

A-3677

Karl Hintzer

H. Treffneri asut. güm. võiml.-õpetaja

Vabaharjutused

(Aluseks võetud „Sokoli“ süsteem)

Hind: 60 mk.



45 pildiga

K/Ü „Loodus“, Tartus
1922

„Tallinna juht“

Väljavõtted arvustustest:

... „Tallinna juht“ on juba mitme aasta eest tarviduseks saanud, sest et kõik endised juhid saksa keeles müügilgi täiesti kadunud on, kuna aga Tallinna sissesõitjate arv sise- ja väljamaalt alatas tõuseb.

Nende tarviduste rahuldamiseks on nimetatud raamatukene mõnes suhtes kõigiti kohane. Ta annab kõige pealt lühikesi andmeid geograafilise seisu, suuruse, rahva arvu, kliima ja merevee omaduste üle; siis lühikese kokkuvõtte Tallinna ajaloo üle kuni praeguse ajani, siis veel topograafilisi üksikasjalisi seletusi üksikute linnajagude kohta: toom ja alttinn. Hulk tehniliselt hästi läbiviidud pilte näitab meile üksikuid hooneid ja kohti. Siis järgneb ülevaade Tallinna tööstuse ja kaubanduse, valitsusasutuste, väljamaa esinduste, koolide, osatööstuste, suuremate kaubamajade ja ühisuste, liikumis-abinõude, teatrite ja lõbustuskohdade, raamatukogude üle; siis veel arstide, hambaarstide, haigemajade, apteekide, advokaatide, notaariuste ja kohtuasutuste nimekirjad. Ka ilusamad lähemad Tallinna ümbruse kohad on kirjeldatud. Lõpuks on teatrite plaanid, tänavate nimestik, siselinna ja veel kogu linna plaan. Raamat sisaldab, nagu näha, õige palju, on ka otsustavalt ära jaotatud . . . Hind — 150 marka — pole kõrge.

„Revaler Bote“ nr. 209, 1921.

Linna varahoidja O. Greiffenhagen.

... Esimese täieliku sellekohase teosena püüab „Tallinna juht“ juhatusi anda Vabariigi pealinna ametiasutustest, kaubandusest, tööstusest ja kultuuri saavutustest. Ametikohtade nimestik prantsuskeelse tõlkega. Linnaga tutvumist täiendavad kaks tänavate plaani. Peale selle teatrite plaanid, ligi poolsada pilti jne. Suurus 130 lehekülge. Hind 150 marka. Uus teos on kasulikuks käsiraamatuks turistidele ja õpireisijatele.

„Vaba Maa“ nr. 202, 1921. a.

Vähegi suuremasse väljamaa linna sattudes võib reisija igalt ajalehemüüjalt, raudteejaamast j. m. osta linna juhi, mis sisaldab selle linna kohta tarvillike teateid, tänavate plaani, ametikohtade nimestusi jne.

Eesti Vabariigi pealinnal puudus seni sarnane juht. Et varemalt ilmunud vene- ja saksakeelsed juhid muutunud olude tõttu nõudeid ei rahuldanud, tundus tarvidus sarnase teose järele.

„Päevaleht“ nr. 206, 1921. a.

H. Männik:

Praktilised tööd botaanikas (õistaimede määramise kaustik).

Hind 12 marka.

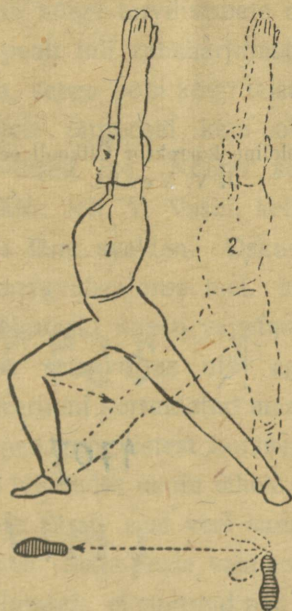
See kaustik püüab olla vahendiks taimede tundmaõppimisel, esiteks anatoomiliste ja morfoloogiliste mõistete praktilisel kordamisel ja teiseks taime määramisel.

Karl Hintzer

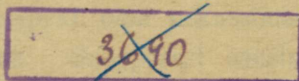
H. Treffneri asut. gümnl. võiml.-õpetaja

Vabaharjutused

(Aluseks võetud „Sokoli“ süsteem)



45 pildiga



K/Ü „Loodus“, Tartus
1922

K/Ü „Looduse“ keeleline korrektor Ülikooli eesti keele lektor
J. V. Veski.

A 3677.

1707

i 14779316

K. Mattiesen'i trükk, Tartus.

Haridusministeeriumi eestvõttel võimlemisõpetajate tarvis 1919. aasta suvel korraldatud kursustel tekkis tõsine tarvidus võimlemise käsiraamatu järele. Neil kursustel tegelikuks juhatajaks olles asusin kõige tarvilisemate oskussõnade välja-töötamisele. Kõige pealt tuli vabaharjutustes esinevate liigu-tuste nimetused leida, seega põhi kõigi teiste harjutuste nime-tustele panna. Sellele järgnesid kepi olekute nimetused, nuia liigutuste nimetused jne. Kõiges selles andis lahket abi keeleteadlane, lektor Joh. V. Veski, kellele siin veel kord oma lugupidamist ja tänu avaldan. Oskussõnad vabaharju-tustes paljundati mimeografeerimise teel. 1921. a. võimlemis-õpetajate-kursused rõhutasid uuesti vajadust, sel alal midagi teha. Veel halvemas seisukorras olid aga need, kes osa võtsid Haridusministeeriumi korraldatud maakondade-õpetajate ja lühikeseajalistest pedagoogilistest kursustest. Mitmeil neil kursustel võimlemist juhatahes panin tähele, et tarvidus oskus-sõnade, käskluste jne. järele seal veel suurem oli kui võim-lemisõpetajate kursustel. Selle peale vaatamata, et mõnel kur-susel konspektid paljundati, ei suutnud nad ometi midagi jää-davat anda. Neil kursustel omandatud teadmised unuvad pea, sest et kuiv konspekt oma oskussõnadega aja jooksul hiina keeleks muutub. Sellepärast asusin oma konspekti täiendamisele, oskussõnade ja liigutuste kohta seletusi andes ja neid piltide abil selgitades. Vabaharjutusi kogu võimle-

mise aluseks pidades tegin sellepärast nendega algust. Pealegi on meie riistade poolst puudulikkudes võimlemissaalides — võimlates — vabaharjutused esimesel kohal.

Käesoleva raamatu pea-ülesandeks on lugejat tutvustada vabaharjutustes esinevate oskussõnadega. Loodan aga, et lugeja siit ka teiste vabaharjutustesse puutuvate küsimuste peale, kuni võimlemises mõne täielikuma meetodilise töö ilmumiseni, osaltki vastuseid leiab. Kuna vabaharjutused meie noorsoo kevadistel võimlemispidudel hiiglaosa etendavad, siis loodan, et ka käesolev raamatuke ühiseks ettevõtteks oma jagu kaasa aitab. Niisamuti võib ta ka võimlemis- ja spordiseltsides näpunäiteks olla.

Tehnilistel põhjustel on joonistuste arv piiratud, kuid siiski võimalikult nii valitud, et liigutused ja olekud tarvilselt on selgitatud. Joonistuste valmistamise võttis kunstnik R. Kivit lahkesti enese peale.

K. Hintzer.

Tartus, 8. II. 22.

Sisu:

	Lhk.
Eessõna	3
Sisu	5
Esimene jagu.	
Vabaharjutused ja nende liigitus	7
Siht ja olek	8
Põhi- ja vahepealsed olekud	9
Liigitused	10
A. Liigitused kätega	10
a) Käte sirutamine	11
Kaarliigitused	16
b) Käte painutamine ja väljasirutamine	17
c) Käte kõverdamine ja väljaheitmine	20
B. Liigitused jalaga	22
a) Jala sirutamine	22
b) Jala painutamine ja väljasirutamine	23
c) Jala kõverdamine ja väljaheitmine	25
C. Keha liigitused	26
a) Keha pööramine	26
b) Keha painutamine	26
c) Keha väänamised	27
D. Pea liigitused	28
Püsilvus	28
Kaasharjutused	29
Pöörded	30
Hüpped	30
Otsehüpped	31
Põikhüpped	31
Kohalhüpped	31
Setsakud	31
A. Sirutatud seisakud	31
a) Varvasseisakud	32
b) Sammseisakud	33

	Lhk.
c) Käiksammseisakud	33
d) Harkseisakud	34
B. Kõverdatud seisakud	35
C. Löökseisakud	39

Teine jagu.

Liigutuste jaotus	40
Harjutused	41
Kombinatsioon	47

Lisa.

Mõned tarvilikud käsklused	53
--------------------------------------	----

Esimene jagu.

Vabaharjutused ja nende liigitus.

Harjutusi tehes võime nende raskendamiseks tarvitada mitmesuguseid riistu, nagu keppe, nuie, käsipomme jne. Niisamuti võime harjutusi riistadel teha (kangil, redelil jne.). Esimesed on harjutused riistadega, teised riistadel. Ka teise (kaasharjutaja) abi võib harjutusi tehes tarvitada. Harjutused aga, mis tehakse iseseisvalt, ilma kellegi abita ehk ilma mingi riistata, kannavad v a b a h a r j u t u s t e nime.

Vabaharjutused, arvesse võttes, kas nad tehakse koha peal või liigutakse harjutust tehes kohalt, on kaht tõugu:

- 1) harjutused kohal ja
- 2) „ „ kohalt*).

Meie ülesandeks on peatada peaasjalikult harjutuste juures „kohal“, kuna harjutused „kohalt“ midagi iseäralist juurde ei too.

Harjutused „kohal“ jagunevad oma iseloomu poolest viide liiki:

- a) liigutused,
- b) püsivused,

*) Harjutuste all „kohal“ tuleb mõista harjutusi, kus me oma kohalt mõlemate jalgadega korruga ei lahku. Olgu et meie vahest ühe jalaga mõne seisaku võtmiseks sammu ette, taha või kõrvale teeme, jääb teine jalg sealjuures ikkagi kohale. Harjutuste all „kohalt“ tuleb mõista harjutusi, kus me oma seisukohalt lahkume käimise, mõne seisaku, hüppe jne läbi ja seega uuele kohale asume.

- c) pöörded,
- d) kohal hüpped,
- e) seisak ja tema vahetused.

Siht ja olek.

Liikumise sihiks nimetame teed, mida pidi kehaosa liigub; olekuks — niihästi kehaosa endist olekut kui ka liikumise teel iga tema seisakut. Näituseks käe eest üles tõstmisel liigub käsi

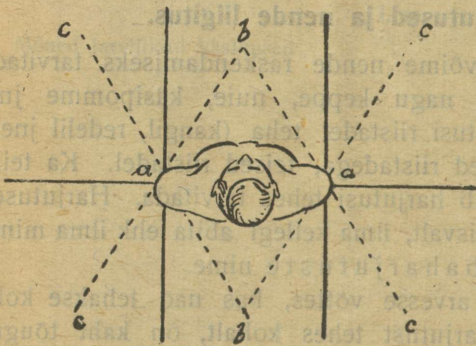
sihis eest-üles, kuna käe seisak sel teekonnal sirutatult ette — oleks käe olek „käsi ees“.

Liigutused võivad sündida otse- ja põiksihis. Liigutusteks otsesihis nimetame liigutusi, mis sünnivad frontaalses ja sagittaalses tasapinnas: ette,

eest-üles, kõrvale, kõrvalt-üles, taha, eest-alla, kõrvalt-alla ja tagant-alla. Seega võib otsesihis liigutusi teha ette, kõrvale, üles, taha ja alla (joonis 1).

Liigutusteks põiksihis nimetame liigutusi, mis sünnivad vahepealsetes tasapindades, see on, frontaalse ja sagittaalse tasapinna vahel. Selle asemel, et kätt tõsta eest või kõrvalt üles, tõstame käe uues sihis üles, mis nende kahe vahepeal. See oleks sihis ette-väljapoole või välimises põiksihis. Käe tõstmine üles, sihis ette-sissepoole, oleks sisemises põiksihis (joonis 1).

Liigutust tehes tähendatakse ära olek, kuhu kehaosa liigutuse tõttu satub. Oleku äratähendamiseks on ka liiku-



Joon. 1.

— Otsesihid. --- Põiksihid.

mise siht kindlaks määratud ja liikumiseks ei ole tarvis eriti seletust anda*). Sellepärast tuleb siin alamal „liigutuste“ nimetamise all liigutuste lõpp-punkti ehk liikumise teel omandatud olekut mõista.

Põhi- ja vahepealsed olekud.

Põhiolekuid on viis: ette, üles, kõrvale, taha ja alla.

Diagonaalseid olekuid, mis lõikavad pooleks nurga kahe põhioleku vahel, nimetatakse vahepealseiks olekuiks. Vahepealsed olekud oleksid seega, näiteks võttes

ettesirutatud kätt:

- 1) ja ülessirutatud kätt — saame vahepealse oleku — ette-ülespoole — ülemine vahepealne olek (joon. 5, parem käsi);
- 2) ja allasirutatud kätt (käsi all) — ette-alla-poole — alumine vahepealne olek (joon. 5, vasem käsi);
- 3) ja kõrvalesirutatud kätt — ette-väljapoole — välimine vahepealne olek (joon. 6, parem käsi);
- 4) ja frontaalset keha tasapinda — ette-sisse-poole — sisemine vahepealne olek (joon. 6, vasem käsi);

kõrvalesirutatud kätt:

- 5) ja ülessirutatud kätt — kõrvale-ülespoole — ülemine vahepealne olek (joon. 7, vasem käsi);
- 6) ja allasirutatud kätt — kõrvale-allapoole — alumine vahepealne olek (joon. 7, parem käsi).

Peale ülemiste, alumiste, sisemiste ja välimiste vahepealsete olekute saame veel vahepealsed segaolekud: ülemised-sisemised, ülemised-välimised, alumised-sisemised ja alumised-välimised vahepealsed olekud.

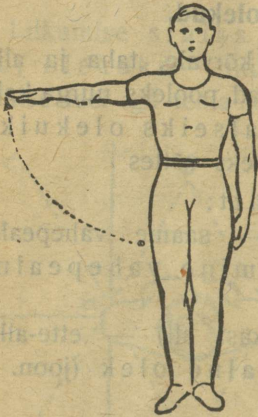
*) Välja arvatud „kaarliigutused“.

Liigutused.

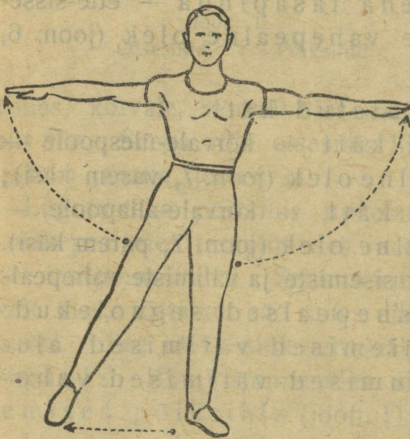
Liigutusteks nimetame üksikute kehaosade vahekorra muutmist. Liigutusi võib teha kätega, jalgadega, kehaga ja peaga.

A. Liigutused kätega.

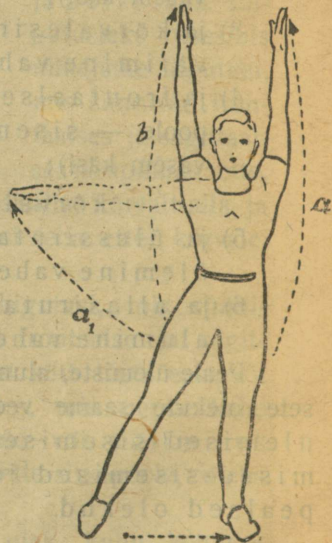
Liigutusi kätega võib teha ühe või kahe käega. Mõlemate kätega ühes sihis ehk jälle teise käega teises sihis. Seega saame ühe käega liigutust tehes — ühekülgse käeliigutuse; kahe käega üht ja sedasama liigutust tehes — ühetaolise käteliigutuse (joon. 3), kuna ühe käega üht ja teise käega teist liigutust tehes — eritaolise käte-



Joon. 2.



Joon. 3.



Joon. 4.

liigutuse saame (joon. 4, liigutus a ja a_1 ; joon. 5, 6, 9).

Niihästi ühekülgsed, ühetaolisi kui ka eritaolisi käteliigutusi võib teha sirutatud käega, kätt painutades ja kõverdades, välja sirutades ja välja heites. Peale selle võivad sirutatud käe liigutused ja käe kõverdamine ning väljaheitmine sündida otse- ja põiksihis, käe painutamised ja väljasirutamised neis sihtides võetud olekutest.

a. Sirutatud käte liigutused (käte sirutamine).

Sirutatud käte liigutuseks ehk käte sirutamiseks nimetame liigutust, mis tehakse täiesti sirge käega. Liikumine sünnib ainult õlaliigeses.



Joon. 5.

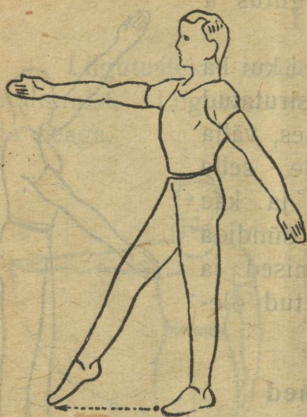
Ühekülgsed sirutatud käte liigutused.

Põhiolekusse.

Vasem	}	käsi	{ ette, kõrvale (joon. 2), üles, taha, alla.
parem			

Ette. Sirge käsi tõstetakse õla kõrgusele ette, nii et ta rinnaga täisnurga moodustaks (joon. 6 ja 15 — parem käsi). Sõrmed on kõik koos ja välja sirutatud. Harilikult on käsi ikka nii ette sirutatud, et põial on üles, väike sõrm allapoole*). Soovitakse aga käe selga, pihku või väikest sõrme üles, siis tuleb seda eriti tähendada.

*) Tähendatud sõrmedeolek on maksev kõikide sirutatud käte liigutuste ja olekute korral, kui eriti midagi ei ole tähendatud.

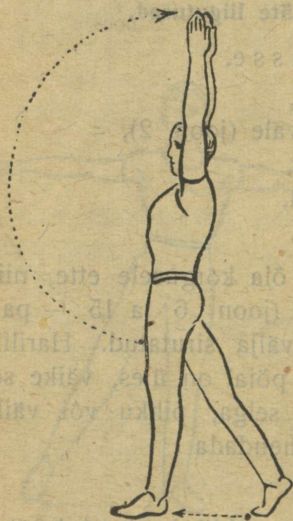


Joon. 6.

kus, pihuga sissepoole. (Suurte kõrvadega isikutel puutuvad käed kõrvade külge.) Kõrvalt vaadates on käsi õige vähe

Kõrvale. Sirutatud käsi tõstetakse õla kõrgusele ja õige vähe tahapoole. Käe selg on ülespoole (joon. 2). Soovitakse aga pihku, suurt või väikest sõrme üles, siis tuleb seda eriti tähendada.

Üles. Kätt võib tõsta kaht viisi: eest (joon. 7) ja kõrvalt (joon. 4). Ei ole käe ülestõstmise kohta eriti midagi üteldud, siis on mõeldav eest käe ülestõõtmine, niisamuti ka allalaskmine. Käsi on üleval eest vaadates täiesti vertikaalses olekus, pihuga sissepoole. (Suurte kõrvadega isikutel puutuvad käed kõrvade külge.) Kõrvalt vaadates on käsi õige vähe tahapoole. Käe kõrvalt ülestõstmisel pööratakse tõstmise ajal pihk sissepoole.



Joon. 7.

Taha. Käsi sirutatakse õiges sihis niipalju taha kui võimalik, pihuga sissepoole (joon. 6, vasem käsi). Saame diagonaalse oleku, mis õieti „taha-allapoole“ olekut meelde tuletab. Et aga võimalik ei ole kätt taha kuni rõhtsa (horisontaalse) olekuni tõsta, nimetatakse esimest „käsi taha“ ja alumine vahepealne olek jääb ära.

Alla. Käsi on sirutatult vastu külge, pihk sissepoole (joon. 2, vasem käsi).

Vahepealsesse olekusse
(välimised, sisemised, alumised, ülemised).

Vasem } parem }	käsi ette	{ väljapoole, sissepoole, ülespoole, allapoole.
--------------------	-----------	--

Vasem } parem }	käsi kõrvale	{ ülespoole, allapoole.
--------------------	--------------	----------------------------

Vasem } parem }	käsi taha	{ väljapoole, sissepoole.
--------------------	-----------	------------------------------

Vahepealsesse segaolekusse.

Vasem } parem }	käsi ette-üles „ ette-alla	{ sissepoole, väljapoole.
--------------------	-------------------------------	------------------------------

Ühetaolised sirutatud käte liigutused.

Ühetaolised sirutatud käte liigutused sünnivad niisamuti kui ühekülgsete käte liigutuste puhul on seletatud (lhk. 11, 12), ainult ühe käe asemel on tegevuses kaks kätt ja mõlemad teevad üht ja sedasama liigutust, ühes ja sessamas sihis.

Põhiolekusse.

Käed	{ ette, kõrvale (joon. 3), üles (joon. 4, 7), taha, alla (joon. 31, 32).
------	--

Vahepealsesse olekusse.

Käed ette	ülespoole (joon. 41),
„ „	allapoole,
„ „	väljapoole,
„ „	sissepoole.

Käed kõrvale-ülespoole (joon. 34),

„ „ -allapoole (joon. 36).

Käed taha-väljapoole,

„ „ -sissepoole.

Vahepealsesse segaolekusse.

Käed ette-üles } sissepoole,

„ „ -alla } väljapoole

Vasem- ja parempoolsed vahepealsed olekud.

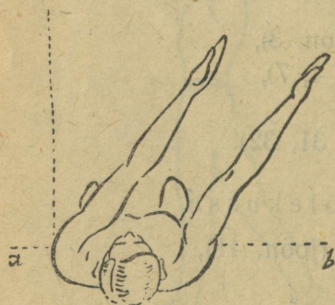
Kui me olekust „käed ette“ mõlemad käed nihutame kõrvale, näiteks paremale poole, nii et saame oleku „parem käsi ette-väljapoole, vasem käsi ette-sissepoole“, siis nimetame seesugust olekut parempoolseks vahepealseks olekuks (joon. 8). Käte vasem- ja parempoolsete vahepealsete olekute peatunnismärgiks on see, et käed rööbiti ehk paralleelselt on ja ikka üks käsi sisemises, teine välimises vahepealses olekus. Seega võivad sirutatud käte liigutuste abil järgmised vasem- ja parempoolsed vahepealsed olekud tekkida:

_____ käed ette } vasemale poole,

_____ „ taha } paremale poole;

käed ette üles } vasemale poole,

„ „ alla } paremale poole.

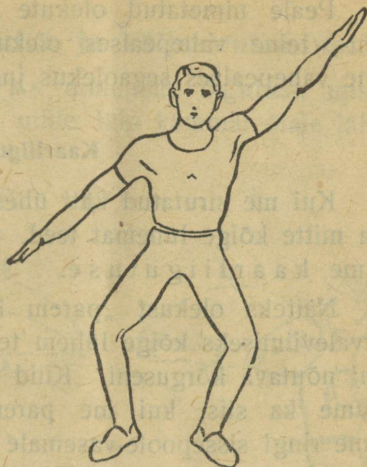


Joon. 8.

Viimased olekud oleksid ülemised vasempoolsed (parempoolsed) vahepealsed olekud ja alumised vasempoolsed (parempoolsed) vahepealsed olekud.

Siis tuleks veel üht olekut nimetada, mis me vasem-(parem-)poolsest vahepealsest olekust saame, käsi võimalikult röö-

biti hoides ning neid niikaua edasi nihutades, kuni üks käsi täiesti kõrvale sirutatud, teine käsi aga rinna kõrgusel, esimesega rööbik on ja küünarnukis väikese nurga sünnitab. Nimetatud olekut kutsutakse lihtsalt vasem- (parem-) poolseks olekuks.



Joon. 9.

Eritaolised sirutatud käte liigutused.

Eritaolisi sirutatud käte liigutusi tehes omandavad käed needsamad olekud, nagu see ühekülgsete käte liigutuste juures seletatud (lhk. 11, 12), ainult üks käsi liigub ühes, teine teises sihis*) ja kumbki omandab iseoleku.

Põhiolekusse.

- Parem käsi ette — vasem taha (joon. 6);
- vasem käsi üles — parem kõrvale (joon. 4, a ja a_1);
- parem käsi taha — vasem kõrvale jne.

Vahepealsetesse olekutesse.

- Vasem käsi kõrvale-üles — parem kõrvale-alla (joon. 9);
- vasem käsi ette-allapoole — parem ette-ülespoole (joon. 5);
- vasem käsi ette-väljapoole — parem ette-ülespoole jne.

Vahepealsetesse segaolekutesse.

- Vasem käsi ette-üles-väljapoole — parem ette-alla-väljapoole;
- vasem käsi ette-üles-sissepoole — parem ette-alla-sissepoole jne.

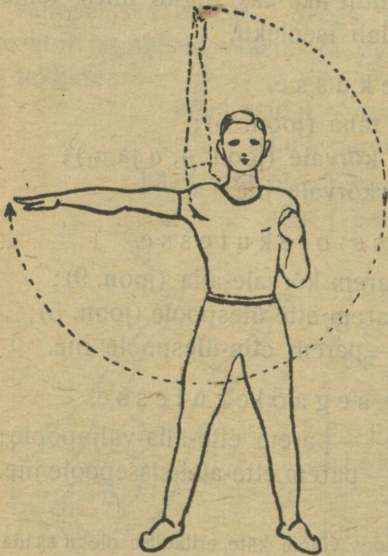
*) Ka ühes ja samas sihis liikudes võime käte eritaolise oleku saada Näit. parem käsi ette-ülespoole — vasem üles. Siin sünnib liikumine sihis „ette-üles“.

Peale nimetatud olekute võivad käed väga hästi ük- põhi-, teine vahepealses olekus, üks vahepealses olekus teine vahepealses segaolekus jne. olla.

Kaarliigutused.

Kui me sirutatud kätt ühest olekust teise viies ei tar- vita mitte kõige lühemat teed, vaid kõrvalist, kaugemat, sii- saame kaarliigutuse.

Näiteks olekust „parem käsi üleval“ on parema käe kõrvaleviimiseks kõige lühem tee, käsi lasta kõrvale langeda kuni nõutava kõrguseni. Kuid olekusse „parem käsi kõrvale- satume ka siis, kui me parema käega vastupidises sihis teeme ringi sissepoole-vasemale poole kõrvale-alla ja lõpuks paremale poole kõrvale. Viimane liigutus oli: „parem käs- kaares seestpoolt kõrvale“ (joon. 10), mõlemate kätega „käed kaares seestpoolt kõrvale“.



Joon. 10.

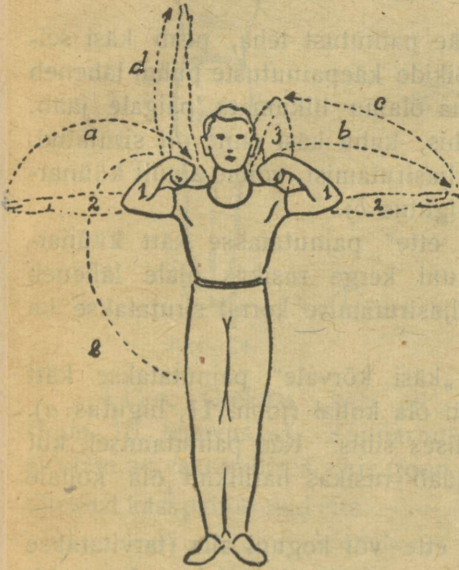
Kaarliigutuste korra- tuleb peale lõppoleku ni- metamise eriti liikumissih- ära tähendada, s. o. mis- suguses sihis kaarliigutus- tuleb teha, kas sisse- või- väljapoole, üles- või alla- poole.

Ka sõna „tagant“ ja „eest“ võetakse liikumis- sihi täpsamaks äramäära- miseks tarvitusele. Nä- teks: „tagant üles — eest- alla“ jne.

Kaarliigutused on ise- äranis ilusad lippudega.

b. Käte painutamine ja väljasirutamine.

Käe painutamiseks nimetame liigutust, mis sünnib ainult küünarnukis ja mille läbi kämmal õlale lähenda-



Joon. 11.



Joon. 12.

a — painutamine, *b* — väljasirutamine, *c* — kõverdamine, *d* — väljaheitmine.

takse (joon. 11, liigutus *a*, ja joon. 12, liigutus *a* ja *b*). Sellele liigutusele vastupidist liigutust nimetame käe väljasirutamiseks (joon. 11, liigutus *b*).

Ühekülgne käe painutamine ja väljasirutamine.

Põhiolekus.

Olekus käsi ees (joon. 12, 3) — käe painutus ette (joon. 12, olekusse 4*);

*) Uue oleku nimetus: „käsi painutatud ette“.

olekus käsi kõrval (joon. 11, 2) — käe painutus kõrvale (joon. 11, olekusse 1);

olekus käsi üleval — käe painutus üles;

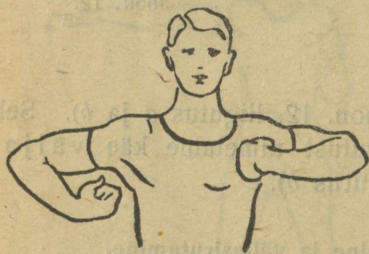
olekus käsi taga (joon. 12, 1) — käe painutus taha (joon. 12, olekusse 2).

Enne kui soovitavat käe painutust teha, peab käsi sellesse olekusse viidama. Kõikide käepainutuste puhul läheneb kämmal (rusikas) õlale, kuna õlaluu liikumata paigale jääb. Künarnukk püsib selles sihis, kuhu käsi enne oli sirutatud. Vastupidist tegevust, käe väljasirutamist, võime ainult künarnuki sihis teha (joon. 11, liigutus b).

Ette. Olekust „käsi ette“ painutatakse kätt künarnukis õla sihis niikaua, kuni kerge rusikas õlale läheneb (joon. 12, parem käsi). Väljasirutamise korral sirutatakse ka sõrmed välja.

Kõrvale. Olekust „käsi kõrvale“ painutatakse kätt niikaua, kuni rusikas täiesti õla kohal (joon. 11, liigutus a). Väljasirutamine on vastupidises sihis. Käe painutamisel, kui käsi on sirutatud kõrvale, jääb rusikas harilikult õla kohale seisma.

Soovitakse rusikat õla ette või koguni alla (tarvitatakse vähe), siis tuleb seda eraldi tähele panna (joon. 13). Käe väljasirutamine sünnib vastupidises sihis (joon. 11, liigutus b).



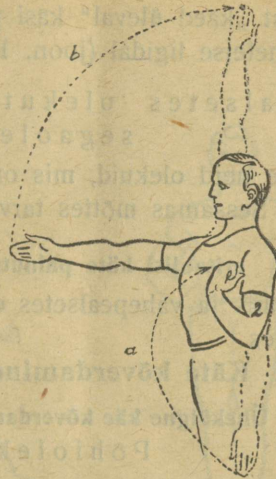
Joon. 13.

Üles. Olekust „käsi üleval“ painutatakse käsi tahapoole, nii et rusikas kukla peale satub, künarnukk aga ülespoole pöörduv (joon. 14 ja 11, 3). Käe väljasirutamine vastupidises sihis.

Taha. Olekust „käsi taga“ painutatakse käsi nii, et rusikas õlale läheneb, künarnukk on taga (joon. 12, vasem käsi). Käe väljasirutamine vastupidises sihis.



Joon. 14.



Joon. 15.

Alla. Olekust „käsi all“ lähendatakse rusikas õlale (joon. 15, tegevus *a*). Küünarnukk on allapoole. Käe väljasirutamine vastupidises sihis (joon. 15, olekust 2 — olekusse 1).

Olekust käsi painutatud ette	—	käe väljasirutamine (ette*).
„ „ „ kõrvale	—	„ „ (kõrvale).
„ „ „ üles	—	„ „ (üles).
„ „ „ taha	—	„ „ (taha).
„ „ „ alla	—	„ „ (alla).

Vahepealsetes olekutes.

Käte painutusi ja väljasirutusi võib teha kõigis vahepealsetes ja sega-vahepealsetes olekutes. Tegelikult tarvatakse aga neid käte painutusi ja väljasirutusi, mis ilusamad ja puhtamalt välja tulevad.

Ühetaoline käte painutamine ja väljasirutamine.

Põhiolekus.

Ühetaolisi käte painutusi ja väljasirutusi võib teha kõigis põhiolekutes. Tegemise viis seesama, mis ühe käegagi.

*) „Ette“ võib tähendamata jätta.

Kui olekust „käed üleval“ käsi painutada, on rusikad kuklal kaunis teineteise ligidal (joon. 14).

Vahepealsetes olekutēs ja vahepealsetes
segaolekutes

tarvitatakse neid olekuid, mis on täpsamalt ja puhtamalt läbi-
viidavad. Sessamas mõttes tarvitatakse ka

eritaolisi käte painutusi ja väljasirutusi

niihästi põhi- ja vahepealsetes olekutes kui ka vahepealsetes
segaolekutes.

c. Käte kõverdamine ja väljaheitmine.

Ühekülgne käe kõverdamine ja väljaheitmine.

Põhiolekutesse.

Vasem käsi kõverdatud	{	ette,
parem „ välja heita		kõrvale,
		üles,
		taha,
		alla.

Käe kõverdamist võib ette võtta igast sirutatud käe ole-
kust igasse olekusse. Ainult selles olekus, kus käsi viibib,
ei saa kätt kõverdada, — see liigutus oleks siis juba käe
painutamine. Näiteks:

olekust „käsi all“ võib

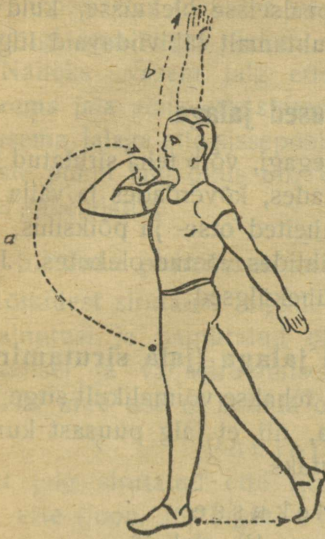
kätt kõverdada	{	ette (joon. 16, liigut. a),
		kõrvale (joon. 11, olekusse 1),
		üles (joon. 14),
		taha (joon. 12, olekusse 2),

mitte aga „alla“.

Olekust „käsi kõverdatud ette“ (joon. 16, parem käsi) võib

kätt välja heita	{	kõrvale,
		üles (joon. 16, b),
		taha (joon. 12, olekusse 1),
		alla (joon. 15, olekusse 1),

mitte aga „ette“.



Joon. 16.

a — kõverdamine, *b* — väljaheitmine.



Joon. 17.

Niisama võib kõverdada kätt ka vahepealsetes olekutes, kuid neid olekuid tarvitatakse vähe.

Ühetaoline käte kõverdamine ja väljaheitmine.

Ühetaoline käte kõverdamine ja väljaheitmine vastab ühekülgetele käte kõverdamistele ja väljaheitmistele põhikui ka suuremas jaos vahepealseis olekus. Käte kõverdamise alla käib ka olek „käed puusas“. Kätega toetatakse puusade peale, päkk taga, sõrmed väljasirutatult üheskoos ettepoole. Küünarnukid on sihitud õige vähe tahapoole (joon. 17 ja 18).

Eritaolised käte kõverdamisid ja väljaheitmised.

Eritaolised käte kõverdamisid ja väljaheitmised vastavad ühekülgetele käte kõverdamistele ja väljaheitmistele, ainult teise käega teises sihis. Käsi kõverdatakse ja heidetakse

välja suuremasse jakku vahepealseisse olekusse, kuid tarvatakse ainult ilusamaid ja puhtamalt läbiviidavaid liigutuste lõppolekuid.

B. Liigutused jalaga.

Liigutusi jalaga, nagu käegagi, võib teha sirutatud jalaga, jalga painutades ja välja sirutades, kõverdades ja välja heites. Sirutused, kõverdused ja väljaheited otse- ja põiksihis, painutused ja väljasirutused neis sihtides võetud olekutes. Jalgade liigutused võivad olla ainult ühekülgsed.

a. Liigutused sirutatud jalaga (jala sirutamine).

Sirutatud jala liigutused tehakse võimalikult sirge jalaga. Labajalg sirutatakse ka välja, nii et jalg puusast kuni varvaseni hästi sirge joone kujutaks.

Põhiolekusse.

Vasem jalg parem „	{	ette (joon. 18, olek 2),
		kõrvale (joon. 19, olek 2),
		taha (joon. 20, olek 2),
		alla.

Vahepealsesse olekusse.

(Sisemised, välimised.*)

Vasem jalg parem „	{	ette { sissepoole,
		taha { väljapoole.

Jalg tõstetakse ette, kõrvale jne., niipalju kui võimalik, kusjuures keha oma sirget vertikaalolekut ei tohi kaotada.

*) Kui oletada, et jalg „ette“ ja „kõrvale“ tõstetakse kuni rõhtolekuni, siis on mõeldavad ka „alumised vahepealsed olekud“:

vasem jalg	{	ette	} allapoole.
parem „	{	kõrvale	

Et aga jala täisnurgani tõstmine raske on, siis tõstetakse jalg ainult olekuni „ette-allapoole“ ja nimetatakse seda olekut „jalg ette“, ehk siis o'ekust „jalg kõrvale-allapoole“ — „jalg kõrvale“. Seesugusel põhjusel jäävad alumised vahepealsed jalgade olekud ära.

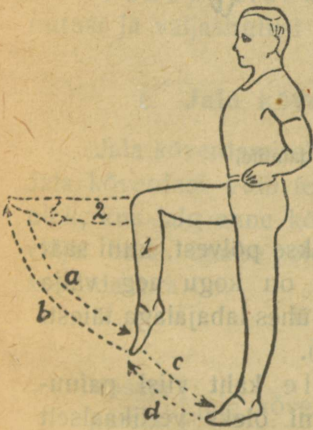
Vahepealsetes olekutes sisse- ehk väljapoole ei muuda jalg sugugi oma sirget olekut. Liikumine sünnib ainult puusas. Näiteks „vasem jalg ette-sissepoole“ — jalg on risti üle parema jala sihis ette-sissepoole (vaata joonis 32, varvasseis vasema jalaga ette-sissepoole). Vahe on ainult selles, et liigutuste puhul jalg õhus on, ei toetu aga maha, nagu see joonisel tähendatud.

b. Jala painutamine ja väljasirutamine.

Kõikidest sirutatud jalgade olekuteist on võimalik teha jala painutusi ja painutatud olekust — väljasirutusi. Jala painutamisel ja väljasirutamisel on tegevus ainult põlves. Jala miski muu osa ei muuda oma vahekorda.

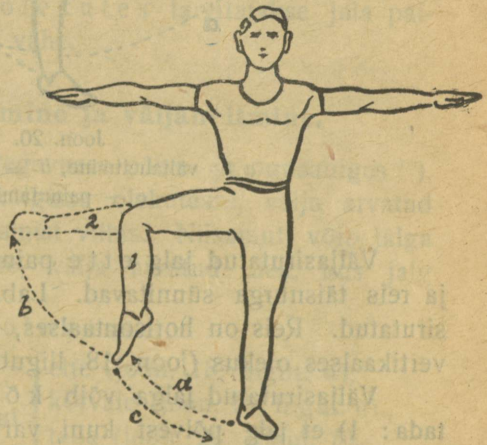
Põhiolekus.

Olekust jalg sirutatud ette (joonis 18, 2) — jala painutus ette (joon. 18, liigut. *a**);



Joon. 18.

a — painutamine, *b* — väljasirutamine, *c* — väljaheitmine, *d* — kõverdamine.

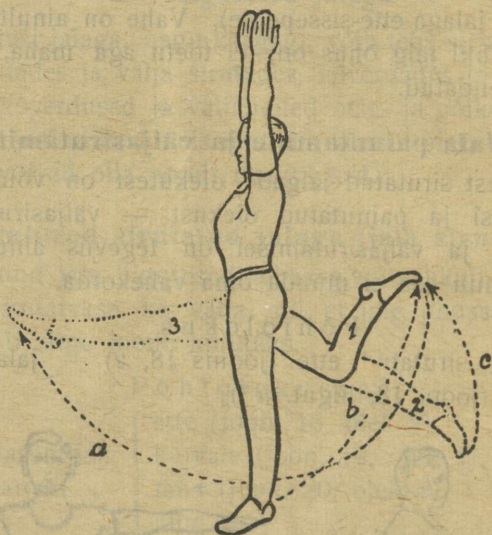


Joon. 19.

a — kõverdamine, *b* — väljasirutamine, *c* — väljaheitmine.

*) Uue oleku nimetus: „jalg painutatud ette“ (joon. 18, olek 1).

olekust jalg sirutatud kõrvale — jala painutus kõrvale;
 olekust jalg sirutatud taha — jala painutus taha;
 olekust jalg sirutatud alla*) — jala painutus alla.



Joon. 20.

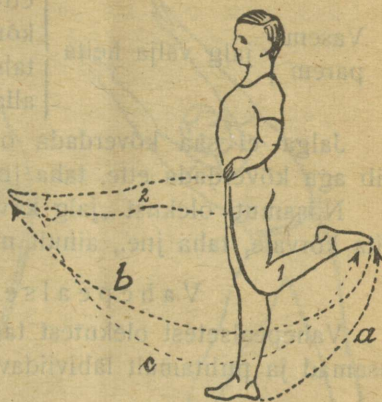
a — väljaheitmine, *b* — kõverdamine,
c — painutamine.

Väljasirutatud jalg ette painutatakse põlvest, kuni säärel ja reis täisnurga sünnitavad. Labajalg on kogu aeg välja sirutatud. Reis on horisontaalses, säärel ühes labajalaga täiesti vertikaalses olekus (joon. 18, liigutus *a*).

Väljasirutatud jalga võib kõrvale kaht viisi painutada: 1) et jalg põlvest kuni varvasteni oleks vertikaalselt alla (joon. 19, olek 1), 2) et jalg põlvest kuni varvasteni oleks tahapoole sihitud. Esimest viisi tarvitatakse siis, kui jalg on kõrvale tõstetud rõhtolekuni, teist, kui jalg nii kõrgele kõrvale on tõstetud, et see ilma suurema pingutuseta võimalik.

*) Jalg all teise kõrval.

„Taha“ (joon. 20, liigut. *c*) ja „alla“ (joon. 21, liigut. *a*) olekutes painutatakse jalg põlvest, nii palju kui see võimalik. Tegevus on ainult põlvliigeses. Jala väljasirutamine sünnib vastupidises sihis: Olekust jalg painut. ette — jala väljasirutus ette*); olekust jalg pain. kõrvale — jala väljasirutus kõrvale; olekust jalg painut. taha — jala väljasirutus taha; olekust jalg painut. alla — jala väljasirutus alla.



Joon. 21.

a — painutamine, *b* — väljasirutamine.

Vahepealsetes olekutes tarvitatakse jala painutusi ja väljasirutusi väga vähe.

c. Jala kõverdamine ja väljaheitmine.

Jala kõverdamisel on tegevuses põlve- ja puusaliigeses**). Jala kõverdusi võib teha kõigis olekutesse, välja arvatud olek, kus jalg enne kõverdamist viibis. Niisamuti võib jalga välja heita igasse olekusse, välja arvatud olek, kus jalg kõverdatuna on.

Põhiolekusse.

Vasem	} jalg kõverdatud	{	ette (joon. 18, liigut. <i>d</i>), kõrvale (joon. 19, liigut. <i>a</i>), taha (joon. 20, liigut. <i>b</i>), alla (joon. 21, liigut. <i>c</i>).
parem			

*) Saadud oleku nimetus: „jalg sirutatud ette“.

***) Jala kõverdamiseks nimetame ka niisugust liigutust, kus me teatavas seisakus üht või mõlemaid jalgu põlvest kõverdades maapinnale läheneme. Eraldame seda liigutust harilikult jala kõverdamisest seega, et

Vasem } parem }	jalg välja heita	{ ette (joon. 20, liigut. a), kõrvale, tahta, alla (joon. 18. ja 19, liigut. c).

Jalga ei saa kõverdada olekust „jalg all“ — „alla“, võib aga kõverdada ette, tahta jne.

Niisamuti olekust „jalg kõverdatus ette“ võib jalga välja heita kõrvale, tahta jne., ainult mitte ette.

Vahepealsed olekud.

Vahepealsetest olekutest tarvitatakse neid olekuid, mis ilusamad ja puhtamalt läbiviidavad.

C. Keha liigutused.

Keha võib:

- 1) pöörata (vasemale ja paremale poole);
- 2) painutada (ette, tahta, vasemale ja paremale poole);
- 3) väänata (vasemale ja paremale poole).

Keha pööramine. Keha pööramiseks nimetame niisugust liigutust, kus keha pöörduv ümber enese vertikaal-

telje vasemale ja paremale poole, ilma et jalad kohalt liiguksid. Pea on liikumata ja pöörduv kehaga kaasa.



Joon. 22.



Joon. 23.

Keha painutamine. Keha painutamisel ette sünnib liikumine puusades (joon. 22). Keha painutatakse ette kuni täisnurgani (rõhtole-

me siin mingit sihti ei määra (kas ette, kõrvale jne.), vaid lihtsalt tähendame, et see ja see jalg tuleb kõverdada. On ainult ühe jala kõverdamine, siis viiakse ka keha raskus nimetatud jalale.

kuni), selg sirge, pea püsti. Teine painutus, mis kumera seljaga tehakse, on „keha painutus ette-alla“ (joon. 23). Siin painutatakse keha nii alla, kui see võimalik. Keha painutamisel taha-poolle painutatakse keha nii palju taha, kui see võimalik, rõhku selle peale pannes, et kõhtu liig ette



Joon. 24.



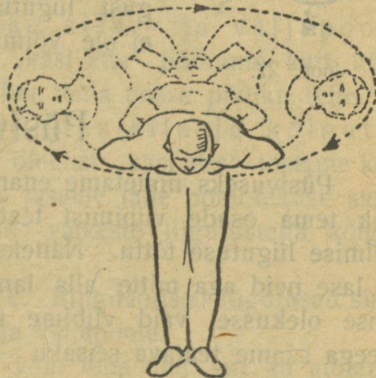
Joon. 25.

ei aetaks ega jalgu põlvist ei kõverdataks (joon. 24).

Keha painutamised kõrvale (joon. 25) sünnivad kehaga ühes tasapinnas. Keha painutatakse kõrvale, võimalikult täisnurgale lähemale. Pea liigub kehaga liikumata kaasa. Keha painutamised ette-vasemale (-paremale) poole ja taha-vasemale (-paremale) poole sünnivad põiksihis, mis aga enesega midagi uut kaasa ei too.

Painutatud olekust keha sirgeks üleminekut nimetatakse keha sirutamiseks.

Keha väänamised. Keha väänamised on lehtritaolised keha liigutused, kus lehtri tipuks oleksid puusad, keha aga joonistaks lehtri pinna (joon. 26). Alguses pai-



Joon 26.

nutatakse keha ette kõrvale (näit. ette paremale poole, — siis saame keha väänamise paremale poole), siis minnakse aegamööda üle olekusse „keha painutatud kõrvale“, siis „keha painutatud taha“ jne. terve ring.

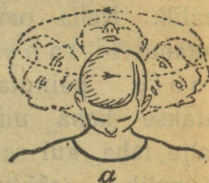
D. Pea liigutused.

Pead võime:

1) pöörata vasemale ja paremale poole (joon. 27, b),

2) painutada ette, taha (joon. 28, b), vasemale ja paremale poole (joon. 27, a),

3) väänata vasemale ja paremale poole (joon. 28, a).



Joon. 27.



Joon. 28.

Kõik pea liigutused on sarnased keha liigutustega oma iseloomu kui ka täitmisviisi poolest, välja arvatud keha painutus „ette-alla“, missugust liigutust peaga ei ole võimalik teha.

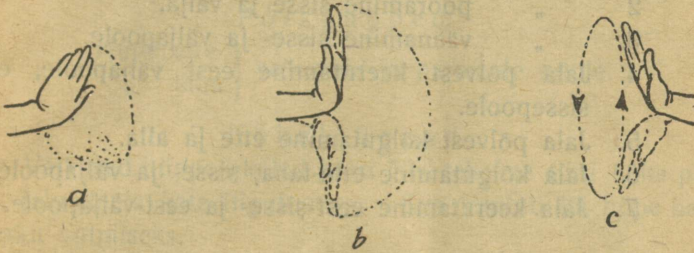
Püsivus.

Püsivuseks nimetame enam ehk vähem pikemat*) keha ehk tema osade viibimist teatavas olekus, kuhu ta sattus eelmise liigutuse tõttu. Näiteks, meie tõstame käed kõrvale, ei lase neid aga mitte alla langeda ega vii neid ka mõnda teise olekusse, vaid viibime teatava aja nimetatud olekus. Seega saame teatava seisaku — püsivuse.

*) Vähemalt 3 sek.

Püsivuste ajal tehakse tihti käte ja jalgadega väikesi liigutusi, mida ka asharjutusteks nimetame.

Kaasharjutustena on kõige rohkem tarvitusel:



Joon. 29.

1. Kämbla tõstmine ja allalaskmine. Näiteks olekust „käsi ette, pihuga allapoole“ tõstame kämbla üles ja laseme alla. Liikumine sünnib kämballiigeses (joon. 29, b).

2. Kämbla sisse- ja väljapoole pööramine. Näit. olekust „käsi ette, pihuga allapoole“ pöörame kämbla sisse- ja väljapoole. Liikumine sünnib kämballiigeses (joon. 29, a).

3. Kämbla väänamine. Kämblaga tehakse lehitseviisi liigutusi, kus kämballiiges lehtri tipuks, kämmal ise aga liikumise ajal lehtri pinna moodustab. Väänamised võivad olla sisse- ja väljapoole (29, c).

4. Künarnukis käe sisse- ja väljapoole pööramine. Näit. olekust „käsi ette“ pöörame kätt küünarnukist kuni sõrmedeni ümber tema enese pikliku telje.

5. Käe viibutamine üles-alla ja kõlgutamine ette-taha. Näiteks olekust „käsi ees“ tõstame kätt põhiolukust sugu ülespoole ja laseme jälle põhiolukust sugu allapoole, ehk olekust „käsi all“ väikeste liigutustega kõlgutame kätt ette- ja tahapoole.

6. Käe keerutamine. Ringitaolised liigutused sirutatud kätega ette-taha, sisse- ja väljapoole.

Kõiki neid kaasharjutusi võib teha ühe kui ka mõlema käega, ühe korraga või vaheldamisi.

Kaasharjutustel jalgadega on palju ühist kätega. Neid võib ainult ühe jalaga teha.

1. Labajala painutamine üles ja alla.
2. „ „ pööramine sisse ja välja.
3. „ „ väänamine sisse- ja väljapoole.
4. Jala põlvest keerutamine eest väljapoole, eest sissepoole.
5. Jala põlvest kõlgutamine ette ja alla.
6. Jala kõlgutamine ette-taha, sisse- ja väljapoole.
7. Jala keerutamine eest-sisse- ja eest-väljapoole.

Pöörded.

Pööreteks nimetame keha pöörded ümber vertikaaltelje $\frac{1}{8}$, $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ ja terve ringi kaupa.

Harilikud pöörded algseisakus (v. lhk. 31) tehakse vastava jala kannal ja teise jala varvastel kahes taktis.

- | | |
|---------------------------------------|-------------------------------|
| 1) Pool pööret ($\frac{1}{8}$ ringi) | } vasemale ja paremale poole. |
| 2) pööre ($\frac{1}{4}$ ringi) | |
| 3) täispööre ($\frac{1}{2}$ ringi) | |

Peale harilikkude pöörete algseisakus võib veel pöörded teha mitmesugustes seisakutes. Neid pöörded võib teha kandadel, varvastel, varvastel ja kannal: $\frac{1}{8}$, $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ ja $\frac{1}{1}$ ringi kaupa, vasemale ja paremale poole. Näiteks: 1) harkseisakus (v. lhk. 34) pööre kandadel (varbaid üles tõstes) paremale poole, 2) varvasseis paremaga risti üle vasema (varvasseis paremaga ette-sissepoole) — pööre varvastel ümber ($\frac{1}{2}$ ringi) ehk veel edasi ($\frac{1}{1}$ ring), kuni jalad uuesti risti, vasem üle parema.

Hüpped.

Hüpeteks nimetame väikesi hüppeid, mis kohal, ette, taha, kõrvale ja põigiti tehakse. Kõik hüpped tehakse varvastel, et põrutus väiksem oleks.

Otsehüpped.

- Hüpe ette,
 „ kõrvale,
 „ taha.

Põikhüpped.

- Hüpe ette }
 „ taha } vasemale ja paremale poole.

Koal hüpped.

Väikesed hüpped kohal püsti üles tehakse tihti keha pöõrete, jalgade ja käte liigutustega. Siia kuulub ka hüpe harkseisaku võtmiseks.

Seisakud.

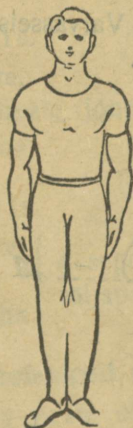
Teatavat keha olekut teatavas ühenduses teiste keha osadega nimetatakse seisakuks.

Seisakud on järgmised:

- 1) sirutatud seisakud;
- 2) kõverdatud seisakud;
- 3) löökseisakud.

A. Sirutatud seisakud.

Sirutatud seisakud tehakse täiesti sirgete jalgadega, kusjuures jalad kas terve tallaga, ühe jala talla ja teise jala varvastega või ainult varvastega maa külge puutuvad. Sirutatud seisakute nimetus oleneb labajalgade vastastikust olekust. Võimlemises kõige rohkem tarvitatav sirutatud seisak, mis käskluse peale „vait“ ajaviitmata omandatakse, on „algseisak“. Algseisakus on kannad koos, varbad väljapoole pöõrdud kuni 60°. Põlved sirgu, mitte aga liig taha litsutud, kus-



Joon. 30.



Joon. 31.

juures jalad kõrvalt vaadates loogas oleksid. Kõhtu mitte ette ajada, vaid ära peita. Õlad taha-allapoole tõmmatud, mille läbi rind rohkem ette tuleb. Pea püsti, vaade otse. Lõuga aga mitte liiga ette ajada, ennem „lottlõug“ sünnitada. Käed ripuvad vabalt alla, sõrmed koos ja kerges rusikas. Terve keha raskus on rohkem ettepoole varvastel, mitte aga kanda-
del (joon. 30 ja 31).

Sirutatud seisakud on :

- 1) varvasseisakud ;
- 2) sammseisakud ;
- 3) käiksammseisakud ;
- 4) harkseisakud.

a. Varvasseisakud.

Kui jala välja sirutame ja teda laseme varvaste peale toetuda, siis saame varvasseisaku. Keha raskus on täiesti kohal seisva jala peal (joon. 32).

Otsesihis.

Varvasseis {
 { vas. { ette (joon. 6),
 { { kõrvale (joon. 3),
 { par. { taha (joon. 16).



Joon. 32.

a = varvasseisakud otsesihis, *b* — varvasseisakud põiksihis.

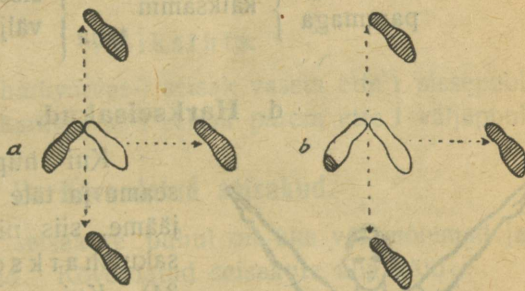
Põiksihis.

Varvasseis vas. { ette } sissepoole,
par. { taha } väljapoole.

Siia alla kuuluvad ka kõik varvasseisakud, kus mõlemate jalgadega varvastel seisame. Näiteks: varvasseis „algseisakus“, siis mõnest sammseisakust varvasseisakusse mõlemate jalgadega üleminek jne.

b. Sammseisakud.

Kui teeme ühe jalaga sammu (2 labajala pikkuse), kusjuures labajalad täiesti maas, ja keha raskuse viime ühtlaselt mõlematele jalgadele, siis saame s a m m s e i - s a k u (joon. 33).



Joon. 33.

a — sammseisakud otsesihis, *b* — käiksammseisakud otsesihis.

Otsesihis.

Vasemaga } samm { ette,
paremaga } { kõrvale (joon. 25),
 } { taha.

Põiksihis.

Vasemaga } samm ette { sissepoole,
paremaga } { taha } väljapoole.

c. Käiksammseisakud.

Kui keha raskuse selle jala peale üle viime, millega sammu tegime, sealjuures teise jala (mis kohale jäi)

varvastele toetudes, siis saame käiksammseisaku (joon. 33).

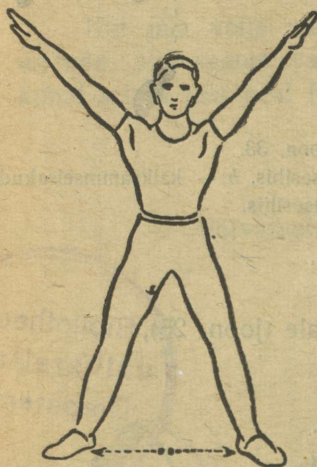
Otsesihis.

Vasemaga	}	käiksamm	{	ette (joon. 7)*),
paremaga				kõrvale,
				taha.

Põiksihis.

Vasemaga	}	käiksamm	ette	{	sissepoole,
paremaga					taha

d. Harkseisakud.



Joon 34.

Kui hüppes jalad harki seame ja täie jala peale seisma jääme, siis nimetame seda seisakut harkseisakuks (joon. 34). Kui aga varvastele jääme, siis harkvarvasseisakuks. Seega saame järgmised hark- ehk harkvarvasseisakud (joon. 35).

Otsesihis.

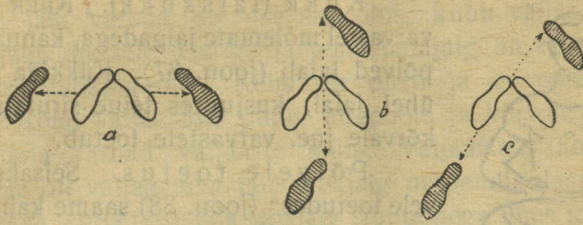
(Hüppes) hark- (harkvarvas-) seisak parem ette (vasem taha); **)

(hüppes) hark- (harkvarvas-) seisak vasem ette;

(hüppes) hark- (harkvarvas-) seisak jalad kõrvale.

*) Keha raskus peab aga rohkem esimesel jalal olema, kui seda joon. 7 kujutab.

***) „Vasem taha“ ei ole tarvis tähendada.



Joon. 35.

a, b — harkseisakud otsesihis, *c* — harkseisakud põiksihis.

Põiksihis.

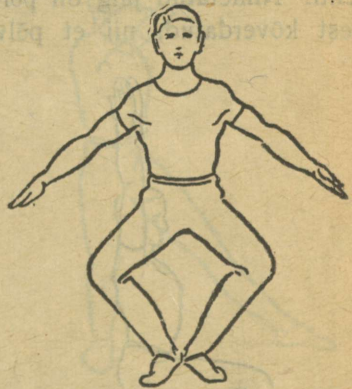
(Hüppes) hark- (harkvarvas-) seisak vasem ette } sissepoole,
 (hüppes) hark- (harkvarvas-) seisak parem ette } väljapoole.

B. Kõverdatud seisakud.

Kõverdatud seisakute puhul on üks või mõlemad jalad põlvest kõverdatud. Kõverdatud seisakute alla käib:

- 1) poolkük; ;
- 2) kük; ;
- 3) põlvele toetus; ;
- 4) põlvili seis; ;
- 5) väljaaste.

Poolkük. Poolküki puhul kõverdatakse jalad põlvest kuni täisnurgani (joon. 36). Poolküki korral ühe jala peal võib teine jalg varbaile toetudes soovitavas sihis välja sirutatud olla (ette, taha, kõrvale, ette-väljapoole jne.). Kükid tehakse varvastel, kannad koos, põlved väljapoole, mitte aga koos. Poolküki ühe jala peal tehes (teine toetub varvastele) võib ka kogu labajala peale toetuda.



Joon. 36.



Joon. 37.

Kükk (täiskükk). Kükk tehakse varvastel mõlemate jalgadega, kannad koos, põlved laiali (joon. 37). Kükkida võib ka ühel jalal, kusjuures teine sirutatult ette, kõrvale jne. varvastele toetub.

Põlvele toetus. Seisaku „põlvele toetudes“ (joon. 38) saame kahte viisi:

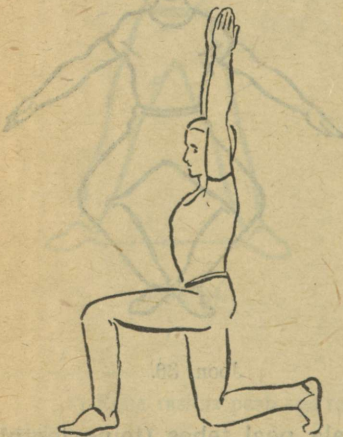
1) kui sammu ette teeme ja tagumise jala põlvele maha laseme;

2) kui ühe jala taha viime ja ta põlvele laseme.

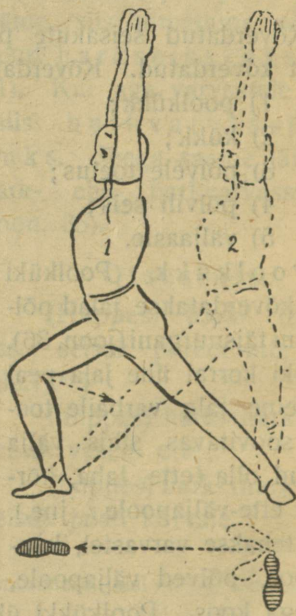
Põlvele toetumisel on esimene jalg täisnurgi.

Põlvili seistes on põlved koos. Keha ja reis ühes joones. Põlvili seismist tarvitatakse vähe.

Väljaaste. Väljaaste tegemisel võetakse tubli samm vastavas sihis; keha raskus lasub sellel jalal, millega sammu tehti. Nimetatud jalg on põlvest kõverdatud, nii et põlv



Joon. 38.



Joon. 39.

varvaste kohal, varvastega ühes vertikaaljoones oleks. Väljaastunud jala varbad on otse ses sihis, kuhu väljaaste tehti. Terve jalg on täiesti sirge ja tema labajalg on teise labajalaga perpendikulaarne. Keha on püsti ja ei muuda oma olekut. Kõigi väljaastete puhul ettepoole ja kõrvale on väljaastuva jala varbad väljaaste sihis. Väljaastete korral aga tahapoole on väljaastuva jala labajalg perpendikulaarne (risti) sihtjoonega, kuna teise jala labajalg sihtjoonega ühes joones on.

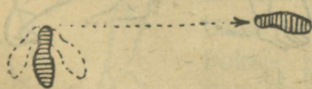
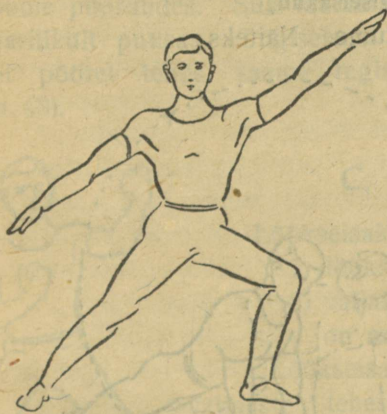
Väljaasteid võib teha:

Otsesihis.

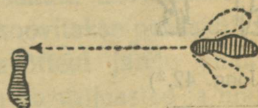
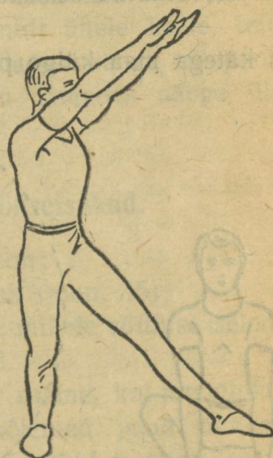
Väljaaste vas.	$\left\{ \begin{array}{l} \text{ette (joon. 39),} \\ \text{taha (joon. 41),} \\ \text{kõrvale (joon. 40).} \end{array} \right.$
väljaaste par.	

Põiksihis.

Väljaaste vas.	$\left. \begin{array}{l} \text{ette} \\ \text{taha} \end{array} \right\}$	$\left\{ \begin{array}{l} \text{sissepoole,} \\ \text{väljapoole.} \end{array} \right.$
väljaaste par.		



Joon. 40.



Joon. 41.

Väljaastest püsti tõusmisel ei tohi jalga mööda maad lohista-
da, vaid jalaga tuleb väike tõuge anda, mispeale jalg sirgu aetakse
ja siis teise jala juurde viiakse. — Kõverdatud seisakust siru-
tatud seisakusse üleminekut nimetame püstitõusmiseks.

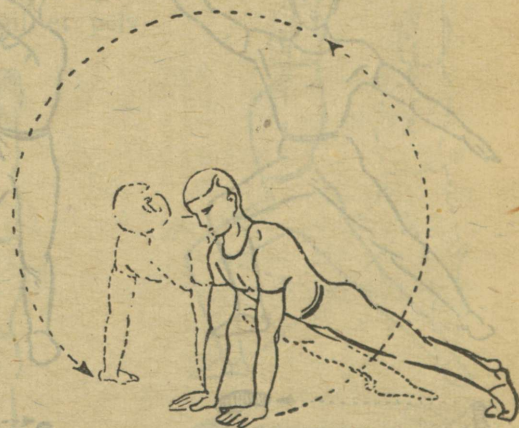
Väljaastumisel kõverdatud jalga sirutades ja teist kõver-
dades viime keha raskuse uuesti kõverdatud jalale, missugust
tegevust kallutamiseks nimetame (joon. 39, üleminek
olekust 1 — olekusse 2). Kallutamise abil võib igast välja-
astest kui ka igast sammseisakust, harkseisakust jne., peale
selle kui me ühe jala oleme kõverdanud, keha raskust teisele
jalale üle viia. Näit. harkseisakus (joon. 34) kõverdame pa-
remat jalga, seega viime keha raskuse paremale jalale. Kúi
nüüd sellest olekust paremat jalga sirutades ja vasemat pai-
nutades uude samalaadilisse olekusse üle läheme, kus keha
raskus ühelt jalalt teisele jalale üle viiakse, siis on meil ka
siin kallutamise tegemist.

Kõverdatud seisakute alla käivad ka kõiksugu
tugiseisakud,

kus kätega maa külge puutume. Näiteks:



Joon. 42.)*

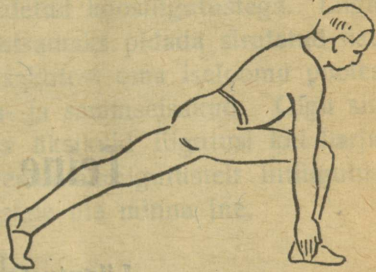


Joon. 43.

*) Pildil peavad kotsad koos olema.

- 1) tugikükkimine (joon. 42);
- 2) tugikükkimisest keha ette või taha väljaheitmine — tugiseis lamades (joon. 43).

Tugiküki all mõeldakse niisugust olekut, kus me kükkimise puhul sõrmedega maha toetume. Tugikükk võib ka ühel jalal olla (joon. 44). Tugiseisu lamades saame seega, et jalad taha, ehk läbi käte ette, välja heidame. Keha toetub kätele ning varvastele ja on täiesti sirge. Käed võivad toetumisel pöördud olla ette, sisse- või väljapoole. Tugiseisu lamades külje poole saame eelmistest olekutest ühe küljega allapoole pöördudes. Siin toetume ainult ühele käele, teine on harilikult puusas. Tugiseisust lamades näoga allapoole, tervet pööret tehes, saame tugiseisu lamades näoga üles (joon. 43).



Joon. 44.



Joon. 45.

C. Löökseisakud.

Löökseisakud on:

- 1) löökseisak (joon. 45);
- 2) väljaaste, millele võitluse iseloom on antud.

„Löökseisaku“ saame, kui me lühikest väljaastet tehes mõlemad jalad ühtlaselt kõverdame. Löökseisakuid tarvitatakse vahajarjutustena, kui soovitakse peajasjalikult boksi- ja vehklemisvõtteid järele aimata. Säherdusel korral on ka väljaastet ja muud liigutused sõjakamad.



Teine jagu.

Liigutuste jaotus.

Olekut, millest me liigutust hakkame tegema, nimetatakse „algolekuks“. Kui me teeme ühe liigutuse ja läheme uuesti algolekusse tagasi, siis saame elementaarliigutuse. Läheme aga üht liigutust tehes kohe teise liigutusse, ilma et algolekusse tagasi pööraksime, siis saame ühendatud ehk liitliigutuse. Mitu puhku järjestikku korratud elementaarliigutus kui ka ühendatud elementaar- ehk liitliigutused moodustavad harjutuse. Harjutust, milles peale füsioloogilise ülesande veel esteetiline nõue on esitatud (nagu ükssteisele järgnevad liigutused ladusate üleminekutega, kohased püsivused üksikute liigutuste vahel jne.), nimetatakse kombinatsiooniks. Kombinatsioonis on harilikult esitatud peale liigutuste ja seisakute vahetuse veel püsivused, pöörded ja hüpped, kas kõik või mõni neist.

Liigutused võivad oma iseloomu poolest olla lihtliigutused või koosliigutused. Näiteks: käte ettetõstmine oleks lihtliigutus, kuna käte ettetõstmine ühes jala ettekõverdamisega oleks koosliigutus. Edasi võib täitmisaja mõttes mitme kehaosa liigutusi teha korraga või järjestikku. Näiteks: käte ettetõstmine ühes jala ettekõverdamisega oleksid üheaegsed liigutused, kuna käte ettetõstmisele järgnev jala kõverdamine oleks järjestikune liigutus.

Harjutused.

Harjutusi algajatega tehes on meil eestkätt tegemist elementaarsete liigutustega ja lihtsate liitliigutustega; pärastpoole juba koosliigutuste ja liidetud koosliigutustega. Liigutustest enestest tuleb kõige lihtsamaks pidada sirutatud käte ja jalgade liigutusi, kuna seisakutest oma iseloomu poolest kõige kergemad oleksid varvas- ja sammseisakud. Olgu siin esitatud mõned näited, kuidas üksikuid liigutusi kui harjutusi võib tarvitada, kuidas elementaarliigutustelt liitliigutustele, lihtliigutustelt koosliigutustele üle minna jne.

I.

Alus:*) ühetaolised sirutatud käte liigutused põhiolekutesse — varvasseisakud otsesihis.

Algolek:*) algseisak.

1^a.

1. Käed ette;
2. käed alla.

• 1^b (käed puusas**).

1. Varvasseis vasemaga ette;
2. vasem jalg parema juurde***);
3. varvasseis paremaga ette;
4. parem jalg vasemale juurde.

1^a + 1^b.

1. Varvasseis vasemaga ette — käed ette;
2. vasem paremale juurde — käed alla;
3. varvasseis paremaga ette — käed ette;
4. parem vasemale juurde — käed alla.

2^a.

1. Käed kõrvale;
2. käed alla.

*) Vaata seletus lhk. 48.

***) Käesoleval juhtumisel ei tule „käed puusa“ mitte liigutusena võtta, vaid toena kehale seisakute võtmisel.

****) Lühemalt „vasem parema juurde“ ehk „jalg juurde“.

2^a (käed puusas).

1. Varvasseis vasemaga kõrvale;
2. jalg juurde;
3. varvasseis paremaga kõrvale;
4. jalg juurde.

2^a + 2^b.

1. Varvasseis vasemaga kõrvale — käed kõrvale;
2. jalg juurde — käed alla;
3. varvasseis paremaga kõrvale — käed kõrvale;
4. jalg juurde — käed alla.

1^a + 2^b.

1. Varvasseis vasemaga kõrvale — käed ette;
2. jalg juurde — käed alla;
3. varvasseis paremaga kõrvale — käed ette;
4. jalg juurde — käed alla.

1^b + 2^a.

1. Varvasseis vasemaga ette — käed kõrvale;
2. jalg juurde — käed alla;
4. varvasseis paremaga ette — käed kõrvale;
4. jalg juurde — käed alla.

3^a.

1. Käed üles;
2. käed alla.

3^b (käed puusas).

1. Varvasseis vasemaga taha;
2. jalg juurde;
- 3—4. seesama parema jalaga.

3^b + 3^b.

1. Varvasseis vasemaga taha — käed üles;
2. jalg juurde — käed alla;
- 3—4. seesama parema jalaga.

1^b + 3^a.

1. Varvasseis vasemaga ette — käed üles;
2. jalg juurde — käed alla;
- 3—4. seesama parema jalaga.

2^b + 3^a.

1. Varvasseis vasemaga kõrvale — käed üles;
2. jalg juurde — käed alla;
- 3—4. seesama parema jalaga.

4^a.

1. Käed taha;
2. käed alla.

1^b + 4^a.

1. Varvasseis vasemaga ette — käed taha;
2. jalg juurde — käed alla;
- 3—4. seesama parema jalaga.

2^b + 4^a.

1. Varvasseis vasemaga kõrvale — käed taha;
2. jalg juurde — käed alla;
- 3—4. seesama parema jalaga.

3^b + 4^a.

1. Varvasseis vasemaga taha — käed taha;
2. jalg juurde — käed alla;
- 3—4. seesama parema jalaga.

Siin läbivõetud materjali põhjal on kombinatsioon nr. I kokku seatud.

II.

Alus: ühetaolised käte liigutused kõverdades ja välja heites põhiolekusse — sammseisakud otsesihis.

Algolek: algseisak.

1^a.

1. Käed kõverdatud kõrvale;
2. käed välja heita alla.

1^b.

1. Samm*) vasemaga ette;
2. jalg juurde;

*) Sammseisakute tegemiseks ettevalmistavas käskluses tarvitame ainult „samm“. „Samm paremaga ette“ — „samm vasemaga kõrvale“ jne. Ära vahetada „samm vasemaga kõrvale — marss!“ ei ole võimalik, kuna käigu (ka üksiku sammu) algatajaks on sundiv käsklus „marss!“

3—4. seesama parema jalaga.

1^a + 2^b.

1. Samm vasemaga ette — käed kõverdatud kõrvale;
 2. jalg juurde — käed välja heita alla;
- 3—4. seesama parema jalaga.

2^a.

1. Käed kõverdatud kõrvale;
2. käed välja heita ette;
3. käed kõverdatud taha;
4. käed (välja heita) alla*).

2^b.

1. Samm vasemaga kõrvale;
 2. jalg juurde;
- 3—4. seesama parema jalaga.

2^a + 2^b.

1. Samm vasemaga kõrvale — käed kõverdatud kõrvale;
2. jalg juurde — käed välja heita ette;
3. samm paremaga kõrvale — käed kõverdatud taha;
4. jalg juurde — käed (välja heita) alla.

3^a.

1. Käed kõverdatud üles;
2. käed välja heita kõrvale;
3. käed kõverdatud alla;
4. käed välja heita ette;
5. käed kõverdatud taha;
6. käed (välja heita) alla.

3^b.

1. Samm vasemaga taha;
 2. jalg juurde;
- 3—4. seesama parema jalaga.

3^a + 3^b.

1. Käed kõverdatud üles;
2. samm vasemaga taha — käed välja heita kõrvale;

*) Lühemalt: „käed alla“.

3. jalg juurde — käed kõverdatud alla;
4. samm paremaga taha — käed välja heita ette;
5. jalg juurde — käed kõverdatud taha;
6. käed alla.

Siis võib veel ühendada seisakud 1^b-st — käe liigutustega 2^a-st; seisakud 2^b-st — liigutustega 3^a-st jne.

III.

Alus: ühetaolised sirutatud käte liigutused põhio'ekutesse — keha painutused — sammseisakud otsesihis — püsivused.

Algolek ● algseisak.

Oletame, et eelmiste näidete põhjal sirutatud käte liigutused ja sammseisakud on omandatud.

1^a (käed puusas).

1. Keha aeglane painutus ette;
5. keha aeglane sirutus püsti.

1^b.

1. Samm vasemaga kõrvale — käed üles;
2. keha aeglane painutus ette;
3. keha aeglane sirutus püsti;
4. jalg juurde — käed alla.

2^a (käed puusas).

1. Keha aeglane painutus taha;
2. keha aeglane sirutus püsti.

2^b.

1. Samm vasemaga ette — käed kõrvale;
2. keha aeglane painutus taha;
3. keha aeglane sirutus püsti;
4. vasem jalg parema juurde — käed alla;
- 5—8. seesama parema jalaga.

3^a (käed puusas).

1. Samm vasemaga kõrvale — keha aeglane painutus vasemale poole;
2. keha aeglane sirutus püsti;

3. keha aeglane painutus paremale poole;
4. keha aeglane sirutus püsti;
5. jalg juurde.

3^b.

1. Samm vasemaga kõrvale — käed kõrvale;
2. keha aeglane painutus vasemale poole.
3. keha aeglane sirutus püsti;
4. keha aeglane painutus paremale poole;
5. keha aeglane sirutus püsti;
- 6—10. seesama parema jalaga, sammu kõrvale tehes.

IV.

Alus: sirutatud ja kaares liigutused kätega — sirutatud ja kõverdatud seisakud.

Algolek: algseisak.

1^a.

1. Käed üles;
2. käed kaares seestpoolt kõrvale;
3. käed alla.

1^b.

1. Kükkimine;
2. püstitõusmine.

1^a + 1^b.

1. Käed üles;
2. kükkimine — käed kaares seestpoolt kõrvale;
3. püstitõusmine — käed alla.

2^a.

1. Käed üles;
2. käed kaares seestpoolt — vasemaga kõrvale ülespoole, paremaga kõrvale allapoole.

2^b.

1. Väljaaste vasemaga kõrvale;
2. püsti tõusta;
- 3—4. seesama parema jalaga.

$2^a + 2^b.$

1. Käed üles;
2. väljaaste vasemaga kõrvale — käed kaares seestpoolt — vasem kõrvale ülespoole, parem kõrvale allapoole;
3. üles tõusta — käed alla;
4. käed üles;
5. väljaaste paremaga kõrvale — käed kaares seestpoolt — parem kõrvale ülespoole, vasem kõrvale allapoole;
6. püsti tõusta — käed alla.

 $3^a.$

1. Käed loogas tagant üles;
2. käed alla.

 $3^b.$

1. Väljaaste vasemaga ette;
2. püsti tõusta;
- 3—4. seesama parema jalaga.

 $3^a + 3^b.$

1. Väljaaste vasemaga ette — käed kaares tagant üles;
2. püsti tõusta — käed alla;
- 3—4. seesama parema jalaga jne.

Kombinatsioon.

Kombinatsioon on harjutus, mis tehakse teatava kindla rütmi järele. On kombinatsiooni sisu täiesti omandatud, siis koguni muusika saatel. Suuremalt jaolt tarvitatakse seks marssi, kaarliigutuste tarvis on väga kohane ka valss. Kombinatsiooni kokkuseadmisel on aluseks võetud marsi 16-taktiline koosseis. Iga takt sisaldab eneses 4 osa (lööki). Harilik kombinatsiooni pikkus on 4 takti, s. o. 16 osa (lööki).

I takt = 1, 2, 3, 4;

II „ = 1, 2, 3, 4;

III takt = 1, 2, 3, 4;

IV „ = 1, 2, 3, 4.

Kui me kõik takti osad liigutustega täidame, siis saame kombinatsiooni 16 liigutusest, täidame pooled, siis saame 8 liigutusest koosseisva kombinatsiooni, kuna pooled takti osad (löögid) vabaks jääksid, seega püsivused oleksid.

Näiteks:

a) 4-st liigutusest koosseisv kombinatsioon:

b) 8-st liigutusest koosseisv kombinatsioon:

- | | | |
|------------------------|----------------------|------------------------|
| I. 1, (2), (3), (4)*); | I. 1, 2, (3), (4); | ehk I. 1, (2), 3, (4); |
| II. 1, (2), (3), (4); | II. 1, 2, (3), (4); | II. 1, (2), 3, (4); |
| III. 1, (2), (3), (4); | III. 1, 2, (3), (4); | III. 1, (2), 3, (4); |
| IV. 1, (2), (3), (4). | IV. 1, 2, (3), (4). | IV. 1, (2), 3, (4). |

Kombinatsiooni (harjutuse) kokkuseadmisel tuleb kõige pealt kindlaks määrata teema ehk „alus“, see on, missugusest materjalist mõtleme kombinatsiooni kokku seada. Teiseks on tarvis ära tähendada „algolek“, s. o. olek, millest me kombinatsiooni (harjutust) algame. On tarvilik, et kombinatsioon (harjutus) jälle algolekuga lõpeks. Erandid üksikutel juhtumistel ju on, mille juures me aga ei hakka peatama. Kolmandaks on tarvis ära tähendada tempo (kiirus), kas kombinatsioonis esinevaid liigutusi tuleb teha aeglaselt, keskmise kiirusega, kiirelt (marsitaktis) või on segakiirus, s. o. üks osa liigutusi tehakse aeglasemalt kui teised. Harilikult mahutatakse aeglasel liigutused mitme taktiosa (löögi) alla. Neljandaks — takti e hitus, see on, missugused taktiosad (löögid) on mõeldud liigutustega, missugused ilma. Tuleb kombinatsioonis mitmesuguseid liigutuste paigutusi taktis ette, siis on soovitatav, et „takti“ all ära tähendataks vähemalt üksteisest liigutuste paigutuse ja püsivuse vältuse poolest lahkuminevad taktid.

Pikemad kombinatsioonid, mis marsi 4 takti piiridest üle ulatuvad, jagunevad tuuridesse. Iga üksik tuur peab aga

*) Sulgmärkidega on ära tähendatud, missuguse taktiosa peal on püsivus.

4 takti pikkune olema. Säärasel juhtumisel tuleb kombinatsioonis enne liigutuste kirjeldust tuuri nr. ära tähendada. Nii-samuti tähendatakse selle tuuri liigutuste kirjelduse lõpul, mitu puhku seda tuuri tuleb korrata. Vastasel korral, kui midagi pole tähendatud, üksiku tuuri kordamist ette ei tule. Ühest tuurist koosseisvat kombinatsiooni korratakse aga ilma sellekohase märkusega 4 korda.

Kombinatsioon 1.

Alus: ühetaolised sirutatud käte liigutused põhioleku-tesse — varvasseisakud otsesihis — pöörded — püsivused.

Algolek: algseisak.

Tempo: kiire*).

Takt: 1, (2), (3), (4)

- I. 1. Varvasseis vasemaga (par.**) ette — käed ette.
2, 3, 4. Püsivused.
- II. 1. Varvasseis vasemaga (par.) kõrvale — käed kõrvale.
2, 3, 4. Püsivused.
- III. 1. Varvasseis vasemaga (par.) taha — käed üles.
2, 3, 4. Püsivused.
- IV. 1. Vasem (par.) jalg paremale (vas.) juurde — käed kõrvalt alla.
2, 3. Pööre paremale poole.
4. Püsivus.

Kombinatsioon 2.

Alus: ühetaolised sirutatud käte liigutused põhioleku-tesse — sammseisakud otsesihis, kükid — pöörded — püsivused.

*) Harilik marsitakt, s. o. 120 lööki minutis, seega iga sammu kohta üks löök.

**) Kui kombinatsioon neli puhku korratud ja seega terve ring tehtud, tuleb kombinatsiooni korrata, teise jalaga alates — seks sulgmärkides tähendatud jalg.

Algolek: algseisak.

Tempo: keskmine.

Takt: 1, (2), (3), (4).

- I. 1. Samm vasemaga (par.) kõrvale — käed kõrvale.
2, 3, 4. Püsivused.
- II. 1. Pööre kandadel paremale (vas.) poole — käed üles.
2, 3, 4. Püsivused.
- III. 1. Vasem (par.) jalg paremale (vas.) juurde — kükkida — käed ette.
2, 3, 4. Püsivused.
- IV. 1. Püsti tõusta — käed alla (algseisak).
2, 3, 4. Püsivused.

Kombinatsioon 3.

Alus: sirutatud käte liigutused, käe painutamine ja väljasirutamine, kaarliigutused — sirutatud ja kõverdatud seisakud — keha pöörded ja painutused — pöörded — püsivused.

Algolek: algseisak.

Tempo: aeglane.

Takt: 1, 2, (3), (4); 1, (2), 3, (4).

- I. 1. Käed üles.
2. Väljaaste paremaga (vas.) kõrvale — käed kaares seestpoolt parem (vas.) kõrvale ülespoole, vasem (par.) kõrvale allapoole.
3, 4. Püsivused.
- II. 1. Pööre kandadel vasemale (par.) poole — keha painutatud taha kuni vasema (par.) jalaga ühes sirgjoones — käed ette-ülespoole, pihud allapoole.
2. Püsivus.
3. Keha raskus vasemale (par.) jalale üle viia ühes vasema (par.) jala kõverdamisega, parem

(vas.) jalg sirgeks ajada*) — keha püsti — käed kõrvale.

4. Püsivus.

III. 1. Keha pööramine paremale (vas.) poole ühes vasemale (par.) poole painutamisega (käed oma vahekorda kehaga ei muuda, vasema (par.) käe sõrmed puudutavad vasema (par.) labajala juures maad, parem (vas.) on püsti üles).

2. Püsivus.

3. Keha ülessirutamise ühes vasema (par.) jala väljasirutamise — pööre kandadel paremale (vas.) poole — parem (vas.) käsi puusa, vasem (par.) kõrvale üles.

4. Püsivus.

IV. 1. Pööre parema (vas.) jala kannal, vasema (par.) jala varbad paremale (vas.) poole ja vasema (par.) jala põlvele lasta — käed kõrvale.

2. Püsivus.

3. Püsti tõusta — algseisak.

4. Püsivus.

Kombinatsioon 4.

Alus: ühetaolised ja eritaolised sirutatud käte liigutused, kaarliigutused, käte kõverdamised ja väljaheitmised — sirutatud ja kõverdatud seisakud — keha painutused — pöörded — püsivused.

Algolek: algseisak.

Tempo: keskmine.

Takt: 1, (2), 3, (4); (1), 2, 3, (4); 1, 2, 3, 4; 1, (2), (3), (4).

I. 1. Väljaaste paremaga (vas.) ette — käed kõverdatud kõrvale.

*) Lühemalt „kallutus ette“.

2. Püsivus.
3. Parem (vas.) käsi kõrvale, vasem (par.) ette.
4. vasem (par.) käsi kaares alt taha, parem (vas.) kaares alt-ees üles.
- II. 1. Püsivus.
2. Parem (vas.) jalg välja sirutada, pööre kandel vasemale (par.) poole (harkseisak) — käed kõverdatud taha.
3. Parem (vas.) jalg vasema (par.) juurde — kükida — käed ette välja heita.
4. Püsivus.
- III. 1. Püsti tõusta ühes keha ette-alla painutamisega, käed puudutavad maad.
2. Keha püsti — käed üles.
3. Paremaga (vas.) varvasseis ette sissepoole.
4. Pööre varvastel vasemale (par.) poole ümber — käed kaares seestpoolt kõrvale.
- IV. 1. Käed alla.
- 2, 3, 4. Püsivused.

Lisa.

Kuna meil asjast kaugemal seisjatele käskluste mitte-teadmine raskust sünnitab, siis toon kõige tarvilisemad neist ühes seletustega.

Käsklus (команда) seisab koos kahest osast: 1) eel-käsklus ehk seletav käsklus — ütleb, mis tuleb teha; 2) sundiv ehk täitev käsklus — määrab ära aja (silmapilgu), millal seletavas käskluses soovitud tegevus peab ellu viidama. Esimene öeldakse selgesti ja aeglaselt, millele väike vaheaeg järgneb, teine aga energiliselt ja lühidalt.

Korraldu! ehk **Ritta!** — see käsklus antakse kogumiseks.

Vait! — antakse õige seisaku võtmiseks.

Joondu! — ridade, rinnete sirgekstegemiseks.

Vasak — pool!

Parem — pool!

Pool pööret vasak — pool!

Pool pööret parem — pool!

Ümber — pöörd!

} Pöörete
tegemiseks.

Paarideks — loe! — kahekslugemiseks. Kolmeks (4-jaks, 5-eks jne.) — loe! — jagudeks kolme, nelja jne. kaupa lugemiseks.

Ühte ritta — marss!*)

Kahte ritta — marss!

Nelja ritta — marss!

} Ühest reast kahte,
kahest nelja ja ta-
gasi minekuks.

*) Kõik käsklused, mis sunnivad kohalt liikuma, lõpevad sundiva käsklusega — „marss!“

Käies — marss! — käimise algamiseks.

Jookstes — marss! — jooksmise algamiseks.

Rida, kolonn jne. — seis! — liikumise seismajätmiseks.

Parem (vas.) õlg ees — marss! — käimise ajal pöörete tegemiseks.

Kaarkäik jagude kaupa vasak (par.) õlg ees (käies) — marss! — jagude kaupa pööreteks.

Käsklusteks liigutuste tegemiseks võib tarvitada selles raamatus ühest olekust teise ülemineku nimetusi kui eelkäsklust. Sundivaks käskluseks juurde lisades arvusõnu üks! kaks! kolm! jne. Näiteks: „Käed ette — üks!“ — „käed alla — kaks!“ — „Väljaaste paremaga kõrvale, käed kõrvale — üks!“ „püsti tõusta, käed alla — kaks!“ jne.



Ilmumisel:

Kepiharjutused.

Karl Hintzer.

45 pildiga.

Nuiaharjutused.

Karl Hintzer.

Piltidega.

Aktsiaselts Balti Spordi- ja Võimlemisriistade Vabrik

Tartus.

Vabriku kontor ja ladu: Aurulaeva ja Lodja
tänavana nurgal (Laevasadam).

Soovitab vabriku hindadega:

Suvespordi abinõusid: jalapalle, kõiksugu mängupalle, kettaid, viskeodasid, krokett- ja tennisemänge jne.

Talvespordi abinõusid: suuske, spordikelke, suuskelke, lastekelke, hockeykeppe jne.

Võimlemise abinõusid: hobuseid, kitsi, rekke, rööbas-
puid, redeleid, rootsi seinu, pinke jne.

Vehklemise abinõusid: rapiire, espadroone, florette, traat-
maske, rinnakaitseid, kindaid j. n. e.

Võimlemissaalide sisseseadmine uuema aja nõuete
järele. Eelarved ja plaanid soovi peale.

B. Raikov.

Loodusloo praktiliste tööde õppeviis.

Tõlkinud Jaan Rumma.

Raamat pakub huvitavaid katseid keemia ja füüsika alalt.

54 joonisega.

Hind 140 mk.

Väljavõtte eessõnast:

„Praktiliste tööde metoodika on meie koolikirjanduses vähe läbi töötatud. Ometi kujuneb see õppesüsteem ikka enam ja enam peaktüsimuseks kooli loodusloos. On aeg jõudnud süsteemida, kõrvu asetada ja täpsamalt hinnata nii praktiliste tööde väärtust üldse kui ka nende korraldamise mitmekesiseid metoode ja võtteid eraldi.“ —

... „Eesti kool sihib töökooli poole, olgugi praegu veel märgata vähe edu. Raskusi ja takistusi teeb idee uudus ja värskus ning õpetajate ettevalmistamatus.“

Tarviliseks asja edustajaks oleksid sellekohased käsi- ja õpperaamatud.“

(Järg 3-dal kaane lhk.).

Sisu:

I. Üldine osa. Praktiliste tööde tähtsus. Praktiliste tööde meetodiline korraldamine. Uurivad ja kordavad tööd. Uurivate tööde iseärasus. Kordavate tööde iseärasus. Ühendatud ja eraldi töötamisviisid. Missugust tüüpi töid tuleb eelistada algajal õpetajal. Tööde käsitlemise meetodid. Rindeline meetod. Isendiline meetod. Isendilise meetodi teisendid. Segametood. Kaastöötamine. Töötajate arv. Koolilaboratooriumi sisemine korraldus. Nõuded töötajatele. Õnnetused. Praktilised tööd ja praeguse aja kool. Praeguse aja kooli tüüp. Praktiliste tööde organiseerimise formaalsed tingimused. Praktiliste tööde korraldamise ainelised tingimused. Praktiliste tööde tehniline korraldamine. Praktiliste tööde klass.

II. Eriline osa. 50 üksiku praktilise töö selgitamine ja kirjeldus.

Ed. Spohr ja G. Vilberg.

Õistaimede määramise abivihik.

Hind 25 marka.

32 lehek.

Kohalik vahend üliõpilastele ja teistele süstemaatilise herbaariumi korraldamisel.

K.-Ü. „LOODUS'e“ kirjastusel

ilmuvad lähemal ajal:

Prof. J. Sarv „Analüütiline geomeetria“

H. Reichenbach „Praktilised tööd anatoomias ja füsioloogias“ (Raikov'i järele)

Dr. Fritz Kahn „Linnutee“. Eesti keelde M. Rõika

Prof. J. Piiper „Kalade määraja“. Käsiraamat kodumaa kalade tundmaõppimiseks

A. Reeben „Taimede määraja“

P. Kogerman „Keemia“

Dr. Arvo Ylppö „Lastetoast koolipingile“. J. Teinman'i tõlkes.

Ladu Vana t. nr. 1, telef. 435. Ärijuhi telef. 243.

