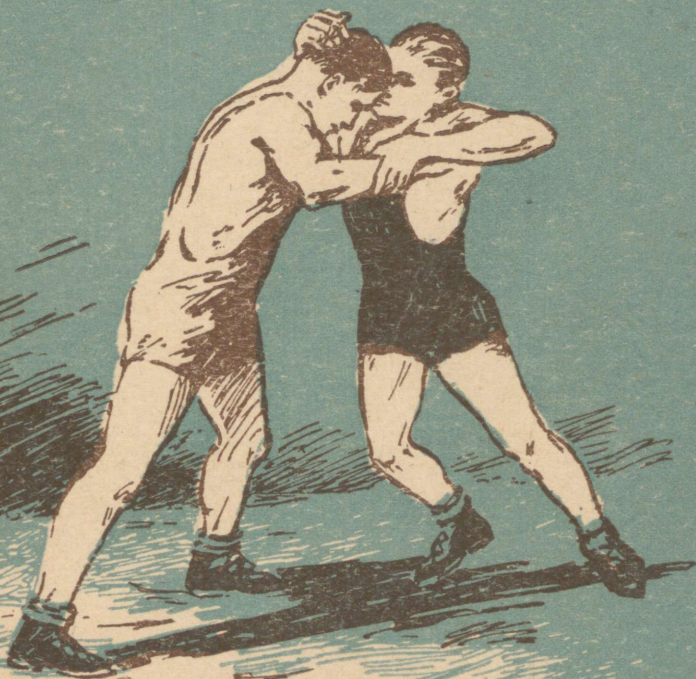


N. SOROKIN

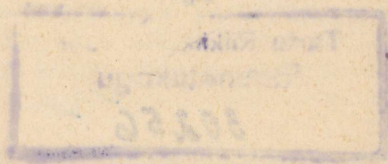
Maadlus



2/30256

N. SOROKIN

MAADLUS



EESTI RIIKLIK KIRJASTUS
TALLINN 1955

Originaali tiitel:

Н. Н. Сорокин

Спортивная борьба

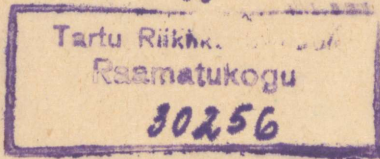
Государственное издательство
„Физкультура и спорт“

*

Tõlkinud J. Lell

ARHIIVKOGU

2



MAADLUSSPORT NÕUKOGUDE LIIDUS

Juba kauges minevikus on vene rahvas olnud kuulus oma vägilasjõu ja selle oskusliku kasutamise poolest nii töös kui ka kodumaa kaitsmisel võõramaiste vallutajate vastu.

Juba kauges minevikus olid sültsiheitlus ja vöövõitlus noorte armastatumaid meelelahutusi. Oma meisterlikkuse poolest maadluses on venelased saanud kuulsaks kogu maailmas.

Kes ei tunneks mitmekordse maailmameistri, Poltaava oblasti Zolotonoški rajooni Bogoduhhovka küla talupoja Ivan Maksimovitš Poddubnõi nime? See vene vägilane esines edukalt rahvusvahelisel spordiareenil rohkem kui 25 aastat ja väljus võistlusest alati võitjana.

Teine talupoja perekonnast pärit olev maadleja Ivan Mihhailovitš Zaikin, kes sündis Simbirski kubermangus Verhneje Talõzino külas, võitis maailmameistri tiitli kahel korral, jäädes jõu ja tehnika poolest maha vaid Poddubnõist.

Suure kehalise jõu ja meisterlikkuse poolest paistis silma ka Moskvast pärit olev Ivan Šemjakin. Nagu Poddubnõi ja Zaikin, võitis maailmameistri tiitli ka Šemjakin.

Edukalt esinesid rahvusvahelistel võistlustel silmapaistvad maadlejad Nikolai Vahturov, Ivan Romanov, Klimenti Bul, Georg Lurich ja teised. Kuid revolutsioonieelsel Venemaal, tsarismi tingimustes, oli selle spordiala harrastajaid vähe. Sel ajal oli töölisel või talupojal väga raske, peaaegu võimatu esile tõusta ükskõik mis alal, sealhulgas ka spordis. Ainult vähestel töörahva hulgast õnnestus demonstreerida oma kehalist jõudu ja saavutada tunnustust ning edu.

Meie paljurahvuselises sotsialistlikus riigis esineb see huvitav spordiala õige mitmes variandis. Aserbaidžanis, Gruusias, Kasahstanis ja mõnedes teistes vennasvabarii-

kides on rahvusliku maadluse võistlused leidnud suurt poolehoidu mitte ainult noorte, vaid ka täiskasvanute hulgas. Seal viiakse maadlusvõistlusi läbi kõikjal, kolhoosides ja linnades, rajoonides ja oblastites — kuni vabariiklike esivõistlusteni.

Peale rahvusliku maadluse harrastatakse NSV Liidus kolme liiki sportlikku maadlust: klassikalist, vabamaadlust ja sambomaadlust*. Nendel sportliku maadluse vormidel on palju ühist, eriti klassikalisel maadlusel ja vabamaadlusel. Kaotanuks klassikalises maadluses ja vabamaadluses loetakse maadleja, kes kas või hetkekski puudutab õlgadega matti. Klassikalises maadluses on keelatud haarata altpoolt vööd, jalgadest ja jalga taha panna. Vabamaadluses on see lubatud.

Sambomaadlus toimub spetsiaalsetes lihtsast ja tugevast riidest valmistatud kuubedes (nn. halattides). Selles maadlusliigis on lubatud nagu vabamaadluseski haarata vastast altpoolt vööd ja jalgadest ning jalga taha panna. Lisaks sellele võib sambomaadluses kasutada ka valuvõtteid, millised sooritatakse vastupidises suunas jala- ja käeliigeste loomulikule liikumisele.

Kaotanuks sambomaadluses loetakse see, kes sooritatud võtte tulemusena heidetakse selili (kui võtte sooritaja jääb jalgadele püsima) või loobub edasimaadlemisest valuvõtte tõttu, andes sel puhul märku käega või häälega.

Hiilgavat edu on nõukogude maadlejad saavutanud eriti pärast Suurt Isamaasõda.

1947. aastal võitsid Euroopa meistri tiitli Johannes Kotkas, Konstantin Koberidze ja Nikolai Belov. Suurema osa kuldmedalitest ülemaailmsetel üliõpilasfestivalidel on võitnud Nõukogude sportlased. Nõukogude maadlejad on esinenud edukalt väga paljudes maades, demonstreerinud oma silmapaistvat spordimeisterlikkust, jõudu, vastupidavust ja võidutahet.

Hiilgavateks triumfideks kujunesid meie maadlusspordile XV olümpiamängud ja 1953. ning 1954. aasta maailmameistrivõistlused maadluses, kus võideti rida kuldmedaleid ja esikohad meeskonna-arvestuses. Boris Gurevitš, Šazam Safin, Artem Terjan, Givi Kartoza, August

* *sambo* (самбо) — tuletatud sõnadest самозащита без оружия.
(Tõlk.)

Englas jt. on tuntud nüüd kogu maailmas kui meie eesrindliku maadluskooli parimad esindajad.

Paljud meie väljapaistvad maadlussportlased on võrsunud talurahva hulgast.

Kolhoosinoorsool, keda on kasvatanud meie kommunistlik partei, on avarad võimalused kõigi spordialade, sealhulgas ka maadluse harrastamiseks. Sportliku maadluse harrastamise kasvavate võimaluste ja kolhoosinoorte suure huvi eredaks näiteks oli Vinnitsa oblasti 1951. aasta spartakiaad, mille kavva kuulus ka klassikaline maadlus, kus kolhoosinoorsugu näitas mitte ainult head maadlustehnikalist ettevalmistust, vaid ka suurepärast taktikalist oskust selle tehnika rakendamisel.

Mitmekordne NSV Liidu tšempion klassikalises maadluses, raskekaallane Aleksandr Mazur on pärit Vinnitsa oblasti Barski rajooni Popovka külast. Kaheksakordne NSV Liidu tšempion vabamaadluses, raskekaallane teeline meistersportlane Arsen Mekokišvili on samuti nagu Mazurgi sündinud talupoja perekonnas — Gruusia NSV-s Sagaradzevski rajoonis Giorgumindi külas.

Mis kasu on õigesti organiseeritud maadlustreeningust? Maadlus ning rida teisi harjutusi, mida rakendatakse maadlustreeningul, aitavad harmooniliselt arendada keha, tugevdavad tervist ning arendavad jõudu, vastupidavust ja osavust. Kuna maadluse ajal töötavad aktiivselt kõik lihased, siis nad järelkult ka arenevad. Maadlejad on pidevas liikumises. See aga omakorda muudab pingelisemaks südame ja kopsude töö. Tulemuseks on, et kogu inimese organism muutub tunduvalt tugevamaks, vastupidavamaks ja tervemaks.

Maadlemisel tuleb mõnikord kannatada valutunnet ja sellest tahtejõuga üle saada. Seega kasvatame maadlemisel ka tahtejõudu.

Suur Isamaasõda saksa fašistlike röövvalutajate vastu näitas, et noored, kes tõsiselt olid tegelnud spordiga, sealhulgas ka maadlusega, talusid kergemini kõiki sõja-aja raskusi ning kasutasid lahingutingimustes oskuslikult oma jõudu, osavust ja julgust.

MAADLUSTREENINGU ORGANISEERIMINE KOLHOOSI KEHAKULTUURIKOLLEKTIIVIS

Selleks et kolhoosinoored harrastaksid maadlust mitte juhuslikult, vaid süstemaatiliselt ja organiseeritult, tuleb kolhoosi kehakultuurikollektiivis luua maadlusseksioon ning alustada süstemaatilist treeningut klassikalise maadluse võtete õppimisega.

Maadlusseksiooni loomise organisatsiooniline töö tehakse ülesandeks ühele kolhoosi kehakultuurikollektiivi liikmele, kes tunneb klassikalise maadluse tehnikat ja armastab seda spordiala. Seksiooni juhataja, ühiskondlik instruktor, registreerinud kõik maadlusspordihuvilised, viib nendega läbi koosoleku, kus tuleb valida kolmeliikmeline seksiooni büroo. Samal koosolekul lahendatakse ka küsimused spordiriituse, treeningupaiga, spordiinventari, treeningtundide aja jne. kohta.

Treeningupaik. Maadlussporti võib harrastada aastaringiselt: sügisel, talvel ja kevadel kinnises ruumis, suvel aga vabas õhus, selleks vastavalt kohandatud ning katusega kaetud maa-alal.

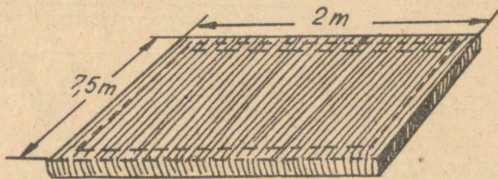
Kui kolhoosil ei ole ruumi, mille võiks täielikult anda maadlustreeningute läbiviimiseks, tuleb treeningtöö organiseerida nii, et pärast igakordset treeningut võiks kasutada ruumi teiseks otstarbeks. Soovitav on, et treeninguruumi mõõted oleksid vähemalt 8×8 m. Sel juhul mahub ruumi vabalt normaalmõõdetega maadlusmatt ja pole ohtu, et maadlejad võiksid endid matilt väljumisel seinast vastu vigastada. Ruum peab olema küllaldaselt valgustatud. Temperatuuri tuleb hoida $10-18^{\circ}\text{C}$ piires.

Inventar. Maadlusspordi harrastamiseks on eelkõige vajalik küllaldaselt pehmusega maadlusmatt, mõõdetega 6×6 m ja paksusega $10-15$ cm.

Maadlusmatti võib valmistada ise harilikest rukkiõlgedest. Et matti võiks kergesti ümber paigutada ja et ta see-

juures ei laguneks, tuleb õled paigutada puust raamile. Selleks tehakse laudadest kindlate mõõdetega raam, millele punutakse laiad paelad (joonis 1). Paeltega raam teeb mati vetruvaks, mis pehmedab kukkumist.

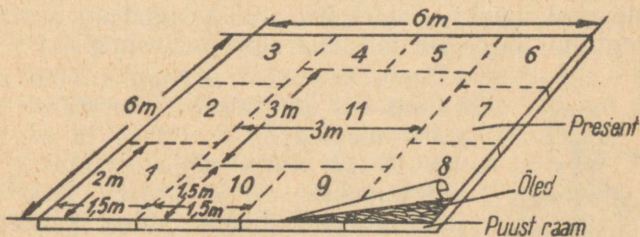
Seejärel seotakse õled parajate peotäite kaupa 15—20 cm paksuseks madratsiks. Õlgkate kinnitatakse laiade paelte abil raamile ning lõigatakse õled raami äärtel ühetasaseks.



Joon. 1.

Mitmest osast on otstarbekohane maadlusmatti valmistada?

Soovitame kahte varianti. Esimesel juhul võib valmistada mati 11 osast (joonis 2), teisel juhul — 12 osast



Joon. 2.

(joonis 3). Mõlema mati üldmõõdet on 6×6 m, kuid osad on mõõdetelt erinevad.

11 osast koosneva maadlusmatti mõõdeted on järgmised:

osad 1, 2, 3, 6, 7, 8 — iga osa $1,5 \times 2$ m;

osad 4, 5, 9, 10 — iga osa $1,5 \times 1,5$ m;

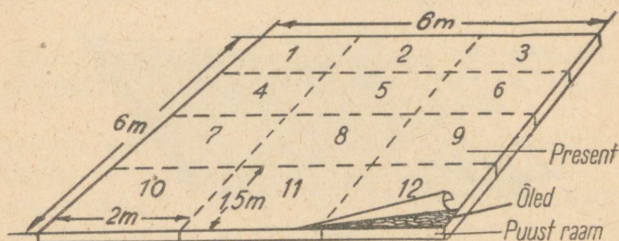
osa 11 — 3×3 m.

Teisel matil on kõik 12 osa ühesuguste mõõdetega — $1,5 \times 2$ m.

Maadlustreeningutel on mugavam kasutada matti, mis koosneb 11 osast, sest mati keskmine osa mõõdetega

3 × 3 m tagab kogu mati parema koospüsümise. 12 osast koosneva mati eelised seisavad selles, et ta on kergemini ümberpaigutatav ja vajab hoidmiseks vähem ruumi.

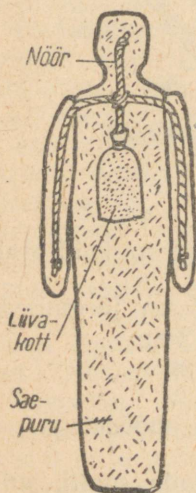
Kui ruumi piiratud suurus ei luba asetada maha ülalmainitud moodsedega matti, võib selle valmistada vähen-



Joon. 3.

datud suuruses — 5 × 5 või 4 × 4 m. Õlgedest valmistatud matil saab treeninguid läbi viia nii kinnises ruumis kui ka vabas õhus. Kui ruumi tarvitatakse peale maadlustreeningute veel muuks otstarbeks, siis asetatakse matt iga treeningtunni järel kindlaksmääratud hoiuruumi.

Suviseks välistreeninguks võib mati valmistada järgmiselt. Kaevatakse auk, mille mõõted on 6 × 6 m ja sügavus 40—45 cm. Augu põhja asetatakse kiht okaspuuoksi, nende peale puistatakse jämedaid hõövlilaaste ning pealispind kaetakse vähemalt 15 cm paksuse saepurukihiga. Matile, mis on valmistatud õlgedest või saepurust, tuleb tõm-mata pehmest (linasest või lihtsast puuvillasest) riidest kate.



Joon. 4.

Heaks abivahendiks maadlusvõtete õppimisel on heitekott. Selle valmistamiseks võib kasutada harilikku kotti, mis õmmeldakse kokku nii, et seda saaks kergesti kahe käega ümber haarata. Kott täidetakse saepuruga ja kaalu suurendamiseks asetatakse ta sisse veel väike liivakott (joon. 4). Seejärel õmmeldakse koti ülemise otsa

külge saepuru või riideräbalatega täidetud «pea» ja kaks «kätt». «Pea» ja «käte» kindlamaks kinnitamiseks ühendatakse nad omavahel nööriaga. Kõti kogupikkus on 60—70 cm, kaal 25 kg.

Maadleja peab harrastama maadluse kõrval ka võimlemist (harjutused hantlite, topispallide ja sangpommi-dega), samuti murdmaajooksu, suusatamist, sportmänge (näiteks korvpall). Kõik need spordialad täiendavad põhitreeningut.

Maadleja riietus. Juhul kui puudub spetsiaalne riietus (maadlustrikoo, maadlussaapad, bandaaž), võib treeningul ja võistlustel kasutada harilikke sportpükse ja -kingi, kusjuures sportpükste all peavad tingimata olema ujumis-püksid («kolmnurgad»). Spordisussid võivad olla nahk- või kummitallaga. Palja jalu maadelda ei ole soovitatav.

MAADLUSE PÕHIASENDID

Klassikaline maadlus toimub nii püsti- kui ka parterasendis. Püstiasendis (joon. 5) ei puuduta maadleja kätega matti ning jaotab keharaskuse võrdselt mõlemale jalale. Sellest asendist võib maadleja sooritada nii mitmesuguseid heiteid ja võtteid kui ka vastuvõtteid ja kaitseid vastase võtete vastu. Püstiasend võib olla nii parem- kui ka vasakpoolne. Vasakpoolseks püstiasendiks nimetatakse asendit, kus vasak jalg on parema jala ees. Parempoolse asendi puhul on jalgade asetused vastupidine.

Parterasendiks nimetatakse maadleja sellist asendit, kus ta on neljakäpukil, toetudes matile põlvede ja



Joon. 5.



Joon. 6.



Joon. 7.

peopesade või küünarvartega. Parterasend võib olla kõrge (joon. 6) või madal (joon. 7). Kõrge parter võimaldab alumisele maadlejale enam aktiivsemat maadlust, kuna madal parterasend on määratud peamiselt kaitsetegevuseks. Lähteasendiks maadluse algul on püstiasend.

MAADLUSE PÕHIELEMENDID

Klassikaline maadlus toimub võtete, vastuvõtete ja kaitsete rakendamise teel.

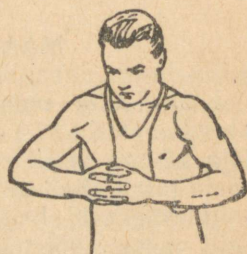
Võtte on lihtne või keerukam maadleja tegevus, mis toimub konkreetses vormis ning kindlas suunas, teatava haarde ja maksimaalse kiirusega ning võimaldab tal saavutada võitu või asetada vastast ebasoodsasse olukorda.



Joon. 8.



Joon. 9.



Joon. 10.

Kaitse on maadleja tegevus, mis takistab võtte sooritamist, kusjuures kaitse on harilikult vastuvõtte lähteasendiks.

Vastuvõtte on lihtne või keerukam maadleja tegevus, mis on vastuvõtteks vastase võttele.

LIHTSAMAD HAARDED JA NEIST VABANEMINE

Ükskõik millise võtte sooritamisel nii püsti- kui ka parterasendis peab vastast haarama ainult lubatud viisil. Haarete puhul soovitatakse kahte oma käte ühendamise varianti. Joonisel 8 on näidatud sõrmede haakiühendamine, kuid kui on tarvis lühema ulatusega haaret, on otsarbekas sooritada seda nii, nagu on kujutatud joonisel 9.

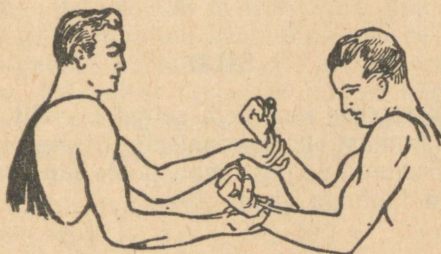
Lubamatu on ühendada sõrmi põimikühendusse (joon. 10), sest maadlejate kukkumisel võib esineda sõrmede murdmist.

Tarvis on õppida vabanema lihtsamatest haaretest. Selleks tuleb ühe käega käerandmest haarde puhul teha haaratud käega järsk tõmme enda poole koos tema järgneva pööramisega partneri pöidla suunas (joon. 11).

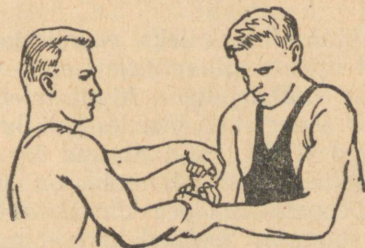


Joon. 11.

Partneri sooritatud mõlema käe randmetest mõlema käega haarde puhul teha järsk tõmme enda poole ning pöörata käed lahti partneri pöialde suunas (joon. 12).



Joon. 12.



Joon. 13.

Kui partner haaras ühe käe mõlema käega — ühendada oma käed haakühendusse ning järsu tõmbega enda suunas ja küljele vabastada käsi haardest (joon. 13).

Kaitseteks mõlema käega kaelast haarde vastu on: a) kiire istak koos partneri käte samaaegse järsu tõukamisega üles (joon. 14); b) kui esimene kaitse ei õnnestunud, tuleb viia vasak käsi partneri parema käe alla, parem aga ta vasaku käe peale ning, ühendanud käed, suruda üheaegselt ülemise käega alla, alumisega aga üles, kusjuures peaga kummarduda alla (joon. 15).



Joon. 14.



Joon. 15

SILD

Sillaks nimetatakse maadleja sellist asendit, kus ta, painutades lülisammast maksimaalselt rindkerest ja niudevööst, on pöördunud seljaga mati poole ning toetub sellele jalataldade ja laubaga (joon. 16).

Sildaminek

Maadleja kasutab silda selleks, et vältida õlgadega mati puudutamist. Et õppida sildaminekut erinevatest olukordadest, kasutatakse sihtharjutusi. Algul tuleb õppida sildaminekut lamades asendist. Asetsedes selililamangus, kõverdada jalad põlvedest ning asetada nad õlgade laiuselt taldadega matile, kusjuures jalaninad on pööratud välja-poole; toetuda peopesadega pea kõrval matile (sõrmed on pööratud keha suunas). Seejärel kergelt painutada, toetudes käte ja jalgadega matile, ning heites pea võimalikult taha, toetuda laubaga matile.

Kaelalihaste tugevdamiseks tuleb sillas olles õõtsutada end ette ja taha.

Toetudes küünarvarte ja jalgadega matile (joon. 17), lükatakse keha jalgade tõukega ette pea suunas silda ning seejärel laskutakse uuesti lähteasendisse.



Joon. 16.



Joon. 17.

Järgmistes treeningtundides, vastavalt kaelalihaste tugevnemisele ja antud harjutuste omandamisele, on soovitatav seda sooritada käte abita (käed on asetatud kõhule). Harjutuse edasiseks raskendamiseks on õõtsumised sillas koos peapõrdega külgedele. Peakallutus sooritatakse mati õlgadega puudutamise hetkel, keha liikumine ette toimub aga pööratud peaga. Seda harjutust sooritatakse algul käte abiga, seejärel aga nende abita.

Kaelalihaste tugevdamiseks sooritatakse harjutust, mille algasendis maadleja toetub matile lauba, käte ja laiali asetatud jalgadega. Liikumine kaelalülidel sooritatakse edasi-tagasi ja külgedele. Liikumisel ette nihkub tugipunkt laubalt kuklasse, liikumisel tagasi puudutab nägu matti, liikumisel külgedele tuleb toetuda matile kuklaga ja puudutada matti vahelduvalt kord ühe, seejärel aga teise kõrvaga.

Õppimise algul sooritatakse see harjutus julgestusega — käed, toetudes matile, hoiavad keha raskust; edaspidi — ilma kätega julgestuseta.

Kui kaelalihased on küllaldaselt tugevnenud, võib asuda püstiasendist silda laskumise õppimisele. Õppimist on vaja alustada partneri abiga. Sildalaskumise abistaja peab seisma oma partneri vastas ja, hoides teda käest, laskma teda silda (joon. 18). Sildamineja kallutab võimalikult rohkem pea taha ja, painutades lülisammast rindkerest ja niudevööst ning kõverdades



Joon. 18.

kergelt jalad, laskub laubaga matile. Sõltuvalt käesoleva harjutuse omandamisest, abistaja ainult kergelt toetab sildalaskujat käest, andes talle võimaluse minna järk-järgult üle harjutuse iseseisvate täitmisele.

Iseseisev tagurpidi sildalaskumine sooritatakse algul käte abiga. Selleks asetab sildalaskuja jalad õlgade laiusele ühele jonele (käed on alla lastud) ja, kallutades pea tagasi, painutades lüüsisammast rindkerest ja niudevööst, kukub tagasi. Hetk enne laubaga mati puudutamist tuleb toetuda kätega matile ja seejärel laubale. Käed asetatakse matile peopesadega, sõrmed suunatud jalgade poole. Pärast seda kui maadleja on õppinud silda laskuma käte abiga, võib üle minna selle harjutuse täitmisele käte abita. Edaspidi sooritatakse sillast harjutus koormistega.

Sillast väljumine

Tuleb mitte ainult osata silda minna, vaid ka sillast väljuda. Sillast väljumise õppimisele võib asuda alles pärast seda, kui maadlejad on asunud tugevdama oma kaelalihasid ja on õppinud iseseisvalt käte abita silda laskuma.

Põhilisteks harjutusteks selleks on jalgadega ümber pea «jooksmine» ning üle pea pööre sillast. Sillast ümber pea jooksmine toimub esialgu partneri abiga, kes hoiab kätega sillasolija pead. Sillasolija teeb pead pöörata 2—3 sammu ükskõik kummale poole, fikseerib seejärel pea ja jalgade tugiseisu, jätkab alustatud liikumist ning fikseerib uuesti silla (joon. 19).

Jooksmise sooritamisel peab pea olema liikumatu.

Harjutust sooritatakse mõlemale poole. Pärast seda kui maadleja on õppinud harjutust sooritama partneri abiga, tuleb seda tingimata täita ka iseseisvalt.

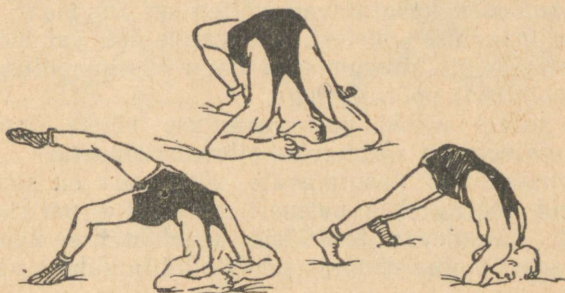
Harjutuse iseseisev täitmine algab tugiseisust matil laubal ja jalgadel; käed on ühendatud haakühendusse ja asetsevad küünarvartega näo ees matil.

Algul sooritatakse jooksmine aeglaselt, seejärel aga — sõltuvalt harjutuse omandamise määrast — kiiremini.

Teine ettevalmistav harjutus — üle pea pööre sillast — tuleb ära õppida partneri abiga. Pöörde sooritaja peab minema silda ja haarama kätega partneri jalasäärte alaosast (joon. 20).

Teinud mõningad õõtsumised edasi-tagasi, teeb sillast

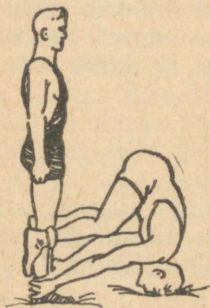
olija keha pea suunas liikumise momendil mõlema jalaga tugeva tõuke ning läheb sel hetkel rindkere ettebimiselega üle nāo jalgade harkseisu, jäädes toetuma laubaga matile.



Joon. 19.

Jalgade matilt lahkumise momendil (pärast tõuget) tuleb teha kätega kerge tõmme, mis tunduvalt kergendab pöoret.

Õppinud sooritama harjutust partneri abiga, tuleb seda asuda õppima iseseisvalt. Pöörde sooritaja läheb silda ja



Joon. 20.



Joon. 21.

seob käed haakühendusse. Keha liikumisel ette pea suunas tuleb sirged haakiühendatud käed viia kõhu juurest üle pea, laskmata neid matile; sellist kiigutavat liikumist, millele kaasneb ka jalgadega tõukamine (joon. 21), sooritatakse 2—3 korda. Hetkel, mil maadleja kavatses sooritada pöoret, teeb ta jalgade tõuke, rindkere ette-üles rebimise ja käte hoovõtmise arvel tunduvalt tugevama keha-kiigutuse pea suunas.

KLASSIKALISE MAADLUSE VÕTTED, VASTUVÕTTED JA KAITSED PARTERASENDIS

Klassikalise maadluse võtete õppimine algab parteris. Partermaadluses kasutatavad võtted on tunduvalt lihtsamad püstimaadluse võtetest, sest nende sooritamine ei ole seotud maadlejate kukkumisega nagu püstimaadluses, vaid toimub põhiliselt pööramistega.

Tänu sellele võibki partermaadluse võtete õppimisele asuda ilma eelneva spetsiaalse ettevalmistuseta.

Partermaadluses kasutatavate võtete arv on suur ning kõiki neid sooritatakse partneri suhtes nii paremalt kui vasakult. Käesolevas brošüüris kirjeldatakse mõningaid võtteid, sooritatuina ründaja poolt allolija suhtes vasakult.

Pööramine käte haardega küljelt

Selle võtte sooritamiseks asetub võtte sooritaja all oleva partneri kõrvale paremale põlvele, pöördudes ta poole rindkerega, vasaku jala aga asetab kõrvale täistallale. Sellisest asendist haarab ründaja mõlema käega partneri mõlemad käed ülaltpoolt küünarliigest ja tõmbab neid enda poole ning jalgadega matile toetumise arvel tõukab rinnaga partneri endast eemale, viies ta külili või selili (joon. 22).

Kaitse:

a) mitte võimaldada käte haaranist, viies nad küünarliigestest kõverdatult võimalikult laiali;

b) kui ründajal läks korda allolijat haarata, siis viimane, tuues parema jala ette-kõrvale täistallale, pöördub rindkerega ründaja poole ning võtab põhiasendi, püüdes vabastada oma käed.

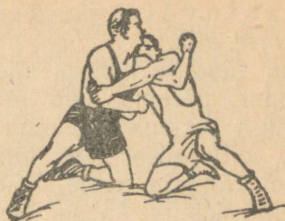
Vastuvõtte: pööramine samanimelise käe haardega õlavarrest.

Seda sooritatakse järgmiselt.

Kui ründaja haaras allolija käed, asetab viimane parema jala kaitseks ette-kõrvale täistallale ning haarab ise samal ajal parema käega ründaja paremast õlavarrest. Hoides kõvasti kinni haaratud käest, kallutab all olev maadleja kere tagasi, pöördub vasakul põlvel ründaja poole ja heidab ta tagasi, aidates seejuures kaasa oma vaba vasaku käega (joon. 23). Lõpetades vastuvõtet, laskub rünnatu,



Joon. 22.



Joon. 23.

kes nüüd on ise üle läinud pealetungile, kõhuli matile, asetades parema käe küünarliigese matile ja võimalikult endale ligemale, vasaku käe aga vastase rinnale.

Poolkaelatangid

Et sooritada seda võtet, asetub ründaja partneri küljele paremale põlvele ning asetab vasaku jala ette-kõrvale täistallale. Seejärel haarab ründaja vasaku käega pealt allolija kaela, parema käe aga toob ta vasaku õlavarre alt läbi ning asetab oma vasaku käe küünarvarrele (joon. 24). Sooritanud haarde, rõhub ründaja allolija kaelale, surub pea vastu matti ja, toetudes jalapöidadega matile, pöörab ta ette üle pea. Lõpetades pööramise, laskub ründaja kõhuli, sundides allolijat minema silda või laskuma selili.

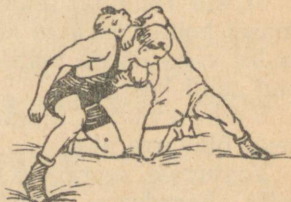
Kaitse:

a) mitte võimaldada haarde sooritamist, surudes pea vastu oma vasakut kätt;

b) kui ründajal õnnestus haarata, on allolijal vaja tuua parem jalg ette-kõrvale täistallale, ning pöördudes rindkerega ründaja poole, tõusta kehaga vertikaalseisu, võttes samal ajal ta käe kaelalt.



Joon. 24.



Joon. 25.

Vastuvõtte: ülerinnaheide vastaspoolse käe haardega õlavarre alla.

Kui ründaja haaras allolijat võtte sooritamiseks, asetab viimane parema jala ette-kõrvale täistallale ja haarab ründaja parema käe oma vasaku õlavarre alla, seejärel aga, kallutades kere taha ning pöördudes vasaku jala põlvel ründaja poole, heidab ta tagasi, aidates seejuures parema käega kaasa (joon. 25). Lõpetades vastuvõtet, laskub rünnatav kõhuli matile ja, vabastamata haaratud ründaja kätt, asetab oma vasaku käe küünarliigesega matile, parema aga ülal vastase kerele.

Pööramine kaela haardega omapoolse õlavarre alt (omapoolne poolnelson)

Ründaja asetub allolija jalgade vahel asetsevale paremale põlvele, vasaku jala aga asetab kõrvallale. Asetades parema käe allolija kaelale, toob vasaku käe ta vasaku õlavarre alt läbi ja seob oma käed haakühendusse. Sooritanud haarde, surub ründaja end tugevasti vastu allolijat, toetub jalgadega matile ning viib ta kõhuli, ise aga laskub temast vasakul paremale küljele (joon. 26). Surudes parema küünarvarrega allolija kaelale, tõstab ründaja vasaku käega vastase vasaku õlavarre, ning rõhudes rinnaga tõstetud vasakule käele, jookseb lamaja pea poole, pöörates teda selili või sundides minema silda, kuna ise, lamades ta kael, haarab parema käega ülalt kerest.

Kaitseid:

a) mitte võimaldada haarde sooritamist, surudes pea vastu oma vasakut kätt;

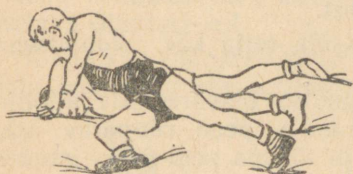
b) kui haare sooritati, tuleb allolijal tingimata jätta vasak jalg taha, takistades sel teel enda kõhuliviimist ründaja poolt;

c) kui ründajal õnnestus viia allolijat kõhuli, tuleb viimasel heita vasakule küljele seljaga ründaja poole ja, toetudes vaba käega matile ning tõstes pea üles, mitte lasta end selili keerata.

Vastuvõtte: klammerdus samanimelise käe sidumisega õlavarre alla.

Vastuvõtte sooritatakse hetkel, mil ründaja, saanud allolija haardesse, alustab tema kõhuliviimist. Kasutades pealolija poolt antud tõuget, asetab rünnatav oma vasaku

jala ette põlvele ning viib puusavöö vasakule välja, pöörates pea paremale (joon. 27). Niipea kui puusavöö on välja viidud, teeb rünnatav, surudes enda tugevasti vastu ründaja vasakut kätt, sellest tõmbe alla, tõukab parema jala sirgestamise arvel vastase seljaga üles ning sooritab heite ette. Sooritanud heite, pöördub maadleja, jätkates haaratud vasaku käe hoidmist, paremale ja haarab parema käega



Joon. 26.



Joon. 27.

vastasel kerest. Kui maadleja, kelle vastu kasutati vastuvõtet, jäi lebama vasakule küljele või kui ta läks silda, siis vastuvõtte sooritaja, surudes teda oma parema käega ja jätkates pöördumist tema poole rindkerega, sunnib viimast selili laskuma.

Pööramine kaela haardega vastaspoolse õlavarre alt (vastaspoolne poolnelson)

Selle võtte sooritamiseks asetub ründaja allolija kõrval selliselt paremale põlvele, et partneri vasak käsi puudutaks ta paremat puusa ning asetseks ta ees, vasaku jala aga asetab kõrval täistallale.

Võttes sellise asendi, asetab ründaja vasaku küünarvarre vastase kaelale, parema aga viib viimase parema õlavarre alt läbi ja seob käed haakühendusse.

Sooritanud haarde, rõhub ründaja vasaku käe küünarvarrega allolija kuklale, surudes ta pea mati ning oma parema jala suunas, nihutades sellega üheaegselt parema küünarvarre kaelale (joon. 28).

Tõstes oma parema käe küünarvarrega partneri õla enda suunas ning liigutamata kohalt paremat põlve, viib ründaja vasaku jala taha-kõrvale ja, laskudes ise kõhuli, tõmbab partneri kaasa, pöörates ta ette üle pea. Lõpetanud

pööramise, lebab ründaja haaret vabastamata parema puusaga allolija vasakul käel.

Kaitse:

a) mitte võimaldada ründajal haarata kaela, surudes pea vastu oma paremat õlavart;

b) kui haare sooritati, tuleb allolijal tingimata tuua oma vasak käsi pealolija põlve tagant ära küünarliigesega enda alla, ning pöördudes partneri alt paremale, haarata vabanenud käega tal ülalt kerest.

Vastuvõtte: klammerdus üle selja käe sidumisega õlavarre alla.

Kui ründaja haaras väljaspoolse õlavarre alt allolija kaela ja hakkas rõhuma ta kuklale, peab rünnatav asetama parema jala ette põlvele ja tõstma pea üles, istudes



Joon. 28.



Joon. 29.

üheaegselt sellega parema jala kannale. Samal ajal, jätkates vastuvõtte sooritamist, surub rünnatav partneri parema käe küünarliigesest kõrgemal oma parema õlavarre alla või haarab ta randmest ning järsu tõmbega haaratud käest, kukkudes oma parema käe küünarliigesele, heidab vastase üle oma selja (joonis 29).

Kui pärast heidet pealolija osutus paremal küljel või sil- las olevaks, siis vastuvõtte sooritaja, toetudes oma parema käe küünarliigesele, hoides kõvasti kinni haaratud käest ja tuginedes parema jalaga matile, pöördub vasakult part- neri poole, surudes seejuures oma vasaku käega ta kerele ülalt. Sel teel viib alumine maadleja pealolija selili.

KÄEVARRELUKU SISSEVÕTMINE

Käevarrelukk on ettevalmistuseks paljude erinevate võtete läbiviimisel.

Käevarreluku sissevõtmine ühe käega. Ründaja asub

taga, asetudes allolija jalgade vahel asetsevale paremale põlvele ja ette-kõrvale toodud jala täistallale.

Haarates parema käega ülalt vöökohalt ümber partneri kere, asetab ründaja oma vasaku käe küünarvarre partneri vasaku käe küünarliigese kõverusse. Toob sellest asendist oma vasaku käe jõuga partneri käe kõrvale-taha enda suunas, viib oma käe ta õlavarre alla, asetab oma vasaku labakäe allolija turjale (joon. 30) ja surub haaratud käe lukku: lukkuhaaratud käe küünarliiges peab asetuma rünnatava õlavarre all.

Kaitse: rünnatav jätab vastase jalgade vahel oleva jala taha ning viib haaratava käe ette.



Joon. 30.



Joon. 31.

Käevarreluku sissevõtmine tõukega küljele. Ründaja asetab parema jala allolija jalgade vahele täistallale, vasaku aga põlvele partneri vasaku põlve kõrvale. Haarates parema käega ülalt ümber partneri kere ning asetades vasaku küünarvarre partneri vasakule küünarvarrele, kukub ründaja parema jalaninaga matile toetumise ning kätejõu abiga vasakule küljele, tõmmates partneri endaga kaasa (joon. 31.).

Vasakule küljele kukkumise hetkel viib ründaja vasaku käe partneri vasaku õlavarre alla ning seejärel, tugates oma vasaku küünarliigese matilt, laskub partnerile, lõpetades täielikult käe lukkuhaaramise.

Kaitse: rünnatav surub küljelilangemise momendil vasaku käe vastu keha.

Pööramine käevarreluku ja lõuast haardega

Ründaja haarab ühel viisil allolija käe lukku. Kui haare on sooritatud küljeliviimiseta, peab ründaja antud võtte

sooritamiseks viima allolija kõhulilamangusse. Selleks toetub ta jalaninadega matile, surub kogu oma keharaskusega allolijale, ning tõugates ette vastupidises suunas paremale käele, millega vastane toetub matile, viib ta kõhulilamangusse ning laskub ise talle peale. Mitte andes talle võimalust parterasendi võtmiseks, nihkub ründaja, võttes oma parema käe vastase kerelt, lukkuhaaratud käe vastaspoolsele küljele, s. t. antud juhul paremale (joon. 32).



Joon. 32.

Samaaegselt üleminekuga paremale poole pöörab ründaja, hoides rünnatavat vasakust käest, ta paremale küljele. Niipea kui rünnatav osutub paremal küljel olevaks, haarab ründaja parema käega tal ülalt lõuast, ning jätkates liikumist partnerist eemale, pöörab ta käte jõuga selili.

Kui ründajal õnnestus parterisolija kätt lukku haarata teisel viisil, võib ründaja kohe asuda üleminekule paremale poole ning järgnevale pööramisele.

Kaitse:

a) rünnatav peab jätma ründaja jalgade vahel oleva jala taha, laskmata end viia kõhulilamangusse, vaba käega aga toetuma matile;

b) kui ründajal õnnestus partnerit viia kõhulilamangusse, peab viimane heitma kiiresti vasakule küljele, takistades sel teel partneril üleminekut vastasküljele.

Vastuvõte: klammerdus üle selja käe sidumisega küünarliigese kõverusse.

Vastuvõtte sooritatakse hetkel, mil ründaja, viies parterisolijat kõhuli, alustab üleminekut tema poolt lukkuhaaratud käe vastaspoolsele küljele. Sel hetkel surub rünnatav oma vasaku käega tugevasti kinni vastase vasaku käe, ning andmata talle võimalust üle minna paremale poole, heidab partneri oma parema käe jõuga enda pealt kõrvale. Seejärel heidab vastuvõtte sooritaja kõhuli, haarab parema käega ümber rünnatava kaela, ning andmata talle võimalust silla sooritamiseks, viib viimase selili.

Pööramine käevarrelukuga ning küünarvarre asetamisega kaelale

Selle võtte sooritamiseks, nagu eelmiselgi juhul, võib käe lukkuhaaramine toimuda eespool kirjeldatud viisidel.

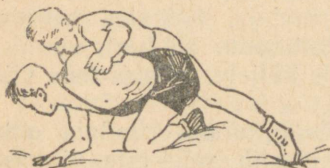
Viies allolija kõhulilamangusse, võtab ründaja, andmata vastasele võimalust parterasendi võtmiseks, oma parema käe ta kerelt ja asetab küünarvarrega kaelale.

Surudes parema käe küünarvarrega ta kaelale ja jätkates lebamist parteris, viib ründaja oma jalad lukkuhaaratud käe poole, laskudes paremale küljele (joon. 33).

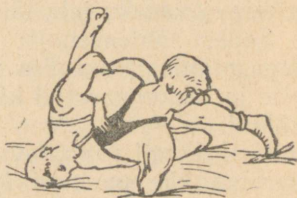


Joon. 33.

Surudes rinnaga allolija lukkuhaaratud käele, surub ründaja selle partneri peale ligemale ja, joostes jalgadega ümber vastase pea, pöörab viimase selili või sunnib minema silda. Lõpetades võtet, laskub ründaja kõhuli partneri vasakule käele, parema käega aga haarab tal kerest või kaelast.



Joon. 34.



Joon. 35.

Kaitse:

a) jätta partneri jalgade vahel olev jalg taha ning mitte lasta end viia kõhuli;

b) kui ründajal õnnestus viia partnerit kõhuli, peab viimane heitma vasakule küljele seljaga ründaja poole, ning toetudes parema jalaga matile, püüdma eemaldada vastase käe kaelalt.

Vastuvõtted:

1. Klammerdus üle selja käe sidumisega küünarliigese kõverusse.

2. Klammerdus üle selja haardega käerandmest.

Nii esimene kui ka teine vastuvõtte sooritatakse hetkel,

mil ründaja püüab vastast viia kõhuli. Esimesena mainitud vastuvõtte sooritamisel viib rünnatav ründaja poolt antud tõuke hetkel oma vasaku jala ette põlvele, pöörates pea paremale, viib puusa vasakule ja järsu vasaku käe tõmbega ette ning samaaegse puusa tõukega üles (parema jala sirgestamise arvel) heidab ründaja üle enda (joon. 34). Lõpetades heite, laskub maadleja kõhuli ja haarab parema käega ründajal kaelast.

Teise vastuvõtte sooritamiseks viib allolija analoogiliselt ette põlvele oma parema jala, istub parema jala labale, tõstes keha üles, haarab partneri parema käe ning heidab vastase parema käe küünarliigesele kukkumise ja vasaku käega sooritatud taha suunatud heiteliigutuse abil kõrvale (joon. 35).

Pööramine käevarreluku ning kaela haardega õlavarre alt

Haarates alloleva maadleja vasaku käe lukku, parema käega aga tal vöökohalt ümber kere, toetub ründaja rünnatava jalgade vahel olevale paremale põlvele ja kõrval asetseva vasaku jala täistallale.

Sellest lähteasendist tõukab ründaja, toetudes varvas-tega matile ja surudes end tihedalt vastu allolijat, viimase ette ja lukkuhaaratud käe poolsele küljele, püüdes teda viia kõhuli.

Hetkel, mil rünnatav kukub kõhuli, võtab ründaja oma parema käe partneri kerelt ning viib selle ette viimase parema õlavarre alla, rõhudes samal ajal kerega allolijale. Lõpetanud rünnatava viimise kõhuli, haarab ründaja parema käega, viies selle partneri parema õlavarre alt läbi, viimasel kaelast. Lahkumata kehaga partnerilt ja andmata talle niisiis võimalust parterasendi võtmiseks, viib ründaja jalad lukkuhaaratud käe vastaspoolele ning laskub vasakule küljele (antud juhul).

Tõstes parema käega üles partneri parema käe ja rindkerega algul viimase poole pöördumata, pöörab ründaja, joostes jalgadega ette ümber allolija pea, viimase selili (joon. 36) või sunnib teda tegema silda. Lõpetades pööramist, võtab ründaja parema käe partneri kaelalt ja heidab kõhuli kõrval olevale vastase paremale kaele.

Kui rünnatav teeb silda, ühendab ründaja tema selja all

sõrmed haakühendusse, surub partneri käed kokku, ning rõhudes samal ajal vasaku küljega ta paremale küljele, pöörab allolija selili.

Kaitse:

a) rünnatav, mitte võimaldades enda kõhuliviimist, peab jätma oma vasaku, pealolija jalgade vahel oleva jala taha ja toetuma vaba käega matile;

b) kui ründajal õnnestus viia allolija kõhulilamangusse, toob see parema käe ette ja tõstab pea üles, võimaldamata sel teel kaela haaramist;

c) kui ründajal siiski õnnestus allolija kaela haarata, surub allolija parema käega vastase parema käe vastu



Joon. 36.

oma keha, heidab paremale küljele, seljaga vastase poole ja tõstab pea üles.

Vastuvõtte: klammerdus käe sidumisega küünarliigese kõverusse.

Vastuvõtte sooritatakse rünnatava poolt hetkel, mil ründaja, saanud võtte täielikult sisse, alustab jalgadega pea poole liikumist, eesmärgil teostada pööramine. Niipea kui ründaja viib jalad ette allolija pea juurde, surub viimane vastase käe vasaku käega vastu keha, viib vasaku jala parema alla ning heidab, tehes vasaku käega tugeva tõmbe ja paremaga heiteliigutuse taha, keha tõstmisega vastase vasakule küljele.

Lõpetades heidet, vastuvõtte sooritaja istub, toetudes vasaku käe küünarliigesele, viib jalad laiali ja surub kaela haardest vabastamiseks parema käe vastu keha (joon. 37.).

Juhul kui ründaja jäi pool-silda või silda, pöördub vastuvõtte sooritaja tema seljatamiseks vasakut kätt oma vasaku käega kõvasti haardes hoides ja



Joon. 37.

vasaku käe küünarliigesele toetudes paremale, rinnaga vastase suunas, surudes seejuures parema käega ülalt ta kerele.

Vastase käevarrelukuga ületõmbamine

Asetudes taha, vastase jalgade vahele viidud paremale põlvele ja kõrvale asetatud vasaku jala täistallale, haarab ründaja vasaku käega allolija käe lukku ning parema käega tal vöökohalt ümber kere.

Toetudes allolijast vasakul olevale paremale põlvele ja selle juurde toodud jala täistallale ning kallutudes vasakule, tõstab võtte sooritaja vastase parema käega matilt, tõmmates teda vastu oma paremat külge.



Joon. 38.



Joon. 39.

Jätkates vasakule kallutumist, laskub ründaja vasakule puusale, tõmmates vastase endale peale. Niipea kui ründaja jõuab koos partneriga vasakule küljele (joon. 38), teeb ta, lukkuhaaratud kätt vabastamata, ümber vastase kere oleva parema käega järsu tõmbe, samal ajal vastast oma parema puusaga üles tõugates, heites sel teel allolija üle oma pea ette. Kui heidetava jalad puudutavad matti, vabastab võtte sooritaja kiiresti oma parema käe ja, laskudes kõhuli, haarab sellega pealt ümber vastase kere. Kui rünnatav teeb silda või poolsilda, püüab ründaja teda viia selili, vabastamata lukkuhaaratud vasakut kätt ja surudes parema käega pealt ta kerele ning parema küljega ta vasakule küljele.

Kaitse: võimaldamata enda matilt lahtitõstmist, viib all olev maadleja vastu pealolijat surutud sirge jala taha kõrvale, pöördudes seejuures rindkerega pealolija poole.

Vastuvõtte: katmine jalgade tagasiheitmisega.

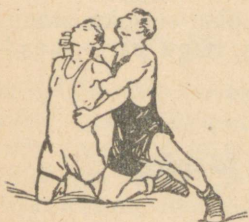
Kui ründaja tõstab allolija matilt ja hakkab temaga laskuma vasakule küljele, tõukab viimane end kiiresti parema

käega matilt ja heidab oma jalad taha kõrvale üle ründaja, laskudes seejuures rindkerega ta kehale (joon. 39).

Kui ründaja sattus vastuvõtte tulemusena silda või poolsilda, pöörab vastuvõtte sooritaja parema käega matile toetudes oma vasaku käega vastast vasakust käest enda poole ja viib ta selili.

Ülerinnaheide käevarreluku ja lõuast haardega

Asetudes allolijast vasakul pool ning toetudes paremale põlvele ja ette-kõrvale viidud vasaku jala täistallale, haarab võtte sooritaja allolija vasaku käe lukku, parema käega aga tal vöökohalt ümber kere.



Joon. 40.



Joon. 41.

Vabastades võtte läbiviimiseks valitud hetkel oma parema käe, haarab ründaja vastasel lõuast. Sooritanud haarde, tõstab ründaja, tehes lukkuhaaratud käest ja lõuast järsu tõmbe, vastase üles (joon. 40.) ja heidab, kallutades oma keha tagasi ning pöörates paremal põlvel paremale, allolija tagasi.

Paremal põlvel paremale pöördumisel võtab ründaja parema käe vastase lõualt ja, hoides kõvasti lukkuhaaratud kätt, laskub kõhuli, toetudes vasaku käe küünarliigesega matile ning haarates parema käega pealt ümber vastase kaela. Kui rünnatav sattus sooritatud võtte tulemusena silda, tõmbab ründaja, vabastamata haaratud kaela ja kätt, vastast kätega enda poole ning surub seejuures rindkerega ta rinnale, viies ta sel teel selili.

K a i t s e: andmata võimalust enda heitmiseks, viib rünnatav vastasele ligemal oleva jala taha.

V a s t u v õ t t e: katmine jalgade tagasiheitelga.

Vastuvõtte sooritatakse siis, kui võtte sooritaja tõstab allolijat käest ja lõuast tõmbega üles.

Sel hetkel, andes võtte sooritajale järele, tõukab allolija end kiiresti vabaksjäänud parema käega matilt, heidab jalad tagasi ja laskub kõhuli matile, surudes rinnaga vastase rinnale ja haarates vasaku käega pealt ümber ta kere (joon. 41).

KLASSIKALISE MAADLUSE VÕTTED, KAITSED JA VASTUVÕTTED PÜSTIASENDIS

Kuna käesolevas raamatus pole võimalik kirjeldada kõiki püstimaadluse võtteid, piirdume antud juhul ainult mõningatega neist, kusjuures võtted on kirjeldatud järjekorras, nagu neid on soovitatav õppida.

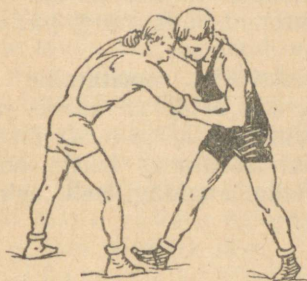
Võtete kirjeldused on antud parempoolse seisaku staatilisest olukorrast. Võtted püstimaadluses, nagu partermaadluseski, sooritatakse mõlemale poole.

Puusaheide kaela ja õlavarre haardega (lahtine nupuheide)

Võtte sooritamiseks asetab ründaja oma parema jala vastase paremale jalale lähemale ning haarab vasaku käega vastase vasakust õlavarrest, parema käega aga kaelast (joon. 42).

Sooritanud haarde, tõukub ründaja, seistes ise vasaku jala tallal ja paremal kannal, vasaku jalaga matilt, viies keharaskuse eespool asetsevale paremale jalale, mille toetuspunkt matil nihkub sel hetkel varvastele. Koos vasaku jala tõuke ning parema jala toetuspunkti nihkumisega pöörab ründaja oma pea ja kere vasakule, soodustades sellega kiiret pööret seljaga vastase poole ja puusa viimist pöördesuunas. Seljaga vastase poole pöördumise ning puusa pöördesuunas väljaviimise lõppmomendil asetab ründaja vasaku jala parema kõrvale ligikaudu jalapikkuse kaugusele, jaotades keharaskuse võrdselt mõlemale jalale. Jalad peavad sel ajal olema sirged, kere on kallutatud ette ja pea pööratud vasakule. Rünnatav peab sel hetkel asetsema põigiti heitja seljal, kõvasti hoituna haaratud käest ning kaelast (joon. 43).

Lõpetades seljaga rünnatava poole pöördumise, teeb heitja kätega järsu rebiva tõmbe haaratud käest ja kaelast, tõstes sellega vastase matilt, ning heidab ta, jalgu kõverdamata ja end veelgi rohkem ette kallutades, üle enda, kukkudes koos temaga nagu oma paremale õlale, võimalikult lähemale vasaku jala ninale.



Joon. 42.



Joon. 43.

istub heitja haaret vabastamata vastase paremal küljel oma paremale puusale, toetudes oma parema käe küünarliigesega matile ja asetab paremaks toetumiseks parema jala ette, vasaku aga taha ning kallutab kere ette (joon. 44).

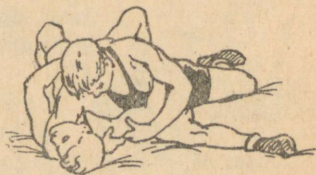
Kaitse:

a) hetkel, mil heitja pöördus seljaga vastase poole ja ei jõudnud teda veel matilt tõsta, laskub viimane kükki ning haarab võtte sooritajal tagant ümber kere, laskmata sel teel end matilt lahti tõsta;

b) kui heitja pöördus seljaga vastase poole, viies puusa heitesuunas välja, ning hakkab heidetavat matilt lahti tõstma, asetab viimane viivitamult parema jala pöördesuunas ette, haarates seejuures võtte sooritajal külje pealt ümber kere.

Vastuvõtted:

1. Tagantvõõ. Seda vastuvõtet sooritatakse esimese kaitse (kaitse a) jätkuna, kui heidetav haaras võtte sooritajal tagant ümber kere. Selleks tõstab vastuvõtte sooritaja, haaranud vastasel tagant ümber kere, jalgade sirgestamise arvel vastase matilt, andes talle samal ajal kõhuga



Joon. 44.

tõuke alt üles, heites oma pea tagasi ja painutudes tugevasti rindkerest, ning kukutab end koos ründajaga tagurpidi, andmata talle võimalust parema käe vabastamiseks kaelalt. Jõudes kukkumisel matile võrdlemisi ligidale, võtab vastuvõtte sooritaja oma vasaku käe vastase kerelt ja, pöördudes vasakule, langeb kõhuli matile, hoides seejuures oma kaelaga vastase paremat kätt ning parema käega ümber ta rindkere.

2. Küljeltvöö. Selle vastuvõtte sooritamine on teise kaitse (kaitse b) jätkuks, kui heidetav asetab jala pöördesuunas ette ning haaras ründajal külje pealt ümber kere. Sel juhul sooritab rünnatav, kasutades heitja poolt esilekutsutud liikumise hoogu, heite analoogiliselt eelmisele vastuvõttele.

Käevarreheide käe haardega küünarliigese kõverusse

Selle võtte sooritamiseks asetab ründaja oma parema jala vastase parema jala juurde ja haarab viimase parema käe, võttes seejuures vasakuga kinni randmest, paremaga aga õlavarrest.

Kogu ründaja ülejäänud tegevus, nimelt: pööre eespool asetseval jalal seljaga vastase poole, viimase matilt lahtitõstmine ja heitmine, toimub analoogiliselt eelmisele võttele. Selle võtte erinevus seisab selles, et seljaga heidetava poole pöördumise hetkel vabastab võtte sooritaja oma parema käe haarde, vasaku käega aga juhib vastase parema käe oma parema käe küünarliigese kõverusse, ning kui pööre on täielikult toimunud, osutub rünnatava parem käsi surutuks heitja parema küünarvarre ja õlavarre vahele (joon. 45).



Joon. 45.

Kaitse:

- a) kui ründaja, haaranud käe, hakkab seljaga pöörduma vastase poole, peab viimane laskuma poolkükki ja haarama heitjal käega tagant ümber kere;
- b) kui ründaja jõudis pöörde juba sooritada ja alustab vastase matilt lahtitõstmist, peab see viivitamatult asetama parema jala heitesuunas ette ning haarama heitjal küljelt kere ja käe.

Vastuvõtte:

1. Tagantvöö käe ja kere sidumisega. Kasutades esimest kaitset, s. t. laskudes kergelt kükki ja haarates tagant ümber kere koos vastu seda surutud käega, tõstab vastuvõtte sooritaja jalgade sirgestamise, kõhuga alt üles suunatud tõuke ja käte ülestõmbe arvel vastase matilt ning kukub koos viimasega tagasi. Momendil enne matile langemist vabastab vastuvõtte sooritaja oma vasaku käe, ning jätkates pöördumist vasakule, kukub kõhuli, toetudes vasakule küünarvarrele ning haarates paremaga vastase käe lukku. Kui matile kukkumise hetkel vastane ei vabasta vastuvõtte sooritaja paremat kätt (mida ta hoiab vasaku käega käerandmest), hoiab rünnatav, lamades kõhuli matil, vastase parema käe lukkuhaaramise asemel ülalt ümber viimase kere.

2. Küljeltvöö käe ja kere sidumisega. See vastuvõtte sooritatakse rünnatava poolt pärast teise kaitse kasutamist, kui ta on viinud parema jala pöördesuunas ette, haaranud vastase käe ja kere küljelt ning heidab ründaja tagasi. Heide ning sellele järgnevad liikumised toimuvad analoogiliselt eespool kirjeldatud vastuvõttele.

Käevarreheide üle puusa

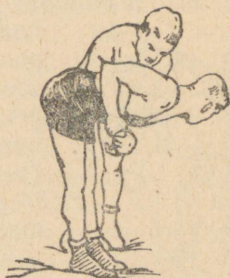
Ründaja võtab lähteasendi, mis on analoogiline võttele «puusaheide pea ja õlavarre haardega». Kuid kui ründaja alustab pööret seljaga vastase poole, painutab viimane kaitseks pea alla, mille tagajärjel vabastab kaela ründaja parema käe haardest. Sel juhul lõpetab heitja sellele vaatamata pöörde ning surub vabanenud parema käega ja vasakuga vastase parema käe enda vastu (joon. 46).

Heitja edasine tegevus on analoogiline eespool kirjeldatud võtetele.

Kaitse:

a) hetkel, mil heitja pöördus seljaga vastase poole, peab viimane laskuma poolkükki ning haarama tagant ümber vastase kere;

b) kui võtte sooritaja jõudis eespool asetseval jalal seljaga pöör-



Joon. 46.

duda ning alustab vastase matilt lahtitõstmist, peab kaitsja asetama jala pöördesuunas ette ning haarama küljelt ümber heitja kere.

Vastuvõtted:

1. Tagantvöö kere ja kaela haardega õlavarre alt. Selle vastuvõtte sooritamiseks peab ründav kasutama esimest kaitset — teostama kere haarde tagant ja, tõstes ründaja matilt, sooritama heite tagasi. Hetk enne matile kukkumist võtab vastuvõtte sooritaja oma parema käe vastase kerelt ja viib ta viimase parema õlavarre alla ning haarab vastasel kaelast.

Hetk enne pööret näoga mati poole võtab vastuvõtte sooritaja oma vasaku käe vastase kerelt, ning tehes järsu pöörde vasakule, laskub kõhuli matile, jäädes tuginema vasakule küünarvarrele, võtab parema käe vastase kaelalt, toetub selle küünarvarrega matile ning surub sellega vastase parema käe vastu oma külge.

2. Küljeltvöö kere ja kaela haardega õlavarre alt. Kasutades teist kaitset, s. t. asetades parema jala pöördesuunas ette ja haarates ründajal küljelt ümber kere, tõstab vastuvõtte sooritaja vastase matilt, kasutades seejuures viimase poolt antud liikumise hoogu, ning heidab ta tagasi analoogiliselt eelmisele vastuvõttele.

Puusaheide kaela ja õlavarre sidumisega (kinnine nupuheide)

Selle võtte sooritamiseks asetub ründaja parempoolsesse seisakusse ning haarab eest vastase kaela ja parema õlavarre, ühendades sõrmed haakühendusse. Sooritanud haarde, pöördub ründaja seljaga vastase poole (joon. 47), tõstab ta matilt ning sooritab heite analoogiliselt eelmistele heidetele. Lõpetades heidet, istub ründaja haaret vabastamata oma paremal puusal (parem jalg ees, vasak taga) ning toetub parema käe küünarliigesega matile.

Kaitse:

a) kui heitja, sooritanud haarde, alustab pöördumist seljaga vastase poole,



Joon. 47.

peab viimane jõudma laskuda poolkükki ja haarata tagant koos käega ümber ründaja kere;

b) kui ründaja jõudis pöörduda seljaga vastase poole ning alustas ta tõstmist matilt, asetab rünnatav parema jala pöördesuunas ette ja haarab tal küljelt koos käega ümber kere.

Vastuvõtted.

1. Tagantvöö käe ja kere sidumisega. Kasutades esimest kaitset ja mitte andes seega võimalust enda heitmiseks, tõstab vastuvõtte sooritaja jalgade sirgestamise ning kõhuga alt üles suunatud tõuke abil vastase matilt ja langeb koos temaga, painutades maksimaalselt kaela, rindkeret ja puusavööd, tahapoole. Hetk enne matile kukkumist võtab vastuvõtte sooritaja oma vasaku käe vastase kerelt ja, pöördudes järsult vasakule, laskub kõhuli, toetudes vasaku küünarvarrega matile ning hoides kaelaga vastase paremat kätt, parema käega aga tal rindkeret ülalt.

2. Küljeltvöö käe ja kere sidumisega. See vastuvõtte sooritatakse rünnatava poolt teise kaitse kasutamisel, s. t. hetkel, mil ta asetab jala pöördesuunas ette ja haarab vastase kere küljelt. Kasutades võtte sooritaja poolt antud liikumise hoogu ja asetades jala pöördesuunas ette, tõstab heidetav võtte sooritaja matilt ja heidab ta tagasi analoogiliselt eelmisele vastuvõttele.

Ülerinnaheide samanimelise käe haaramisega kaelal ning kere haardega eest

Selle võtte sooritab ründaja juhul, kui vastane haarab, asudes heitjaga samanimelises parempoolses (või vasakpoolses) seisakus, parema (või vasaku) käega heitja kaela. Sel hetkel haarab heitja parema käega vastase parema käe randmest, vasakuga aga vöökohalt kerest. Sooritanud sellise haarde, toob ründaja tagapool asetseva jala (antud juhul vasaku) väljapoole vastase jala kõrvale, parema jalaga ühele joonele. Jalad on seejuures põlvist kergelt kõverdatud ja puusavöö jäetud taha (joon. 48). Niipea kui taga asetsev jalg asetatakse eespool seisvaga ühele joonele, toob heitja puusavöö kiiresti ette, samal ajal sirgestades jalad varvasteletõusuni.

Toonud puusavöö ette, sirgestanud jalad ja tõusnud var-

vastele, hoiab ründaja seejuures vastast kõvasti kerest ja kaelal haaratud käest, andes talle kõhuga tugeva tõuke alt üles ja heites pea otse võimalikult taha ning, painutades end rindkerest ja puusavööst, tõstab vastase matilt ning langeb temaga tahapoole. Hetk enne matile kukkumist võtab heitja oma vasaku käe vastase kerelt ja, pöördudes järsult vasakule, kukub matile, tuginedes vasakule küünarvarrele ja hoides vastase paremat kätt oma kaelal. Heite tulemusena on heidetav võtte sooritaja kõrval selili või poolsillas.



Joon. 48.

Kaitse: võimaldamata enda matilt lahtitõstmist, asetab heidetav, laskudes kükki; jala heitja jalgade vahele ette ja haarab oma vasaku käega vastase vasaku käe randmest.

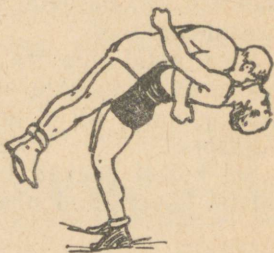
Vastuvõtte: puusaheide haardega vastase käerandmest.

Vastuvõtte sooritamiseks peab ründatav kasutama ülal kirjeldatud kaitset. Võimaldamata enda matilt lahtitõstmist, asetab vastuvõtte sooritaja oma vasaku jala väljastpoolt tihedalt vastase parema jala juurde, ning pöördudes haaret vabastamata kehaga paremale ja tõmmates kaasa ka heitja, kukub tagasi istmikule. Lõpetades heidet, laskub vastuvõtte sooritaja kõhuli, toetudes parema käe küünarvarrega matile, vasakuga aga hoides vastase vasakut kätt kerel. Ründaja on heite tulemusena selili või poolsillas.

Ülerinnaheide käe ja kere sidumisega eest

Asudes parempoolses seisakus, haarab ründaja vastase kere koos parema käega, ühendades käed viimase vöökohal haakühendusse. Seejärel, tõmmates teda kätega enda poole, asetab ründaja taga asetseva jala kiiresti eesolevaga ühele joonele, nii et see oleks vastase eesasetsevast paremast jalast väljaspool. Sel hetkel on heitja jalad põlvist kergelt kõverdatud ja puusavöö taga. Samaaegselt mati puudutamisele ettetoodud vasaku jalaga toob ründaja puusavöö maksimaalse kiirusega ette, sirgestades jalad ning tõugates vastast kõhuga alt üles.

Tõstes kõhuga alt üles tõuke, käte tõmbe ja varvastele-tõusu abil vastase matilt lahti, heidab ründaja pea võimalikult taha, painutab end rindkerest ja vööst ning langeb tahapoole, tõmmates vastase kaasa (joon. 49). Hetk enne matile kukkumist teeb heitja haaret vabastamata järsu kerepöörde vasakule ning heidab sel teel vastase selili või sunnib teda tegema poolsilda. Lõpetades heidet ja hoides vastast, laskub heitja matile, nii et ta rindkere puudutaks vastase ülakeret. Selle võtte sooritamisel peab heidetava hoidma partnerist samasuguse haardega, sidudes oma käed haakühendusse.



Joon. 49.

Selle nõude mittetäitmine võib esile kutsuda heidetava parema käe raske vigastuse, sest heite hetkel toetub viimane harilikult parema käega instinktiivselt matile.

Kaitse:

a) võimaldamata enda matilt lahtitõstmist, peab heidetava ühendama käed haakühendusse ja toetuma haardes oleva parema käe küünarvarrega vastase rinnale, laskudes seejuures tagasi madalasse seisakusse;

b) teiseks kaitseks, kuid ühtlasi ka vastuvõtteks on jala pöördesuunas ettetoimine ning sellele järgnev vastase katmine.

Hetkel, mil heitja, sooritades võtet, hakkab tagasi kukkuma, asetab heidetava oma parema jala heitesuunas ette toeks ning kukub, haaret vabastamata, heitjale peale.

Vastuvõtte: ülerrinnaheide käe ja kere sidumisega eest.

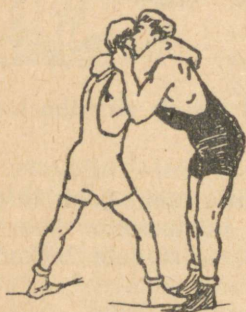
Sooritatakse hetkel, mil rünnatav kasutas teist kaitset, s. t. asetab parema jala pöördesuunas ette. Niipea kui rünnatav puudutab parema jalaga matti, peab ta viivitamatult kasutama liikumise hoogu, painutama ning haaret vabastamata heitma ründaja tagasi, võttes eeltoodud võtte lõppasendile analoogilise lõppasendi.

Ülerinnaheide kaela ja õlavarre sidumisega eest

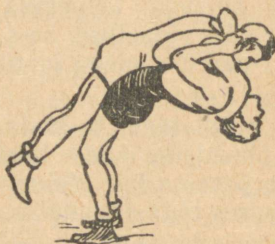
Antud vastuvõtte sooritamiseks asetab heitja, asudes parempoolses seisakus, oma parema jala vastase eesasetseva jala kõrvale ja haarab vasaku käega vastast parema õlavarre alt, paremaga aga haarab kaela, sidudes käed haakühendusse.

Sooritanud õlavarre ja kaela haarde, surub ründaja vastase enda vastu ning asetab taga asetseva jala ees seisvaga ühele joonele, nii et see oleks vastase eesasetsevast jalast väljaspool.

Sel hetkel peavad heitjal olema mõlemad jalad kergelt põlvist kõverdatud ning puusavöö jäetud taha (joon. 50).



Joon. 50.



Joon. 51.

Niipea kui ettetoodav jalg puudutab matti, toob heitja puusavöö kiiresti ette ja, sirgestades jalad, tõukab vastast kõhuga tugevasti alt üles, tõustes seejuures varvastele.

Tuues puusavöö ette ja tõugates vastase kõhuga alt üles, painutab heitja samal ajal pea võimalikult otse taha ning teeb kätega vastase õlavarrest ja kaelast järsu tõmbe üles, tänu millele ise painutub tagasi, vastane aga osutub matilt lahtitõstetuks (joon. 51). Jätkates edasist rindkerest ja puusavööst tagasipainutumist, kukub ründaja koos vastasega tagasi ning teeb mati ligidal kiire pöörde vasakule ja laskub seejärel kõhuli matile.

Lõpetades heidet ja laskudes kõhuli matile, ei vabasta ründaja haaret, vaid jätkab vastase õlavarre ja kaela hoidmist, kusjuures viimane on heite tulemusena ründaja kõrval — lamab selili või on poolsillas.

Kaitse:

a) võimaldamata enda matilt lahtitõstmist, ühendab heidetav, laskudes kükki, käed haakühendusse ja toetub nendega vastu vastase rinda või kõhtu;

b) hetkel, mil heitja, sooritanud haarde, tõstis vastase matilt, haarab viimane ise analoogiliselt heitja kaela ja õlavarre ning asetab parema jala pöördesuunas ette. Puudutanud parema jalaga matti, toetub rünnatav sellega matile ja kukub haaret vabastamata heitjale peale.

See kaitse on ka vastuvõtteks.

Vastuvõtte: ülerinnaheide kaela ja õlavarre sidumise eest.

Vastuvõtte sooritatakse hetkel, mil rünnatav, kasutades teist kaitset, asetab jala pöördesuunas ette ja puudutas sellega matti. Haaranud ründaja õlavarre ja kaela, teeb rünnatav juba enne oma vasaku jala matile asetamist vastase õlavarrest ja kaelast kätega järsu tõmbe vasakule, ning jätkates tahapoole langemist ja maksimaalselt painutades, pöördub vasakule ja laskub kõhuli matile analoogiliselt ülalkirjeldatud võttele.

Vastuvõtte sooritamisel peab rünnatav püüdma teha pööret vasakule võimalikult mati ligidal, kusjuures vahel tuleb seda teha isegi vasaku küljega matti puudutades.

Ülerinnaheide käte pealthaardega eest *

Asudes parempoolses seisakus, haarab heitja vastase mõlemad käed pealt võimalikult kõrgelt ja seob oma käed rinnal haakühendusse. Haaranud rünnatava käed, asetab ta taga seisva jala eesolevaga ühele joonele, asetades ta vastase eesolevast jalast väljapoole. Jala etteasetamisel peavad ründaja mõlemad jalad olema kergelt kõverdatud ja puusavöö viidud taha. Samaaegselt mati puudutamisele ettetoodud jalaga toob heitja puusavöö kiiresti ette, ühendades selle tegevuse kätega vastase kätest järsu ülestõmbega.

Tuues puusavöö ette, peab ründaja tegema kätega tõmbe üheaegselt partneri tõukamisega kõhu abil alt üles, kuna ainult sellisel tingimusel osutub võimalikuks võtte täisväärtuslik sooritamine.

* Tuntud ka *lindenheite* nime all. (Tõlk.)

Tõstnud vastase kätetõmbe, kõhuga tõuke ja pea tagasi-
kallutusega matilt lahti, jätkab heitja painutumist ning
langeb koos heidetavaga tahapoole (joon. 52). Hetk enne



Joon. 52.

matile kukkumist teeb ta haaret
vabastamata kiire pöörde vasakule
ja laskub vastase kõrvale kõhuli.
Sageli on käesoleva võtte alguseks
vastase poolt katsetatavad eestvõo-
haarded (haare ümber kere, käsi
haardesse võtmata). Sel juhul maad-
leja ennetab oma vastase tegevuse
ja katsel haarata keret haarab ise
viimase käed ning sooritab ülalkir-
jeldatud heite. Kui aga maadleja ei
jõudnud vastase tegevust ennetada
ja osutub juba haaratuks, peab ta
algul haarama vastase käed ja kasu-

tama kaitset, seejärel aga asuma ise rünnakule ja soori-
tama heite tagasi.

Kaitse:

a) võimaldamata enda matilt lahtitõstmist, peab heide-
tav laskuma kükki, siduma oma käed haakühendusse ja
toetuma nendega vastu vastase rinda;

b) kui heitja jätkab vastase matilt lahtitõstmist, peab
viimane haarama kätega ümber heitja kere ja asetama jala
pöördesuunas ette. Seda kaitset võib heidetav kasutada ka
vastuvõttena, sest pärast jala heitesuunas etteviimist ja
haaret vabastamata on tal võimalus jääda ründajale peale.

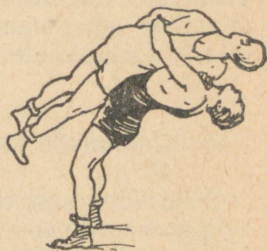
Vastuvõtte: eestvõo.

Käesolev vastuvõtte sooritatakse rünnatava poolt teise
kaitse kasutamisel. Haaranud eest ümber vastase kere ja
viinud jala pöördesuunas ette, teeb vastuvõtte sooritaja
jalaga mati puudutamise hetkel, jätkates tahapoole lange-
mist, järsu pöörde vasakule ja laskub haaret vabastamata
kõhuli vastase kõrvale.

Ülerinnaheide käevarreluku ja kere haardega küljelt

Asudes parempoolses seisakus, haarab heitja vasaku
käega vastase parema käe randmest, paremaga aga seest-
poolt vastase õlavarrest.

Haaranud parema käe, teeb ründaja järsu tõmbe enese poole kõrvale, pöörates sel teel heidetava küljega enda poole. Niipea kui heidetav on küljega heitja poole, viib viimane parema käe vastase parema õlavarre alla ja surub selle küünarliigesest kõrgemal vastu oma rinda, parema käelaba aga asetab oma vasakule õlale. Üheaegselt sellega haarab ründaja vasaku käega vöökohalt ümber heidetava kere, asetades käelaba viimase kõhule. Tõstes analoogiliselt eelmistele võtetele vastase matilt lahti, langeb heitja tahapoolle (joon. 53). Hetk enne matile kukkumist võtab ründaja vasaku käe vastase kerelt ja, pöördudes järsult vasakule, asetab vastase selili matile või sunnib teda tegema poolsilda, ise aga heidab kõhuli matile, toetudes vasakule künarvarrele ja jätkates vastase parema käe hoidmist.



Joon. 53.

Kaitse: võimaldamata enda matilt lahtitõstmist, peab heidetav, laskudes kergelt kükki, kallutama kere ette ja toetuma haaratud käe küünarvarrega vastu vastase rinda, vasaku käega aga haarama vastase vasaku käe randmest.

Vastuvõtted:

1. Käevarreheide käe haardega küünarliigese kõverusse. Hetkel, mil heitja pärast ebaõnnestunud katset vastast matilt lahti tõsta lõdvenes, pöördub viimane, toetudes haaratud käe küünarvarrega vastu vastase rinda, eespool asetseva jala (parema jala) päkal seljaga heitja poole ja sooritab heite analoogiliselt eespool kirjeldatud võttele «käevarreheide käe haardega küünarliigese kõverusse».

2. Käevarreheide haardega randmest. Ka see vastuvõtte, nagu eelminegi, sooritatakse rünnatava poolt pärast ründaja ebaõnnestunud katset oma partnerit matilt lahti tõsta.

Haarates vasaku käega ründaja vasaku käe randmest, mis on ümber heidetava kere, ning surudes parema käega enda vastu ta parema käe, asetab heidetav vasaku jala vastase paremale jalale lähemale.

Samaaegselt vasaku jala lähemaleasetamisega pöördub rünnatav, hoides kõvasti haaratud kätt, ettekallutatud

kerega paremale. Jätkates pöördumist paremale ja tehes vasaku käega järsu tõmbe vastase vasakust käest, parema käega aga heiteliigutuse üle enese, kukub vastuvõtte sooritava vastast kaasa tõmmates tagasi istmikule. Sooritatud vastuvõtte tulemusena viib rünnatav vastase selili või poolsilda, ise aga heidab kõhuli matile, ning jätkates haardes oleva vasaku käe hoidmist, surub rinnaga ta kerele.

Tagantvöö kere ja kaela haardega õlavarre alt

Selle võtte sooritamiseks tuleb ründajal pöörata vastane seljaga enese poole ja haarata tal selja tagant ümber kere, käsi haardesse võtmata. Kere haaret tagant ilma käte haardeta võib ründaja sooritada kahel viisil.

Esimesel juhul heitja, asudes parempoolses seisakus, haarab vasaku käega vastase parema käe randmest, parema käega aga seestpoolt õlavarrest. Järsu tõmbega käest enda poole kõrvale pöörab heitja vastase seljaga enda poole, ning vabastades sel hetkel haaratud käe, haarab tagant vöökohalt ümber vastase kere, ühendades käed haakühendusse.

Lähteasendiks kere haardele tagant teisel viisil on asend, kus heidetav asetab oma parema käe heitja kaelale, vasakuga aga haarab ta paremast käest. Sel juhul vabastab heitja kummardudes ja vaba vasaku käega vastase parema käe küünarliigest üles lükates oma kaela haardest ja haarab viimasel selja tagant ümber kere analoogiliselt eelmisele võttele.

Sooritanud haarde tagant ümber kere, tõukab heitja kergelt kõverdatud jalgade sirgestamise ning käte ülestõmbe arvel vastase kõhuga alt üles, tõstes ta matilt lahti, heidab pea tagasi ja langeb rindkerest ning vööst maksimaalselt painutudes heidetavaga tahapoole.

Alustades tahapoole langemist, võtab ründaja oma parema käe vastase kerelt, viib selle vastase parema õlavarre alt läbi ning haarab tal kaelast (joon. 54). Hetk enne matile kukkumist võtab heitja oma vasaku käe vastase



Joon. 54.

kehalt ja, pöördudes järsult vasakule, langeb matile, jäädes tuginema vasaku käe küünarvarrele, kuna vastase kaelalt võetud parema käega hoiab viimase paremat kätt.

Kaitse: võimaldamata enda matilt lahtitõstmist, peab rünnatav viima jala taha vastase jalgade vahele, ning kallutades kere ette, haarama heitja käerandmetest, püüdes survega neile lahutada haaret.

Vastuvõte: käevarreheide üle puusa.

Vastuvõtte sooritatakse hetkel, mil ründaja laseb vastase pärast matilt lahtitõstmise katset tagasi. Kasutades seda olukorda, viib heidetav jala, mis on heitja jalgade vahel, ette teise jalaga ühele joonele, ning viies puusa ettetoodud jala suunas vastasele alla, tõukab viimase puusaga üles. Samaaegselt sellega kukub vastuvõtte sooritaja, jätkates vastase käerandmest hoidmist, ettepoole, tõmmates ründaja enesega kaasa.

Vastuvõtte tagajärjel on ründaja õlgadel või poolsillas, kuna rünnatav istub haaratud käsi vabastamata ta kõrval, toetudes oma kere küünarliigesele ja viies jalad laiali.

KUIDAS JA MILLEST ALUSTADA KLASSIKALISE MAADLUSE ÕPPIMIST

Enne kui hakatakse harrastama maadlussporti, tuleb arsti juures kontrollida oma tervislikku seisundit. Ilma arsti kirjaliku loata ei tohi sektsiooni juhataja lubada treeningule ühtki isikut.

Maadlejad peavad olema jaotatud paaridesse ligikaudu võrdse kehakaalu järgi.

Maadlustreeninguid viib ühiskondlik instruktor läbi neljast osast koosneva tunni vormis: 1) sissejuhatav osa, 2) ettevalmistav osa, 3) põhiosa, 4) lõpetav osa.

Sissejuhatav osa — 5—10 minutit.

Sissejuhatava osa ülesanne on grupi organiseerimine ja ettevalmistamine eelseisvaks tööks.

Tund algab kohustusliku rivistumisega ning kohalolijate kontrollimisega. Seejärel sooritatakse pöörded paigalt ja liikumisel, harilik ja kiirendatud kõnd, jooks — harilik ja mitmesuguste takistuste ületamisega, käärtirelid ette, taha, käigu- ja jooksuprotsessis täidetavad sihtharjutused tähelepanu arendamiseks. Tunni sissejuhatava osa lõpul võib

grupp olla rivistatud kolonni 3—4-kaupa või hajutatud ringjoonele.

Tunni ettevalmistava osa — 20—30 minutit.

Treeningtunni ettevalmistava osa ülesandeks on: 1) maadlejate üldine füüsiline ettevalmistus, maadleja kehaliste omaduste arendamine, vereringvoolu ja hingamisorganite tugevdamine; 2) ettevalmistus maadlustehnika õppimiseks ja täiendamiseks.

Treeningtunni ettevalmistavasse ossa tuleb lülitada erinevad võimlemisharjutused VTK I ja II astme kompleksist, harjutused hantlite, topispallide ja võimlemiskeppidega, paarisharjutused vastupidavuse arendamiseks, harjutused hüpitsaga jne. Peale nende kuuluvad treeningtunni ettevalmistavasse ossa veel eriharjutused, mis sooritatakse mitmesuguste liikumiste vormis: sillas jalgadega ümber pea jooksmine, üle pea pöörded sillast jne.

Tunni põhiosa — 70—90 minutit.

Treeningtunni põhiosa ülesandeks on: 1) võtete, kaitsete ja vastuvõtete õppimine ning viimistlemine õppe-, õppe-treening- ja treeningmatšides; 2) maadleja füüsiliste ja tahtelis-moraalsete omaduste tõstmine ning arendamine.

Treeningtunni põhiossa lülitatakse õppimiseks eriharjutusi, mis imiteerivad maadlusvõtteid püstiasendis, võtete õppimine treeningkotiga, võtete, kaitsete ja vastuvõtete õppimine partneriga. Sooritatakse õppe- ja õppe-treeningmatše püsti ja parteris maadlustehnika täiustamiseks.

Tunni lõpetava osa — 5—10 minutit.

Treeningtunni lõpetava osa ülesandeks on: 1) järkjärgult alandada füüsilist koormust ja viia maadleja organism suhteliselt rahulikku seisundisse; 2) teha kokkuvõtteid läbiviidud tunnist.

Tunni lõpetavasse ossa on lülitatud rahulik käik, lõdven- dus- ja tähelepanuharjutused jne. Pärast treeningtunni lõppemist tuleb tingimata minna sooja dušši alla või pesta end sooja veega.

Sõltuvalt õppetreeningu perioodist võib igale treening- tunni osale määratud aeg muutuda. Õppeperioodi algul kulutatakse treeningtunni sissejuhatava, ettevalmistava ja lõpetava osa jaoks rohkem aega, sõltuvalt võtete õppimisest ja õppe- ning õppe-treeningmatšide lülitamisest tunni põhiossa aga need tunniosad lühenevad ning suureneb põhiosa kestus.

Maadlustunnid peavad olema lahutamatu seotud maad-

lejate ettevalmistamisega VTK I ja II astme normatiivide sooritamiseks, seepärast tuleb sektsiooni juhatajal suvisel ajal lülitada tunni ettevalmistavasse ossa jooks, hüpped, heited ning samuti viia läbi spetsiaalseid tunde ujumise õpetamiseks. Talvel aga tuleb erilist tähelepanu pöörata suusamatkadele; see valmistab kehakultuurlasi ette VTK normatiivide täitmiseks suusatamises ja on neile kui maadlejaile suurepäraseks täiendavaks treeninguks.

Maadluse treeningtunde on soovitav läbi viia üle päeva. Esimeses treeningtunnis tuleb osavõtjaile selgitada, et klassikaline maadlus toimub nii püsti kui ka parteris, näidata õiget püsti- ja parterasendit ning silda. Õpetada osavõtjaile nende asendite õiget sooritamist. Liikumist matil tuleb õpetada järgmises järjestuses: a) liikumine üksikult; b) koos partneriga, vastastikuse vastupanuta; d) sama, kuid vastupanuga. Mitte lubada liikumise ajal jalgade ristumist. Tuleb õpetada tunnist osavõtjaile õiget sõrmede ühendamist haaretel, õpetada lihtsamaid haardeid ja neist vabanemist ning anda neile võimalus maadelda püsti, sülihsiheitluse viisil käte sidumisega. Juba esimesest treeningtunnist peale lastakse teha ka spetsiaalseid sillaharjutusi, sellises järjekorras, nagu on kirjeldatud käesolevas brošüüris.

Klassikalise maadluse võtete õppimist tuleb alustada partermaadluse võtete õppimisega juba järgmisel treeningtunnil. Üle ühe võtte ei ole tunni vältel soovitav õppida. Pärast lühikest võtte seletust ja näitamist peavad maadledjad sooritama seda nii paremalt kui ka vasakult poolt allolija vastupanuta. Kui pealolija on sooritanud võtet korduvalt mõlemalt poolt, vahetavad partnerid kohad. Kaitseid õpitud võtete vastu õpitakse järgmisel tunnil, kui maadledjad on võtte sooritamise selgeks õppinud. Vastuvõtte õpitakse mitte varem kui kolmandal või neljandal tunnil.

Üheaegselt maadlusvõtete õppimise alustamisega parteris on tarvis maadlejaid ette valmistada maadlusvõtete õppimiseks püstiasendis. See ettevalmistus seisab selles, et maadlejaid tuleb õpetada sooritama õigesti sihtharjutusi, mis on heidete põhialuseks.

Selleks näitab sektsiooni juhataja ükshaaval võtteid heidetest ette- ja tahapoolt, andes sel teel ettekujutuse neist võtetest, ning kohustab edaspidi maadlejaid iseseisvalt sooritama näidatud võtteid imiteerivaid harjutusi.

Nende harjutuste õppimise järjestus on järgmine.

1. Lähtudes parempoolsest seisakust ja jäljendades partneri parema käe ja kaela haaret, tõukub maadleja taga asetseva jalaga matilt, pöörduv eespool asetseva jala põial 180°, sooritades kõik ülejäänud nii, nagu on näidatud eespool vastavate võtete kirjelduses, ning kukub ette paremale õlale. Sama harjutus sooritatakse ka teisele poole, lähtudes vasakpoolsest seisakust.

Kui maadlejad sooritavad hästi harjutust mõlemale poole, tuleb üle minna selle sooritamisele heitekotiga.

Korrates pidevalt heitekoti heitmist ette üle selja haardega kaelast ja käest, hakkavad maadlejad viimistlema õpitavat liikumist, seega aga järelikult ette valmistuma vastava võtte vahetuks sooritamiseks. Pärast harjutust heitekotiga peavad maadlejad paarikaupa õppima võtte «puusaheide kaela ja õlavarre haardega» kõik detailid võtte alustamise hetkest kuni vastase matilt lahtitõstmiseni ja nimelt: pööre eespool asetseval jalal seljaga vastase poole ja tagapool asetseva jala ettetoimine, alakeha pöördesuunas väljaviimine ning rünnatava matilt lahtitõõtmine.

Algul õpivad maadlejad võtet paigalseisust, seejärel aga liikudes ette, taha ja külgedele.

2. Lähtudes parempoolsest püstiasendist, haarab võtte sooritaja ettekujutatavat partnerit eest, ühendades oma käed haakühendusse. Asetades nüüd taga asetseva jala eespool asetseva kõrvale umbes õlgade laiuselt ja tõugates kujutatavat partnerit kõhuga alt üles, langeb ta varvastele seisule üle minnes tagasi nii, nagu on kirjeldatud eespool võtete puhul, mis toimuvad sooritaja tahapoole kukkumisega. Mati ligidal teeb maadleja järsu pöörde vasakule ja, toetudes käelabale, laskub kõhuli. Antud harjutus sooritatakse samuti mõlemale poole, algul ilma koormiseta, seejärel aga heitekotiga.

Kukkumised ettepoole koormiseta ja heitekoti heitmine ettepoole on sooritamiseks lihtsamad kui kukkumised tahapoole ja heitekoti heide tahapoole ning seepärast omandatakse nad maadlejate poolt ka tunduvalt kiiremini.

Umbes 12. treeningtunniks valdavad maadlejad hästi heitekoti heitmist ette üle selja haardega kaelast ja käest, on küllalt vilunud sooritama partneriga võttele «puusaheide kaela ja õlavarre haardega» eelnevad tegevused kuni partneri matilt lahtitõstmiseni. Sellest on küllalt, et asuda võtte täielikule sooritamisele koos partneriga.

Algul tuleb soovitada maadlejail selle sooritamist vastupanuta ja aeglaselt, et kukkumisel ei langeks võtte sooritaja kehaga rünnatavale, vaid osutuks heite tagajärjel ta kõrval, toetudes parema käe küünarliigesele, kusjuures ei tohi rõhuda küljega vastase näole või kõrile. Sõltuvalt vilumuse omandamise kasvust tuleb võtte sooritamisel partneriga püüda suurendada heite sooritamise kiirust. Kui maadlejad on õppinud võtet sooritama liikumatust olukorrast partneri vastupanuta nii ühele kui ka teisele poole, tuleb asuda võtte viimistlemisele keerulisemates olukordades, s. t. matil liikudes. Selleks annavad maadlejad teineteisele vahelduvalt võimaluse sooritada õpitavat võtet, ning kui teatava aja pärast ka neis tingimustes sooritatakse võtet hästi, tuleb jätkata selle viimistlemist, kuid juba partneri vastupanuga.

Ülalmainitud erinevate haaretega puusaheidete õppimisel ei ole kaitseid vaja õppida enne, kui võte on täielikult omandatud, sest kaitsete õppimine hakkab segama võtete omandamist, vastuvõtteid aga ei või varakult õpetada, sest vastuvõteteks nende võtete vastu on mitmesugused heited, mis on seotud heite sooritaja kukkumisega tahapoole ning milliseid maadlejad veel ei tea.

Koos võtete õppimisega püstiasendis tuleb jätkata võtete, kaitsete ja vastuvõtete õppimist parteris ning viimistleda tagasiheidet heitekotiga. Lõpetades käesolevas brošüüris toodud püstiasendis ettepoole sooritatavate heidete õppimise, tuleb asuda õppima partneriga heiteid tahapoole.

Esimesena sellest võtete grupist õpitakse ära «ülerinnaheide samanimelise käe haaramisega kaelal ning kere haardega eest».

Algul võte sooritatakse liikumatust olukorrast, mille juures pööratakse peamist tähelepanu partnerile matilt lahtitõstmise momendil kõhuga antud tõukele, pea maksimaalsele tagasiviimisele, tahapoole kukkumisele sirgetelt jalgadelt, täielikule lülisamba painutusele rindkerest ja niudevööst, õigeaegsele ärapöördele näoga mati suunas (ärapööre toimub, kui maadleja pea on matist umbes 45—50 sm kaugusel) ning haarde säilitamisele kuni võtte täieliku sooritamiseni. Kui maadlejad on õppinud võtet sooritama mõlemale poole liikumatust olukorrast, võib asuda ta viimistlemisele matil liikumisel. Seda sooritatakse analoogiliselt ettepoole sooritatavate heidete õppimisele.

Oppides heiteid tahapoole, tuleb pärast iga võtte selgeksõppimist asuda kaitsete ja vastuvõtete õppimisele. See osutub võimalikuks seetõttu, et kaitсед nende võtete vastu on lihtsad, vastuvõtted aga on maadlejaile juba tuntud heited, mis toimuvad sooritaja kukkumisega ette- ja tahapoole. Lõpetanud tagasiheidete õppimise, tuleb asuda juba tuntud puusaheidete kordamisele ning asuda nende vastaste kaitsete ja vastuvõtete õppimisele, millisteks on mitmesugused tagasiheidet.

Milliseid võtteid tunnis ka ei õpitaks, peab tingimata osavõtjaile andma treeninguks sooritada heitekotiga teatav arv tagasiheidet ja puusaheidet.

Otstarbekas on tunni vältel õppida mitte üle ühe võtte, kaitse või varemõpitud võttele vastuvõtte parteris või püstiasendis.

Et maadlejad oskaksid õpitud võtteid sooritada mitte ainult liikumatust olukorrast või liikumisel parteris vastupanuta, vaid ka võistlustingimustes, tuleb treeningu algusest peale arendada vilumust võtete sooritamiseks erinevaist olukordadest.

Eeltoodust selgus, et pärast sektsiooni juhataja poolt antud lühikest selgitust ja uue võtte näitamist sooritavad seda järjekorras maadlejad. Kui maadlejad on õppinud võtet õigesti sooritama mõlemale poole vastupanuta, tuleb neil jätkata sama võtte õppimist, kuid juba vastupanu osutamiseega, kusjuures ei kasutata veel liikumist ning kaitseid. Kui ka neis tingimustes sooritatakse võtet õigesti, siis võtte õppimisel parteris antakse ülesanne sooritada seda täieliku vastastikuse vastupanuga. Kui võtet õpitakse püstiasendis, siis pärast ta sooritamist liikumatust asendist füüsilise jõu ületamisega tuleb üle minna võtte sooritamisele matil liikumisel.

Algul sooritatakse võte vastupanuta, seejärel füüsilise jõu ületamisega, minnes lõpuks üle võtte sooritamisele täielikul vastastikusel vastupanul.

Õpitud võtete viimistlemisel annab parimaid tulemusi õppe- ja õppe-treeningmatšide rakendamine.

Õppe matšid lülitatakse tunni põhiossa niipea, kui parteris on õpitud ära esimene võte.

Algul peab õppematšil pealolija sooritama õpitud võtet, kusjuures allolija ei kasuta kaitseid ja vastuvõtteid.

Selline õppematš peab ajaliselt kestma mitte rohkem kui 2 minutit, eeldusega, et kumbki maadlejaist maadleks ühe

minuti peal ja ühe all. Kui maadlejad on õppinud ära ka kaitseid kasutatava võtte vastu, võib samal tunnil sooritada teise õppematši, mille vältel allolev maadleja peab kasutama talle tuntud kaitseid. Selline matš peab samuti kestma mitte üle kahe minuti. Matši kestus ei tohi samuti ületada kahte minutit. Järgmisel tunnil on otstarbekas antud võtte jaoks korrata õppematši algul kaitsega, seejärel aga juba ka vastuvõtete rakendamisega. Selline õppematšide järjestus võimaldab võtete, kaitsete ja vastuvõtete järkjärgulist komplitseeritumat viimistlust.

Kui maadlejad on õppinud ära 2—3 võtet ning kaitset ja vastuvõtet parteris, võib asuda õppe-treening-matšide läbiviimisele, säilitades seejuures ka õppematšid (uute võtete õppimiseks). Sel teel võib ühe tunni vältel läbi viia nii õppematši uue võtte õppimiseks, kui ka õppe-treeningmatši — eesmärgil korrata ja viimistleda varem õpitud võtteid. Õppe-treeningmatšidel võivad maadlejad kasutada kõiki õppematšidel omandatud võtteid, kaitseid ja vastuvõtteid.

Õppe-treeningmatš on ühtlasi maadleja isikliku initsiatiivi kasvatamise üheks tähtsamaks teguriks. Isikliku initsiatiivi all on mõeldud igasugust kavatsetavale võttele eelnevat tegevust, nn. «pettevõtteid», millega vastane viiakse võtte sooritamiseks soodsasse olukorda. Allolijal arendab see omakorda reaktsioonitunnet, et õigeaegselt aimata vastase kavatsusi ning kasutada vajalikke kaitse- ja vastuvõtteid. Esimeste õppe-treeningmatšide kestus ei tohi ületada 4 minutit (kumbki maadleja maadleb peal 2 minutit).

Õppe-treeningmatšide ülesandeks on peale õpitud võtete, kaitsete ja vastuvõtete edasise viimistlemise ka võtete sooritamine maksimaalse kiirusega.

Õppematše püstiasendis, samuti nagu parteriski, hakatakse läbi viima kohe pärast esimese võtte õppimist, kusjuures algul toimuvad nad kaitse- ja vastuvõtteid rakendamata, sest maadlejad pole neid veel õppinud.

Õppematšil püstiasendis esitatakse maadlejale nõue: olla matil liikumise ajal ühe minuti vältel ründavaks ja ühe minuti vältel rünnatavaks. Ründaja püüab sooritada võtet võimalikult palju arv kordi, tema partner aga, liikudes matil ja vahetades käte ning jalgade asendit, osutab vastupanu sooritatava võtte läbiviimisele. Maadlejaile võib esitada tingimuse: sooritada kaheminutiline õppematš ilma

eelneva ajajaotuseta kaitseks ja rünnakuks. Sel juhul mõlemad maadlejad püüavad ületada partneri vastupanu ja sooritada kavatsatud võtte.

Õppe-treeningmatše püstimaadluses hakatakse läbi viima pärast 2—3 võtte õppimist, kui maadlejad omavad juba küllaldast vilumust õppematšide sooritamiseks õpitud võtete kasutamisega. Õppe-treeningmatšide sooritamiseiga püstiasendis luuakse maadlejaile soodsad tingimused loominguilise initsiatiivi ilmutamiseks. Algul on matšide kestus 4 minutit.

Treeninguprotsessis peavad õppe- ja õppe-treeningmatšid nii parter- kui ka püstiasendis vahelduma treeningtundides selliselt, et maadlejail oleks võimalus nii ühtesid kui ka teisi võtteid võrdset viimistleda.

Sõltuvalt püsti- ja partermaadluse õppe-treeningmatšide sooritamise vilumuse kasvust, võib treeningtundi lülitada treeningmatšid.

Erinevalt õppe-treeningmatšidest sooritatakse treeningmatše mitte enam mingis kindlas treeneri poolt määratud asendis, vaid nad algavad püstimaadlusega ning jätkuvad siis vastavalt kujunenud olukorrale. Need matšid sarnanevad võistlusele, kus maadlus algab püstiasendis, kuid võib jätkuda nii parteris kui ka püstiasendis. Võistlusteks valmistumisel kasutatakse peamiselt treeningmatše.

Et vältida maadlustreeningul mitmesuguste vigastuste võimalusi, on tingimata tarvis rangelt jälgida antud raamatus esitatud silla tugevdamiseks sooritatavate sihtharjutuste ja nii parter- kui ka püstimaadluse võtete, kaitse- ja vastuvõtete õppimise järjekorda.

Treener peab igati kasvatama oma õpilastes seltsimehelikku suhtumist partnerisse; mitte mingil juhul ei tohi lubada toorutsemist või võtete sooritamist keelatud viisil. Viivitamatult tuleb teha lõpp katsetele haarata käsi vastupidi liigese liikumisele, haarata sõrmi, siduda jalgadega partneri jalgu, heita partnerit temaga üheaegselt matile langemata, hüpata parteris olevale partnerile, tõsta sillas olijat peaga matilt, lasta partnerit matile alaspidi peaga, sooritada heiteid väljapoole matti, lüüa, haarata näost, kõrvadest või juustest, suruda kõrile.

Kui maadleja tunneb väsimust, peapööritust või mingit valu, tuleb tal sellest viivitamatult teatada treenerile. Kunagi ei tohi alustada õppe-treening- või treeningmatši

ilma eelneva eelsoojendusest, mis sooritatakse üldarendavate ja eriharjutuste näol.

Sektsiooni esimees (treener) on kohustatud tähelepanelikult kontrollima maadlusmati seisukorda, seda, et ta üksikud osad ei eralduks teineteisest: vahed võivad esile kutsuda vigastusi. Maadlusmati katteriie peab olema hästi pingul ja mati äärtele kinnitatud. Maadlejail ei tohi lubada treenida jalatsiteta ning sooritada matše, kui partnerite kehakaalude vahe on üle 5 kg. Küüned peavad maadlejal olema lõigatud lühikeseks.

KUIDAS ORGANISEERIDA MAADLUSVÕISTLUSI

Et saada heaks maadlejaks, tuleb mitte ainult õppida ja viimistleda võtteid treeningul, vaid on tingimata vaja osa võtta ka võistlustest. Just nimelt võistlustel tõuseb maadlejate spordimeisterlikkuse tase, areneb taktika ja tugevneb võidutahe.

Maadlusvõistlustele tuleb lubada neid maadlejaid, kes valdavad spordimeisterlikkuse miinimumi, s. t. on ära õppinud mõningad võtted parteris ja püsti, on õppinud neid sooritama õppe-treening- ning treeningmatšides. Kuid selleks, et maadlejad oleksid igakülgset ette valmistatud esimestest võistlustest osavõtuks ning võiksid mitte ainult näidata oma meisterlikkust, vaid ka võistlusmääruste tundmist, on hädavajalik viia võistluste eel sektsioonis läbi rida omavahelisi kohtumisi. Need kohtumised või võistlused toimuvad harilikult treeningtundides. Iga maadleja peab pidama samasse kehakaalu kuuluva partneriga kümne minutilise matši, jälgides rangelt võistlusmäärust.

Sõpruskohtumised ja -võistlused toimuvad vanusegruppide kaupa: noortele vanusega kuni 19 aastat ja täiskasvanuile vanusega üle 19 aasta. Sektsiooni juhataja peab tarvitusele võtma abinõud, et võistlustel oleksid kohtunikud (matikohtunik, küljekohtunikud, sekretär). Pärast sõprusvõistluste lõppemist teeb sektsiooni juhataja kokkuvõtte, kus ta märgib ära iga matši positiivsed ja negatiivsed küljed. Need märkused aitavad maadlejail edaspidi parandada oma vigu.

Kolhoosi esivõistlused, sõpruskohtumised naaberkolhooside maadlejatega tuleb läbi viia sellistes tingimustes, mis oleksid mugavad nii võistlejaile kui ka pealtvaatajaile.

Kui võistlused on organiseeritud hästi, kohtunikekogu töötab laitmatult, võistlused viiakse läbi pidulikult ja igas muus suhtes kultuuriselt, siis see on antud spordiala parimaks agitatsioonivahendiks.

Suvisel ajal võib võistluspaigaks olla kolhoosi spordiväljak või selleks spetsiaalselt ettevalmistatud koht. Eelseisvast võistlusest tuleb võistlejaile teatada 3 nädalat enne võistluste avamist, pealtvaatajaile aga afišside või teadaannetega mõned päevad enne võistluste algust.

Võistluste korraldajad peavad varakult muret tundma kohtunikekogu koosseisu üle; kui kolhoosil puudub vajalik arv kohtunikke, pöördu tagu abi saamiseks naaberkolhooside või rajooni kehakultuuri- ja spordikomitee poole.

Võistlejate riietus peab olema varakult valmis. Ilma jalatsiteta osavõtjaid võistlustele ei lubata.

On vaja, et oleksid olemas kohtunikusedelid ning kolme värvi signaalkettad (punane, roheline, valge) küljekohtunikele, punased ja rohelised jalasidemed võistlejate jaoks, erivormis protokollid sekretäri jaoks. Kõigest sellest on üksikasjalisemalt räägitud klassikalise maadluse võistlusmäärustes.

Iga võistleja on võistlustest osavõtuks kohustatud saama arstilt loa ning esitama selle kaalumisele ilmumisel, mille viib läbi spetsiaalne komisjon. Pärast kaalumist määrab kohtunikekogu loosi teel iga võistleja numbri ning koostab kaalude kaupa paarid. Tingimata on tarvilik arsti viibimine võistlustel.

Kohtunikekogu töö võistlustel peab toimuma ranges vastavuses määrustele. Lõpetanud võistlused, koostab peakohtunik vastava aruande, millesse ta paigutab järgmised andmed: võistluste nimetus ning eesmärk, võistluste koht, pealtvaatajate arv, võistlejate arv kehakaalude ja vanuse kaupa, kohtunikekogu koosseis, sooritatud matšide arv ja neist puhta võiduga ning punktidega lõppenud matšide arv; palju katkestati matše mitmesugustel põhjustel, võitjate nimed kehakaalude kaupa.

Ametlikeks võistlusteks loetakse need, mis viiakse läbi peakohtuniku juhtimisel, kes on kinnitatud kohaliku kehakultuuri- ja spordikomitee poolt.

Maadlejal on tingimata tarvis võtta osa ametlikest võistlustest, teisiti talle ei omistata või ta ei saa kinnitada oma spordijärku. Selleks aga, et saada kolmanda järgu sportlaseks maadluses, tuleb saavutada jooksva aasta

vältel 6 võitu erinevate algajate üle (s. t. nende üle, kes ei oma mingit spordijärku) või 3 võitu kolmanda järgu maadlejate üle.

Teise järgu saamiseks nõutakse jooksva aasta jooksul 6 võidu saavutamist erinevate kolmanda järgu sportlaste üle või sama aja kestel 3 võidu saavutamist erinevate teise järgu maadlejate üle.

Esimene järk omistatakse maadlejaile, kes on saavutanud jooksva aasta kestel 6 võitu erinevate teise järgu maadlejate üle või 3 võitu erinevate esimese järgu maadlejate üle.

Meistersportlase nimetus antakse maadlejaile, kes saavutavad NSV Liidu esivõistlustel esimese või teise koha või kolme aasta vältel kaks korda kolmanda koha. Meistersportlase nimetus võib olla maadlejale antud ka jooksva aasta kestel saavutatud kolme võidu eest meistersportlaste üle, kes kuuluvad sel aastal üleliidulises ulatuses kümne parema hulka.

Spordijärgu säilitamiseks on tarvis saavutada jooksva aasta kestel kaks võitu oma spordijärku kuuluvate sportlaste üle.

Üht võitu kõrgemasse spordijärku kuuluva vastase üle loetakse võrdseks kahe võiduga oma spordijärku kuuluvate vastaste üle.

VÕISTLUSTE LÄBIVIIMINE JA KOHTUNIKE TÖÖ

Klassikalise maadluse võistlused, mis kuuluvad spordiürituste kalenderplaani, viiakse läbi võistluste juhendi alusel, mis on kinnitatud võistlust korraldava ja finantseeriva organisatsiooni poolt.

Võistluste juhend on kohtunikekogule ametlik dokument ja peab olema kooskõlas klassikalise maadluse võistlusmäärustega. Juhendit muuta võib ainult teda kinnitanud organisatsioon. Juhend saadetakse osavõtvaile organisatsioonidele mitte hiljem kui üks kuu enne võistluste algust.

Võistluste juhend koosneb järgmistest osadest:

1. Võistluste eesmärgid ja ülesanded.

Nendeks võivad olla: kokkuvõtte tegemine osavõtivate organisatsioonide tööst klassikalises maadluses, parimate maadlejate või võistkondade selgitamine, maadlejate

spordimeisterlikkuse taseme tõstmine, klassikalise maadluse populariseerimine noorte hulgas.

2. Võistluste läbiviimise koht ja aeg.

Selles osas näidatakse ära linn ja võistluspaik ning võistluste kestus päevades.

3. Võistluste juhtimine.

Näidatakse ära organisatsioon, kes vastutab võistluste ettevalmistamise ja läbiviimise ning osavõtjate vastuvõtu ja paigutamise eest, võistlusi läbiviiv kohtunikekogu.

4. Võistlustest osavõtavad organisatsioonid ja võistlejad.

Selgitatakse, keda lubatakse võistlustele; võistlejaile esitatavad nõuded ning võistkondade arvuline koosseis.

5. Võistluste läbiviimise tingimused.

Võistluste iseloom (individuaalsed, individuaal-meeskondlikud, meeskondlikud), võistluste läbiviimise süsteem (ringisüsteem, kaotuspunktidega väljalangemise süsteem, näidata kaotuspunktide arv — 5 või 7).

6. Võitjate autasustamine.

Võitjaid võidakse autasustada medalite, žetonide, diplomitega. Võistkondade autasustamine aukirjade ja rändauhindadega.

7. Võistlejate vastuvõtu tingimused.

Näidatakse ära võistlejate, esindajate ja kohtunike saabumise ja lahkumise päevad ning organisatsioon, kes tasub sõidukulud. Võistlejate toitlustamine ja majutamine.

8. Võistlusteks registreerimine.

Registreerimislehe vorm, eel- ja lõppregistreerimise tähtajad, võistlejailt nõutav dokumentatsioon.

Võistluste iseloom ja nende läbiviimise süsteem

Oma iseloomult jagunevad klassikalise maadluse võistlused individuaal-, individuaal-meeskondlikeks ja meeskondlikeks võistlusteks.

Individuaalvõistlustel selgitatakse võitjad igas kehakaalus ja järgnevad kohad igale võistlejale.

Individuaal-meeskondlikel võistlustel selgitatakse nii võitjad igas kehakaalus kui ka võitja meeskond koos järgneva kohtade määramisega kõigile osavõtjaile ja meeskondadele.



Võistkondlikel võistlustel selgitatakse võitja meeskond ja teiste meeskondade poolt saavutatud kohad.

Klassikalise maadluse võistlusi peetakse nii ringisüsteemis kui ka kaotuspunktidega väljalangemise süsteemis.

Ringisüsteemi kasutatakse juhul, kui meeskondi või võistlejaid on mitte rohkem kui 8. Sel juhul kohtuvad kõik võistlejad või meeskonnad omavahel.

Kui võistlustest osavõtjate arv on suur, viiakse võistlused läbi kaotuspunktidega väljalangemise süsteemis. Võistleja, kes saab 5 või 7 kaotuspunkti (vastavalt juhendile), langeb võistlustest välja.

Esimesel võistluspäeval vahetult pärast kaalumise lõppemist määrab kohtunikekogu esindajate juuresolekul loosi teel igas kehakaalus võistlejate järjekorranumbrid, mis säilivad võistluste lõpuni.

Pärast loosimise lõppu koostab sekretär paarid.

Ringisüsteemis 3 või 4 võistleja puhul koostatakse paarid järjekorvalt:

I ring	II ring	III ring
1—(4)	1—3	1—2
2—3	(4)—2	3—(4)

5—6 osavõtja puhul:

I ring	II ring	III ring	IV ring	V ring
1—(6)	1—5	1—4	1—3	1—2
2—5	(6)—4	5—3	4—2	3—(6)
3—4	2—3	(6)—2	5—(6)	4—5

Kui võistlejaid on 7—8:

I ring	II ring	III ring	IV ring	V ring	VI ring	VII ring
1—(8)	1—7	1—6	1—5	1—4	1—3	1—2
2—7	(8)—6	7—5	6—4	5—3	4—2	3—(8)
3—6	2—5	(8)—4	7—3	6—2	5—(8)	4—7
4—5	3—4	2—3	(8)—2	7—(8)	6—7	5—6

Märkus. Sulgudes oleva numbriga koht jääb paaritu arvu võistlejate puhul tühjaks.

Kaotuspunktidega väljalangemise süsteemis peetakse võistlusteks koostatakse paarid põhimõttel: lähim number kohtub lähima suuremaga, kellega ta veel kohtunud ei ole. See on kehtiv kõigi ringide puhul, kusjuures paaritu arvu

võistlejate korral jääb vabaks esimeses ringis viimane, teises ringis eelviimane, kolmandas ringis tagant kolmas number jne. Juhul kui mõnes kehakaalus pole võimalik paare antud põhimõtte järgi koostada, eraldatakse 4 viimast numbrit (nende hulka ei kuulu number, kes on vaba, juhul kui see esineb) ning koostatakse nendest omavahel 2 paari, püüdes võimalikult kinni pidada ülaltoodud juhendist. Igal juhul tuleb paarid koostada nii, et samas ringis ei oleks üheski kehakaalus kahte vaba maadlejat või üks maadleja ei kohtuks samas ringis kaks korda. Kui paaritu arvu võistlejate puhul tagant järjekordse numbri vabaksjätmisega ei õnnestu paare koostada, tuleb vabaks jätta järgmine väiksem number. Näiteks 11 võistleja puhul toimub paaride koostamine järgmiselt (võistlus toimub 7 kaotuspunktiga väljalangemise süsteemis):

I ring	II ring	III ring
1—2	1—3	1—4
3—4	2—4	2—3
5—6	5—7	5—8
7—8	6—8	6—7
9—10	9—11	10—11
11—vaba	10—vaba	9—vaba

Võistlustest osavõtjate õigused ja kohustused

Klassikalise maadluse võistlustest võivad osa võtta noored 15—16 aasta ja 17—18 aasta vanuses ning täiskasvanud üle 19 aasta. Võistlused toimuvad vanusegruppide kaupa, kuid erandjuhtumel lubatakse füüsiliselt väga hästi arenenud noortel arsti, treeneri ning kohaliku kehakultuuri- ja spordikomitee loal võistelda vanemas vanusegrupis.

Maadlejal on õigus võistelda ainult talle omistatud või kahes järgmises kõrgemas spordijärgus. Kõrgemat spordijärku omav maadleja ei või võistelda madalama spordijärgu võistlustel.

Klassikalise maadluse võistlused toimuvad kehakaalude kaupa, kusjuures maadlejad kohtuvad eraldi igas kaalukategoorias. Kõigile vanusegruppidele on määratud 8 kaalukategooriat ühesuguste nimetuste, kuid erinevate kaaluliste näitajatega:

Kehakaal	15—16 a.	17—18 a.	üle 19 a.
1. Helveskaal	45—47 kg	47—49 kg	alates 52 kg
2. Kärbeskaal	47—49 „	49—52 „	52—57 kg
3. Sulgkaal	49—52 „	52—57 „	57—62 „
4. Kergekaal	52—57 „	57—62 „	62—67 „
5. Kergekeskkaal	57—62 „	62—67 „	67—73 „
6. Keskskaal	62—67 „	67—73 „	73—79 „
7. Poolraskekaal	67—73 „	73—79 „	79—87 „
8. Raskekaal	üle 73 kg	üle 79 kg	üle 87 kg

Võistlejate kaalumine toimub kõigil võistluspäevadel. Esimesel päeval see algab 3 tundi enne võistluste algust, järgmistel päevadel 2 tundi enne võistluste algust. Kaalumise aja kestus on 1 tund. Võistlejaid kaalutakse alasti. Maadlejad, kes ei ilmunud või hilinesid kaalumisele või ületasid korduskaalumisel oma kehakaalu piiri, langevad võistlustest välja. Võistlejate kaalumist teostab peakohtuniku poolt määratud komisjon koosseisus: sekretär, kohtunik, matikohtunik ja arst.

Iga võistleja kehakaal fikseeritakse sekretäri poolt allpool toodud vormiga protokollis:

Klassikalise maadluse võistlustest osavõtjate kaalumise protokoll

..... 195 .. a.

Nr.	Võistleja perekonna-, ees- ja isanimi	Linn ja spordi- organisat- sioon	Keha- kaal	Märkused
1.				
2.				
3.				

Kohtunike töö

Peakohtunik

Peakohtunik määratakse kõrgema kvalifikatsiooni ja suuremate kogemustega maadluskohtunike hulgast. Peakohtunik vastutab võistluste määrustepärase läbiviimise eest.

Peakohtuniku korraldused on kohustuslikud võistlejaile, kohtunikele ja esindajaile. Peakohtunik asub oma ülesannete täitmisele juba mõned päevad enne võistluste algust. Võistluste eel ta kontrollib võistluspaiga sisustuse ja inventari korrasolekut, võtab tarvitusele abinõud märgatud puuduste kõrvaldamiseks ning koostab koos arstiga akti võistluspaiga kõlblikkuse kohta.

Peakohtunikul on õigus võistlusi edasi lükata, kui võistluste alguseks ilmnes, et võistluspaik ei osutu vastuvõetavaks, ta võib katkestada võistluste edasise läbiviimise või teha vaheaja, kui võistluspaik muutus mingil põhjusel kõlbmatuks.

Enne võistluste algust viib peakohtunik läbi esindajate ja kohtunike koosoleku, kus ta lõplikult jaotab kohtunike kohustused ja otsustab kõik organisatsioonilised küsimused. Võistluste käigus määrab peakohtunik igale matšile kohtunikud, jälgib paaride õiget koostamist ja kohtunike tegevust.

Kui peakohtunik märkab matikohtuniku tehnilist viga (maadlejate ebaõige parterisse või püstiasendisse määramine), on ta kohustatud matši peatama ja tegema matikohtunikule korralduse vea parandamiseks.

Väga jämedate vigade ja mitteobjektiivse kohtunike tegevuse puhul on peakohtunikul õigus eemaldada kohtunikekogust ükskõik millist kohtunikku.

Protestid, mis on saadud kohtunike väärade otsuste kohta matši hindamisel, tuleb peakohtunikul kohe järele vaadata, ning kui pole tarvidust protesti arutamist eriliste esiletõudud faktide kontrollimiseks edasi lükata, otsus kohe avaldada.

Iga võistluspäeva lõpul viib peakohtunik läbi kohtunikekogu koosoleku, kus ta teeb kohtunikele hädavajalikke korraldusi ja kinnitab võistluste tulemused.

Pärast võistluste lõppemist koostab peakohtunik aruande ja annab selle koos protokollidega üle neid võistlusi korraldavale organisatsioonile.

Matši käiku matil juhib matikohtunik. Pärast tema poolt vilega antud märguannet tulevad maadlejad mati diagonaalil olevaist nurkadest mati keskele ning kätlevad. Tehes seejärel teineteisest vasakult möödudes veel paar sammu, pöörduvad nad ümber vasaku õla ja alustavad maadlust. Matši lõppedes jäävad maadlejad matile, oodates resultaadi väljakuulutamist, kätlevad ning seejärel lahkuvad matilt.

Juhul kui maadleja keeldub seltsimehele käe andmisest, peab matikohtunik teda selleks kohustama, kui see aga ei aita, siis kõne all olev maadleja diskvalifitseeritakse.

Matši kestel jälgib matikohtunik tähelepanelikult maadlejate tegevust ning selgitab, kes maadleb tegelikult ja kes hoidub kõrvale või teeskleb aktiivset maadlust. Kui maadleja pageb matilt või, vastupidi, tõukab vastase matilt välja, lamab kõhuli, surudes käed keha alla, või tõuseb sundparteris püsti, katkestab matikohtunik vilega matši ja teeb süüdlasele hoiatuse passiivse maadluse eest.

Juhul kui passiivsus on mõlemapoolne, saavad mõlemad maadlejad hoiatuse passiivse maadluse eest. Hoiatust passiivse maadluse eest pole soovitatav teha enne teist maadlusminutit.

Toore maadluse või keelatud võtete kasutamise eest teeb matikohtunik süüdlasele hoiatuse või esitab ta peakohtunikule diskvalifitseerimiseks. Tehes maadlejale teise märkuse püstimaadluse ajal, määrab matikohtunik ta parterisse alla. Kui mõlemad maadlejad saavad korraga teise märkuse, jätkub maadlus püstiasendis.

Võistlejate parterisse viimisel nõuab matikohtunik alumselt maadlejalt, et see laskuks neljakäpukile ning ei liiguks kohalt enne, kui pealolija on teda käega puudutanud.

Kui partermaadluse ajal pealolev maadleja ei soorita kahe minuti jooksul ainustki võtet, vaid püüab partnerit kogu jõuga all kinni hoida, peab matikohtunik viima maadlejad püstiasendisse.

Vahelduva sundpartermaadluse ajal ei tohi maadlejaid püstiasendisse viia.

Ühele maadlejale ei tee matikohtunik üle kahe hoiatuse matši vältel, ning kui toimub edasine määruste rikkumine, katkestab ta maadluse ja teeb ettekande peakohtunikule —

süüdlane saab kaotuse, 3 kaotuspunkti, partnerile arvestatakse võit (0 punkti).

Maadluse käigus võtab matikohtunik matil liikudes võimalikult sobivama asendi, mis võimaldab tal näha maadleja poolt sooritatud võtte (vastuvõtte) tulemust.

Kui maadlejad satuvad maadluse käigus mati äärelle, ei lase matikohtunik neid matilt väljuda, vaid peatab matši ning laseb maadlust jätkata sellises asendis, millises ta katkestati.

Matikohtunik jälgib tähelepanelikult maadlejate poolt mati äärel tehtavate võtete sooritamist. Kui püstitasendist toimunud heite või võtte tagajärjel kukub üks maadlejaist nii matile, et ta pea ja käed satuvad väljapoole matti, siis maadlus katkestatakse ja jätkub mati keskel püstitasendis. Kui sellise kukkumise juures maadleja ei puuduta kätega põrandat ning ta partner ei vabasta olemasolevat haaret, jätkub maadlus mati keskel parteris.

Kui püstimaadluse ajal vastase poolt haaratud maadleja väljub matilt, ei katkesta matikohtunik matši ning maadlusalal, kes jäi matile, on õigus vastase heitmiseks, kui ta olemasolevat haaret ei vaheta. Niipea aga, kui mõlemad maadlejad on väljaspool matti või matil olija hakkab muutma haaret, katkestab matikohtunik matši.

Liikudes matil ja jälgides matši käiku, pöörab matikohtunik tähelepanu ka küljekohtunikele, sest hoiatuse tegemine passiivse maadluse eest pole lubatav ilma kahe küljekohtuniku nõusolekuta. Kui maadleja puudutas õlgadega matti ja kui see toimus õigesti sooritatud võtte, vastuvõtte või maadleja isikliku hooletuse tagajärjel, annab matikohtunik viivitamatult vile ning maadlejale arvestatakse kaotus. Kui maadleja puudutas õlgadega matti peaga matilt väljamineku tagajärjel, siis matš katkestatakse ja jätkub mati keskel parteris.

Matikohtunik ei katkesta matši pärast matši esimese poole möödumist, kui üks maadlejaist on olukorras, milles on alust oodata ta seljatamist. Niipea kui ohtlik olukord laheneb, tuleb matš katkestada. Loosiga sundparterimaadluse ajal katkestab matikohtunik pärast määratud aja möödumist matši, sõltumata olukorrast, milles on maadlejad.

Matši lõpptulemuse määramine

Matši lõpptulemuse määravad küljekohtunikud, kes paiknevad mati kolmel küljel. Võistlustel alla üleliidulist või vabariiklikku ulatust võib olla ka ainult kaks küljekohtunikku, kõigil ülejäänud võistlustel aga — matikoh-tunik ja kolm küljekohtunikku.

Iga matši eel saavad küljekohtunikud sekretärit matikohtuniku kaudu igaüks ühe kohtunikusedeli, millele kannavad kogu matši käigu ja oma otsuse lõpptulemuse kohta. Pärast matši lõppu antakse kohtunikusedelid matikohtuniku kaudu peakohtunikule.

Märguandmiseks oma otsusest matši käigu kohta on igal küljekohtunikul kolm värvilist ketast — roheline, punane ja valge. Pärast matši esimese poole lõppu (4 minutit 10-minutilise matši puhul; 6 minutit 15-minutilise matši puhul) summeerib küljekohtunik maadlejate poolt saavutatud punktid ning tõstab vanemkohtuniku märguande järel ühe või kaks ketast. Tõstes rohelise või punase ketta, näitab küljekohtunik sellega vastavat jala-sidet omava maadleja paremust. Valge ketas tähendab viiki (maadlejate võrdsust) ning matš jätkub vahelduva sundpartermaadlusega. Tõstes korruga rohelise ja valge või punase ja valge ketta, näitab küljekohtunik ühe või teise maadleja väikest paremust ja et maadlust tuleb jätkata vahelduva sundpartermaadlusega.

Maadleja saab paremuse matši esimeses pooles juhul, kui ta saab sooritatud võtete eest partnerist vähemalt kolm punkti rohkem. Omades matši esimeses pooles paremust, võib maadleja valida edasise maadluse jätkamise viisi kas siis katkestatud asendis (püsti, parteris) või loosiga sundparteris.

Kui algpüstimaadlus lõppes viigiliselt või ühe maadleja väikese paremusega, algab matši teine pool parteris.

Algul läheb loosiga alla kaheks minutiks 10-minutilise matši puhul (kolmeks minutiks 15-minutilise matši puhul) üks maadleja, seejärel aga samaks ajaks teine maadleja.

Vahelduva partermaadluse aja lõppedes jätkub maadlus püstiasendis kuni matši lõpuni.

Matši iga möödunud minuti eest (seda teadustab ajamõõtja), peab küljekohtunik märkimä kohtunikusedelile punktid, mis saavutati maadlejate poolt võtete, vastuvõtete

ning passiivse maadluse ja keelatud võtete kasutamise tõttu saadud hoiatuste eest.

Võtete hindamine toimub järgmiselt.

Täisväärtusliku võtte eest koos vastase kinnihoidmisega ohtlikus olukorras — 3 punkti.

Täisväärtusliku võtte eest ilma kinnihoidmiseta ohtlikus olukorras — 2 punkti.

Iga mittetäisväärtusliku võtte eest — 1 punkt.

Hoiatuse eest — 1 punkt.

Täisväärtuslikuks loetakse võte, mille tagajärjel vastane on sattunud ohtlikku olukorda.

Kui matši vältel kumbki maadlejaist ei osutunud seljatuks, määratakse võitja punktide alusel. Küljekohtunikud summeerivad maadlejate poolt kogu matši kestel saavutatud punktid ning võit antakse sellele, kellel on suurem punktide kogusumma. Võrdse arvu punktide korral saab võidu maadleja, kel on rohkem tehnilisi punkte. Juhul kui mõlemal maadlejal on tehnilisi punkte võrdselt, antakse võit sellele, kes on saanud suurema tehnilise punkti. Näiteks kui ühel maadlejal on 1 punkt ja 3 punkti, teisel 2 punkti ja 2 punkti, saab võidu esimene maadleja.

Kui ka tehnilised punktid on võrdsed, tuleb küljekohtunikel määrata võitja aktiivsuse alusel, kusjuures aktiivsuse eest punkte ei märgita. Matši võit annab seljavõidu korral 0 kaotuspunkti, punktivõidu korral 1 kaotuspunkti, kuna igasugune kaotus annab 3 kaotuspunkti.

Matši lõpptulemus kantakse küljekohtuniku poolt kohtunikusedelile, mille alusel peakohtunik kuulutab välja võitja ja sekretär kannab võistlustulemuse protokoll.

MAADLUSKOHTUNIKE KVALIFITSEERIMINE

Nagu kõigil teistel spordialadel, nii on ka maadluses omistatud kohtunikele kategooriad vastavalt nende kvalifikatsiooni tasemele ja aktiivselt kohtunikuna tegutsemise staažile:

- a) kolmanda kategooria kohtunik;
- b) teise kategooria kohtunik;
- c) esimese kategooria kohtunik;
- d) vabariikliku kategooria kohtunik;
- e) üleliidulise kategooria kohtunik.

M ä r k u s. Vabariikliku ja üleliidulise kategooria kohtuniku nimetus on eluaegne austav kohtunikunimetus.

Kohtunikele kategooria omistamiseks või tõstmiseks on kehtestatud järgmised nõuded:

a) **kolmas kategooria** omistatakse isikule, kes on lõpetanud kohtunike seminari, sooritanud vastavad katsed ja omab kohtunikutöö praktikat vähemalt kuus kuud või on tegutsenud 5 võistlusel kohtuniku praktikandina;

b) **teine kategooria** omistatakse kohtunikule, kes on lõpetanud kohtunike seminari, sooritanud vastavad katsed ja omab kohtunikutöö praktikat ükskõik millise ulatusega võistlustel ning on tegutsenud edukalt mitte vähem kui 1 aasta;

c) **esimene kategooria** omistatakse kohtunikule, kes on töötanud matikohtunikuna vähemalt ülelinnalise ulatusega võistlustel, omab kohtunikutöö praktikat kõigis maadluskohtuniku töö osades ja on tegutsenud edukalt mitte vähem kui 3 aastat.

Vabariiklik kategooria omistatakse kvalifitseeritud kohtunikule, kes omab pikemaajalist eduka kohtunikutöö staaži peakohtunikuna või tema asetäitjana vabariikliku ulatusega võistlustel, on töötanud edukalt kohtunikuna mitte vähem kui 5 aastat ja omab praktikat kohtunike seminaride ning esimese kategooria kohtunike kvalifikatsiooni tõstmise õppekogunemiste läbiviimisel.

Üleliiduline kategooria omistatakse kõrgesti kvalifitseeritud kohtunikule, kes omab pikemaajalist eduka kohtunikutöö staaži peakohtunikuna või tema asetäitjana vabariikliku ja üleliidulise ulatusega võistlustel, on töötanud kohtunikuna mitte vähem kui 7—8 aastat ja omab suuri kogemusi kohtunike seminaride ning esimese ja vabariikliku kategooria kohtunike kvalifikatsiooni tõstmise õppekogunemiste läbi viimisel.

M ä r k u s e d:

1. Erandjuhtudel võib kohtunikuna töötamise staaži vähendada neile, kes omavad kõrget sportlikku kvalifikatsiooni, pikaajalist treeneri- või sportlikku staaži ning täidavad eeskujulikult endale võetud kohustusi.

2. Vabariiklikku ja üleliidulist kategooriat võib omistada kohtunikule, kel on pikaajaline kohtunikustaaž ja kõrge sportlik kvalifikatsioon, ka juhul, kui ta pole töötanud peakohtunikuna vabariiklikel või üleliidulistel võistlustel.

Kohtunikukategooria vormistatakse vastava kehakultuuri- ja spordikomitee käskkirjaga, kusjuures kategooria omistamise aluseks on kohtunike kolleegiumi taotlus, mis on kinnitatud maadlussektiooni presiidiumi poolt.

Kohtunikukategooria omistamise õigust omavad:

a) Rajoonide ning linnade kehakultuuri- ja spordikomiteed — teine ja kolmas kategooria.

b) ENSV Ministrite Nõukogu juures asuv Kehakultuuri- ja Spordikomitee, Tartu ja Tallinna Kehakultuuri- ja Spordikomitee — esimene kategooria.

c) ENSV Ministrite Nõukogu juures asuv Kehakultuuri- ja Spordikomitee — vabariiklik kategooria.

d) NSV Liidu Ministrite Nõukogu juures asuv Kehakultuuri- ja Spordikomitee — üleliiduline kategooria.

Kohtunikukategooria vormistamiseks tuleb esitada järgmised dokumendid:

1. Spordikohtuniku arvestuskaart.

2. Ühiskondlik ja sportlik iseloomustus.

3. Väljavõte kehakultuurikollektiivi maadlussektiooni otsusest ning kõrgemate kategooriate puhul vastava kehakultuuri- ja spordikomitee taotlus.

4. Vastava kohtunikekolleegiumi presiidiumi otsus.

5. Kaks fotot.

Kohtunikku võib vabastada vastava kohtunikekolleegiumi presiidiumi otsuse põhjal aktiivsest kohtunikutööst talle omistatud kohtunikukategooria ning vastava märgi kandmise õiguse säilitamisega haigestumise või kõrge vanuse tõttu, kusjuures selle asemel tuleb

püüda teda rakendada kohtunike seminaride läbiviimisel ning kohtunikekolleegiumi ühiskondlike organite juures.

Kohtunikku võib kohtunikekogu koosseisust välja heita koos kohtunikukategooria äravõtmisega oma kohustuste ignoreerimise, kohtunikueetika jämeda rikkumise, nõukogude kehakultuurlase nime määrivate tegude jms. eest, kusjuures seda tehakse süüdiolava kohtuniku kategooria omistamise õigust omava kehakultuuri- ja spordikomitee käskkirjaga vastava kohtunikekolleegiumi presiidiumi ettepanekul.

Kohtunikke, kes ei suuda täita oma kohustusi, võib karistada vastava kohtunikekolleegiumi presiidiumi poolt noomitusest kuni kategooria alandamiseni. Kohtuniku kategooria alandamine toimub vastava kehakultuuri- ja spordikomitee poolt kohtunikekolleegiumi presiidiumi taotlusel.

Kohtunikele antakse välja kehakultuuri- ja spordikomitee poolt ühesuguse vormiga nimelised tunnistused ja vastava kategooria rinnamärgid.

NSV LIIDU TSEMPIONID

Aasta	Kehakaal	Helveskaal (kuni 52 kg)	Kärbeskaal (52—57 kg)	Sulgkaal (57—62 kg)
1944		—	Vardanjan Erevan	Solovjov Gorki
1945		—	Kaubi Tallinn	Solovjov Moskva
1946		—	Klimatšov Rostov D. ä.	Tselidze Moskva
1947		Spiridonov Lvov	Rapajev Vorošilovgrad	Jaltarjan Kiiev
1948		Spiridonov Lvov	Rapajev Vorošilovgrad	Jaltarjan Kiiev
1949		Vardanjan Erevan	Rõbakov Moskva	Punkin Zaporožje
1950		Gurevitš Moskva	Terjan Kirovobad	Punkin Zaporožje
1951		Bardõbahhin Moskva	Terjan Kirovobad	Punkin Zaporožje
1952		Vardanjan Erevan	Tšitjašvili Tbilisi	Terjan Bakuu
1953		Širokov Kiiev	Staškevitš Moskva	Terjan Bakuu
1954		Garajev Kuibošev	Sviridov Zaporožje	Terjan Bakuu
1955		Solovjov Leningrad	Gurevitš Moskva	Staškevitš Vene NFSV

KLASSIKALISES MAADLUSES

Kergekaal (62—67 kg)	Kergekeskkaal (67—73 kg)	Keskkaal (73—79 kg)	Poolraskekaal (79—87 kg)	Raskekaal (üle 87 kg)
Jegorov Moskva	Puusepp Moskva	Hantimurjan Rostov D. ä.	Koberidze Moskva	Mazur Moskva
Jegorov Moskva	Kožarski Moskva	Aboliņš Riia	Koberidze Moskva	Mazur Moskva
Jaltarjan Kiiev	Trubtšanikov Lvov	Tkatšenko Rostov D. ä.	Tšihladze Moskva	Kotkas Tallinn
Jegorov Moskva	Puusepp Tallinn	Tkatšenko Rostov D. ä.	Strižak Moskva	Mazur Moskva
Jegorov Moskva	Trubtšanikov Lvov	Belov Moskva	Tolmatšov Odessa	Kotkas Tallinn
Solovjov Moskva	Kožarski Moskva	Belov Moskva	Tšihladze Moskva	Mazur Moskva
Šatvorjan Rostov D. ä.	Maruškin Moskva	Belov Moskva	Tšihladze Moskva	Kotkas Tallinn
Jegorov Moskva	Maruškin Moskva	Belov Moskva	Englas Leningrad	Kotkas Tallinn
Jegorov Moskva	Šatvorjan Rostov D. ä.	Kartozia Tbilisi	Nikolajev Rostov D. ä.	Kotkas Tallinn
Vardanjan Erevan	Gamarkin Kiiev	Kartozia Tbilisi	Englas Tallinn	Kotkas Tallinn
Punkin Zaporožje	Manejev Stalinsk	Kartozia Tbilisi	Nikolajev Rostov D. ä.	Parfjonov Moskva
Punkin Moskva	Manejev Vene NFSV	Kartozia Moskva	Tkatšov Vene NFSV	Kotkas Tallinn

NSV LIIDU TŠEMPIONID

Aasta	Kehakaal	Helveskaal (kuni 52 kg)	Kärbeskaal (52—57 kg)	Sulgkaal (57—62 kg)
1945		—	Karapetjan Bakuu	Illuridze Tbilisi
1946		—	Babaidze Kutaissi	Nazarjan Erevan
1947		Vardanjan Erevan	Looaru Tallinn	Jaltarjan Kiiev
1948		Karapetjan Bakuu	Looaru Tallinn	Jaltarjan Kiiev
1949		Babajev Bakuu	Nosadze Tbilisi	Dadašev Bakuu
1950		Babajev Bakuu	Looaru Tallinn	Dennikov Moskva
1951		Babajev Bakuu	Terjan Kirovobad	Dadašev Bakuu
1952		Babajev Bakuu	Gigiadze Kutaissi	Dadašev Bakuu
1953		Sajadov Bakuu	Gigiadze Kutaissi	Muzašvili Tbilisi
1954		Tsalkalama- nidze TR	Martõnov «Stroitel»	Muzašvili «Dünamo»
1955		Karavajev Moskva	Kaškin Tallinn	Salimullin Kiiev

VABAMAADLUSES

Kergekaal (62—67 kg)	Kergekeskkaal (67—73 kg)	Keskkaal (73—79 kg)	Poolraskekaal (79—87 kg)	Raskekaal (üle 87 kg)
Jaltarjan Kiiev	Rõbalko Kiiev	Tsimakuridze Tbilisi	Matškaljan Tbilisi	Mekokišvili Tbilisi
Jaltarjan Kiiev	Termolajev Rostov D. ä.	Tsimakuridze Tbilisi	Matškaljan Tbilisi	Mekokišvili Moskva
Rõbalko Kiiev	Maruškin Moskva	Tsimakuridze Tbilisi	Matškaljan Tbilisi	Kotkas Tallinn
Jegorov Moskva	Termolajev Rostov D. ä.	Tkatšenko Rostov D. ä.	Matškaljan Tbilisi	Mekokišvili Moskva
Jaltarjan Kiiev	Termolajev Rostov D. ä.	Tsimakuridze Tbilisi	Englas Tallinn	Mekokišvili Moskva
Jaltarjan Kiiev	Rõbalko Kiiev	Tsimakuridze Tbilisi	Englas Tallinn	Mekokišvili Moskva
Jaltarjan Kiiev	Karkuzašvili Tbilisi	Tsimakuridze Tbilisi	Englas Tallinn	Mekokišvili Moskva
Jaltarjan Kiiev	Balavadze Tbilisi	Tsimakuridze Tbilisi	Englas Tallinn	Mekokišvili Moskva
Runge Tallinn	Balavadze Tbilisi	Komov Kiiev	Daušvili Gruusia	Mekokišvili Moskva
Gabarajev «Dünamo»	Balavadze «Iskra»	Shirtladze «Spartak»	Englas KSK	Prutkovski «Dünamo»
Bestajev NA	Balavadze Tbilisi	Saar Tallinn	Kulajev Kiiev	Trisberg Tallinn

EESTI NSV MEISTRID

Aasta	Kehakaal	Helveskaal (kuni 52 kg)	Kärbeskaal (52—57 kg)	Sulgkaal (57—62 kg)
1945		—	J. Looaru «K»	J. Kaubi «D»
1946		—	J. Looaru «K»	B. Sülluste «K»
1947		E. Vahermets «K»	B. Meos «S»	J. Kaubi «D»
1948		V. Vahemets «K»	J. Kaubi «D»	B. Sülluste «K»
1949		A. Elts «S»	B. Meos «S»	H. Puur «K»
1950		A. Lcorits «K»	V. Aasaots «S»	J. Kaubi «D»
1951		V. Gorškov «D»	V. Aasaots «S»	J. Kaubi «D»
1952		A. Aasajärv «S»	B. Meos «S»	J. Kaubi «D»
1953		A. Külasalu TR	P. Kostrov «D»	H. Mandri «S»
1954		N. Lõberov «D»	H. Mandri «S»	A. Mõttus «K»
1955		N. Lõberov «D»	H. Rätsep «S»	R. Tomingas «D»

KLASSIKALISES MAADLUSES

Kergekaal (62—67 kg)	Kergekeskkaal (67—73 kg)	Keskkaal (73—79 kg)	Poolraskekaal (79—87 kg)	Raskekaal (üle 87 kg)
A. Toots «K»	E. Puusepp «K»	A. Tähnas «D»	V. Roolaan «S»	J. Kotkas «D»
E. Runge TOM	A. Väärt «S»	E. Puusepp «K»	E. Üürrike «K»	J. Kotkas «D»
E. Runge «K»	E. Puusepp «K»	A. Väärt «S»	E. Üürrike «K»	A. Mitt «K»
E. Runge «K»	E. Puusepp «K»	P. Lehtlaan «K»	A. Englas «K»	J. Kotkas «D»
E. Runge «K»	E. Puusepp «K»	L. Kruusakivi «K»	P. Lehtlaan «K»	J. Kotkas «D»
H. Puur «K»	E. Runge «K»	E. Puusepp «K»	U. Essenson «D»	J. Kotkas «D»
B. Sülluste «K»	H. Puur «K»	E. Puusepp «K»	V. Trisberg «K»	J. Kotkas «D»
H. Puur «K»	J. Grünman «S»	H. Unt «K»	A. Englas «K»	J. Kotkas «D»
H. Puur «K»	J. Grünman «S»	J. Loova «K»	M. Niglas «K»	V. Trisberg «K»
J. Kaubi «D»	H. Puur «K»	E. Saar «S»	M. Niglas «K»	J. Kotkas «D»
H. Puur «K»	J. Kaubi «D»	J. Grünman «S»	A. Englas «K»	J. Kotkas «D»

EESTI NSV MEISTRID

Aasta	Kehakaal	Helveskaal (kuni 52 kg)	Kärbeskaal (52—57 kg)	Sulgkaal (57—62 kg)
1946		V. Vahemets Kiviõli «K»	J. Looaru Tall. «K»	B. Sülluste Tall. «K»
1947		E. Vahermets Tall. «K»	J. Looaru Tall. «K»	B. Sülluste Tall. «K»
1948		H. Oim Viljandi «S»	B. Meos Tall. «S»	J. Kaubi Tall. «D»
1949		V. Viil Tall. «S»	J. Looaru Tall. «K»	B. Sülluste Tall. «K»
1950		S. Kaškin Tall. «D»	B. Meos Tall. «S»	A. Mõttus Tall. «K»
1951		P. Käsper Tall. «K»	V. Aasaots Tall. «S»	A. Mõttus Tall. «K»
1952		P. Sokolov Tall. «K»	B. Meos Tall. «S»	A. Mõttus Tall. «K»
1953		N. Lõberov Tall. «D»	S. Kaškin Tall. «K»	A. Mõttus Tall. «K»
1954		N. Lõberov Tall. «D»	B. Meos Tall. «S»	A. Mõttus Tall. «K»
1955		Ü. Pajuviidik Tall. «S»	S. Kaškin Tall. «K»	A. Mõttus Tall. «K»

VABAMAADLUSES

Kergekaal (62—67 kg)	Kergekeskkaal (67—73 kg)	Keskkaal (73—79 kg)	Poolraskekaal (79—87 kg)	Raskekaal (üle 87 kg)
E. Runge Tall. «S»	A. Väärt Tall. «S»	A. Kukk Tall. «S»	J. Randmaa Tall. «S»	A. Ploompuu Tall. «K»
E. Runge Tall. «K»	O. Laan Tartu «K»	A. Kukk Tall. «S»	P. Lehtlaan Kiviõli «K»	J. Kotkas Tall. «D»
E. Runge Tall. «K»	E. Puusepp Tall. «K»	A. Kukk Tall. «S»	A. Englas Tall. «K»	J. Kotkas Tall. «D»
E. Runge Tall. «K»	H. Puur Tall. «K»	A. Kukk Tall. «S»	A. Ploompuu Tall. «S»	J. Kotkas Tall. «D»
H. Puur Tall. «K»	E. Runge Tall. «K»	A. Kukk Tall. «S»	E. Saar Tall. «D»	R. Randma Tall. «S»
B. Sülluste Tall. «K»	H. Puur Tall. «K»	E. Puusepp Tall. «K»	A. Kukk Tall. «S»	J. Kotkas Tall. «D»
H. Puur Tall. «K»	E. Runge Tall. «K»	E. Saar Tall. «S»	A. Kukk Tall. «S»	A. Englas Tall. «K»
H. Puur Tall. «K»	E. Runge Tall. «K»	E. Saar Tall. «S»	K. Otsa Tall. «S»	V. Trisberg Tall. «K»
J. Possul Tall. «S»	E. Runge Tall. «K»	E. Saar Tall. «S»	V. Gorškov Pärnu «D»	V. Trisberg Tall. «K»
E. Runge Tall. «K»	J. Possul Tall. «S»	E. Saar Tall. «S»	V. Gorškov TLOM	V. Trisberg TOM

EESTI NSV NOORTE MEISTRID

Aasta	Kehakaal	Helveskaal (kuni 49 kg)	Kärbeskaal (49—52 kg)	Sulgkaal (52—57 kg)
-------	----------	----------------------------	--------------------------	------------------------

Klassikalises

1947	—	A. Tokko Tall. «S»	—
1948	E. Uffert Valgamaa «K»	O. Hunt Virumaa «K»	A. Ravdin Tall. «K»
1949	A. Loorits Tall. «K»	H. Pallon Viljandimaa «S»	V. Sokolov Tall. «K»
1950	H. Vool Virumaa «K»	S. Kaškin Tall. «K»	L. Radšenko Tall. «K»
1951	N. Lõberov Tall. «K»	H. Pallon Tall. «S»	A. Elts Tall. «S»
1952	A. Soon Harju «Klh.»	A. Aršanski Tall. «D»	J. Gildeman P.-Jaagupi «Klh.»
1953	A. Toomeoja Tall. «S»	E. Udam Tall. «S»	Ü. Kõrgessaar K.-Järve «K»
1954	A. Iljuhhin K.-Järve «K»	V. Noorlind K.-Järve «K»	E. Udam Tall. «S»
1955	P. Luik Tall. TR	A. Mesila Tapa «Klh.»	H. Kaljuvee Tapa «Klh.»

V a b a -

1953	A. Toomeoja Tall. «S»	E. Udam Tall. «S»	T. Ivarinen Tall. «S»
1954	V. Valberg Tall. «K»	A. Toomeoja Tall. «S»	E. Udam Tall. «S»
1955	P. Luik Tall. TR	A. Lillevars Tall. «K»	P. Oppo Tall. TR

KLASSIKALISES JA VABAMAADLUSES

Kergekaal (57—62 kg)	Kergekeskkaal (62—67 kg)	Keskkaal (67—73 kg)	Poolraskekaal (73—79 kg)	Raskekaal (üle 79 kg)
-------------------------	-----------------------------	------------------------	-----------------------------	--------------------------

maadluses

J. Toome Valgamaa «K»	A. Žuravljev Tall. «K»	L. Kruusakivi Tall. «K»	K. Saar Viljandimaa «S»	L. Nurmela Järvamaa «K»
A. Saarman Valgamaa «K»	J. Possul Valgamaa «K»	M. Teder Valgamaa «K»	E. Unt Tartu «K»	U. Essenson Virumaa «K»
O. Jõemets Viljandimaa «K»	B. Kruusement Tall. «K»	L. Laos Tall. «K»	G. Siitka Virumaa «K»	K. Otsa Tall. «S»
A. Verner Tall. «K»	J. Sammel Harjumaa «J»	E. Heinla Tall. «S»	K. Udumäe Viljandimaa «J»	G. Siitka Jõhvi «K»
J. Liiv Tartu USK	L. Radšenko Tall. «K»	E. Heinla Tall. «S»	J. Grünman Tall. «S»	J. Reisberg Tall. «K»
R. Tomingas Tall. «D»	M. Vähejaos Tall. TR	J. Roots Paide «Klh.»	A. Lättemägi Viljandi «K»	U. Eidok Tall. «S»
K. Valme Tall. «K»	O. Tsvetkov Võru «K»	H. Piile Tall. «K»	H. Luppe Viljandi «Klh.»	T. Rumma Tall. «S»
Ü. Kõrgessaar K.-Järve «K»	E. Maimets Märjamaa «Klh.»	H. Niglas Tall. «K»	A. Jalakas Tall. «K»	T. Madalvee Tall. «S»
B. Šaldo Tall. «K»	V. Annion Tall. «D»	Ü. Kaasik Harju «Klh.»	A. Jalakas Tall. «K»	R. Reksa Tall. «K»

maadluses

J. Eerik Tall. «S»	J. Lilliallik Tall. «S»	M. Kruusement Kose «Klh.»	H. Piile Tall. «K»	K. Mägismaa Rapla «Klh.»
Ü. Kõrgessaar K.-Järve «K»	T. Ivarinen Tall. «S»	A. Zinovjev Tall. «K»	K. Grüning Tall. «K»	T. Madalvee Tall. «S»
V. Krouverk K.-Järve «K»	H. Karro Haapsalu «K»	E. Maimets Märjamaa «Klh.»	A. Jalakas Tall. «K»	T. Madalvee Tall. «S»

SISUKORD

Maadlusport Nõukogude Liidus	3
Maadlustreeningu organiseerimine kolhoosi kehakultuurikollektiivis	6
Maadluse põhiasendid	9
Maadluse põhielemendid	10
Lihtsamad haarded ja neist vabanemine	10
Sild	12
Klassikalise maadluse võtted, vastuvõtted ja kaitsed parterasendis	16
Käevarreluku sissevõtmine	20
Klassikalise maadluse võtted, kaitsed ja vastuvõtted püstiasendis	28
Kuidas ja millest alustada klassikalise maadluse õppimist	41
Kuidas organiseerida maadlusvõistlusi	49
Maadlusvõistluste läbiviimine ja kohtunike töö	51
Lisa:	
Maadluskohtunike kvalifitseerimine	61
NSV Liidu tšempionid klassikalises maadluses	64
NSV Liidu tšempionid vabamaadluses	66
Eesti NSV meistrid klassikalises maadluses	68
Eesti NSV meistrid vabamaadluses	70
Eesti NSV noorte meistrid klassikalises ja vabamaadluses	72

Сорокин Н. Н.
СПОРТИВНАЯ БОРЬБА
На эстонском языке
Эстонское Государственное Издательство
Таллин, Пярну маантээ 10

*

Toimetaja R. K u l l
Tehniline toimetaja L. U u s p õ l d
Korrekторid M. A m o n ja S. A r o n

Ladumisele antud 14. XI 1955. Trükkimisele antud
16. XII 1955. Paber 54×84, 1/16. Trükipoognaid 4,75.
Formaadile 60×92 kohaldatud trükipoognaid 3,89.
Arvutuspoognaid 3,76. Trükiarv 3000. MB-19693. Tellimise nr. 2314. Trükikoda „Pioneer“, Tartu, Kastani 38.

Hind rbl. 1. 35

6—9

Rbl. 1.35

A20879

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00238571 6