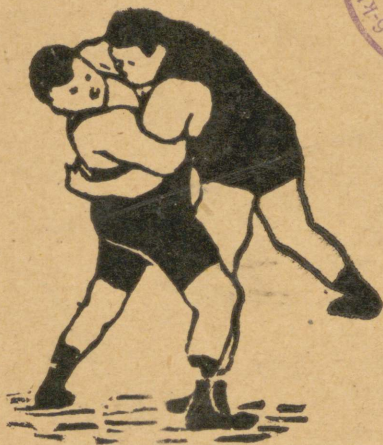


J. Nerer

213 Op. 310
Jnr. 967.

Prantsus maadlemise õpetaja



32 pildiga

Tartus 1925

A-4973 IV

Op. 310
967

J. Nerer

Prantsus maadlemise õpetaja



32 pildiga

1930 K.Ü. "LOODUS" 1930
ANNETAS KOOLIDELE
315000 KR. VÄÄRTUSES RAAMATUID 418000
EKSPONENDE HULGAS KA KAESOLEVA TEOSE
Üllemaks kui hõberara,
Kullimaks kui kullakoormat
Tuleb tarkust tunnustada.

Pealadu:
„Sõnavara“ kirjastus-ladu Tartus

1925

D

Tartu Riikiline Ollkeed
Raamatukogu
23357

Eessõna.

Käesolevat raamatut kirjutades on minul soov, et kõik spordi-sõbrad selle järele võiksid omandada kindlad, prantsusmaadluse juures tarvituselevõetud võtted ja nende prantsuskeelsed nimetused, kuigi ainult selleks, et avalikkudel maadlusvõistlustel hinnata maadlejate tehnikat asjakohaselt.

J. Nerer.

Maadluse seadused.

1. Maadluse seadused lubavad vastastel üksteise kehast pealaest kuni ristluudeni (vööni) kinnivõtta.
2. Keelatud on vastasele jala ettepanemine ja üle jala mahakäänamine.
3. Keelatud on vastase kaela pigistada.
4. Keelatud on toores pigistamine ülestõstmise juures.
5. Keelatud on peksmine, asjata tõuklemine — iseäranis peaga, juukstest kiskumine, hammustamine, küünistamine, käte ja sõrmede murdmine ja muud valusünnitavad toorused.
6. Maadluse osalisele, kes ülemaltähendatud määrustest kinni ei pea, tehakse jury (schürii) poolt kaks korda märkus (noomitus); kolmanda korra järele kaotab ta edasimaadlemise õiguse, mis väärrib kaotusele.
7. Kukkumist ja õlgadele surumist väljaspool matti ei loeta õigeks.
8. Võitjaks tunnistatakse see, kes vastase mõlemad õlad, õigete võtetega ühel ajal vastu maad surub.
9. See pooltest, kes maadlusest ilma vabandava põhjuseta loobub, saab loetud kaotajaks. Põhjusti kaalub jury.
10. Tekib võistlustes mõni eksitus, vaheaeg ehk puhkeaeg — jätkatakse võistlust uuesti sellesamas seisukorras, mis-suguses võistlejad olid enne seda.
11. Jury (schürii) peab koosnema üksikarvulisest (3, 5, 7 jne.) kohtunikkude arvust, kelle otsuse alla peavad võistlejad endid tingimata paenutama.

Maadluse võtete nimetused.

- Debout (debu) maadlus seisu, jalgadel.
Par terre (parter) maadlus maas, matil.
Tour de tête (tur de tet) peast võtmine.
Ramassement de tête (ramasman de tet) pea pööramine.
Cravatte (kravat) kaela muljumine (pigistamine).
Collier de fors (kolje de fors) ümber kaela võtmine (kägistamine).
Bras-dessus, bras-dessous (bra-dessü, bra-dessuu) kätega ümber piha võtmine, rist-risti peale (sülit).
Bras roulé (bra rulee) käe kaenla alla võtmine.
Tour de bras (tuur de bra) käe võtmine üle ôla.
Tour de hanch en tête (tuur de ansch an tet) ülestõstmise puusa peale peadpidi.
Coup de ceinture de devant (kuu de sentür de devan) eestpoolt vöö.
Ceinture de cotè (sentür de kote) külje vöö.
Ceinture de derrier (sentür de derjeer) tagantpoolt vöö.
Ceinture à rebours (sentür a rebuur) vastupidi vöö.
Ceinture en souplesse (sentür an suples) tagant vöö üle enese
Pont (pon) sild.
Parade (parad) kaitse, vastuvõtted.
Croc en jambe (krok an schamb) jala ettepanek.
Tour de hanch en ceinture (tuur de ansch an sentür) puusade ümber hakkamine tagant.
Tour d'épaule (tuur de pool) ôla keeramine.
Prise de tête (pris de tet) nelson.
Double prise de tête (dubl pris de tet) topelt nelson.
Pirouette (piruet) pea peal pööramine.
Ramassement de bras (ramasman de bra) käte väänamine.
Clef de bras (kle de bra) käe pööramine.
Ceinture de cotè par terre (sentür de kote par ter) küljevöö parteris.

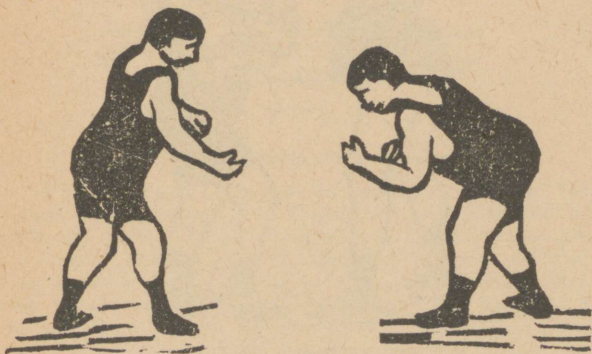
Esimene jagu.

1. Maadluse algus.

Võistlejad tulevad kumbki iseküljest, kesk matti kokku, teretavad kättpidi, lähevad üks teisest mööda ja asuvad positsiooni (võitlusvalmis seisakusse).

2. Positsioonid.

Positsioonid on kahesugused: madal ja kõrge. Kõrgemal positsioonil asujal on kergem vastase keha ja liigutusi silmas pidada ja peale tungida; kuna aga madalal positsioonil asujal on kergem ennast kaitsta. (Vaata pilt nr. 1.)



Pilt 1.

3. Esimesed võtted.

Peale tungides võetakse vastase käerandmetest kinni, püüdes neid pigistada, mis teatud määral vastase käsa lõdvestab, ehk jälle masseeritakse vastase kukla tagust (nelson).

Nelsonid on kahe sugused: liht- ja topelt; selle-
järele, kas pantakse vastase kuklale üks ehk mõlemad käed.
Nelsoniga võib vastast kergesti tõmmata par terre.

4. Gravatte.

Gravatte võtte, vastase pead kahe käevarre vahele
surudes väänata, peab nii hästi asjaarmastajate kui ka elu-
kutseliste maadlejate juures ärajätama, sest see valusünnitav
võtte, kuigi sunnib vastast par terre laskuma, annab
harva võidu tagajärgi.

Gravatte võtetest on lubatud asjaarmastajatele järg-
mine: Pahem käsi seatakse vastase kuklale, niisamuti ka
parem — vajutades selle vars ühtlasi ka vastase lõua ümber.
Selle järele tehakse väike seljapööre vastase poole ja tõm-
matakse teda siis peadpidi enese kui ka põranda poole.
(v. pilt 2.)

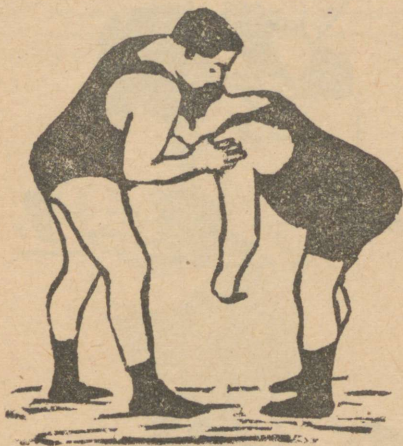


Pilt 2.

5. Collier de fors.

Collier de fors kuulub keelatud võtete hulka ja
kujuneb järgmiselt: Vastase pead parema õlaga vajutades,
seatakse parema käe vars vastase lõua alla, vastu kaela. Ase-
tatakse pahem käsi vastase paremale õlale ja võetakse pa-

rema käega oma pahema käe randmest kinni. Kui selle järelle nüüd parema käe küünarnukki ülestõsta, siis pigistab see vastase kaela kinni. (v. pilt 3.)



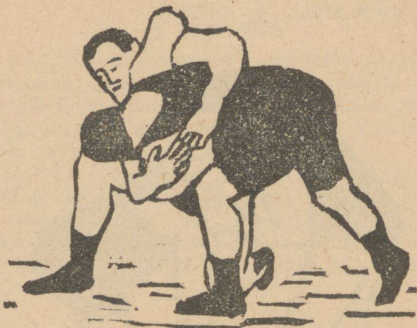
Pilt 3.

6. Bras-dessus, bras-dessous.

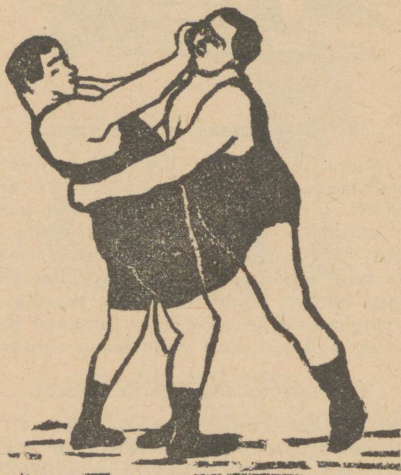
Bras-dessus, bras-dessous võtte on kõige lihtsam maadluste juures ja kõigile tuttav nime all: rist-risti peale ehk süli. Selle võtte juures on kõige parem vastast külje peale suruda ja ise temale peale laskuda, takistades silla tegemist. Ka soovitav on enne vastase maha paiskamist temale tubli viske teha s. t. vastast üles tõstes ennast kiiresti mõned korrad, ümber oma telje keerata, nii et vastase jalad ringjooksus kõrgele õhku tõusevad ja siis järsku maha panna ja mõlemad õlad vastu maad suruda. (v. p. 4.)

7. Coup de ceinture de devant.

See võtte erineb bras-dessus, bras-dessous võttest ainult sellega, et vastast ei võeta mitte ümber piha, vaid ristluu kohalt, puusade ümbert vöö sarnaselt mõlemate kätega. Edaspidised momendid nagu bras-dessus, bras-dessous juures. (v. pilt 5.)



Pilt 4.



Pilt 5.

8. Ceinture de cotè.

Seda vôtet tuleb harva tarvitada, sest et seda ôige raske on tabada. Enamaltjaolt satutakse selle vôtte peale pareerides, vastase bras roule vôtte peale. Niisama saab ka ceinture de cotè vôtte peale vastata bras roule vôttega, seni kuni pealetungija pole suutnud pareerijat veel ôhku tõsta. (v. pilt 6.)

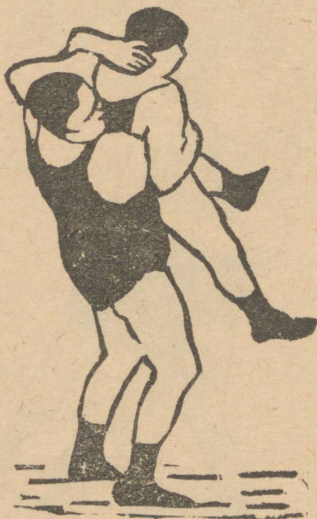


Pilt 6.

9. Ceinture de derriere.

Ceinture de derriere vôtet saavutatakse vastase pahemast käest, mõlemate kätega kinnihaaramise ja oma poole tõmbamise tagajärjel, mispeale vastane sunnitud on selga pöörama. Selle järele võetakse parema käega vastast ümber vöö ja ühendatakse see kõhu peal pahema käega. Selle järele tõstetakse vastane ôhku. On vastase jalgade alt juba kindel pind kadunud, siis tuleb parem käsi seada vastase parema kaenla alla ja teha pool nelsoni, tõmmates

ühtlasi pahem käsi vastase puusa pealt ära, visatakse tema siis mati peale, lastes ise tema kõrvale. Sarnasel juhtumisel langeb vastane pahema õlaga matile kuna paremat õlga, tuleb nelsoniga vajutada. (v. pilt 7.)



Pilt 7.

10. Tour d'épaule.

See võtte on võimalik vastase madala positsiooni ehk kasvu puhul, kus juures pahem käsi vastase parema kaenla alla seatakse; parem käsi üle vastase kukla ja pahema õla — pahema käega ühendatakse, nii — et vastase pea parema kaenla alla jääb. Selle järele tuleb muidugi vastase peod alla rõhuda ja tema paremat õlga üles tõsta ning teda matile suruda. Selle võttega saavutatakse harva vastase parterre käänamist, sest selle peale on kerge pareerida kõrvale astumisega ja pea vastase kaenla alt välja tõmbamisega,

kusjuures pareerijal kerge on ceinture de cotè vôtte peale üle minna. (v. pilt 8.)



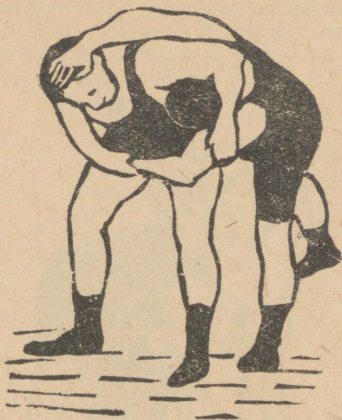
Pilt 8.

11 Tour de hanch en tête.

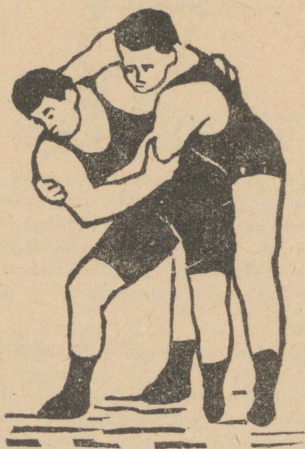
See vôtte on läbiviidav teatud kärmuse juures ja sünnib järgmiselt: Vastase poole kiiresti selga keerates visatakse parem käsi tema kuklale, vôtakse pahemaga vastase parema käe randmest, ehk kui võimalik, ülevalt poolt küünarnukki kinni, astutakse parema jalaga üle vastase pahema jala ja lastakse ennast ühes vastasega maha. (v. pilt 9.)

12. Tour de hanch en ceinture.

Selle vôtte juures, tuleb vastase piha ümbert võtta pahema käega vastase parema kaenla alt; paremaga haarata tema pahem käevars ülevalt poolt küünarnukki ja siis, nagu tour de hanch en tête vôtte juures, ühes vastasega matile laskuda. (v. pilt 10.)



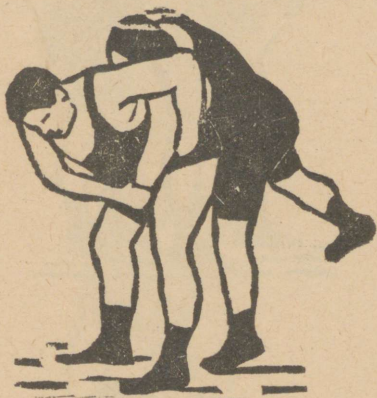
Pilt 9.



Pilt 10.

13. Bras roule.

Selle võtte juures tuleb pahema käega haarata vastase parema käe randmest kinni, keerata selg vastase poole, viisata parem käsi tema parema käevarre ümber ja suruda seda kõvasti enese külje vastu. Selle järele lastakse, nagu eelmiste võtete juures ühes temaga matile ja katsutakse teda õlgadele vajutada. (v. pilt 11.)



Pilt 11.

14. Clef de bras.

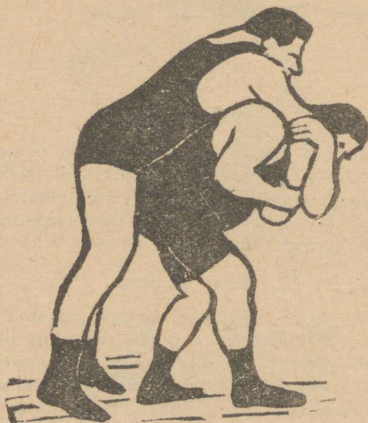
See võtte areneb bras roule võttest peale selle, kui parem käsi on vastase parema käevarre alt sedavõrd läbi pistetud, et sellega enese pahema käe randmest kinni saab. Clef de bras võtte juures on vastasel võimata oma kätt ära tõmmata ja vastata nelsoniga. (v. pilt 12.)

15. Tour de bras.

Selle võtte juures võetakse vastase pahema käe randmest kinni ja keeratakse tema poole selg, kus juures tuleb pahem õlg tema pahema õla alla tugeada ja siis parema käega tema pahemast käevarrest, küünarnuki kohalt kinni haarata. Selle järele kummardatakse ennast ettepoole ja tõstetakse vastane seljaga õhku, ühel ajal teda poolkaaris põrandale paisates, nii et ta selja peale kukuks. (v. pilt 13.)



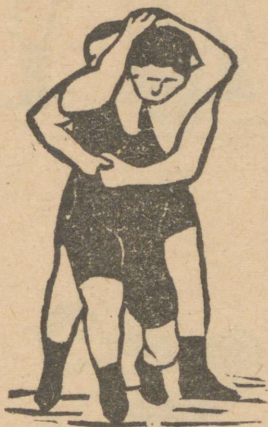
Pilt 12.



Pilt 13.

16. Tour de tête.

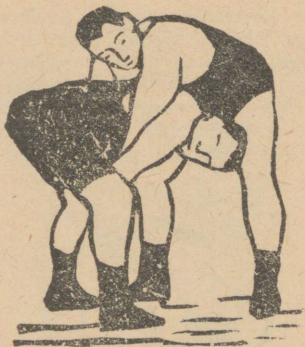
Selle juures keeratakse vastase poole selg; haaratakse mõlemate kätega üle ôla vastase peast, kukla tagant kinni ja vajutatakse see siis kas parema või pahema ôla vastu. Siis astutakse parema jalaga samm tagasi, seades oma jalga vastase jalgade vahele ja ennast madalale ettepoole kummardades, visatakse vastane ülepea matile, kusjuures ta kindlasti peab selja peale langema. (v. pilt 14.)



Pilt 14.

15. Ceinture à rebours.

See võtte on võimalik vastase liig madala positsiooni juures. Vastasel tuleb mõlemate kätega keha ümbert kinni hakata (vöö) ja ôhku tõsta nii, et tema jalad ülespidi ja pea alaspidi tulevad. Pealeselle tehakse temale tubli viske, tõugatakse rinnaga enesest eemale ja lastakse matile. Enamaltjaolt langeb vastane ikka mõlemate ôlgade peale. Tõmbab vastane aga pea selga, siis tuleb teda uuesti üles tõsta ja uuesti rinnaga eemale tõugates maha panna. Pea selga tõmbamist ei või mitte soovitada, sest et sarnasel korral võib pea tugeva põrutuse saada. (v. pilt 15 ja 16.)



Pilt 15.



Pilt 16.

Sellega oleks tähtsamad võtted, mis maadluse juures kõige enam tarvitavad — siis kui maadlejad veel jalgal del — üles tähendatud. Iseenesestki mõistetav, et iga võte, mis siin ülestähendatud, lubab võistlejatel isikliku jõu ja temperamendi kohaselt ennast muuta ja täiendada. Alga jatel tuleb iseäranis rõhku panna treenerimise juures selle peale, et iga liigutus, mis nad teevad, ka pealtvaatajate peale hea mulje jätaks, sest toore jõuga üksi ei saa ju ka alati mitte vastasest võitu, vaid sagedasti aitab sellele kaasa mõ nigi liht ja ilus võte.

Teine jagu.

Võistlus parteris.

(matil)

1. Parteris olles tuleb lugeda paremateks kaitse seisakuteks pingi sarnane olek ehk lamamine kõhu peal. Pingi tehakse käte ehk küünarnukkide ja põlvede peale toetades. Pingi seisukorras olles on kõige rohkem lootust jalgadele tõusta; kuna aga kõhu peal lamades kaitstakse ennast pea asjalikult ainult enese keha raskusega. (v. pilt 17).



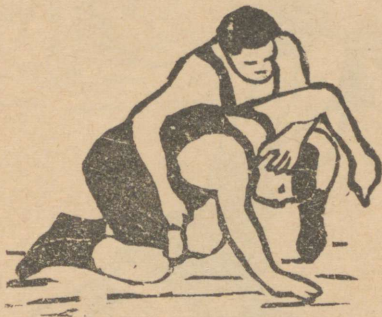
Pilt 17.



Pilt 18.

2. Prise de tête.

Nelsoni teeb see võistlejatest, kes par terre's olles peal on. Selleks on tarvis paremat kätt vastase parema õla alt läbi tema kukla peale panna, pead alla surudes ja paremat õlga üles tõstes teda selja peale pöörata. (v. pilt 19.)



Pilt 19.

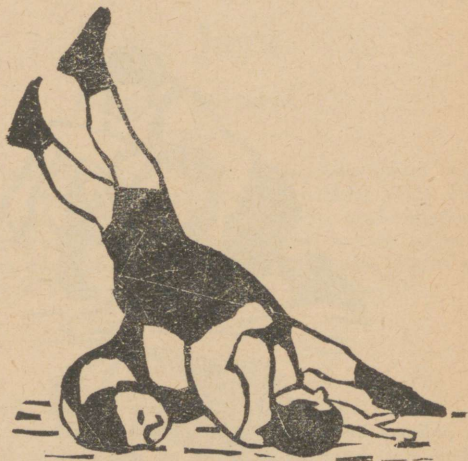
Nelsoni võib ka teha mõlemate kätega. Selleks on tarvis pahema käevarrega vajutada vastase paremale õlale, pista dahem käsi tema pahema õla alt läbi ja ühendada mõlemad käed sõrmede abil. (v. pilt 20.)



Pilt 20.

3. Pirouette.

Seda võtet tarvitatakse nelsonite vastu pareerimise ots-
tarbel. (v. pilt 21.)



Pilt 21.

4. Ramassement de tête.

Seda saavutatakse järgmiselt: parem käsi pistetakse
vastase rinna ja pahem tema pahema käe alt läbi ning ühen-
datakse mõlemad vastase kukla peal. Selle järele tõmma-
takse vastase pead tema enese alla ja sunnitakse teda selja
peale pöörama. (v. pilt 22.)

5. Ramassement de bras.

See sünnib pea niisamuti kui eelmine ramassement
de tête võtegi ainult selle vahega, et parema käega võe-
takse vastase rinna all tema parem käsi ülevalt poolt küü-
narnukki kinni ja kistakse oma poole, kuna pahema käega
tehakse nelson, mis sunnib vastast kukerpalli tegema ja selja
peale pöörduma. (v. pilt 23.)



Pilt 22.



Pilt 23.

6. Double prise de tête.

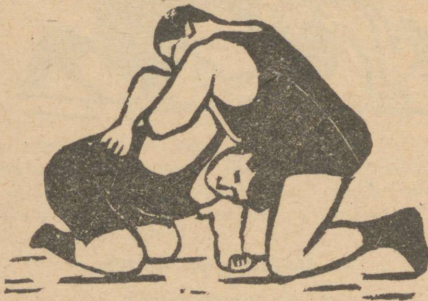
Topelt nelson tehakse järgmiselt: Mõlemad käed pistetakse vastase kaenla alt läbi ja ühendatakse need siis tema kukla tagusel. Selle järele võib teda siis kas paremale poole selja peale keerata ehk sundida teda kukerpalliga õlgadele laskuma. See võtte on üks kõige kaaluvamatest ja lõpeb enamalt jaolt ikka võiduga. (v. pilt 24.)



Pilt 24.

Tour d'epaule.

Tour d'epaule parteris tehakse nii: parem käsi pistetakse eestpoolt vastase pahema õla alt läbi ja vajutatakse see siis tugevasti tema pihale, ühtlasi vastase õlga selle juures üles tõstes ja teda selja peale keerates. (v. pilt 25.)



Pilt 25.

Et aga selle võtte peale kerge pareerida on, siis on veel parem seda võtet ühendada clef de bras võttega järgmiselt: vastase õlga parema käega ülestõstes, haaratakse

pahema käega tema parema käevarrest kinni ja kistakse seda siis tugevasti oma poole. See võtte loetakse iseäranis tugevaks. (v. pilt 26.)



Pilt 26.

8. Basculade.

Basculade juures tuleb laskuda vastase paremale poole, parema põlve peale, toetades ennast ühtlasi pahemale põlvele. Parema käsi seatakse tema kukla peale, kuna aga pahemaga võetakse tema kõhu ümbert kinni. Selle järele surutakse tema pead alla, vajutades selle peale parema käega nii, et vastane sunnitud on pea peale tõusma ja selle järele seliti laskuma.

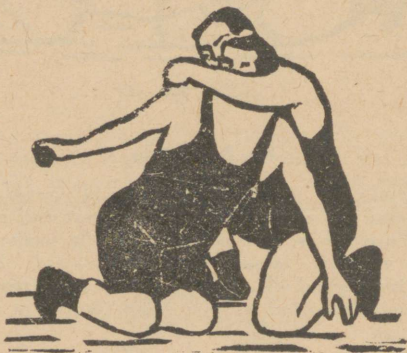


Pilt 27.

Vastane võib selle võtte vastu pareerida pirouette'iga ja ennast selle abil teisele poole kõhu peale kääntada. (v pilt 21. ja 27.)

9. Cravatte.

Par terre's tehakse cravatte järgmiselt: Olles vastase taga põlvede peal, seatakse tema lõuale oma parema käevars ja ühendatakse mõlemad käed tema pahema õla peal. Vajutades pahema käevarrega tugevasti vastase piha peale, kistakse tema pead taha poole ja sunnitakse teda selle juures selja peale laskuma. (v. pilt 28.)



Pilt 28.

10. Roulade.

Selle võtte juures tuleb parema käega vastase paremast käest kinni võtta, ümber keerata ennast seljaga tema poole ja ühes enesega teda matile tõmmata. Et vastane alguses mitte kohe mõlemate õlgade peale ei kuku, sellepärast katsutagu ennast istukile ajada, võimalikult tugevalt, seljaga, vastasele peale lasta ja ühel ja selleksajal tema paremat kätt enese poole tõmmata; kuna aga pahemat kätt katsutagu juba algusest peale, vastase piha ümber heita. (v. pilt 29.)



Pilt 29.

11. Pont.

Pont (sild) on üks sarnastest võtetest, mille abi tuleb parterre's lamajal õige sagedasti tarvitada, sest et sellega päästetakse ennast nii mõnedgi korrad kriitilistest seisukordadest. Silla tegemise juures mängib iseäralist osa kaela tugevus ja see võistlejatest, kelle kael hästi arenenud, võib parterre's küllalt kaua ka tugevamale vastasele vastu pidada.



Pilt 30.

Tõsi, et silla tegemist tuleb lugeda kui viimast abinõud, räbalast seisukorrast peasmiseks ja sellepärast ei tohi mitte ainult silla peale tervet kaitsemetoodi ehitada.

Loomulikult katsub vastane silda murda, vajutades kõige oma keha raskusega silla peale ja olles veel silla tegijast tugevam võib kergesti viimase üle võitu saada, sest lamab ju silla tegija oma mõlemate õlgadega ainult mõned sentimeetrid põranda pinnast kõrgemal.

Igatahes peab katsuma võimalikult ruttu silla seisakust ennast kõhu peale keerata.

Silda tehes toetatakse ennast ainult kukla ja mõlemate jalataldadega vastu maad, kuna aga keha, looga moodi, ülespoole kõveraks tõmmatakse. (v. pilt 30.)

Peale täis silda, tarvitatakse ka sagedasti ainult pool silla võtet s. t. ühe õlaga maas lamades tõstetakse teine õlg üles ning toetatakse selle sama külje poolt jalaga vastu maad. (v. pilt 31.)



Pilt 31.

Lõpusõna.

Eespool kirjeldatud võtted on enam-vähem kõige pruugitavamad prantsusmaadluse juures ja sellepärast tuleb neid iseäranis kavakindlalt treeneerida. Peale, kirjeldatud võtete on veel ka teisi võtteid, kuid neid saavutatakse harjutamise juures instinktiivselt.

Elukutseliste maadlejate juures on veel pruugitavaks võtteks, vastasele makaroonisi (vorstisi) jagada, mis aga peaaegjalikult ainult selle pärast tehakse, et sugu puhata ehk hinge tagasi tõmmata, sest et ilma tegevuseta ei ole mitte lubatud seista. Makaroonisi jagatakse vastasele enamalt jaolt par terre's, tagudes parema käe varrega tema kaela pihta, tõuke sihis.

Asjaarmastajatel maadlejatel tuleb iseäranis suurt rõhku panna selle peale, et iga liigutus võimalikult ümmargune ja plastiliselt ilus oleks.

A
4973

23357

Hind 50 marka.