olgu jalanõud kõigiti sobivad, et nad jalgu ei hõõruks. Tugevate taldadega, muidu ka tugevad saapad olgu juba enne „sisse jalutatud“. Kanna ikka kahte paari sukki, jalas pehmed õhemad ja peale tõmmatud head pehmed villased. Määri saapaid korrapäraselt ja hoolitse nende eest samuti kui sõdur püssi ja suusataja suuskade eest.

Hinda oma jõudu õieti!

Kui tunned, et oled veel nõrk, ära asu kohe pikemale matkale. Varakevadel ongi soovitatav teha n.-ü. eeltreeningut, sõna otsesemas mõttes. Selleks tee sagedamini jalutus-käike, mis võivad kord-korralt ka pikemaks muutuda. Võid ka pikemaks jalutuskäiguks kerge seljakoti toiduainetega kaasa võtta, ise endale toitu keetes. Niiviisi saavutad juba kogemusi.

Kunas minna ja kuhu minna?

Need kaks küsimust kerkivad iga matka korral. Tõelist matka võid alata alles siis, kui ilmad ja eriti ööd on täiesti soojad.

Liigsete peenusteni mitte, kuid kavasta matk igal juhul ette. Matka võlu ja mugavus seisab vabaduses tunda end looduse veetluis, tähelepanekutes. Igatahes sa peaksid aru saama, et piki maanteid matkamine ei paku küll midagi huvitavat, seepärast jäägu ka tõelise matka juures ära igasugune kiirustamine ja rekorditejaht, mida mõned pärismatkaks peavadki. Ei, ka igale spordihuvilisele peab matk pakkuma vaheldust ja teisalt vastupidavust, sest ega sa matka pooleli ikka ei jäta.

Varustis.

Mis kaasa võtta?

Jah, tõesti, selle küsimusega võib vilumatu matkaja küll väga sisse kukkuda. Tavaliselt võetakse kaasa kõiksugust kraami, kuid tarvilikke asju mitte. Ma soovitaksin katsetada esimeselt matkalt tagasi jõudes, puistata varustis seljakotist välja ja jaotada see kahte hunnikusse, ühte need esemed, mil-liseid matkal tarvis läks, teise need, mis olid ülearused, ja siis tuleta veel meelde, mida oleks veel tarvis läinud. Ja nüüd sina näed, et matkale tuleb kaasa võtta

ainult otstarbekohane varustis,

mis tavaliselt koosneb järgmistest esemetest:

rõivad, kerge ülikond seljas ja tagavaraks,
ühes pesuga, tagavarasukad (need olgu tihe-
dad villased),
kepp olgu igal matkajal,
nuga samuti,
kaarti ei tohi unustada,
märkmik või matkapäevik pliiatsiga,
tekid (tekkide aset võib täita „magamiskott“),
telk, soovitav jaotada kahe peale,
kerged kingad,

vihmakuub või kummiriie,
keedunõu (soovitav ühend. komplekt ühes
panni ja taldrikuga),
toiduaineid,
kampsun.

Peale nende esemete aseta seljakoti taskutesse:

pesemisabinõud ja tualettitarbed,
küünlad ja tikud,
esmasabi-tarbed,
lisatoit.

See, mis nimetatud, kuulub tavalise matkavarustise hulka, kuid soovi mööda võid ju veelgi kaasa võtta näiteks saapapuhastuse-abinõud, väikese peegli (tarvilik isegi puru silmast väljavõtmiseks), kerge mütsi, jooginõu, fotoaparaadi ja eriti soovitatav on kaasa võtta nõöri.

Nüüd tekib sul küsimus, kuhu asjad paigutada, kuidas neid matka jaoks pakkida. Sa võiksid nad seljakotti asetada ülaltoodud järjestuses, kuna seljakoti tavaliselt küllalt suured taskud peaksid mahutama enesesse kaardi, tualett-tarbed ja muud vähemad ja alati tarvisolevad esemed.

Sul ei tarvitse hoolt kanda, et riide- ja pesutagavara, mis peab tingimata kaasas olema, oleks kõik uus materjal, peaasi, et need oleksid puhtad.

Kõige raskemad asjad on vaibad, mis asetatakse seljakoti põhja. Välismaal kasutatakse sulgedega täidetud suurt magamiskotti, mis on kohevil ja milles magamine on väga mugav ja soe, kuid kokkupakitult on see väike ja väga kerge ese.

Telgi näiteks võid kotta seljakoti välispidisele küljele; ära aga millalgi aseta märjalt kokkupandud telki ega muud eset seljakotti, vaid kinnita see väljapoole, et seda jälle esimesel võimalusel kuivatada.

Toiduained paki keedunõu sisse ja keedunõu omakorda kotikese või riide sisse.

Kui oled veel vähe matkanud või üldse mitte, on sul üks väike

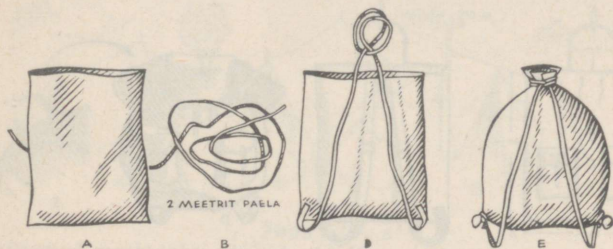
mure seljakoti pärast,

sest seljakott soetatakse tavaliselt kord elus, seepärast tasub ka soetada hea seljakott.

Esimene nõue on, et riie olgu tihe.

Tahad aga korraks minna proovimatkale ja sa varem matkanud ei ole, ma ei soovita sulle mitte kohe osta endale valmis seljakotti, sest sa võid hiljem pettuda. Tarvis on enne proovida.

Leidub sul kodus mingi väheldane kott, võta kuni 2 m tugevat paela või rihma (purjeriidedest pael sobib küllalt hästi), õmble paelte otsad koti nurkadesse või aseta koti soppidesse kivikesed ja sel korral võid ka paelad siduda, sest nüüd ei libise paelad enam üle koti otste ära. Kui oled oma varustuse kotti asetanud, kinnita ka kotisuu paela keskpai-gaga sõlme abil (joon. 1). Sõlmi peaksid ka veidi tundma õp-pima.



Joon. 1.
Kiiresti valmistatav seljakott.

Kui aga ostad hiljem, muidugi siis, kui oled juba esialgse seljakotiga proovi läbi teinud, endale korrapärase seljakoti, siis olgu see ka tõesti heast, veekindlast ja tugevast riidest. Välismaail olen näinud viimasel ajal paljusid seljakotte erilise seljaraamistikuga, mis küll kandamit raskendab, kuid võimaldab seljale õhu juurdepääsu ja on võimalik raamistiku külge mitmesuguseid esemeid kinnitada.

Kõige paremini teeksid, kui saaksid

seljakoti valmistamisega ise hakkama.

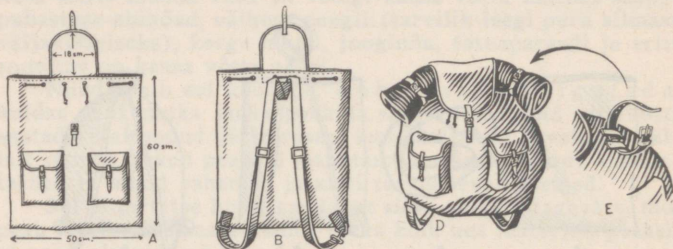
Tahan sulle selleks anda pisut juhiseid ja näpunäiteid ja näidata seda kunsti jooniste abil.

Soeta, nagu ütlesin, eriti tugevat veekindlat riidet ja õmble sellest kott, 50—60 cm kõrgune ja umbes 50 cm laiune.

Kõigepealt õmble peale 2 taskut varuvoltidega. Siis löö ülemisse koti palistusse tosin nõorisilma, millest nөөr läbi aetakse.

Õmble koti seljapoolse ülemise ääre külge klapp 18 cm laiuses ja pikkuses kotisuu katmiseks, piskasju näed joonisel (joon. 2 A).

Kanderihma soeta umbes paari meetri pikkuses, lõika see kaheks ja õmble ühed otsad tugevasti nn. kinnitusklapi ja riide vahele ja teised otsad nurkadesse, kinnita rihmade seadmiseks vastavad pandlad. Täienduseks võib veel välja-poolse kinnitada mitmesuguseid rihmakesti, nagu telgi, joogi-nõu kinnitamiseks (joon. 2 B, D, E).



Joon. 2.
Korrapärase seljakoti valmistamine.

Nüüd, kui oled suutnud endale soetada enamvähem korrapärase seljakoti, kerkib uus küsimus,

see on telk,

ja ilma telgita pole matkamine kuigi tõenäoline ega matkanoüetega sobiv. Sellepärast, kui sul on pidev huvi matka vastu, tuleb varem või hiljem mõelda ka matkatelgi soetamisele.

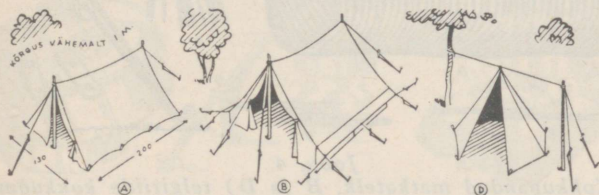
Samuti kui seljakotti, tuleb osata ka telki soetada, et see nõuetele vastaks.

Nagu kõneldud, teostub matkadel osavõtjate jaotus tavaliselt paarideks. Niisiis, kui oled leidnud sobiva püsiva matkakaaslase, võite kindlasti plaanitseda ka telgi soetamist ühiselt. Selleks on muidugi kõige sobivam niisugune telk, mis

kokku käiks kahest ühesuurusest riidetükist, sest kandmise puhul oleks seesugune jaotus kõige otstarbekam. Aga sobib ka nii, et üks matkajaist kannab telki ja teine muud ühiselt kasutatavat varustist.

Mida kergem telk, seda mugavam matkata, kuid telgiriie ei tohi siiski liialt hõre olla, sest ta peab suutma kaitset pakuda ka tugevamate vihmahoogude vastu.

Oled sa küllalt osav algelistes pioneerioskustes, siis ei tarvitse sa isegi kokkupandavaid telgi tugipuid, isegi mitte vaiu kaasas kanda, sest meie maal on puumaterjali kõikjal leida, ilma et isegi tarvitseks seejuures metsa hävitada.



Joon. 3.

Sobivamad matkatelgi tüübid: A) Katustelk, B) majakujuline telk, D) lihtis telk ühest riidetükist.

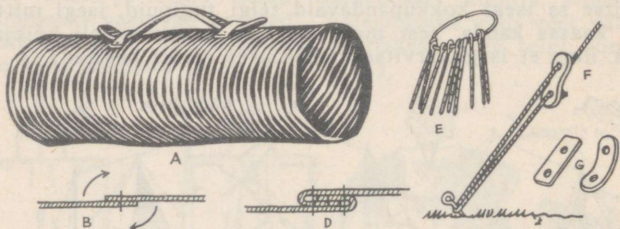
Põrandapindalalt on matkatelgi jaoks küllaldaselt 200×130 cm, kuid oleks väga ebamugav, kui kõrguselt telk siiski üle 1 m ei ulatuks. Ehituselt on eelistatud lihtsamad telgitüübid, eriti just katuse- või majakujulised, sest seesuguse püstitamine teostub kiirelt ja pole tarvis ka üleliigselt palju vaiu ja nõöre. Eriti hõlpus on seesuguse telgi pakkimine (joon. 3 ja 4).

Olgu märgitud, et teistes riikides liikudes olen näinud väga palju telgitüüpe, kuid kõik nad on kokkupakitavad väga lihtsal viisil, sel viisil, et kahest otsast kokkurullitava telgi vahele asetatakse tavaliselt kolmest osast kokkukäivad telgipuud ja väikese riidekotikese sees erilised kergemetallist telgivaiad. Telgid on valmistatud väga õhukesest, kuid heast ja kergest riidest ning telk kokkupandult võtab väga vähe ruumi, kuna ta on omakorda asetatud presendist kotikese.

Väga huvitavaks ja õpetlikuks vabaaja tööks eriti talvekuudel osutub telgimudelite ja hiljem ka

telgi valmistamine.

Katseta esialgu paberist mudelitega, siis võid valmistada riidest mudeli, ja et päris kindel olla telgiriide ostmises, valmista enne seda veel telk tõelises suuruses ja kasuta selleks kokkukleebitud ajalehtede „kangast“.



Joon. 4.

A) Kokkupandud matkatehk, B ja D) telgiriide kokkuõmblemise viis, E) matkatehki metallvaiad, F) telgi pingutajad.

Telgiriidet võib ka värvida, tavaliselt heleroheliseks. Telki õmmelda saab küll ainult masina abil, sest käsitsi tehes oleks see töö vägagi vaevaline. Selleks, et liita kahte riidetükki, aseta nad äärtpidi teineteisele ja õmble kokku, nagu näha jooniselt (joon. 4 B, D), siis keera riie õmbluse mõlemalt küljelt teineteisest üle kahekorra ja õmble nüüd juba teist ja kolmandat korda ja nimelt palistuste äärte poolt.

Nõuandeid matkahuvilistele.

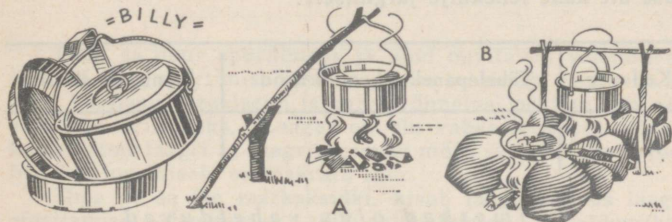
Matkahuvi ja matka mugavus sõltuvad paljudest asjaoludest. Olulisemaks on tervis ja tervisliku hüveolu nõuded.

Matkates püüa eriti sisse kasvatada kindlat „sisekorda“. Söö iga päev ühel ja samal kellaajal ja kanna hoolt ka sagedamini sooja toidu eest. Toitu võib ja peabki matkates ise valmistama, see pakubki suurimat huvi ja annab juurde uusi oskusi.

Hoidu ka liigsest söömisest, s. o. ära ette söö, selle asemel et olla ette toidetud, võivad tekkida järgmistel päevadel kõhurikked, mille kaasas tavaliselt meeleolu võib langeda.

Pärast tugevat einet ära jätka kohe teekonda, vaid peatu pikemalt.

Tahad sa matkates kiiresti vett keeta või toitu valmistada, on kõige hõlpsam asetada oks tüvega maa sisse längus, mille najale võid riputada keedukatlakese, kuna tule lähedal või järelejäänud sütel võid liha praadida või munarooma valmistada (joon. 5).



Joon. 5.

A) Kombineeritud matka-keedunõu ja lihtsaim keetmise viis,
B) renntuli.

Pea unest lugu ja maga vähemalt 7 tundi öö-päeva kohta. Matkates tee igal tunnil 10-minutiline peatus, heida selili ja tõsta jalad kõrgemale, kuid hoidu kuuma seljaga laskumast jahedale maapinnale. Ära palju joo, vaid kustuta janu.

Matkates eksitakse sageli puhtusenõuete vastu toiduvalmistamisel, siis pesu ja sukkade suhtes. Pese jalgu iga päev ja vaheta sukki sagedamini. Öiseks magamiseks vaheta pesu. On ilmad väga palavad, on soovitatav matkata hommikuti ja õhtuti, keskpäeval pikemalt peatudes.

Matkamuljed

võivad ununeda ja iseenesestki pakub sulle matkamine palju enam, kui sellest on ka midagi jäädvustatud. Teadagi on hea, kui oled ka fotohuviline ja võid ise pildistada läbitud huvitavamaid kohti. Kuid ära unusta, et ilma märkmeteta pole

ka matk mõeldav. Seepärast soeta endale märkmik (on ka valmistrükitud eri-matkapäevikuid) ja kasuta peatusi märkmete tegemiseks.

Vali endale mingi huviala, kas spordihuvilisi tähelepanekuid maastikul ja inimeste hulgas, või loodusevaatluse ala, või jälle tähelepanekuid rahva tööst, ka ajaloolised kohad ja tähelepanekud võivad sind huvitada. Ära unusta, iga spordihuviline peab ikka ka laiemalt ja avaramalt vaatlema, seepärast on väga hea, kui sul ka joonistamiseks huvi või koguni annet oleks. Nii võiksid oma matkapäevikus läbi viia jao- tuse üle kahe lehekülje järgmiselt:

Kellaaeg	Tähelepanekuid, märkmeid	Joonised, skitsid

Erimatkad olgu vahelduvad.

Sinul kui spordihuvilisel on võib-olla suurem huvi matkata jalgrattal või paadi abil. Seda võib soovitada, kuid ära unusta, et kui oled veel kasvueas, on rattasõit väga halb ja ühekülgne matkaharu, kui see muutub pingutavaks. Jah, jalgrattal välja sõita, ratas kusagil kindlas kohas hoiule anda ja matka jalgsi jätkata, jah, see on hea matkaviis, kui see teostub veel salgana. Matkamine piki maanteid on igav, seepärast ei paku ka kogu aeg jalgrattal sõit sulle palju huvitavat.

Paadiga ja talvel suuskadel matkamist võib väga soovitada, eriti just suuskadel, kuigi ilmastikuolud on siis sootuks teised, millega tuleb harjuda.

Ma olen näinud Soomes poisse tuhandete kaupa, kes on suuskadega justkui kokku kasvanud. Suusamatk on saanud niivõrd populaarseks ja huvipakkuvaks, seda enam, et talvine õhk on puhas ja tervislik. Ja suuskadel ei ole karta külmetamise-hädaohtu, sest kogu keha on liikvel. Ole sina üheks, kes tahab harrastada suusamatku, et see tervislik spordiharu üha enam leviks.

Laager



Oled sa noor spordimees ja sind huvitavad vahelduvad mängud ning sportimisvõimalused, siis on sinugi jaoks laager kindlasti ideaalseim ja palju võimalusi pakkuv suurväli vabadeks üritusteks. Laager on elu vabas looduses. Õieti korraldatud laagri ja laagritegevuse mõju sinu iseloomu tõelisele kujunemisele on määratu suur.

Ilma et sa ise märkaksidki, kisub laagritegevus laagri püstitamise, sisustamise, toiduvalmistamise, vaheldusrikka sportimise, mängude, harjutuste ja võistluste kaudu sind kaasa tõelise spordimeheliku vaimu süvenemisega. Korrapärased päevakavad, järjekindel ning korrapärane vaba tegevus oma huvide tiivustusel viib sinu eesmärgi poole, huvitundmisele kasulikkudest vabadest algatustest.

Laagreid on mitmesuguseid, nagu öö-päeva- või pühapäevalaager, rändlaager, öppelaager, puhkelaager ja ka suur-laagrid.

Spordihuviliste noorte eesmärgi taotluseks kõige sobivamad laagrite tüübid on kahtlematult öö-päeva- või pühapäevalaager, rändlaager ning puhkelaager.

Rändlaagri ja sellega ühtlasi ka öö-päevase peatusega laagerdamise üle olen eelmises peatükis „Matk“ juba kõike vajalikku puudutanud, siis osutub vajalikuks veel peatuda tavalise puhkelaagri mõiste ja korralduse juures.

Kui kõnet on puhkelaagrist, ei tarvitse sul mõelda, et puhkelaager on siiski vaid ainult söömiseks, magamiseks ja niisama täiesti juhuslikuks ajaveetmiseks. Ei, seesugust eesmärki ei taotle ükski laager. Tõeline puhkus kasvavale noo-

rele seisab ikkagi vabas liikumises ja tegevuses. Puhke-
laagri all mõistame vaba, rahulikku elu ja sportimist vabas
looduses, mis ei näe ette suuremaid õppusi ega eriti pingu-
tavaid ülesandeid peale laagri üldise korra ja laagri sisusta-
mise ja puhtuse säilitamise ülesannete.

Ettevalmistusi laagriks.

Enne kui astutakse tegelikke samme laagri korraldamiseks, selgitatagu kolm peapunkti: koht, tervis ja tegevus.

Koht valitagu looduslikult ilusas paigas, mitte ainult laagri paigutuse, vaid ka ümbruse väljavaate poolest. Laager asugu eemal elamutest ja ka eemal hädaohtudest. Telkide, köögi asetuse võimalused, sportimiseks küllaldane ruumala ja sobiv ümbrus; hoidutagu madalatest kohtadest ja savisest pinnast.

Tervise seisukohast tuleb ette näha toiduainete korralikke säilitamisvõimalusi, köögi korraldamist puhtuse-

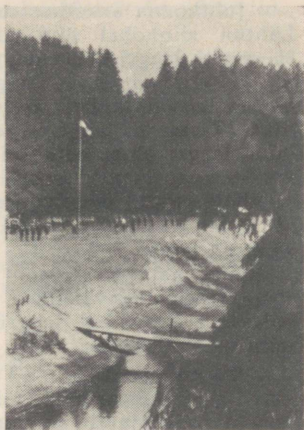


Pilt suurlaagrist

Laagri kolm peapunkti:

*koht,
tervis ja
tegevus.*

Laagri koht valitagu looduslikult ilusas paigas. Laager asugu eemal elamutest. Hoidutagu madalatest kohtadest ja savisest pinnast. Pildil: Noorte laager kaunil Ahja jõe kaldal — lipuheiskamisel.



nõuete kohaselt, jätiste aukude kaevamise võimalusi ja lat-riinide jaoks sobiva koha leidmine.

Tegevuse -võimalused ja kavad tuleb koostada igaks juhtumiks, ka vihmaste ilmade korraks. Tegevuskavad olgu vahelduvad ja andku noortele palju võimalusi iseseisvaks tegutsemiseks, et neil poleks tahet lahkuda laagrist ja minna külla. Ajaviite huvides võib juurde võtta ka käsitööharu, samuti pioneeri-ülesandeid, ette nähes koha peal ka materjali leidumist.

Üldiselt, laagri ettevalmistuseosas on soovitatav, et koht valitaks juba varakult ja et noored saaksid teha tarvilikke ettevalmistusi. Astutagu läbirääkimistesse maa-ala omanikuga ja laagri korraldajad juhid tutvugu kohaga aegsasti. Koha valikul peetagu silmis: vee lähedust, supluskohta, põletusmaterjali, maapinda, lagedat välja mängudeks.

Laagri juhtimisest.

Ükski noortejuh ega sporditegelane ei või organiseerida laagrit, kuni tal pole tarvilikku eelpraktikat. Teisest küljest ei tohiks spordinoorte laagris viibida ükski juht ega vanem isik, kui ta ei abista laagri korraldajaid nende ülesannetes.

Juhtkonna arvuline suurus on sõltuv laagri koosseisust. Lähtun siinkohal ühe rühma suuruse koosseisuga (kuni 30 noort) laagri korraldamisest.

Laagrijuht. Laagrijuhiks peab olema kogemustega noorte kasvataja, kes täielikult tunneb laagrielu ja korraldusteid. Tema on laagri tegevuskavade täitmise algataja, õigemini, laagri hing, kellel ei puudu oskused nii oma abistajate kui ka kogu laagri koosseisu tegevusse rakendamiseks, jättes igapäevale teatud iseseisvuse ja tegevusvabaduse.

Laagrijuhi abilistena spordinoorte laagris peaksid olema spordi- ja mängude juhid, vähemalt 2 isikut, kel on võimeid vaheldumisi pakkuda tegevust ja tõsta laagri tegevusindu. Ühtlasi on nende ülesanneteks ka sekretäri ülesanded, laagris tarvilikkude korralduste kirjutamise ja avaldamine.

Varahoidja-toitlustaja ülesandeks on sisseostud ja hoolitsemine toidustamise eest, kasseerides enne laagrit osavõtjatelt summad. Eelistatud on siin 2 isikut.

Sanitari ülesanded tuleb panna laagri koosseisust sellele, kellel selleks vastavad oskused; tema hoole all on sanitaarpaun. Suurema koosseisu puhul on vajalik sanitaarala eriteadlase kaasavõtmine.

Vilunud koka kaasavõtmine on küll soovitav, kuid kokkuhoiu mõttes on eelistatud, et noored laagris korrapärase keetmisega ise toime tuleksid. Väga palju spordinoori on läbi käinud või tegutseb skautlikkude organisatsioonide ridades, kus on õpitud ka laagri keedukunsti, nii ei tohiks see küsimus spordinoorte laagrites ülesaamatuid raskusi tekitada.

Varustise

jaotame nelja liiki:

- 1) üldised laagritarbed, telgid, keedunõud jne.,
- 2) noorsportlase isiklik varustis,
- 3) varustis tegevuseks, spordi- ja mänguabinõud,
- 4) juhi varustis.

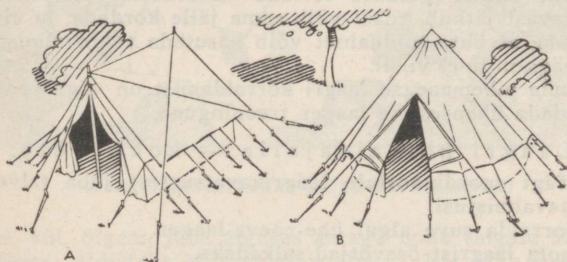
Noorte spordiühik, kes kavatseb laagrit korraldada, mõtleb varustise koondamisele juba talvekuudel. Kõige kulukam on telkide soetamine; olgugi et neid on võimalik laenata, on igati eelistatud omad telgid. Kõige otstarbekamaks peetakse

majakujulisi telke, kuid kasutatakse laialdaselt ka püramiidtelke (vaata jooniseid!).

Laagri juhtide töö hõlbustamiseks on kõigiti soovitatav laagrist osavõtjad jaotada salkadeks, igasse salka 6—8 noormeest. See hõlbustab suuresti varustise jaotamist ja laagris innukama tegevuse korraldamist võistlusena salkade vahel, sest võistlusmomente kerkib selle mooduse juures ka siis, kui seda isegi ei korraldata.

On soovitatav enne laagrisse asumist korraldada treeningut varustise pakkimises, telgipüstitamises jne.

Astutagu ringkirja teel ka noorte vanematega kontakti. Hoolitsetagu aegsasti tarvilikude andmete eest veokorralduse ja sõidusoodustuse alal.



Sobivamad salgatelgid: A) Majakujuline telk,
B) Püramiidtelk.

Varustise nimestikud:

Kõigest, mis puutub igapäevase isiklikku laagri varustisse, on kõnet olnud peatükis „Matk“.

Nüüd märgin ära esemed, mida peaks spordinoorte rühm laagrisse minnes kaasa võtma:

riigilipp ja nöörlipuheiskamiseks,
telgid, soovitatav igale salgale üks ja juhtidele eritelk,
varustisetelk ja köögivarjend,
sanitaarpaun,
spordi- ja mänguabinõud,

2 kirvest, 2 labidat ja mõned tööriistad,
soovi mööda võiks veel kaasa võtta laternaide, küünlaide,
rohkesti nõöri;

köögivarustisena nimetan:

ämbreid 1—2,
2—3 keedunõu,
1—2 panni,
kirves, labidas,
piimanõu,
kauss (soovitav ka 1 pesukauss),
köögikott nugade, lusikate, väikeste nõudega,
puhtaid kaltse, puhastuspulbrit ja „pajakraapijaid“.

Toidustamiskavad ja päevatabelid koostatagu aegsasti, silmas pidades toitude vaheldust. Viiepäevasest toidukavast jätkub, edasi võib sama jälle korduda, ja ei tohi unustada, et ühte toiduainet võib kasutada toiduvalmistamiseks väga mitmel viisil.

Enne pikemaegse laagri korraldamist on väga soovitatav korraldada ühepäevane laager treeninguna.

Laagri korraldajaile — kokkuvõte:

Räägi spordinoortele laagrikavatsustest juba talvel ja tee ettevalmistusi.

Korralda suve algul ühe-päeva-laager.

Jaota laagrist osavõtjad salkadeks.

Kasuta asjatundjate kaasabi.

Külasta asukohta ja kõnele sellest spordinoortele.

Koonda varustus.

Hangi load ja teata ringkirjaga noorte vanematele.

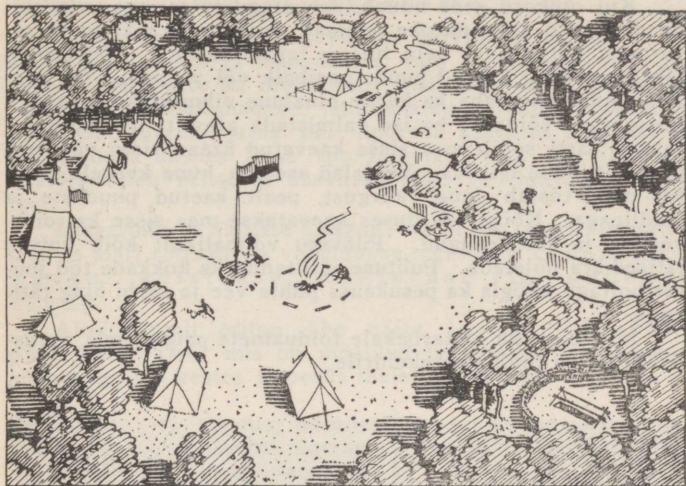
Valmistu veokorraldusiks.

Valmista päevakavad ja toidutabelid, ära unusta ka päevakavasid vihmasteks ilmadeks.

Kuidas laagrit püstitada?

Olgugi et spordinoorte laagritel on ka oma erisiht, ei saa seejuures mööduda juhiste andmisest laagri ülesehitamiseks kindla kava ja plaani kohaselt.

Kui rühmaga jõutakse laagripaigale, siis jaotatakse ülesanded salkade kaupa. Näiteks kolme ühetaolise salga puhul on soovitatav lasta eeskätt igal salgal oma telk püstitada. Selle



Laagri otstarbekas paigutus maastikul

järel, või, õigem, juba alguses antagu igale salgale ülesanne ka laagri üldisteks ehitusülesanneteks. Nii võib ühe salga hooleks anda lipumasti püstitamise, teisele varustistelgi püstitamise ja varustise kohalepaigutamise, kuna kolmas salk kaevab ja ehitab latriinid ja jätisteaugud. Kui on varustis paigutatud ja ka magamisasemete eest hoolitsetud, siis ei unustata ka põletusmaterjali kogumist.

Ideaalses laagris on ka igal salgal oma köök. Spordinoorte laagri kohta aga sellist nõuet üles seada ei saa. Küll aga ei tohi tööjaotuse juures unustada õigeaegselt köögi-ehitamisega ja söögivalmistamisega algust teha.

Sõnake laagriköögist.

Köögipiirkond eraldatagu. Pliidi valmistamiseks on kõige lihtsam ja otstarbekam moodus rennikujuline tulease (joon. 5B, lk. 43).

Exhibl. univ. Tart.

Kui olukord seda nõuab, kaevatagu tuleaseme valmistamiseks muru välja natuke laiemalt, paigutades mättad korrapäraselt kõrvale, et neid hiljem tagasi asetada. Tuleaseme läheduses olgu kaetud puude-panipaik või varjend. On soovitatav juba ette näha ka keedu-ulualune vihmasteks ilmadeks. Söögilauda võidakse ka ise valmistada ajaviite-harrastusena, samuti hästi sobib maa sisse kaevatud kraav ringi või nelinurkselt, kuhu istudes võib jalad asetada, kuna keskele pillutud muld tõstab „laua“ kõrgust, pealt kaetud puuokste ja laudlinaga. Köögi läheduses kaevatakse maa sisse ka roiskeveenõu ja jätisteaugud. Püütagu võimalikult kõik kuivad jätised ära põletada. Puhtuse säilitamiseks kokkade töö juures hoitagu köögis ka pesukauss puhta vee ja seebi ning räti-kuga.

Mõeldagu ka otstarbekale toiduainete paigutusele, varustistelgile ja toiduainetekeldrile.



*Pilt Eesti suurima noortelaagri avamiselt
Haapsalu-Paralepa 1936. a.*

Laagritegevusest.

Spordinoorte laagritegevus ei tarvitse seisneda mitte ainult sportimises ja mängimises, vaid vahelduseks nähtagu päevakavades ette ka muud vaheldust, nagu laulu, pioneeri-harrastusi, maastikumänge, jalutuskäike, orienteerumiskäike, jälgimise-, luureharjutusi jm. Sportlik kasvatus kasvues ei või piirduda üksnes kitsa spordihuviga, vaid tuleviku edu huvides tuleb eelistada kasvues igati vahelduvaid harrastusi.

Laagrijuhi ja abiliste ülesanne on hoida laagri koosseisu ikka ja alati rõõmsas ja vahelduvas tegevuses treeningu, mängu, võistluse, harjutuse ja puhkuse kaudu.

Alljärgnevalt esitan ühe näite laagri üldisest päevakavast, mis on mõeldud normaalse päevakavana kogu laagriaja kestes ja peaks meie oludes sobima:

Kell 7.00	äratus, võimlemine, suplemine, pesemine, isiklik korrastus (kokad äratatakse pool tundi varem);
„ 8.00	hommikueine;
„ 8.30— 9.30	laagri korraldamine, riiete tuulutamine;
„ 9.30	ülevaatus;
„ 10.00	lipuheiskamine;
„ 10.15—12.30	tegevus;
„ 12.30—13.00	suplemine;
„ 13.00—15.00	lõuna, puhkus;
„ 15.00—18.00	tegevus;
„ 18.00—20.00	suplemine, mängud, võistlused ja muu vaba tegevus;
„ 20.00	õhtusöök;
„ 21.00	lipulangetamine;
„ 21.00—22.30	lõkketuli, vestlused, laulud jm.
„ 23.00	vaikus, rahu.

Laagri elu ja tegevus.

Laagrikunst seisab selles, et sa võiksid ennast looduses elamiseks sisse seada nii mugavalt, kui vähegi võimalik.

Juba laagripaigale kohalejõudmise eel koostatakse plaan

või skeem laagripaigutuse kohta, nii et kohale saabumisel kohe võidakse ülesanded kõigile kätte juhatada.

Laagri püstitamisel või väljaheitamisel peetagu silmas: salgatelgid mitte üksteisele liiga lähestikku, kaares või sirgjoonele,

laagrijuhi telk asetatagu keskele, lipumasti ja teadete-laua lähedusse,

köök eraldatult, mitte liiga kaugel, soovitav vee läheduses,

latriinid allatuult, varjatud kohas, telkidest vähemalt 100 m kauguses,

varustisetelk asugu juhtide telgi taga kusagil varjus,

pesemiskohad ja joogivesi laagrile võimalikult lähedal.

(Vaata joonis lk. 51).

Laagris korrapärasema tööjaotuse ja korra säilitamiseks on soovitav kordamööda ühte salka nimetada korrapida-jaks salgaks ja vastava salga juht oleks siis korra-pidajaks. Ülesanneteks on valvata üldisi nõudeid laagri korra alal, päevakava täpset täitmist, lippude mastitõmbamist ja allalaskmist korraldada, hoolitseda puhtuse järelevalve eest, et puhketundidel valitseks rahu ja põletusmaterjali oleks kohal. Öise valve asjus tuleb toimetada kokkuleppe kohaselt, kus see vajalik. On aga laager eraldatud julge-oleku huvides, võib meie oludes ka valve korraldamine ära jääda.

Kokkuvõttena spordinoorte laagri elu ja korralduste kohta võiks märkida:

ülesannete jaotus laagri püstitamiseks,

tervishoiunõuetele vastavad latriinid,

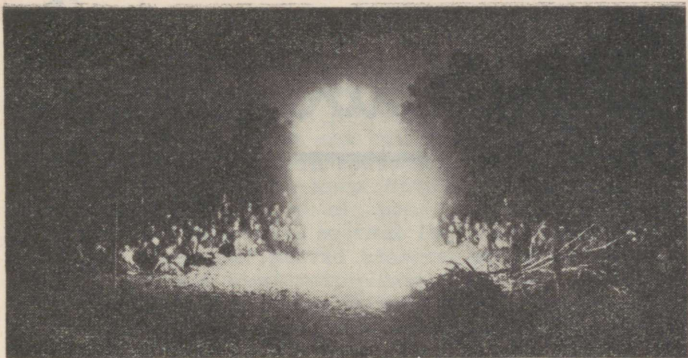
köögipaiga hea sisustus, söögivarjualune ja korrapärane toidustamine, piinlik puhtus,

juht ja abilised kõnelevad päevakavade suhtes kokku,

sõbralik käitumine ja hea läbisaamine naabritega ja maa-koha omanikuga.

Laagri lõpetamiseks

tasutagu aegsasti kõik arved, hoolitsetagu veokorralduste eest, tehtagu lõpetamiseks kõik võimalikud eeltööd päev enne lõpupäeva, puhastatagu maapind ja põletatagu igasugune



Suurlõke on süttinud!

praht. Pakitagu sportliku tegevuse varustis, puhastatagu kööginõud, määratagu sisse ja pakitagu.

Laagri lammutamine toimub korrakohaselt. Kõige viimastena lammutatagu elamistelgid, puhastatagu maapind lõplikult ja palutagu ka maaomanikku tulla kohta vastu võtma. Laagripaigale ei tohi jääda jälgegi, mis näitaks, et seal on laagerdatud, kuna peremehele ja abistajaile üteldakse tänu.

K o k k u v õ t t e s: tehtagu lahkumise eelpäeval kõik, mis võimalik, määratagu ülesanded salkadele, kutsutagu peremees kohale ja maha jäetagu ainult tänu.

Ei tohi unustada, et laagri ilusad muljed väärivad jäädvustamist, seda võib teha laagri kestel päeviku või märkmiku pidamisega ja teistele spordinoortele heaks virgutuseks koostatagu ka mingi vaatlusraamat fotode ja kirjeldustega, milles võivad kõik laagrisviibinud oma kaastööd pakkuda.

Mängud



Üldiselt.

Mängusport, iseäranis pallimäng, on olnud ajaloo kestel noortele huvitavamaks meelelahutus- ja võistlusalaks.

Mehhiko indiaanlaste vana Tarahumara suguharu korraldas noortele jooksuvõistlusi, kusjuures jooksu ajal löödi jalaga palli.

Havai indiaanlased mängisid La Crosse'i taolist pallimängu, kus palli püüti ja visati tennisreketi taoliste püüdjatega. Dakota indiaanlased mängisid eespool mainitud mängu jääl. Lõuna-Ameerikas mängiti nn. peapalli, mis sarnaneb võrkpallimänguga, kuid selle vahega, et palli löödi peaga. Mäng oli armastatud spordialaks vanadele egiptlastele, kreeklastele ja roomlastele. Vanas Kreekas olid ametis palgatud pallimänguõpetajad, kes õpetasid noortele mängukunsti.

Ka uuema aja kehalise kasvatuse juhid, eesotsas Guths Muths'i ja Per Ling'iga, hindavad mängu suurt kasvatuslikku väärtust.

Tänapäeval on mäng leidnud nii suurt poolehoidu, et on saanud rahvaste lemmikspordiharuks. Anglosakside, ladina ja Kaug-Ida rahvaste keskel on mäng populaarsuse poolest esikohal. Pisut tagasihoidlikumalt suhtuvad mängusse Skandinaavia ja Kesk-Euroopa rahvad, ehk küll ka seal on suurelt levinud jalgpallimäng ja viimasel ajal ikka suuremat poolehoidu võitvad jäähoki ja korvpalli mäng.

Tõsiasi aga on, et siin ja seal mängude propageerimisega liialdatakse. Iga liialdamine on kahjulik ja seepärast pean poisse hoiatama liiga suure mängutuhina eest.

Pallimäng oma iseloomult arendab peamiselt lendavate pallide käsitamise osavust ja kehalist vastupidavust. Jõud, kiirus ja kehavalitsemine, ehk küll teatud määral tarvilikud, ei leia mängus siiski täit rakendamist.

Seepärast on mäng, kuigi huvitav, harjutamise seisukohalt ühekülgne. Ka ei ole poisi arenemise seisukohalt tema tervisele hea, kui ta sooritab liiga kaua vastupidavuseharjutusi. Seepärast peavad kasvueas poisid, kuni 18 eluaastani, iseäranis suurt vastupidavust nõudvates mängudes, nagu jalg- ja korvpall ning jäähoki, piirama mänguaja pikkust ja mängu vältel sagedamini puhkama.

Korvpallimängu võistlusaeg tuleb poistele kuni 14. eluaastani piirata 24 minutile, vastavate vaheaegadega iga 6 minuti järel, ja kuni 18. eluaastani — 32 minutile. Jäähoki kolmandikajad ei tohi ületada 10 minutit ning jalgpallimängu poolaeg 30 minutit.

Ka tuleb piirata harjutamisaega. Ei ole tulutoov ega kasulik harjutada üle ühe tunni ja mitte rohkem kui 2—3 korda nädalas, kusjuures mainitud tunni jooksul peab suuremat rõhku panema mängu aluste, s. t. löömise, püüdmise, viskamise jne. õppimisele kui tegelikule mängule.

Harjutustel mängitagu raskema loomuga mängu (jalg-, korvpall, jäähoki) kuni 20 minutit, kergema loomuga mängu (võrk-, pesapall) kuni 30—35 minutit.

Muidugi ei keela ülalmainitu palli loopimist, viskamist jne. vabal ajal ja väljaspool harjutustunde, kui see tegevus on meelelahutuslikku ja müramise laadi.

Poiste juures peab veel paheks pidama, et nad harjutavad mitut mängu päevas. Nii näiteks mängitakse hommikul koolis korvpalli ja õhtul jääväljal jäähokit. See aga kurnab noort ja on ta tervisele kardetav. Poiss mängutuhinas ja tahtes igal pool tegutseda ei mõtle sellele, et ta ennast üle pingutab. Kogemused aga näitavad, et see, kes noorelt on suursportlane, ennast kehaliselt üle pingutab, jõudes parimate saavutuste aastasise, 22—28 eluaasta vahel, kus ta tegelikult peaks olema tubli ja hea sportlane, ei ole oma võimetelt suuremat tõusnud, sageli isegi tagasi läinud.

Mängude harrastamine tuleks seepärast jaotada vastavalt hooaegadele.

Meie harjutamisvõimalusi arvesse võttes on hooaegade jaotus erinev, vastavalt linna- ja maapoistele.

Linnapoistel olgu september ja oktoober pühendatud jalgpallile; november, detsember ja osalt jaanuar — korvpallile; jaanuar, veebruar ja osalt märts — jäähokile; märts, aprill, mai, juuni — pesa- ja võrkpallile.

Maapoistel olgu pühendatud august, september korvpallile; oktoober — jalgpallile; jaanuar, veebruar, märts — jäähokile; aprill, mai — jalgpallile; juuni, juuli — pesa- ja võrkpallile.

Ei tohi aga unustada, mis juba eespool öeldud, et ainult mängimine kehaarengu seisukohalt on ühekülgne.

Igale poisile on tarvilik, et tal peale hea mänguvõime oleks ka hästi arenenud ja teguvõimas keha. Inetu mulje jätavad vajunud rinnaga, väljatikkuvate abaluudega, madalate õlgadega pallivirtuosisid. Need ei oska õieti joosta, visata, heita, ei suuda ületada takistusi, ronida, on abitud ujumises, suusatamises, maadlemises. Seepärast iga hea mängija olgu eeskätt hea võimleja — iseäranis põrand- ja riistvõimleja, kergejõustiklane, ujuja, suusataja, maadleja jne. Muidugi pole see nii mõeldav, et kõigil neil aladel poiss oleks esmajärguline. Ta peab vaid hästi igal alal tegutsema.

Poisid armastavad mainitud tegevusi. Aga ka need tegevused jaotatagu hooaegadele. Võimlemiseks, maadlemiseks ja poksimiseks on parim aeg sügiskuu. Talvel kasutatagu kõik võimalused suusatamiseks. Kevad ja suvi aga olgu kergejõustikuks ja ujumiseks.

Ka lihtne, tugev kehaline töö on teguvõimsa ja tugeva mängija eelduseks. Tööd on hinnanud eriti suurvõistlejad — asjaarmastajad ja elukutselised. Puuriumine, kraavikae-vamine, teehitustööd, põllutöö jne. on olnud paljude heade sportlaste saavutuste eelduseks.

Lõpuks veel mõni sõna mängu hüvedest. Vastandiks individuaalspordile (kergejõustik, ujumine jne.) mängusport arendab nn. „kambavaimu“.

Meeskond on väike ühiskond, kes peab ühiselt läbi elama kaotused ja võidud, kus üks või teine kamba liige peab ohverdama isiklikud hüved üldsuse heaks; kus on maksev teatud

kord ja aumõiste. See on suure ühiskonna — riikliku tundmise ja mõtlemise — eelkooliks. Meeskonna juht ja vane mad mängijad annavad noorematele edasi mängukogemusi ja -oskusi. Siin õpib tundma kaasvõitlejate iseloomu, nende õilsust, pahesid, ühe sõnaga — meeskonna elu on igale poisile suureks ühiskonna elukooliks.

Alljärgnevalt püüan anda Eestis mängitavate meeskonnamängude lühikese õpetuse. Käsitlen vaid seda, mis mängust huvitatud poisile on hädavajalik teada. Ma nimetan seda mängude ABD-ks. Kui poisil on mängualused selged, siis noormeheks sirgudes ta võib loota kujuneda heaks mängijaks, sest ta on oma töö rajanud kindlale alusele. Igaühele on selge, et ilma algkoolihariduseta ei ole mõeldav õppimine kesk- ja ülikoolis, sest puudub „ABD oskus“.

Lõpuks pean veel hoiatama ruttamise eest. Pikka ja põhjalikult omandatud oskused on palju väärtuslikumad kui kiirelt ja pealiskaudselt saadud. Ei ole kasulik rutata meheikka. Poisi aeg on looduse poolt määratud ettevalmistuseks ja õppimiseks. Mehees alles näidatakse, mis on õpitud ja kuidas.

JALGPALLIMÄNG.

Mängutehnika.

1. Pallilöömine.

Joonisel 1 näeme, et olenedes mängija, ta vastase ja kaasmängija asukohtadest väljakul, mängija tarvitab erinevaid lööke.

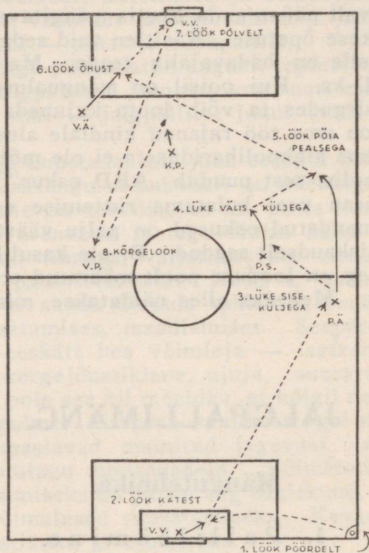
- 1 pöördelt lööb palli nurgalöögiga värava suunas.
- 2 — väravavaht — lööb kätest palli parem-ääreajajale.
- 3 lükkab palli põia siseküljega parem-siseajajale.
- 4 lükkab palli põia välisküljega parem-ääreajajale.
- 5 lööb palli põiapealsega vasak-ääreajajale.
- 6 lööb palli õhust väravasse.
- 7 — väravavaht — lööb palli pörkest vasak-poolkaitsjale.
- 8 lööb palli kõrgelöögiga keskpoolskaitsjale.

Vastavalt sellele löögid jagunevad järgmiselt:

a. *Löök pöiapealsega ja pöördelt.*

Mõlemad löögid sooritatakse peaaegu samal põhimõttel.

Pöiapealse löögil (kui pall on paigal) asetatakse vaba jalg palli kõrvale, kuna põlvest ja puusast pisut kõverdatud



Joon. 1.

ja sirutatud pöiaga löögijalg tabab palli nii, et pöia kogu pealmine osa puudutab palli. Kokkupuutumise hetkel lööja silm, põlv ja palli keskpunkt peavad asuma ühel joonel, nagu näeme joonisel 2.

Löögi ajal ja veel hetk pärast lööki olgu pea pööratud alla. Pärast lööki löögijalg järgneb palli lennu suunas.

Joonisel 3 on näha õige ja vale jalgade asetamine löögi sooritamisel.

Pildil 4 näeme löögi sooritamist, kusjuures pall veereb

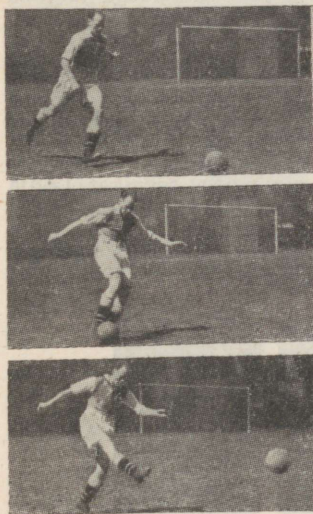


Ioon 2.

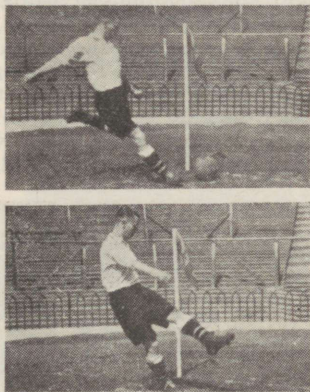
Ioon 3.

lööja suunas. Sel puhul vaba jalg mahaastumisel jääb pisut palli taha.

Löök pöördelt on peaaegu sama, mis põiapealsegagi. Vahe seisab selles, et lööja tabab palli pöördelt. (Pilt 5).



Pilt 4.



Pilt 5.

b. Lükkeid põia sise- ja välisküljega tarvitatakse lühisöötude sooritamiseks. Joonisel 6 näeme jalgade tegevust löögi parema põia välisküljega sooritamisel.



Joon. 6.

d. Väravavaht lööb palli kätest järgmiselt. Palli lennu suund kätest lahkumisel on suunatud ette ja löök sooritatakse nii, et pall lendaks rohkem kaugusse ja ei omaks lennu- sihti jõudmiseks üle tarvismineva kõrguse.

e. Löök õhust. Õhulöögi suurim saladus peitub palli silmadega jälgimise võimes. Lööja peab silmadega jälgima palli kuni selle kokkupuuteni jalaga. Keha paremaks tasakaalustamiseks hoitakse käed kõrval. (Pilt 7)

g. Löök pörkest. Löök pörkest, kui hästi õpitud, on kergem sooritada kui põiapealsega löök, sest pörkest suudab pöid kokkupuutumisel palliga palli paremini haarata. Löök sarnaneb täpselt põialöögiga, vaid selle vahega, et pall tabatakse hetk pärast selle maandumist. (Pilt 8)

h. Kõrgelöök. Kõrgelöögil ei ole kindlat tehnikat. Lööja tabab jalaga palli alla nii, et see järsku tõuseb õhku. Löömisel on kere pisut taha kallutatud ja vaba jalg asetatud pallist natuke tahapoole. Kõrgelööki kasutatakse sööduna kaasmängijale söötmiseks üle vastase.



Pilt 7.

2. Palli käsitlemine.

a. *Palli surmamine.* Palli surmamise all on mõeldud ükskõik missuguse lubatud võttega lendava või veereva palli käsitlemist nii, et pall jääks umbes 1 m mängija ette ja valdusse.



Pilt 8.



Joon. 9.



Pilt 10.

Palli surmataakse pöiaga, reiega, säärega, rinnaga, peaga või ükskõik missuguse kehaosaga.

Kõige lihtsam palli surmamise viis on palli surmamine tallaga, kus mahakukkuvat palli hetkel, mil ta puudutab maad, kaetakse tallaga nagu näeme joon. 9; samuti on võimalik kukkuvat palli katta pöia sise- ja välisküljega, sääre siseküljega jne.

Rinna, pea ja mõne teise kehaosaga palli surmamine on raskem ja nõuab pikka harjutamist. Palli surmamine sel puhul toimub vastava kehaosa järeleandmisega palli lennule nii, et pall täielikult kaotab lennujõu ja maandub mängija ette.

b. *Palli vedamine* oleneb mängija loomulikust andest ja koosneb paljudest üksikasjadest, nagu: pallikäsitaja tasakaaluvõimest, petteliigutustest, pööretest, jalgade tegevusest jne.

Algul õpitagu palli vedamist pöia siseserva kergete tõugete abil. Seejärel võetagu tarvitusele ka palli lükked pöia välisservaga. Vedamisel jäägu pall mängijast mitte rohkem kui samm eemale.

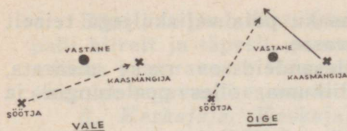
Vedamisel kere kaldub pisut ette, pea ja põlvede joon langeb pallile; jooksul kere paindub puusavöö kohal paremale-vasemale.

Võetagu põhimõtteks — mitte vedada, kui on olemas söötmiss võimalusi.

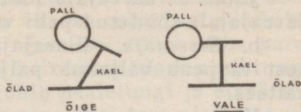
Jalgpallimängus esineb kaht laadi vedajaid. Ääreaajad vastasest möödämängimiseks harilikult kerge tõukega löövad palli teatud kaugusse enese ette ja spurdivad pallile järele. Keskväljal mängijad aga püüavad vastasest palliga mööduda: meelitades vastast kere petteliigutusega palli liikumise teelt kõrvale või pettes pettelöögiga vastase liikumise vastasuunda, nagu näeme pildil 10.

d. *Palli söötmine*. Kui võimalik, siis söödetakse palli ennem maad mööda kui õhu kaudu. Sööta ei tule kohale, kus kaasmängija asub, vaid ettekujutatud kohale, kuhu kaasmängija peaks jõudma söödu vastuvõtmiseks, nagu näitab joonis 11.

e. *Palli peaga löömine*. Et palli peaga löömisel tuleb palli jälgida silmadega, siis ei ole võimalik palli lüüa pealaega. Õhust langevat palli tabatagu kas otsaesisega või meeltekohaga. Peaga löömine ühendatagu hüppega õhku,



Joon. 11.



Joon. 12.

sest muidu võib palli saada vastane. Enne palli tabamist painutatagu kael hoovõtmiseks, nagu näitab joonis 12. Selle tegevusega tabatakse palli suurema hooga.

3. Kehaga takistamine.

Ründava vastase liikumise takistamine kehaga on suureks relvaks kaitsemängijale.

Kaitsemängija peab palliga vastasele ettevaatlikult lähema ja nii, et esimene jääks ikka vastase ja värava vahele. Peaks aga vastane palli liiga kaugele enda ette lööma, najatagu kaitsemängija kere vastasele, asetades ennast palli ja vastase vahele ning, kui võimalik, võtku pall.

Iga jalgpalli harrastav poiss peab tundma peale mängutehnika ka algelist mängutaktikat. Et jalgpallimeeskond on võrdlemisi arurikas ja igal kohal mängijal omad eri taktikalised võtted, siis on vajalik analüüsida iga mängija taktikat eraldi.

4. Üksikute mängijate taktika.

a. *Äärajaja.* Äärajaja peab olema kiire startija ja jooksja. Ta peab olema võimeline sooritama 40—50-meetrilisi spurte. Teatud määral peab ta olema suuteline palli käsitama ja lööma mõlema jalaga. Harilikult on ta nurgalöökide sooritaja. Kaitsetööst äärajaja palju osa ei võta. Joonistel 13 ja 14 on näidatud äärajaja peategevused.

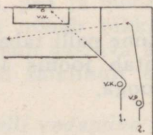
Joon. 13 1. juhul äärajaja möödub vastase kaitsjat, liigub sirgjoones värava suunas ja lööb väravale.

2. juhul, möödudes vastase poolkaitsjast ja olles takistatud liikumast värava suunas, ta söötab karistusruumi kohal palli värava all olevale kaasmängijale.

Joon. 14 ääreaajaja lööb vasaku põia välisküljega teiselt ääreaajajalt söödetud palli väravasse.

b. *Siseajaja*. Siseajaja ülesandeid on raske määrata, sest ta peab väljakul palju liikuma, olles pealetungis ja kaitses.

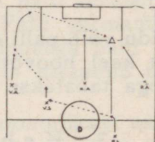
Kaitses ta katab vastase äärepoolkaitsjat.



Joon. 13.



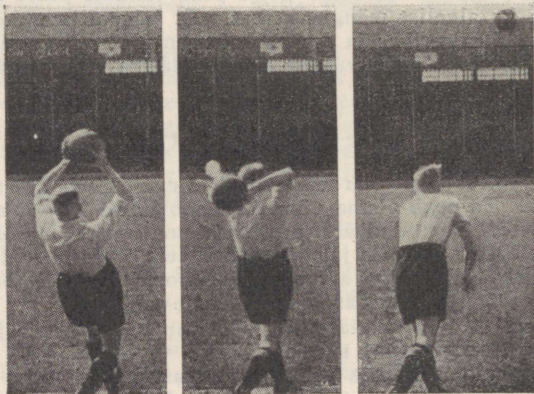
Joon. 14.



Joon. 15.

Nurgalöökide sooritamisel ta peab olema kohal selle vastuvõtmiseks.

Tema poolele väljakule visatud palli puhul peab ta, olles kaitses, tõrjuma, olles pealetungija — palli vastuvõtmiseks ennast vabaks mängima.



Pilt 16.

Edasi, ta peab hästi käsutama palli — surmates ja söötes palli kiirelt ja täpselt, ja ennast vabaks mängima söödu saamiseks ja väravasse löömiseks. Joonisel 15 on näha paremsisemise tegevus, kes on asumas kaitsemaa-alast pealetungile.

d. *Keskajaja*. Keskajaja juhib pealetungi ja ei võta osa kaitsetegevusest. Pealetungil ta asub teistest ajajatest vähe tagapool. Ta peab olema hea söödu- ja löögivõimega mängija.

e. *Äärepoolkaitsja*. Kaitses äärepoolkaitsja katab vastase ääreajajat ja häda kordadel värava all kõige kardetavamad vaba vastast.

Äärepoolkaitsja kohuseks on väljaläinud pallide mängu viskamine, mida ta peab oskama hästi sooritada. Pildil 16 näeme head visketehnikat. Viskaja rakendab käsi ja kogu keha viske läbiviimiseks.

Joonisel 17 näeme poolkaitsja tegevust pealetungil.



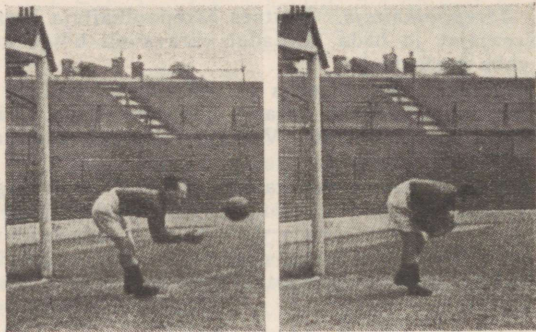
Joon. 17.

g. *Keskpoolkaitsja*. Keskpoolkaitsja peab olema kannatlik ja rahulik. Kaitses ta jälgib vastase keskajajat. Ta peab olema pika kasvuga ja hea pallikäsitaja peaga ning kehaga takistaja. Pealetungis ta ei tohi liiga ette minna ajajate ridadesse, vaid tal tuleb suuremat rõhku panna kaitsetööle.

h. *Kaitsja*. Kaitsja töö on vastutusrikas, sest tema viga võib kergesti väravaks kujuneda. Kaitsja peab äratama usaldust. Ta peab olema hea lööja ja kehaga takistaja. Vähe-malt üks kaitsjatest peab olema kiire jooksja, kuna teine — hea strateeg. Kaitsja peab palli söötma oma kaasmängija kätte ja mitte palli sihita lööma ainult kaugusse.

Edasi, kaitsja peab olema suuteline sooritama vabalööke. Koostöö väravavahiga on oluline. On kaitsja värava läheduses ja olukorras, kus ta ei suuda palli lüüa väljakule, söö-

dab ta palli väravavahile, ise takistades vastast kehaga, et viimane ei valdaks palli. Vastaste vabalöögil kaitsja asub värava ees nii, et ta ei sega väravavahi vaadet. On värava-vaht väravast välja joosnud, asub kaitsja väravasse tõr-
juma väravasse sihitud palle. Vastase nurgalöögi ajal kaits-
jad ja väravavaht jaotavad omavahel väravaeelsed kaitsepiir-
konnad.



Pilt 18.

i. *Väravavaht.* Väravavaht peab olema külmavereline, rahulik ja kiire otsustamisvõimega mängija. Ettevaatus on tema hüüdsõna, sest tema väikesimgi hooletu käitumine võib saada kogu meeskonnale saatuslikuks.



Pilt 19.



Pilt 20.

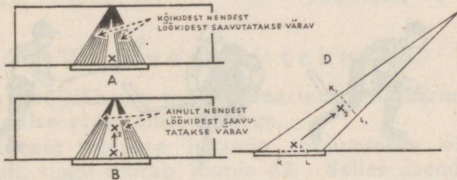


Pilt 21. Kõrge pall värava ees.

Värava ette kõrgele antud löögid juhitage rusikatega väljakule tagasi.

Ta tarvitagu käsi, kus aga võimalik, ja katsugu püüda palle nii, et keha takistaks palli edasi liikumast, kui see peaks läbi käte libisema (pilt 18). Nurka sihitud pallid, kui see teisiti ei ole võimalik, tõrjutagu sukeldusega (pilt 19). Kõrgele lati alla tulevad pallid, milliseid ei ole aega püüda, tõrjutagu üle lati välja (pilt 20). Värava ette kõrgele antud löögid juhitage rusikatega väljakule tagasi (pilt 21).

Värvavahi asukoht väravas oleneb sellest, kus väljakuosas asub pallilööja. Lüüakse pall värava eest, nagu näeme



Joon. 23.

Joon. 22.

joonisel 22, on parem, kui väravavaht asub eespool värava-joont.

Sama põhimõtte on maksev ka siis, kui lööja asub väljaku äärel. Nagu näeme joonisel 23, on väravavaht suuteline katma väravas maa-ala \times_1 , asub ta aga ettepoole väravajoont \times_2 , on ta suuteline püüdma peaaegu kogu värava maa-ala väljaku äärelt tulevaid palle.

Peale muu peab väravavaht olema suuteline lööma välja- läinud palle kaugel asuvaile kaasmängijaile.

JÄÄHOKI.

Meile vähetuntud, kuid maailmas kiirelt levinud ja suurt poolehoidu leidnud jäähoki on iseäranis poistele parimaks talispordiharuks. Eesti järvedel, jõgedel ja kunstlikul jääl on jäähokiväljaku korraldamine väga lihtne. Ka ei nõua see mäng, iseäranis poisi-eas, suuremaid kulusid, peale uiskude, ühe tubli kepi ja pükstele põlvele ja säärele kinnitatud isevalmistatud põlve- ja säärekaitsjate. 12 poissi panevad raha kokku 2—3-kroonise ketta ostmiseks, mis kestab aastaid.

Mängu tehnika.

1. Uisutamine.

Uisutamise kiirus ja oskus on mängu olulisemaid aluseid. Seepärast tuleb uisutamist juba varakult harjutada. Hoki- mängu uisutamise parimaks eelharjutuseks on jäämäng „Röövlid ja politseinikud“.



Joon. 24.



Joon. 25.



Joon. 26.

Uisutamisel on kere kallutatud ette, jalad põlvest kõverdunud, puusad madalal. Uisutamisel ärgu tõstetagu jalgu tagant kõrgele (joonis 24). Õpitaugu spurtima lühikeste, kiirete sammudega, tõugates uisu siseküljega (joonis 25), kallutades kere kord ühes, kord teises suunas ja tarviduse järgi astudes kord üle ühe, kord üle teise jala (joonis 26).

2. Kepi käsitamine.

Kepi abil hoitakse ketas jalgade läheduses, lükates seda sõitmisel kord ühe, kord teise kepiküljega, kallutades kere kord ühele, kord teisele küljele (joonised 27 ja 28).

Uisutades üle jala pikema maa haaratagu keppi vaid ühe käega, tõmmates kepiga ketast laias kaares enesega ühes (joonis 29).

Söötmisel asub ketas kepi otsa keskel, kust see kerge lükkega söödetakse kaasmängijale. Sööt sooritatagu peamiselt mööda jääd ja ainult erijuhtudel õhu kaudu.

Söödu vastuvõtmisel kepp, kokku puutudes kettaga, annab natuke ketta hoole järele ja laskmiseks vibutatakse ketas kepi teraga vasaku (parema) käerandme viipega väravasse (joonised 30 ja 31).



Joon. 27. Joon. 28. Joon. 29.

Joon. 30. Joon. 31.

3. Väravavahi tehnika.

Väravavaht jäähokis peab olema iseäranis kärme, külmavereline ja kiire otsustamisvõimega.

Värava eest tulevate laskude tõrjumiseks väravavaht võtab asendi, nagu näitab joonis 32. Selles asendis on tal kõige parem tõrjuda laske ja sõita värava mõlemasse nurka.

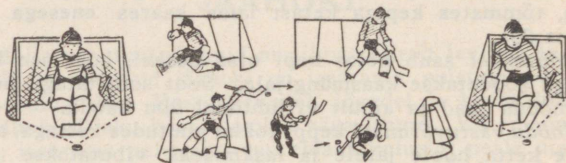
Madalalt nurka lendavad lasud tõrjutagu uisuga (joonis 33), kõrgela nurka lendavad lasud — kepiga (joonis 34) või käega. Poolkõrgelt nurka lendavad lasud tõrjutagu säärekaitsjaga (joonis 35).

Tõrjumisel juhitagu ketas värava taha või küljele või lükatagu kepiga mõnele vabale kaasmängijale.

Juhul, kui vastane on kaitsest läbi murdnud, joostagu ründajale vastu ja tõrjutagu ketas mahaheitmisega (joonis 36).

Tuleb vastane küljelt, seistagu värava külgposti kõrval (joonis 37).

Joon. 33. Joon. 35.



Joon. 32. Joon. 34. Joon. 36. Joon. 37.

Mängu taktika.

1. Pealetung.

Saavutab meeskond vastaselt ketta, algab pealetung. Pealetungi algul püütagu, kui võimalik, juba kaitsekolmandikus, ketas sööta keskründajale.

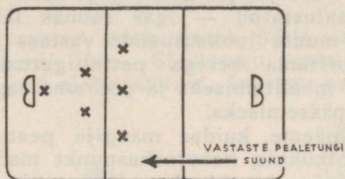
Keskründaja veab ketta kuni vastase kaitse esimese jooneni, kus ta ketta söötab ühele oma ääreründajaist või püüab ise kaitse esimesest jonest läbi murda. Sellega hakkama saanud, söötab ta ketta ääreründajale.

Ääreründaja, saades ketta, sooritab lasu väravale või söötab ketta kaasmängijale tagasi. Ääreründaja peab ka valvas olema ja juhul, kui ketas põrkab väravavahilt väljakule, seda uuesti laskma väravasse. Juhul aga, kui peaksid kõik kaasmängijad olema vastasmängijate poolt kaetud, söödetagu ketas tagasi kaitsjatele.

Ründajad pidagu alati meeles määrust „ees“, mis keelab söötu vastu võtmast, kui sööt oli sooritatud ründaja ja tema värava vahel asuva sinise joone tagant.

2. Kaitse.

Saavutab vastasmeeskond ketta, algab kaitsemäng. Kõik kaitsemängijad peavad jõudma nendele määratud kohtadele, nagu näitab joonis 38.



Joon. 38.

Vastaründajate läbimurdel peavad esimeses kaitseraas asetsevad mängijad kepiga püüdma vastastelt ketta ära võtta (joonis 39). Kui sellele tegevusele vaatamata vastane on läbi murdnud kaitse esimesest liinist ja jõudnud teise liinini, püüavad kaitsjad kepiga vastaselt ketta ära võtta, takistades kehaga vastaste liikumisvabadust (joonis 40), asetades puusa ründajale ette, mille tagajärjel viimane kaotab tasakaalu või ei ole suuteline enam ketta käsitama. Siinjuures aga oldagu ettevaatlik ja ärgu asetatagu põlve vastasele ette, mis on ebasportlik ja pealegi karistatav (joonis 41).



Joon. 39.



Joon. 40.



Joon. 41.

KORVPALLIMÄNG.

Mängu tehnika.

1. Kehavalitsemine.

Mängija, et olla hea pallikäsitseja, peab oskama valitseda oma keha. Ebatäpne sööt või vise on peamiselt halva keha-valitsemise tagajärg. Peab oskama kiirelt lähtuda, muuta jooksukiirust, jooksult peatuda nii, et keha oleks pärast peatumist tasakaalustatud — igas suunas lähtumisvõimeline. Peab oskama muuta jooksusuunda vastase jälitamisest pääsemiseks, sooritama kerega petteliigutusi vastase heast kaitseasendist meelitamiseks ja pöörama tagaajaja või eest-ründaja eest pääsemiseks.

Pildil 42 näeme, kuidas mängija peatub kiirelt jook-sult, keha poolkükkis, keharaskuspunkt madalal ja taga.

Pildil 43 mängija pöörab selja eestründavale vastasele ja söötab talle järgnevale kaasmängijale.



Joon. 42.



Joon. 43.



Joon. 44.

Kaitsja peab võtma niisuguse kehaasendi, mis võimal-dab temale tegutseda kõige kiiremini igas suunas (pilt 44). Keha on kaitsjal tasakaalus, poolkükkis, kõht sees, jalad väikeses harkseisus, osavam jalg pisut teisest ees.

Kaitsja liikugu ikka korvi ja vastase vahel, heas tasa-kaalustatud asendis.

2. Püüdmine.

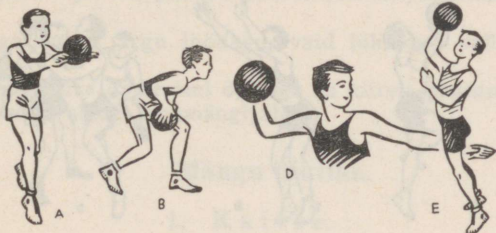
Püüdja kätelihased olgu püüdmisel lõdvad, keha tasa-kaalus. Sõrmed suunatud, olenedes palli lennukõrgusest, üles, alla, külgedele, mitte kunagi palli lennusuunale vastu.

Püüdmise silmapilgul pallile vastusirutatud sõrmed, käed ja kogu keha annavad kättesse lendava palli tõukele järele. Püüdmise lõppasend ongi viske, söödu ja põrgatamise lähteasendiks.

Joostagu vastu igale söödule. Väljavõttena võiksid olla vaid juhtumid, kus söödu vastuvõtja on vastasest palju pikem või kui söödu vastuvõtja asub 4—5 m vastase taga. Kuid siin tuleb meeles pidada, et mida pikem sööt, seda kergem on vastasel seda läbi lõigata.

3. S ö ö t m i n e.

Söötmise täpsusele aitab kaasa hästi tasakaalustatud keha, olgu seisus või õhus. Söödetagu peamiselt randmete viipega ja nii, et pall oleks püütav. Igasugu palli pöörlemisi



Joon. 45.

Joon. 46.

Joon. 47.

Joon. 48.

söödu ajal tuleb ära hoida. Mida ligemal asetseb söödu vastuvõtja, seda ettevaatlikumalt olgu sooritatud sööt. Ei tohi sööta vastuvõtja silmade piirkonda või üle vastase kaasmängijale, kui viimane ei ole vastasest vähemalt 4—5 m tagapool või vastasest hulga maad pikem.

Söödetakse rinnalt (pilt 45), vöökohalt (pilt 46), õlalt (pilt 47), pea kohalt haagitaolise liigutusega (pilt 48) ja põrkega.

4. V i s k a m i n e.

Vise on korvpallimängu olulisemaid oskusi. Mängija, kes ei saavuta korve, jääb ikka nõrgaks lüliks oma meeskonnas, olgu ta muidu kuitahes hea mängija.

Kõige tähtsam vise on nn. *ligivise*, mida sooritatakse korvi lähedusest kas seisult või jooksult. Pildil 49 näeme viskajat ligiviset sooritamas. Hüpatas vasakult jalalt õhku, ta rebib kõrgele parema põlve ja sirutab parema, lükates palli üle rõnga serva korvi.

Ka *rinnavise* (pilt 50) on poisile tähtis õppida, sest see on kõikide visete alus. Pall hoitakse mõlemas ettesirutatud, kuid pisut kõverdatud kätes rinna kohal. Kere on pisut ette kallutatud, jalad põlvest kõverdatud, lühikeses kõndseisus. Silmad pööratud korvile. Enne viset lihaste lõdvendamiseks langetatakse pisut keha. Samal ajal sõrmed ja randmed koos palliga teevad ringitaolise liigutuse ette. Seejärel sirutuvad



A



B



D

Joon. 49. Joon. 50.

Joon. 51.

käed ja viskavad palli randmete ja sõrmede viiepega korvi suunas, pöörates pihud korvi poole. Jalad jäävad maha, kuni pall lendab kätest välja ja keha järgneb viske suunale. Siis keha tasakaalustamiseks asetatakse tagumine jalg ette.

Haakviset pöördelt tarvitatakse, kui viskaja asub seljaga korvi läheduses. Astudes vasaku jalaga vasemale ja pöörates korvi poole, sirutab viskaja palli parema käega korvi suunas (pilt 51).

Vabavisked on suurte võistluste võitude otsustajad, seepärast tuleb vabaviske õiget sooritamist juba varakult kätte õppida. Enne viset puhatagu pisut ja hingatagu sügavalt. Viset sooritatagu rahulikult, püüdes lennutada palli üle rõngaserva.

Viskamisel on jalad põlvest pisut kõverdatud; pall haaratagu allapööratud sõrmedega nii, et see asuks kätes mugavalt. Käed ja keha sirutatakse korvi suunas ja pall lennutatakse kätest nende sirutuse kõrgemas tipus.

5. Põrgatamine.

Põrgatamisel on kaks ülesannet: palli kiire edasiviimine ja palli katmine vastaste eest.

Esimesel juhul põrgatades lükatakse pall pikkade põrgetega edasi, joostes pikkade sammudega. Teisel juhul põrgatades lükatakse pall lühikeste põrgetega edasi. Joostakse lühikeste sammudega poolkükki, kusjuures keha asetseb palli ja vastase vahel.

Enne põrgatamist tuleb pall püüda kätte, siis heita pilk väljakule ja, kui puudub sööduvõimalus, alustada põrgatamist.

Põrgatamisel ärgu löödagu, vaid lükatagu palli sõrmeotstega.

Põrgatamise õppimisel õpitagu ka kiirelt peatuma ja kiirelt söötma vabale kaasmängijale.

Mängu taktika.

1. Kaitse.

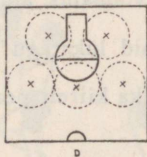
Silmapilgul, mil vastasmeeskond saavutab palli, peavad kõik mängijad asuma kaitseks ja *takistama neile määratud vastasmängijat*. Mainitud kaitsemängu nimetatakse mees-mehe-vastu-kaitseks. Iga kaitsemängija ülesandeks on asuda korvi ja vastase vahele, takistada vastast viskamast, läbi löigata vastasele tulevad söödud või kiirustada palliomavat vastast kiirele tegevusele, millele võiks järgneda vastase väärtegevus.

Teise kaitseformatsiooni, nn. maa-alakaitse põhimõtteks on, et igale kaitsemängijale on korvi läheduses määratud maa-ala, kus ta peab takistama vastast, nagu mees-mehe-vastu-kaitseki peaks vastane tema maa-alale sattuma. Kaitsemängija aga ei järgne vastasele, kui see temale määratud piirkonnast lahkub. Maa-alakaitse algformatsiooni näeme joonisel 52.

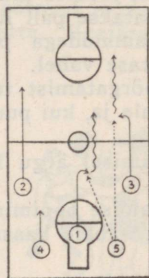
2. Pealetung.

Pealetungi taktika oneneb vastase kaitseformatsioonist ja võimetest. Vastavalt sellele jaguneb ta peamiselt kiireks ja pikaldaseks pealetungiks.

Kiirel pealetungil püütakse pärast palli saavutamist pealetungile asuda suurema hulga mängijatega, kui vastane jõuab seada vastu kaitsjaid. Sel puhul jääb ikka vabaks üks pealetungija, kellele söödetakse pall ja kes peab saavutama korvi.



Joon. 52.



Joon. 53.

Joonisel 53 näemegi üht seesugust pealetungiviisi. Oletame, et 5 saavutas palli tagalaualt. Sel silmapilgul 2 ja 3 lähtuvad kiirelt eesväljakule, olles valmis 5-lt söötu saama. Nad jooksevad rööbiti küljjoontele. Oletame jälle, et palli sai 3. 3 siis põrgatab ligiviskeks korvi või söötab vabale 2-le või 3-le. Kui aga 2 ja 3 on takistatud, söötab 5 palli 1-le. Viimane põrgatab täie kiirusega oma korvi suunas ja, kui teda takistab vastane, söötab palli vabale 2-le, 3-le või temale järgnevatele 4-le, 5-le.

On aga vastane jõudnud kaitsealasse aegsasti ja täisarvuliselt ootamas pealetungi, aeglustatagu, et mitte asjata palli kaotada kiirel liikumisel.

Tuleb saata vastaste ridadesse nn. tugipunktid, kes tõmbavad kaitse laiali, et siis sellest läbi murda ajastatud ja kokkuräägitud mänguga.

Vastav pealetung oleneb sellest, kas vastane on ootamas mees-mehe-vastu-kaitse või maa-alakaitse formatsioonis.

Esimesel juhul asuvad mängijad neile määratud kohtadele, nagu näitab joonis 54. Oletame, et 4 ja 5 toovad palli põrgatades või teineteisele söötes üle keskjoone eesväljakule ja et 1, 2 ja 3 asuvad määratud kohtadel. Nüüd 4 või 5 söö- dab palli 1-le kõrgele pea kohale (kui 1 on pikk) või alla- sirutatud kätse (kui 1 on lühike), samal ajal lähtudes söö- dule järele. 2 lähtub 5-st pisut hiljem 1 eest läbi. Nii 5 (4) kui ka 2 eesmärk on kiire lähtega saavutada edumaa vastase ees, saada palli 1-lt ning põrgatada ligiviskeks korvi.

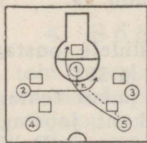
2 lähtub hiljem kui 5 kahel põhjusel: esiteks sellepärast, et 2 ja 5 ei pörkaks teineteisega kokku, ja teiseks, et juhul, kui 5-el ebaõnnestub läbimurre, teeb seda 2.

1 võib sööta 3-le või 2-le, pöörata ja põrgatada ligiviskeks korvi, visata korvile.

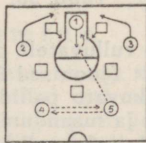
Ei õnnestu ülalmainitud võtted, söö dab 1 palli tagasi 4-le või 5-le ning ülaltähendatud mäng algab uuesti.

4 või 5, kui nad on vabad, sooritavad kaugeid viskeid korvile. Siis 1, 2 ja 3 käsitavad tagalaualt pörkavaid palle.

Teisel juhul asuvad mängijad neile määratud kohtadele, nagu näitab joonis 55. 4 ja 5 toovad palli üle keskjoone. 1 sööstab vastava leppemärgi järel vabaviske joonele söödule vastu.



Joon. 54.



Joon. 55.

Kui 1 on heas püüdmisasendis, söö dab 4 või 5 1-le haak- või pörkesööduga.

1 pärast püüdmist pöörab ja viskab korvile. On ta aga takistatud, söö dab ta 2-le või 3-le, vastavalt sellele, kumb mängijaist on vaba. On ka need võimalused takistatud, söö- dab 1 palli tagasi 4-le või 5-le. 2 või 3, saades söödu 1-lt, viskavad palli korvi.

PESAPALLIMÄNG.

Mängu tehnika.

1. Püüdmine.

Palli püüdmisel peavad käed olema vabalt, pingutusteta, kusjuures kämblad moodustavad enesest kopa (joonis 56). Saabub pall kätesse, tõmbuvad need randmeist ja küünarliigendeist pisut tagasi ja kindaga sõrmed, koppa sulgedes, haaravad palli.

Palli peab oskama püüda ühe käega, sirutades käe lendavale pallile vastu, ja palli jõudmisel kindasse, tõmmatakse käsi pisut tagasi, vähendades kindasse lendava palli hoogu (joonis 57).



Joon. 56. Joon. 57. Joon. 58. Joon. 59. Joon. 60.

Maad mööda rulluvatele pallidele joostagu vastu ja nopitagu neid jooksult (joonised 58 ja 59).

Kõrgelt kukkuvate pallide puhul tehtagu kindlaks palli kukkumise suund ja maandumiskoht, joostagu kohale ja sirutatagu käed kukkuvale pallile vastu. Palli kindapuutumise hetkel tõmmatagu käed pisut tagasi, vähendades kindasse kukkuvat palli hoogu (joonis 60).

2. Viskamine.

Pall haaratakse viskamiseks peamiselt kolme sõrmega (joonis 61), kusjuures nimetis- ja keskmine sõrm haaravad palli ülalt, rõhudes palli alumise kolme sõrme moodustatud toe vastu.

Enamasti peab vise kiiresti järgnema palli püüdmisele.

Kiirele käeliigutusele peavad siin kaasa aitama nii jalad kui ka keha (joonis 62).

On pall püütud ja selgunud, kuhu ta heita, peavad jalad ja keha kiiresti tarviliku asendi võtma (joonis 63).

Ka liikumisel, eriti jooksul, peab suutma sooritada täpne ja kiire vise. Pall visatagu ära, ilma et oleks tarvis aegaviitvalt seisma jääda.

3. Abistamine.

Palli püüdmisel, eriti aga madalate pallide juures, juhtub, et pall püüdja käte vahelt ära lipsab. Sel puhul peavad vea tegijate taga seisjad mängijad esimesi abistama ja püüdma palli saavutada.



Joon. 61.



Joon. 62.



Joon. 63.



Joon. 64.



Joon. 65.

4. Söötmine.

Söötmisel ei tohi kumbki käsi tõusta üle õlgade joone. Söötja jalad olgu asetatud nii, et tal igal silmapilgul on võimalik heita palli väljakule. Söötja peab leidma lööja nõrkusi ja vastavalt sellele söötma madalalt, kõrgelt, lööjale ligidale või kaugele. Joonisel 64 on näidatud söötmise tehnika.

5. Löömine.

Lööja võtab joonisel 65 näidatud asendi. Hetkel, mil söötja heidab palli õhku, kallutatagu ja pööratagu keha pisut paremale (vasakule) löögihoo võtmiseks ja tabatagu kaikaga palli, kandes keharaskus pisut ettepoole ja vasakule. Samal ajal, löögi teostamisel, käed sirutuvad. Keha kallutusega suu-

reneb löögijõud. Lööki tuleb koguda kogu tarm, energia. Õige löögihetke tabamiseks tuleb palli selle kukkumislennul teravalt silmas pidada.

Pallid löödagu nii, et nad põrkaksid maha või lendaksid madalas kaares. Madala löögi juures tabatagu palli umbes meetri kõrguselt maast ja nii, et kaigas löögi sooritamisel liiguks kogu aeg õlgade joonel ja paiskaks palli rööbiti väljakule.

Kõrgelöökide saavutamiseks tabatagu palli alt.

Üldiselt aga tabatakse palli õla kõrguselt.

Ka võib lüüa nn. vintlööke, kusjuures käsi tuleb löögihoos kiirelt kõverdada.

Palli peab lööma väljakule, kus on tühjad kohad ja nõrgemad püüdjad, et võimaldada oma meeskonna jooksjail edukat jooksmist.

Mängu taktika.

Liisuvõitja valigu esimesena välismäng, kuna teisena löömine on mängijatele rahustavam.

Sisemehed pidagu meeles löögijärjekorda.

On 1. lööja asunud lööma, peab ta palli lööma nii, et see ei satuks 1. pesa lähedusse. Välismehed püüavad löödud palli õhust hankida ja visata 1. pesale, eesmärgiga, et see sinna jõuaks varem kui jooksja (lööja).

Esimesele pesale jooksnu võib lahkuda 1. pesalt mõne sammu, et oleks võimalik spurtida 2. pesale, kuid ta peab olema ettevaatlik, et pall ei jõuaks tema pesast äraolekul 2. pessa, mispuhul ta langeb mängust välja.

On jooksja 1. pesal, püüab järgmine lööja esimese löögiga palli lüüa võimalikult eemale 2. pesalt, et võimaldada 1. pesalt jooksjale pääseda 2. pesale ja järgmiste löökidega ise pääseda 1. pessa, jne.

Välismeeskonna mängijad püüavad hävitada kõige karde-tavamad jooksjad, s. t. need, kellel on kõige rohkem võimalust kodupessa tagasi jõuda ja punkte saavutada.

VÖRKPALLIMÄNG.

Mängutehnika.

1. Servimine.

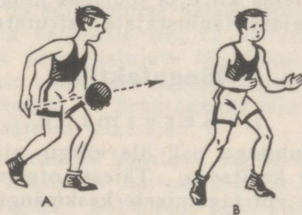
a. *Vööservi* näitab joonis 66. Pall lüüakse vaba käe peoga, rusikaga või seljaga pallihoidja ja liikuva käe platvormilt. Mainitud servi on hea suunata vastaspoole nõrkadesse kohtadesse.

b. *Õlaservi* puhul asub servija pisut harkis jalgadega otsjoone taga, küljega löögisuunas, visates palli vasaku (parema) õla kohale üles ja tabades palli parema (vasaku) käega viimase kõrgeima sirutuse punktis. See on jõuline ja väga tarvitatav serv.

d. *Peaservi* puhul asub servija löögi suunas, visates palli vasaku (parema) käega parema (vasaku) õla kohale üles ja teise, kergelt sirutatud käe randme viipega tabab palli.

2. Servi vastuvõtmine ja söötmine.

Palli vastuvõtmiseks ja söötmiseks peab mängija olema asendis, mis võimaldab temale kiirelt igas suunas liikuda. Selleks ta seisab jalad pisut harkis ja põlvedest kõverdatud; käed õla või vöö kohal, nagu näitab joonis 67. Pallid, mis tulevad altpoolt vööd, käsitsetakse allapööratud kätega; pealtpoolt vööd tulevaid palle — ülespööratud kätega. Palle, milliseid ei saa ülalmainitud viisil käsitseda, sest nad on mängijast kaugel, käsitsetakse sirutatud käega või sukeldusega.



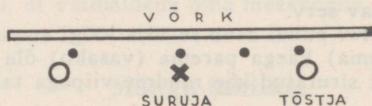
Joon. 66.

Joon. 67.

Söötja peab palli kiirust ja keerlemist vähendama miinimumini, jättes pallile kiirust vaid niipalju, kui on vajalik sihi saavutamiseks. Sööt antagu tõstjale kaares ja nii, et pall satuks tõstja rinna või pea piirkonda.

3. Tõstmine.

Tõstja peab temale söödetud palle lööma võrgu kohale nii, et suruja neid saaks hästi vastasväljakule suruda. Nagu söötjagi, käsitseb tõstja palli alla- ja ülespööratud kätega, vastavalt vajadustele. Tõste kõrgus ja kaugus võrgu kohalt ja surujast oleneb suruja omadustest ja oskustest. Harilik tõste peaks olema 1,5—2 m võrgu peale ja 0,50 m võrgust eemale. Kuid see, nagu öeldud, varieerub vastavalt suruja soovidele. Joonisel 68 on näidatud punktidega mitmesugused tõstekohad.



Joon. 68.

4. Surumine.

Tõstetud palli surumiseks vastasväljakule võtab suruja ühe kuni kolme sammu pikkusega hoo ja tõuseb õhku, küljega võrgu poole, parem (vasak) käsi küünarliigendist kõverdunud. Suruja tabab palli sirutatud käe randme viipega sirutuse kõrgeimas tipus, pöörates keha võrgu poole ja maandub tasakaalustatult, olles valmis lähtumiseks igas suunas.

Löök peab olema kiire ja jõurikas ning suunatud vastaspoole vastuhüppajate (sulustajate) sirutatud kätest mööda.

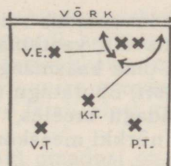
Mängutaktika.

1. Servimine.

Servimisel juhitage pall üle võrgu nii, et vastuvõtjal oleks seda raske käsitseda. Täiesti otstarbetu on servida vastaste surujale või tagumisele keskmängijale, sest nendelt kohtadelt on kerge palli sööta tõstjale. See võimaldab tõstjale täpseid tõsteid, mis omakorda soodustavad head surumist.

2. Kaitsemäng.

Servi vastuvõtmisel olgu mängijad asetatud väljakule nii, et jääks võimalikult vähe katmata maa-ala. Kogu esimene rida ühes tõstjaga asugu umbes 3 m võrgust eemal. See võimaldab tagumisele reale katta välja tagumist osa. Tagumised ääremängijad katku rohkem küljonte maa-alasid, jättes tagumisele keskmängijale suure liikumisvabaduse. Tõstja, nähes, et serv ei tule tema suunas, lähenegu võrgule ja seadku end valmis tulevat söötu tõstma. Servitakse aga pall tõstjale, söötab viimane paremeesmängijale, kes söödu tõstab surujale surumiseks.



Joon. 69.

Kaitsemäng on ka ühenduses nn. *sulustamisega* ja *abistamisega*.

Sulustamisel hüppavad kaks eesmängijat, hetkel, mil vastane tahab palli suruda, sirutatud kätega pallile vastu, sulustades palli teed nii, et viimane põrkaks vastasväljakule tagasi.

Abistama peab kaasmängijaid mitmel viisil:

1. Surumise ja sulustamise hetkel peavad vähemalt kaks mängijat asetuma väljakule nii, et nad oleksid võimelised käsitsema suruja ja sulustajate lähedusse kukkuvaid palle. Joonisel 69 näeme abistajate asetust sulustamise hetkel.

Vasak eesmängija ja kesktagamängija on abistajad ja katavad neile määratud maa-alad.

2. Abistama peab ka kaaslast, kui on ette näha, et ta ei suuda palli hästi käsitseda, näiteks peab ta liiga kaugele sirutama palli tabamiseks. Sel puhul peab abistaja asuma kaasmängija taha ja viimase üle käte libisenud palli käsitsema nii, nagu see meeskonnale kõige kohasem on.

3. Surumine.

Surumise taktikat on lihtne selgitada, kuid väga raske teostada. Suruja tehku enne surumist kindlaks, kus vastasväljakul on kõige nõrgem koht surumiseks, ja seejärel surugu pall. Pall surutagu võimalikult kõrgelt üle vastaste sirutatud käte, käte vahelt, vastu vastaste käsi, nii et pall põrkaks välja.

Surumise asemel vahelduseks kerge puutega juhitagu pall vastuhüppajate kätest mööda tühja kohta.

4. Koostöö.

Koostöö kõige suurem saladus seisab selles, et meeskond mängiks vabalt ja iseseisvalt, vaatamata vastaste tegevusele. Iga mängija olgu kindel oma kaasmängijaile ja usaldagu neid.

Mängib keegi halvasti, õhutatagu teda. Iga mängija olgu ka enesele kindel ja pidagu meeles, et vastase tugevamgi pealetung kord väsis ja nõrkki meeskond võib jõuda vastasele järele.

Ei ole ka hea liigselt ja enneaegselt mõtelda võistluste tulemustele. Meeskonna koostöö on kindlaim võidupant.

Kasutatud kirjandus.

- G. A. Bogeng, *Geschichte des Sportes aller Völker und Zeiten*. E. A. Seeman Verlag, Leipzig, 1926.
- F. N. S. Creek, *Association Football*. J. M. Dent & Sons Ltd., London, 1937.
- W. L. Hughes, *The Book of Major Sports*. A. S. Barnes & Co, New York, 1938.
- E. Lepp, *Pesapall. Kaitseliidu Peastaap*, Tallinn, 1932.
- H. Niiler, *Korv- ja võrkpalliõpetus. Kaitsevägede staap, 6. osakond*, Tallinn, 1930.
- H. Niiler, *Korvpallimängu õpetus. „Postimees“*, Tartu, 1938.
- R. F. Vaughan, *Hockey*. Mc Graw-Hill, New York, 1939.
- Käsipalli määrused. Eesti Käsipalliliit, Tallinn, 1933.
- Jäähoki määrused. Eesti Talispordiliit, Tallinn, 1938.
- Jalgpalli määrused. Eesti Jalgpalliliit, Tallinn, 1938.

Ujumine



(Mag. A. Tarem'i järgi.)

Veespordi alad — ujumine, vettehüpped, sõudmine, purjetamine ja muud veespordi harrastuse viisid on olnud alati meeldivaks ning muljeterohkeks meelelahutuseks, samuti keha lihastiku ja siseorganite arendajaks. See on kõigiti kasulik spordiharu, mis leiab alati rahvahulkade poolehoidu ja harrastust.

Veespordi halvimaid omadusi on uppumisoht. Selle vältimiseks olgu ujumisoskuse omandamine sinu esimeseks ülesandeks, kui seda veel ei ole omandatud. Hiljem tuleb sul ennast täiendada oskustes, et olla võimeline ligimese päästmiseks uppumisohtu korral.

Tervislik suplemine meie oludes võib toimuda vaid suviste ilmadega, kui veesoojus ületab 20° C (16° R). Ära mine vette täiskõhuga ja ka mitte liiga tühja kõhuga. Pärast hoogsat füüsilist tegevust või võimlemist ära mine siiski kohe vette, vaid siis, kui südametegevus rahuneb.

Kui veesviibimisel tekib juba külmatunne või ilmub kananahk, siis lahku veest otsekohe.

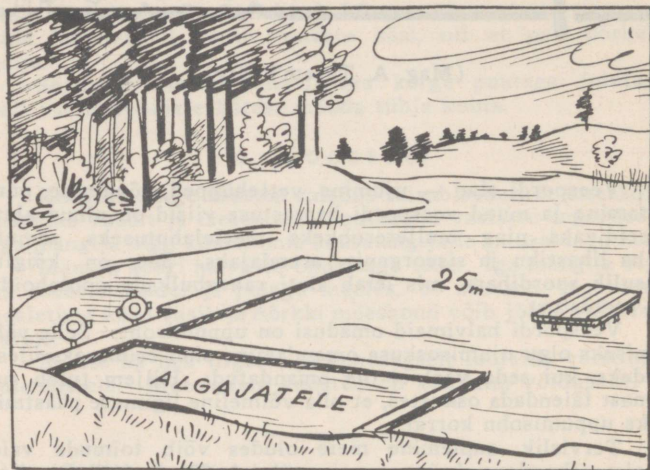
Ära mine ujuma iialgi ükski, sest lihaste krampi korral pole sul abistajat; seepärast ole ikka teiste ujujate seltsis või läheduses.

Pärast suplemist kuivata ja hõõru kogu keha; külma ilma korral liigu või tee võimlemisharjutusi.

Supluskoha

suhtes ole ettevaatlik. Ära mine iialgi ujuma tundmatus veekogus, kus sind sageli võivad varitseda uppumise ja muud hädaohud. Vali ikka juba tuntud kohti, liivase, tasase pinnaga.

Ja, noored, olge ka ise algatajaiks sobivate supluskohtade ja ujumisbasseinide soetamisel. Eeskätt puhastage põhi kividest ja igasugu rämpsust ja edasi võite järk-järgult asutada algelisemagi ujumisbasseini (joon. 1).



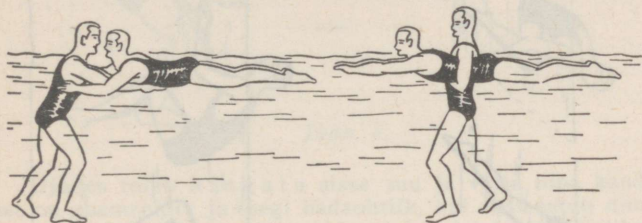
Joon. 1. Lihtsaim bassein algajaile ja ujujaile.

Veega tuleb koduneda!

Enne kui ei osata ujuda, ei tohiks õieti ühegi veespordi haruga tegelda. Seepärast õpi ujumist varakult, sest ujumis- oskus teeb ka kõik teised veespordi alad ohutuks. Enne kõike aga, kui oled veel algaja, peaksid veega sõbraks saama. Püüa veenduda, et vesi sind kannab. Näiteks järgmine katse: lasku madalas vees selili ja hoiä käed põhjas, varsti veendud selles, et raske on alla vajuda. Kui seisad rinnuni vees ja katsud puudutada oma varbaid, siis ei saa seda teha sirgete põlvedega, sest vesi hoiab sind üleval. Kui sinu kopsud on õhku täis, siis vesi ei lase sind põhja vajuda, vaid tõstab veepinnale. Selles veendumiseks tee järgmine katse: hinga sisse,

lasku vee alla kägarasendisse, haara kätega põlvedest kinni, ning sa tunned, kuidas vesi tõstab sind üles.

Nii katsetades jõuad juba nii kaugele, et julged katsetada rinnuliujumise asendisse laskumisega, esialgu küll kaasabil (joon. 2), siis käed põhjas, hiljem aga juba käsi ees hoides esimesi ujumisharjutusi tegema hakata või puhata veel lamades väljasirutatud käte ja jalgadega (joon. 3).

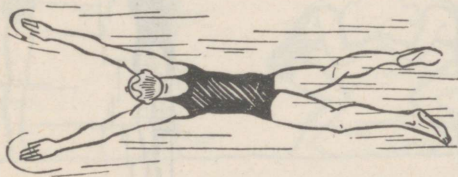


Joon. 2.

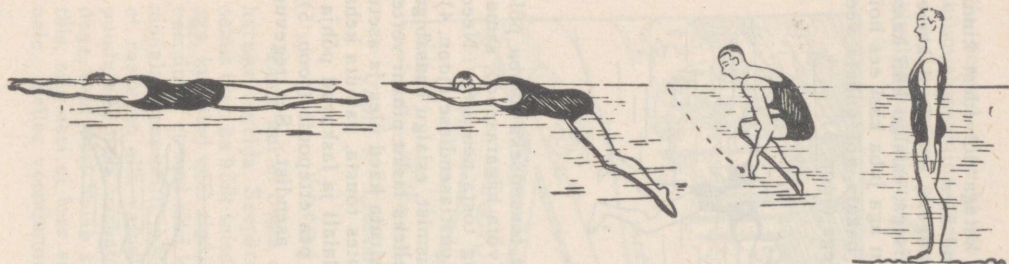
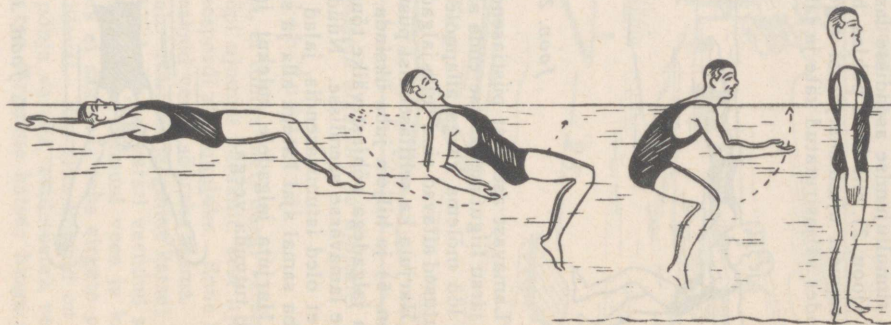
Lamavast asendist püstiasendisse tõusmiseks tõmba põlved järsu liigutusega otse enda alla (võta kägarasend), samal ajal löö mõlema käega allapoole ning tõsta pea üles. Need liigutused aitavad sind tulla jalgadele püstiasendisse (joon. 4).

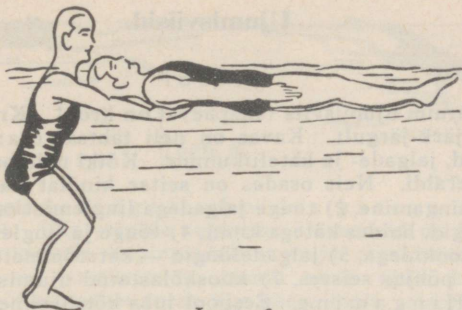
Harjuta ka seliliasendist püstitõusmist, esialgu kaasabiga (joon. 6) ja hiljem juba üksinda. Selleks lasku pihani vette, anna jalgadega põhjast väike tõuge, siruta käed üles ja asetu veele lamavasse asendisse. Nüüd tahtes tõusta, painuta keha nii, et oled istumisasendis, jalad on laiali ja laskuvad põhja; tõmba samal ajal kätega alla ja suru pea ettepoole (joon. 5).

Harjuta jalgadele tulekut igast asendist. See tegevus aitab tutvuda veega.



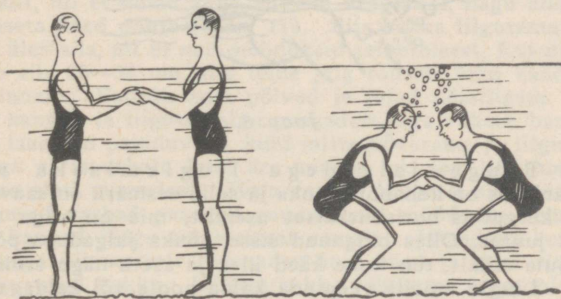
Joon. 3.

*Joon. 4.**Joon. 5.*



Joon. 6.

Ujudes tuleb hingata sisse suu ja välja nina kaudu, sest on ebameeldiv ja isegi hädasohtlik, kui vesi satub ninna ja sealt suhu. Harjuta vees hingamist, kuni see täielikult selge. Haara õhku sisse suu kaudu, lasku siis vette (või pista nägu vette), hinga välja vee all olles läbi nina (või kui väljahingamisel nina kaudu on raskusi, siis võib välja hingates võtta abiks ka suu), siis tõsta pea vee peale uueks sissehingamiseks ja nii edasi (joon. 7), kuni sisse- ja väljahingamine muutub pidevaks). Sama hingamisharjutust võid harjutada ka kodus silmapesukausis. Reeglipärane hingamine on tähtis iga ujumisviisi juures.



Joon. 7.

Ujumisviisid.

Krool

Tuntuim ujumisviis tänapäeval on krool. Krooli on vaja õppida järk-järgult. Kavas on neli tähtsat osa: hingamine, kehahoid, jalgade- ja käteliikumine. Kõiki neid on tarvis harjutada eraldi. Neis osades on seitse kindlat harjutusjärku:

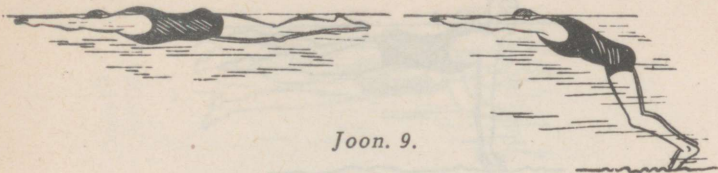
1) hingamine, 2) tõuge jalgadega liuglemiseks veel, 3) jalgadelöögid, hoides kätega kinni, 4) tõuge ja liuglemine veel — jalgadelöökidega, 5) jalgadelöögid — kätetõmmetega, 6) käte-tegevus põhjas seistes, 7) kooskõlastatud ujumisviis.

1. Hingamine. Eespool juba kõnelesime vees hingamisest. Jätka, kuni oskad seda korralikult. Harjuta pärast väljahingamist nagu pöörama küljele uueks sissehingamiseks (joon. 8).



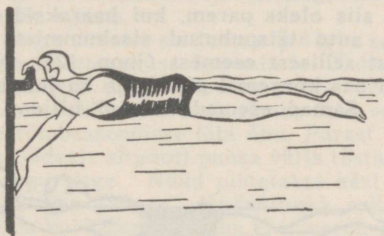
Joon. 8.

2. Tõuge jalgadega liuglemiseks veel. See harjutus on kehahoiu jaoks ja selle eesmärk on saavutada lõtv, kergest ja horisontaalset asendit, mis on väga tähtis krooli juures. Olles hinganud sisse, tõuka jalgadega põhjast või ujula sillalt, too kohe käed üles ja aseta nägu silmadeni vette. Liugle mööda veepinda kalda poole või kaldaga rööbiti; käed, keha ja jalad moodustavad seejuures ühe sirgjoone (joon. 9).



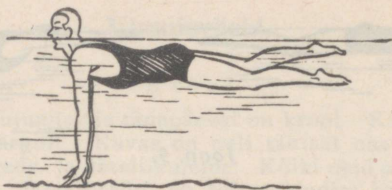
Joon. 9.

3. Jalgadelöögid — hoides kätega sillalt või toest. Üks jalgade tegevuse ülesandeid on hoida ka keha horisontaalselt veepinnal, nii et ujujal ei oleks edasi libisedes suurt vee vastusurvet. Haara kinni ujula käsipuust (joon. 10) või vastavast toest, ühe käega ülalt, teisega natuke



Joon. 10.

altpoolt, nii et hoiad keha sirgena veepinnal, nagu allapoole, või aseta käed põhja (joon. 11'). Siis hakka liigutama jalgadega üles-alla, nii et nad mööduksid teineteisest. Kui üks jalg läheb alla 20—30 cm, siis teine jalg tõuseb, kuni kand tuleb veepinnale. Esiteks hoiad põlved ja jalad põialiigese kohalt üsna kanged ja liiguta jalgu puusadest, aga vähese harjutuse järel lase nad painduvaks, kuid mitte kõveraks, ja liiguta jalgadega päris vabalt, kuid ära unusta, et see liigutus peab tulema alati puusadest. Hoiad varbad kergesti sissepoole, nii et suured varbad peaaegu puudutaksid möödudes teineteist, kuna kannad jäägu teineteisest eemale. Jalgadega keskmise kiirusega ühetasaselt liigutades hoiad käed ja keha sirge, — muidu vajud kokku. Hiljem hakka rõhutama ülespoole tulevat jalga, kuna allapoole minev jalg vajub oma raskusest isegi.



Joon. 11.

4. Tõuge ja liuglemine jalgade löökidega. Nüüd tee mõned liuglemised, töötades kaasa jalgadega. Nägu on vees kuni silmadeni. Et samal ajal ka hingamist õppida, siis oleks parem, kui haaraksid sirgete kätega ujumislauast, auto täispuhutud sisekummist, veepallist või mõnest muust sellisest esemest (joon. 12). Neile esemeile toitudes võid pea kõrgemal pidada ja ka jalalööke harjutada mugavamalt. Samad esemed aitavad hiljem kätetöö õppimisel.



Joon. 12.

5. Jalgadelöögid — kättesõudmisega. Seda harjutust tehes alustad juba tegeliku ujumisega. Mõned nimetavad seda ujumist „algeliseks krooliks“, meil on ta ka tuntud koeraujumise nime all. Alga äratõuke, liuglemise ja jalgadelöökidega. Niipea kui hoog sees, alga kätetööga, mis hoiab pea ülal. Käed töötavad nagu koera esimesed jäsemed. Niipea kui üks ettesirutatud käsi teeb tõmbe alla ja taha, sirutub teine käsi ette ja sooritab tõmbe omakorda (joon. 13).

Käed olgu pingutatud tõmbel ja lõdvad ettetoomisel. Hoiä sõrmed kergesti kõverdatult koos, nii et nad saaksid paremini suruda vett, sest lusikas on parem aer kui kahvel!



Joon. 13.

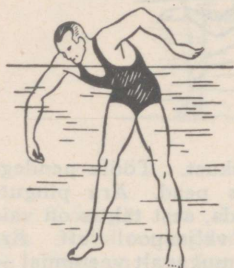
Käte-jalgade koostööl pole mingit raskust. Tööta nendega nii ruttu ja tugevasti, kui tarvilikuks pead. Ära pinguta ennast sellega, et pead väga kõrgel hoida, sest tähtis on vaid see, et suu oleks igal sissehingamisel väljaspool vett. Ära hoiu ennast kangena! Lama lõdvalt ja mugavalt veepinnal — ja varsti hakkadki ujuma.

6. Kä t e t e g e v u s — s e i s t e s p õ h j a s. Nüüd asume juba krooli õige kätegevuse õppimisele. Kalluta end ettepoole vees, kuni kere on paralleelne veega. Käed liiguvad teineteise järel: kui üks käsi teeb tõmbe läbi vee, siis teine käsi tuleb ette tõmbeasendisse läbi õhu. Pärast tõmbe lõppu käsi tuleb veest lõdvalt altpoolt puusa välja tõsta ja ette tuua, kuni käsi on peagu sirge. Nüüd pistetakse käsi uuesti vette sama küljepoolse õla joones. Küünarnukk sellel momendil on natuke kõrgem kui kämmal, ranne ei kõverdu ja kämmal on lame, sõrmed koos. Kädetõmme on sirgjooneline, surudes vett alla- ja tahapoolle, kuni käsi moodustab täisnurga veepinnaga. Siis käsivars jääb sirgeks, aga küünarnukk hakkab painduma, kuni käsi läheneb puusale (joon. 14).

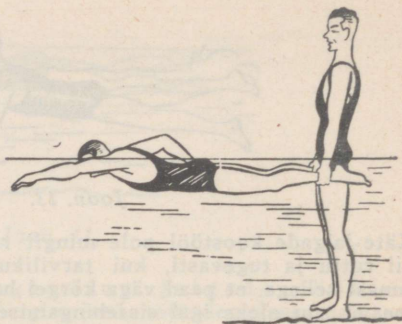
Käteharjutusi võib veel sooritada jalgade olles toes (14-a ja 14-b).

7. K o o s õ l a s t a t u d u j u m i s v i i s (joon. 15). Ühenda nüüd kõik need krooli erinevad osad. Tõuka end ujula silla küljest või põhjast eemale ja hakka jalgadega elastiliselt töötama. Niipea kui liigud libedalt, hakka töötama ka kätega — mugava kiirusega, aga tugevate läbitõmmetega. Hoiu õlad ühel tasapinnal ja üsna kõrgel, silmad peaksid olema pealpool veepinda. Selg peab olema nõgus ja kogu keha lõtv. Et sisse hingata, selleks nägu pöördu küljele, sama küljepoolse käe etteviimise ajal.

Kuuetaktiline löök jalgadega on krooli juures harilik. Kolm lööki tuleb ühele käetõmbele. Esimest lööki igast kol-



Joon. 14.



Joon. 14-a.

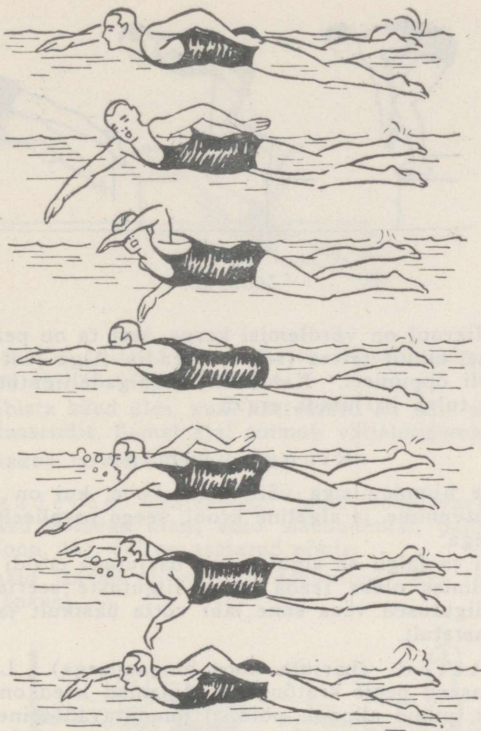
mest löögist tuleb rõhutada (vasak — kaks — kolm, parem — viis — kuus). Rõhutatud või pealöögi ajal peaks jalgade vahe olema umbes 30—40 cm. Mida kiiremini jalad liiguvad, seda kitsam on nende löök (jalgade vahe).



Joon. 14-b.

Pea meeles, et kuigi kroom on võrdlemisi kiire ujumisviis, pead seda hea stiili kättesaamiseks harjutama aeglaselt.

Nüüd luba hoiatada mõnede harilikkude vigade eest: Hinga alati korrapäraselt, pöörates pea küljele. Igal samapoolse käe ettetoomisel hinga uuesti sisse, kuid ära tee seda pööret liiga vara — oota, oota, kuni vastaskäsi toetab sind vees. Käe etteviimisel ära puuduta käega veepinda. Iga käetõmme olgu tehtud võimsalt ja järelemõeldult. Ära tee rabelevaid või äkilisi liigutusi, sest hea kroom näeb välja nagu „laisa ujumisviis“. Ära rutta käe etteviimisega — too lõtv

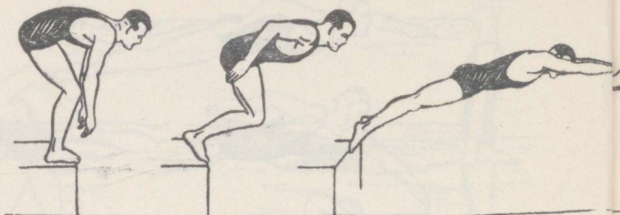


Joon. 15.

käsi ette pikkamisi. Ära tõmba käega väljapoole küljele, vaid keha alla. Ära lase jalgu veepinnale tulla, hoia keha lõtv ja põlved sirged. Hoidu ka keha liigsest rullumisest.

Selilikrool.

Niipea kui rinnulikrool on enamvähem selge, tuleks asuda selilikrooli õppimisele. Kui võid juba ujuda rinnulikrooli,



Joon. 20.

siis selilikrool on võrdlemisi kerge, sest ta on peaaegu täpselt sama, ainult teises (selili) asendis. Alga just nagu rinnulikrooli õppimisel. Kehaasendit, jalgadeliigutusi ja käte-liigutusi tuleb harjutada eraldi.

Rinnuliujumine.

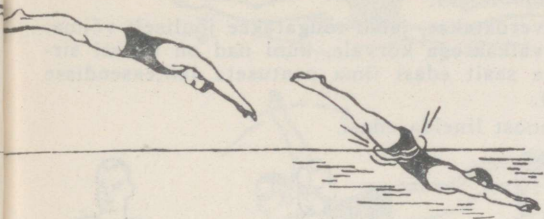
Selle ujumisviisiga võib alata kohe, kui on sooritatud veega tutvumine ja algeline krool, seega paralleelselt krooli õppimisega.

Käsi ja jalgu on algul tarvis harjutada eraldi kuival, et vette minnes oleks teada täpne liigutuste seeria. Samuti tuleks liigutused vees enne läbi võtta üksikult ja juba siis kooskõlastatult.

Kätetöö (harjuta koos hingamisega). Lähteasend, liuglev asend peale äratõuget. Mõlemad käed on sirutatud ette-üles, pihud allpool, põidlad puudutavad teineteist. Pea hoia allapoole, nii et lõug on vees kätega ühel tasapinnal ja silmad vaatavad üle käte, jalad sirged ja koos, asetatud võimaluse korral kas korgikottidele või auto sisekummile. Enne kätetõmmet hinga välja.

1. Pihud pööratud tõmbe suunas, käed teevad pideva pühkiva liigutusega tõmbe kõrvale, peagu õlajooneni ja allapoole, kuni nurk nende vahel on umbes 90° ja käed on 30—40 cm madalamal kui harjutuse algul (lähteasendis). Samal ajal hingata läbi suu sisse.

2. Tuua käed lõua alla. Põidlad puudutavad teineteist



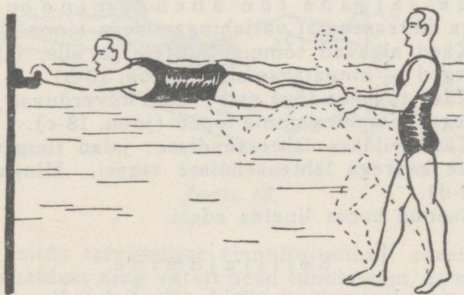
ja küünarnukid tulevad vastu keret. Sissehingamine lõpeb siin ja pea laskub allapoole.

3. Libista käed üles, kuni käsivarred on jälle sirged, nii nagu lähteasendis. Samal ajal toimub väljahingamine.

4. Saadud hoost liuelda edasi.

Jalgade töö. Lähteasend: jalad koos, varbad sirutatud. Käed hoiavad kinni auto sisekummist, pallist, ujula seinast (joon. 16), või on asetatud põhja.

1. Jalad jäävad nii nagu lähteasendis. Ära tee mingit liigutust (paus).

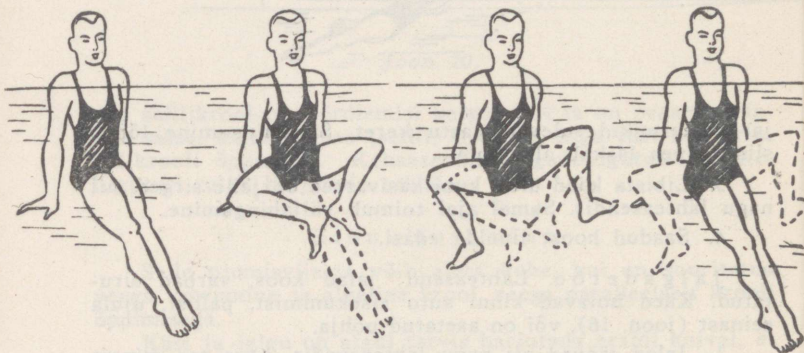


Joon. 16.

2. Mõlemad jalad kõverduvad põlvedest pööratuna väljapoole laiali, peagu paralleelselt veepinnaga, kannad koos ja põiad sirutatud (joon. 17).

3. Põiad kõverdatakse, jalad tõugatakse jõuliselt võimalikult suure kõrvalkaarega kõrvale, kuni nad on täiesti sirged ning viiakse sealt edasi ilma peatuseta lähteasendisse kokku (joon. 17).

4. Saadud hoost liuelda edasi.



Joon. 17.

Käte-jalgade töö ühendamine on nüüd lihtne asi. Alga lähteasendist väljahingamisega (joon. 18-a).

1. Käed algavad tõmmet küljele ja alla, jalad sulgseisus ja sirged — hingatakse sisse (joon. 18-b).

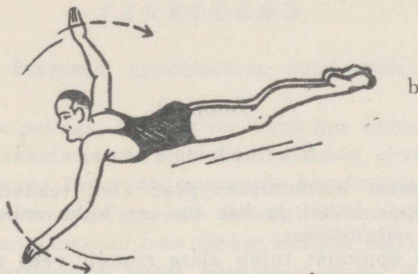
2. Käed tuuakse lõua ette; jalad kõverduvad väljapööratud põlvega; sissehingamine lõpeb (joon. 18-c).

3. Käed viiakse lähteasendisse; jalad tõugatakse jõuliselt suure kaarega lähteasendisse tagasi. Hingatakse välja (joon. 18-d).

4. Saadud hoost liuelda edasi.

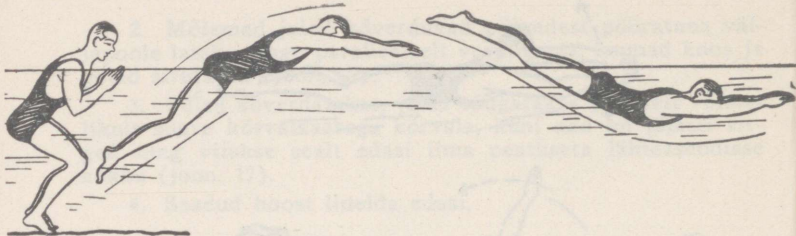
Seliliujumine.

Kui rinnuliujumisest väsid või oled tüdinud, siis tarvitseb sul ainult pöörduda seliliasendisse ja peaaegu samade lii-



Joon. 18.

gutustega, mida tarvitasime rinnuliujumisel, edasi ujuda ja sa leiad vaheldust ning varsti pead tunnistama, et oled rikastunud ühe uue ujumisviisiga. Pikemalt peatuda selle juures ei luba kahjuks raamatu kitsas ruum.



Joon. 19.

Vette hüpetest.

Õnnetustest hoidumiseks pead alati teadma, kui sügav on vesi hüppe kohal ja kas on see koht vaba veevalustest kividest ja palgiotstest.

Hüpete õppimist tuleb alata rinnuli vees olles põhjast jalgade äratõukega (joon. 19), siis juba ujula astmelt, sillalt või isegi sobivalt kaldalt.

Lähte hüpet sooritades aseta põiad õlalaiuselt rööbiti, kalluta kere ettepoole, kõverda põlved ja toeta käed põlvedele. Kätehooga alates tagant ette-üles ja põlvede samaaegse tugeva sirutusega, jättes pea käte vahele, lenda teravnurga all vette (joon. 20, lk. 98/99).

Keerukamaid hüpeid ära harjuta omapead, neid tuleb õppida hiljem vastava õpetaja juhtimisel ja jälgimisel.

JÄRELSÕNA.

Kauane kavatsus, spordinoorte käsiraamat, on saanud teoks.

Lepitagu sellega, kuna ta on ühise hea tahte ja koostöö saavutis. Kaheldamatult evib ta ka puudusi, sest ta on meil esimene ühisteos kasvavale noorsoole kehakultuuri alal.

Märgime tänutundes peale autorite isikuid, kes ühel või teisel viisil on osutanud oma lahket kaasabi väljaande õnnestumiseks: Haridusmin. kehal. kasvatuses nõunik A. Kalamees, Spordi Keskliidu noortejuht G. Kalkun, mag. A. Tarem, Joh. Martin, A. Reedre, F. Kudu, Eesti Veespordi Liit.

Joonised ja kaanepildid on valmistanud kunstnik H. Lehepuu, kuna keelelise korrektuuri tegi A. Karopun.

Tartu, jaanuar 1940.

KIRJASTUS.

SISUKORD:

TALISPORT (H. Michelson):

1) Uisutamine —	
Üldiselt. Esimesed uisud. Suurmeistrid	3
Kuidas alata?	7
Kiirusuisutamine	10
Iluisutamine	13
2) Suusatamine —	
Üldiselt. Suusad, suusa valmist., korrashoid	20
Varustis, rõivastis	23
Liiklemisest suuskadel. Stiilid	24
Mäkketõus, laskumine, pöörded ja suunamuuted	28
Suusamäärded	33

MATKAMA! (H. Michelson):

Sissejuhatus. Matka kavastamine	34
Varustis	37
Seljakott, telk ja nende valmistamisest	39
Nõuandeid matkahuvilistele	42

LAAGER (H. Michelson):

Ettevalmistusi laagriks	45
Laagri juhtimisest	47
Varustis	48
Tegevus laagris	50

MÄNGUD (H. Niiler):

Üldiselt	56
Jalgpallimäng. Mängu tehnika ja taktika	59
Jäähoki. Mängu tehnika ja taktika	70
Korvpallimäng. Mängu tehnika ja taktika	74
Pesapallimäng. Mängu tehnika ja taktika	80
Võrkpallimäng. Mängu tehnika ja taktika	83
Kasutatud kirjandus	86

UJUMINE (mag. A. Tarem'i järgi):

Üldjuhiseid	87
Krool. Selilikrool	92
Rinnuliujumine	98
Seliliujumine	100
Vettehüpetest	102

Järelsõna	103
Sisukord	104

A-11466

39460 n

Hind Kr. 1.25