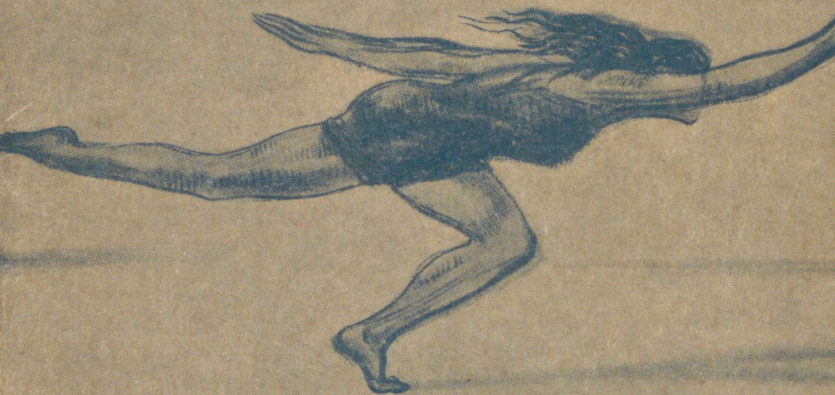


Dr. med. J. Vilms.

Tahtevõimle- mine.

Hermann Gehri. 4. TK 15.



„Sõnavara“ kirjastus, Tartus 1926.

Dr. med. J. Vilms.

Tahtevõimlemine.

**Lihtne talitusviis
tahtevõimu kõvendamiseks kehahar-
jutuste abil.**

10039



„Sõnavara“ kirjastus, Tartus 1926.

2.



Eesti Karskusliidu väljaanne nr. 138.

A 4505.

1205



Sissejuhatus.

Käesoleva kirjutusega tahab autor tahte kasvatamiseks võimlemissüsteemi anda. Kuna pea kõik meie praegused kehalise kasvatusesüsteemid osalt sisaldavad taht kasvatavaid tegureid — pole nad seda siiski mitte puhtamal kujul või neil on puudused, mis neid igalpool ja igal juhusel tarvitatavaks ei tee. Allpool peatame üksikute asjaolude puhul pikemalt, kus selgub erilise tahte kasvatussüsteemi vajadus. Autor on püüdnud kokkukõlasse viia uue kehalise harjutusviisi osad teaduslike tehaletpanekutega üldse ja kasvatussteadusliku psükoloogiaga eriti.

Kirjatöös jäävad kõrvale tahtevõimu harjutamise teised meetodid, mis mitte ei puutu kehaliste harjutuste valda. Tahtekasvatuse probleemi igakülgne vaatlemine viiks liiga kõrvale meie erialast.

Ütlen siinkohal südamlõikku tänu hra prof. prof. P. Põllule, L. Puusepp'ale ja K. Rammulile töö läbilugemise ja mõningate näpunäidete eest, mis mõttes ka võimlemisõpetajaile hra A. Kalamehle, K. Hintzer'ile ja O. Puutsa'le tänu avaldan.

Tartus, 12. mail 1925.

J. Vilms.

I. Tahte kasvatamise tähtsusest ja võimalustest.

Tahte kaudu avaldab inimene omi teadlikke toiminguid; tahte tugevusega võidab tema kõik raskused omal eluteel. Nõrk, elujõuetu ja ilma tahtevoimuta olevus muutub passiivseks teiste inimeste tööriistaks.

Isiklikust seisukohast on tahtejõu tugevuse tähtsus arusaadav kõigile, kuna tahtekasvatus ja tahte tugevus on iga väljaarenenud iseloomu — karakteri — osa. Kuid mitte üksi isik pole mõõduandev, vaid ka rahvus-riiklikud huvid. Sest mida tahtevoimsam kogu rahvas, seda tugevam ja teguvõimsam on riik; seda rohkem suudetakse end maksma panna ja omi paremaid võimisi näidata poliitilisel, majanduslikul, teaduslikul j. m. kultuurilisel alal.

Ideaal on see, et kogu rahvas koosnegu raudse tahtega inimestest, kes valmis võitma omas tegevuses maksimaalseid takistusi. Siis kaob sõna „võimata“ peaaegu täiesti!

Viimasel aastakümnel on hakatud tahtekasvatuse pääle suuremat rõhku panema. Iseäranis toonitatakse seda noorsoo kasvatuses uuemate pedagoogide poolt (Grunwald, 12, Foerster, 2). Tahtevoimuline noorsugu on saanud üheks rahvaste ideaaliks.

Arvatavasti ei kahtle keegi enam küsimuses: kas tahet kasvatama peab või mitte, küll on

aga osalt lahkarvamisi selles: kuidas tahtet kõige paremini harjutada ja kõvendada?

Teatavasti jaguneb tahtekasvatamine materiaalseks ja formaalseks osaks. Esimene annab tahtele sisu ja suuna eeskju, õpetuse j. m. kaudu. Materiaalse külje sügavus ja kindlus, mis tingitud ideedest, mõistetest, nende hindamisest ja nende järele toimetamisest (harjumus) jne., lubab isikut tegutseda ainult teatavas sihis. Formaalne külg tahte kasvatuses on aga eriti tahtetugevuse harjutamiseks tähtis, ilma et see tahtelisele toimingule alati sihti või suuna pruugiks anda.

„Tegeliku kasvatuse seisukohast on formaalne ja materiaalne tahteharimine üheväärtuslikud,“ ütleb Grunwald (12). Edasi ütleb ta: „Igapäevase elu tähelepanekud näitavad kooskõlas teatavate kõige uuemate tahtepsükoloogia andmetega, et on isesugune, eriline tahteharjutamine just samuti olemas kui mälu või mõistuse harjutamine. Kui ta aga võimalik on, siis ei tohi see loomulikult mitte kasvatuses kasutamata jääda... Sagedase tahtmise läbi õpitakse tahtma, harjutatakse end tahtmisega ja luuakse tahte eeldus ning selle tahte eelduses on tahtekasvatuse haripunkt sooritatud.“ Formaalne tahtekasvatuse tähtsust toonitab Grunwald ka sugulise pedagoogika seisukohalt, sest ainult tahte harjutamise kaudu saavutatakse tema tugevus, kuna materiaalne külg (ideed, eeskju jne.) veel tungisid inimeses iseenesest maha ei suru, mida suudab ainult tugev tahte.

On igatahes sellega selge, et tahtet puht-formaalselt harjutada saab — nagu seda kasvatusteadlased tõendavad [(Grunwald, 12, Foerster, 2; samuti Payot, 1 (v. allpool)]. Iseäranis selgub see meile kehalise toimingu ja tahte vahe-

korra lähemal vaatlemisel, kus reflektiivsete ja tahteliste liigutuste analüüsimisel selgesti nähtavaks saab tahtevõimu harjutamise võimalus.

Et tugeva tahtega isik muutuks kasulikuks kodanikuks, selleks on vaja isiku kõlbline kasvatus, tema mõtteilma rikastamine üldkasulikkude ideedega, nende juhtimine perekonna, rahvuse ja riigi hääkäigu poole. Ainult siis muutub tahtetugev isik täieväertuslikuks rahvaliidmeks.

Ei sünni seda mitte — kasvatame inimese tahtevõimu — aga tema tarvitab seda ainult isiklikes huvides. Hää oleks, kui see toimuks hääs mõttes, kuid alati pole see nii. Pahad tungid, soovid ja hirmud elavad inimeses ning sunnivad end rahuldama. Tugeva tahtevõimuga inimene leiab kergesti teed nende teostamiseks. Seda aga ei tohi olla, sest ainult hääd ideed ja soovid juhtigu meie tegusid.

II. Kehaline toiming ja tahe.

1. Kehalise toimingu ja tahte vahe- kord.

Üldiselt on tähele pandud, et kehaliselt ja vaimliselt kurnatud organism tahtelist akti kergesti ei soorita. Kui tahetakse tugevalt ja kindlalt midagi tahta, peab olema terve kehaga, hästi toidetud ja puhanud seisukorras. Üldtervislik seisukord on sellega tugeva tahtevõimu eeltingimus (Grunwald, 12; Payot, 1). Kuid kehaline kasvatus — võimlemine, sport j. m. — on tahte kasvatusega veel lähedamaski ühenduses.

„Võimlemine on tahte algkool,“ ütleb Payot (1). „Et toimingud harjumusi loovad — on väikeste toimingute tähtsus suur,“ ütleb mainitud autor. Tahte kasvatus ühel alal kõvendavat tahteka teistel aladel, ütleb Foerster (2). „Tahteline tehe on ühelt poolt alati kõigi meie aktiivsete impulsside ja teiselt poolt kõigi takistuste resultaadiks ehk saavutuseks.“ (James, 3.) Iga kehaline aktiivne toiming omab eneses aga mõlemad elemendid — nii aktiivse külje kui ka takistuste võitmise.

Meumann arvab, et „tahte harimine kehaliste liigutuste alal ikka ka ühel ja selsamal ajal teataval määral seesmise tahtevõimu pääle üle läheb ja seda ühes harjutama paneb.“ Münsterberg toonitavat seda veel enam (Grunwald, 12).

- Kahtlemata kuulub tahtekasvatus kehalise toimingu kaudu enam-vähem formaalse tahteharimise piirkonda, kuna ta tahet kõvendab, kuid temale mitte uusi ideid ja mõisteid ei anna, samuti ei sisalda kehaline kasvatus suurt eeskujut. Kuid kehalist kasvatust tahteliselt täiesti puht formaalseks siiski pidada ei saa, kuna sport, mäng j. m. kehaline toiming on paljudel kordadel töö järelalaimamine, mis tähtsaid harjumusi loob, õpetades inimest tegutsema, liikuma, takistusi võitma, selle asemel, et olla ilma töö või tegevuseta. Sellest seisukohast mainib Grunwald (12) sporti ja mängu materiaalse tahtekasvatuse puhul.

Nii loeksime kindlaks, et kehaline kasvatus või kehaline toiming tahte kasvatuses puht-teoreetiliselt teadusmeeste poolt tunnustust on leidnud. Vaieldakse ainult küsimuse üle, kuivõrd see seesmise tahte (tahtevõimu teiste osade) pääle üle läheb. Et hingeeluliselt tahtevõimu koosseis keeruline ja veel kindlaks tegemata, ei hakka meie selle üle palju arutama, kuna see meid liiga kõrvale viiks. Lepime sel puhul eelpool toodud autorite märkustega.

Pääle mainitud puht-psükoloogiliste väidete ja tõekspidamiste on kehaline kasvatus tahte kasvatamise tegurina alati kõrgelt hinnatud sporditegelaste eneste poolt. See on niivõrd üldtunnustatud tõsiasi, mille üle põhimõtteliselt vaja pole pikemalt kõnelda (Schmidt, 4, Koch, 5, Thiele, 11).

Tuleme nüüd küsimusele füsioloogilisest seisukohast lähemale ja vaatleme, kuidas toimub kehalise liigutuse tahte vahekord üksikasjalisemalt.

Teatavasti jagab füsioloogia liigutusi tahteliks ja mittetahteliks liigutusiks. Mittetahtelised liigutused on teiste sõnadega öeldud reflektiivsed või automaatsed liigutu-

sed. Mõlema grupi vahel seisavad n. n. pool-
automaatsed liigutused.

„Refleksi all mõistetakse teatava ärrituse tagajärjel järgnevat aktsiooni, mis oma korraliku ilmuvusega masinliku mulje tekitab.“ (Höber, 6.) Sel puhul ei mängi inimese teadvus ei mõtlemis- ega tundeakti läbi mingit osa. Inimese kehal on väga mitmekesiseid reflekse. Tähtsamad neist on hingamise ja südame tegevus, mis alateadvuslikult automaatsete reflekside läbi rütmiliselt elu algusest lõpuni töötavad. Valu pääle reageerimine liigutustega, liigutused muskli, kõõluste j. m. ärrituste tagajärjel on paljudel juhtumistel seletatavad refleksi nähtustega. Anatoomilis-füsioloogiliselt on seletatav refleksliigutus sellega, et mingisugune ärritus tundenärvide kaudu tsentripetaalselt selgroogu või püajusse jookseb, sääl otsekohe vahepääälsete rakkude läbi tsentrofugaalselt liikumisnärvide (mootorsete) kaudu lihastele teatavaks liigutus-käsuks ümbermuudetult edasi antakse. Reflektorne liigutus võib olla lihtne — nagu käe äratõmme valu puhul, või keeruline — nagu hingamistegevus, oksendus jne.

Kuna reflektiivne liigutus ei olene teadvusest oma saamise momendil, toimuvad tahtelised liigutused alati teadvuse ja tundelise ilma kaastegevusel. Sel puhul peab ärritus esiteks püajusse jõudma ja sääl teadvuses tähelepanu äratama, siis peab tahteline impulss tekkima, mis käskluse mootorsete närvide kaudu lihastesse edasi kannab. See võtab harilikult mõned 0,1 sekundid aega, mis „reaktsioon-ajaks“ nimetatakse.

Meil ei ole tähtis kõiki peensusi reflektiivse ja tahtelise liigutuse puhul läbi arutada. Meid huvitab sel puhul ainult tahtevõimu osa liigutuste tekkimisel.

Kuidas ja mil puhul on tahtevõimu töö liigutuste puhul suurem või vähem?

Sugugi ei tule tahtevõim arvesse puhtreflektiivsel liigutusel. Jutt saab olla ainult tahtelise ja ka pool-automaatse liigutuse puhul.

Kõige suuremat tahte (ja tähelepanu) pingutust nõuavad sarnased liigutused, mis inimesele uued ja päälegi keerulised on. Kui keegi esimest korda jalgrattale istub või saksa partel keerulist harjutust tahab teha, siis teab igauks, kui palju see pingutust nõuab, et lõpuks harjutusega lõpule jõuda. See tuleb sellest, et meie lihased, närviteed pääajus ja tahtekäsklus keha liigutuste koordineerimiseks ei ole oma tööga veel harjunud, närviteed, mis mööda ärritused peavad minema, on tundmata jne. Mida enam aga meie harjutame, seda kergemaks läheb meile teatud liigutus. Tema „mehaniseeritakse“, tema saab ikka ja ikka enam „automaatsemaks“, s. t. ta toimub ikka vähem tahte ja tähelepanu pingutusega.

Nii on uued liigutused, olgu nad missugused tahes, alguses alati seotud suure tahtelise pingutusega. Siin „astub tahtevõimu töö täiel määral esile.“ (Schmidt, 4.)

Kui uue kätteõpitud liigutuse kordumine kestab pikemat aega (jalgratta sõit, ujumine, sõudmine jne.) läheb tahtevõimu osa liigutuse läbiviimisel ikka vähemaks ja vähemaks. Sel puhul ilmub isegi teatav rütm või takt ja liigutus võib muutuda alateadvuslikuks, tähendab, meie võime oma mõtetega ja tunnetega viibida hoopis mujal, kuna ise kas sõuame paadis, ratsutame hobusel või jookseme kilomeetreid. Liigutus, mis alguses oli täiel määral tahteline oma uudsuse tõttu, muutus pikapääle pool-automaatseks, lõpuks aga täiesti

automaatseks või reflektiivseks, seda enam, mida vähem see meilt nõudis tähelepanu ja tahtevõimu. Silmapilgul aga, kui kaob meie kätteõpitud tegevuses rütm või ilmub sisse tegevusse midagi uut, kas takistused teel, kus vaja iseäranis jõudu lihastesse panna jne., muutuvad liigutused otsekohe täiel määral tugevalt tahtelisteks (Lagrange, 7, Schmidt, 4).

Nii loetakse käimist automaatseks (reflektiivseks) liigutuseks, mis õpitud pikalise harjutamise läbi varajasest lapseeas pääle. Meie ei mõtle ega juhi käimist tahteliselt, vaid see toimub iseenesest. Nii pea aga kui peame käima üle takistuste, tarvitades pikemaid ja lühemaid samme või isegi hüppeid, muutub käimine raskeks ja väsitavaks.

Nõnda siis suudab harjutamine (harjumus) esialgu raskeid liigutusi meile kergelt toimitavaks teha, mis nõuab sagedasti pikemat aega, seda enam, mida raskem ja keerulisem liigutus. Teine tähtis tegur on takt või rütm, mis võimaldab harjumusel saadud kergelt liigutuse toimingut veelgi mehaanilisemalt muuta, kuna takt või rütm eeldab eneses ajalisel ühepikkuseid vahesid või üheaolsust. Selle puudumisel tuleb aga üks vaheaeg pikem, teine lühem, mis tingib ootamattuse või uudsuse elemendi, see aga, nagu nägime eelpool, nõuab suuremat tahte ja tähelepanu pingutust. Takti või rütmi puhul toimub tegevus kergesti, nagu see isegi kehalisel tööl rahvaste elus tähelepanud, milleks tööde puhul rütmilisi laule lauldakse. „Sarnane võimlemine,“ ütleb Schmidt (14), „mõjub närve nõrgestades ja naiselikuks tehes, sest et taktiline rütm enam-vähem astub jõuduandva tahteärrituse asemele.“

Eelmistest arutustest välja minnes näeme kokkuvõttes, et kehaline liigutus, mis nõuab eri-

list tahte pingutuse tugevust, omab paratamata järgmised eeltingimused:

1) Kehaline liigutus peab olema uus, s. o. sisaldama eneses ootamatuse elemendi. See tähendab — iga liigutuse tihe kordamine shabloonilisel kujul pole kohane tahtevõimu eriliseks pingutamiseks, vaid igakord peab olema midagi uut.

2) Tahteline kehaline liigutus on harilikult vaba taktist või rütmist, see on, ei tohi olla rütmilist vaheldamist, muusikat ega loetlemist (üks, kaks, kolm jne.) tema täitmisel, vastasel korral ilmub harjumus, mis pingutust vähendab.

3) Iga kehaline tegevus, kui ta tahteliselt jõurikkalt avaldub, on energiline ja kindel, kuna muidu tähelepanu puudusel liigutus nõrk või koguni abitu tuleb.

Kehalise toimingu kolme mainitud külje, uuduse, rütmipuudumise ja energia väljenduse toonitamisega ei ole aga vahekord tahte ja kehalise liigutuse vahel veel mitte täiesti selgitatud. Sest on veel asjaolusid, mis tahtevõimu eriti pingutavad.

Need on: 1) väsimustunde mahasurumine, 2) koondunud tähelepanu ja 3) ebameeldivate tunnete võitmine.

Igaüks teab omast eraelust, kui palju tahtevõimu nõuab see meilt, kui tahame vaatamata suure väsimuse pääle, iseäranis veel siis, kui meie pole vaimliselt ärritatud, mingit ettevõtetud aktsiooni lõpetada: näit. reisimisel pikkade väsitavate käikude tagajärjel, kehalises ja vaimlises töös, pikamaade või ajalises spordis (aerutamine, jooks, maadlus jne.). Väsimustunne muutub siin sarnaseks taksituseks, millest üle saada suudetakse ainult tugeva tahte pingutusega.

Koondunud tähelepanu on paratamata osa igas tugevapingega tahtelises liigutuses. Kui eespool

mainisime uudsuse elemendi tähtsust, siis tingib see ka iseenesest juba tähelepanu kontsentratsiooni, sest iga uus element meie tegevuses teeb selle paratamatuks, vastasel korral äpardub toiming. Kuigi tähelepanu koondus küll uudsuse elemendiga lähedalt seotud, mainime teda siiski iseseisva osana, kuna ta täitsa iselaadiline hingeeluline külg kehalises tegevuses.

Tahtelist tähelepanu võime eriti lasta pingutada iseäranis keeruliste ja raskete toimingute läbi, millel ta loomulikult tunduvalt suurem kui mõne lihtsa uue võtte puhul, mis kerge aru saada ja teostada. Ka sellest seisukohast on eriline tahtelise tähelepanu mainimine täiesti tarvilik.

Ebameeeldivate tunnete äravõitmist või allasurumist tuleb kehalises tegevuses tihti ette, nagu valutunne (poks, hüpped-põrutused j. m.), külma kartus (ujumine), kukkumise kartus (ronimisel, võimlemisel jne.) ja teised. Et vaatamata ebameeldivate närviärrituste päale meie siiski omast tegevusest ei loobu, nõuab meilt enam-vähem tugevat tahet.

Need oleksid erimomendid tahtepingutamise ja kehalise toimingu vahekorras. Päale selle on veel üldiseid asjaolusid: nagu tahtmine üldse end kehaliselt harjutada treeningutele alludes, teatavast eluviisist kinnipidamine jne.

Kõike eelmist arutlust kehalise toimingu ja tahte vahekorra üle kokku võttes, võime omale ette kujutada sarnase keha harjutuste viisi, mis tingiks iseäranis suure ja tugeva tahtevõimu pingutamise, resp. harjutamise.

Teoreetiliselt peaks see tahtevõimu arendav süsteem sisaldama endas kõik need eeltingimused,

mis kehalises tegevuses seda eriti pingutavad. Nagu nägime, on need järgmised:

1) Uudsuse element, et ära hoida harjumust.

2) Rütmi või takti puudumine, mis samuti harjumuse tekkimist takistab.

3) Tegevuse jõurikkus, mis tahtevõimu aktiivselt kehaliselt väljendada laseks.

4) Vaimlis-füsioloogiliste takistuste rohkus (väsimustunne, ebameeldivad tunded), mis sunnivad taht neid võitma.

5) Tähelepanu koonduse eriline suurendamine kehalises toimingus.

Kasvatuste aduslikult on punkt 3, 4 ja 5 puhul niipalju juurde lisada, et aktiivne jõurikas väljendus nõuab tähelepanu pingutust tegevuse sooritamisel, edasi toonitab see aktiivset külge tahtevõimu harjutamisel, kus tahteline otsus katsutakse teostada kiires korras tugeva impulsiaga, — nii saab mõte teoks! Tahtekasvatuses on tähtis nimelt muu seas see, et teatav otsus võimalikult pea ja kindlalt teostataks, mis hää harjumuse loob (Grunwald, 12).

Väsimustunde ja teiste ebameeldivate tunnete äravõitmine on üks osa askeetlikkudest või loobumisharjutustest, mis Foerster (2) iseloomu kasvatamiseks soovitab. Foerster esitab harjutusi küll teistel ja mitte kehalise tegevuse alal, kuid iseenesest mõistetavalt kuuluvad ka need siia. Sest on ükskõik, kas inimene eneses uudishimu, nälja, maiustuse või mõne muu tunde maha surub, väsimustunde või teise mõne ebameeldiva ärrituse võidab. Üks kui teine tahteline tehe paneb tunnete üle meie sisemise tahtelise mina maksma. Sarnaste harjutuste tähtsust toonitab ka Grunwald (12). Kerschenstei-

ner (13) ütleb: „Tahe tuleb siis kõige selgemini nähtavale, kus kahe vastastikku võitleva kalduvuse puhul üks neist teostamiseks valitakse ja nii selgele tahtelisele otsusele tullakse.“ Väsimustunde j. t. ebameeldivate tunnete puhul on just võitlus kahe-suguse sihi vahel, kui enda väsimust j. m. võites siiski oma soovi maksuma paneme. Mida tugeva-malt võitleme mainitud pahade tunnetega, seda tu-gevam tahe. „Olulised tahte võimsuse tunnused on kindlus ja järeljätmatuus (Festigkeit u. Zähigkeit),“ ütleb Kerschensteiner.

Tahtelise tähelepanu pingutus on sa-muti kasvatusteaduslikult tähtis moment kasvatu-ses. „Tahtelise tähelepanu pingutus peab olema koolis üheks kõige tähtsamaks kasvatus- ülesan-deks,“ ütleb James (3). Kui pole tähelepanu tah-teline — pole ta ka mitte tahtevõimuga vahekorras ega kasvata teda.

Sellega on tahtevõimu eriliselt arendava ette-kujutatava süsteemi viis osa mitte üksi põhjendatud närvilisfüsioloogiliselt, vaid ka kasvatusteadusli-kult.

2. Praegused kehalise kasvatus- viisid ja tahe.

Käesoleval ajal on tarvitusel kehalises kasvatu-ses rida väga mitmekesiseid süsteeme: sport, võim-lemine ja mängud oma lahkuminevais üksikharu-des.

Vaatleme lähemalt, kuid võrd vastavad tarvitata-vad harjutusliigid „tahtevõimlemise“ nõuetele, nagu meie seda eelpool selgitasime.

Kõige esmalt sport.

Uudsuse elementi on spordis olemas jooksudes, kus võistlus ja kiirus tähelepanu ja taht pingutavad, võistluste puhul ka pikamaa jooksudes.

On aga võistlus vähene või isegi puudub, muutub pikamaa jooks varsti pool-automaatseks. Seesama maksab kõigi pikamaade võistluste kohta ka teistes spordiharudes — ujumine, suusatamine, aerutamine jne. Täis uudsuse elementi on murdmaajooks. Hüpped, visked, tõstmine on uudsuse mõttes keskmisel kohal, sest shabloonilisel kujul ei nõua nad erilist pingutamist. Muidugi muutub asi, kui ülesanne raskeneb (raskus, kõrgus, võistlus jne.). Poks, maadlus ja mängud on rikkad uudsuse elemendi poolest.

Rütmi ja takti puudumist ei tule spordis pea üldiselt ette — nagu pikaajalisemad spordiharud — jooks (iseäranis pikamaade oma), samuti ujumine, suusatamine, aerutamine, käimine. Siin toob võistlus elevust ja kaotab osalt rütmi. Et spordis üksikult tegutsetakse, siis valitseb siin individuaalne rütm.

Jõurikas väljendus on spordis sagedane nähtus, ainult pikamaa spordi ja osalt ka mängude puhul (jooks jne.) pole seda alati märgata. Võistlus toob jõurikkust aga otsekohe juurde.

Takistuste rohkus on spordis suur, olgu võistlusel või lihtharjutusel. Siin on tegemist distsipliini alla paenutamisega, valu, kartuse ja väsimuse võitmisega, muidugi igas spordiharus ise asjaolu puhul ja erijuhusel. Sportline treening on suur askeetlik loobumus hariliku elu mugavustest. Valu jooksmisel ja hüppamistel, kartuse võitmine raskematel hüpetel, külm vesi ujumisel ning väsimuse võitmine pikaajalisemal spordiharudel — need selgitavad meile takistuste rohket olemasolu. Juurde seltsib veel rekordipüüe kui ikka uus kadumatu takistus.

Tähelepanu koondus on spordis harilikult tugev, välja arvatud pikamaalised (resp. aja-

lised) spordiharud (jooks, ujumine), kus pool-auto-
maatse liigutuste käigu puhul see vähene.

Nagu näeme, on spordis üldiselt olemas kõik viis
erilist tahte liigutuse elementi, kuid mitte igas
spordiharus. Kõige täiuslikumad tahtekasvatajad,
kus pea alati kõik elemendid olemas, on — poks,
vehklemine, maadlus ja võib öelda
ka mängud. Iseäranis on poks ja maadlus ses
mõttes täiuslikud, mispoolest neid küll soovitama
peab.

Võimlemine.

Rootsi süsteemis on vähe ootamatust
või uudsust vaatamata harjutuste mitmekesiduse
pääle, sest need õpitakse kätte õieti läbi viima
ning tulevad siis kordamisele. Kuipalju rootsi süs-
teemi on sisse viidud sporti — nagu mängusid,
hüppeid j. m. või kuivõrd tarvitatakse võimlemis-
tunnis osavuse j. m. sellesarnaseid harjutusi, seda
võrd leidub temas ka uudsust. Puhtvõimlemine ise,
kui selle all mõtleme kehalisi harjutusi kehaosade,
rühi j. m. arendamiseks sel kujul nagu see iseloomu-
lik rootsi süsteemile („spannbeuge“, harjutused kä-
tele, kehale jne.), ei paku palju uudsuse elementi.
Mitte ilmaaegu ei loeta rootsi süsteemi igavaks,
vähemalt sääal, kus võimlemiseks puuduvad otstar-
bekohased saalid, abinõud j. m.

Rütmi ja takti puudumine rootsi
süsteemis on osaline, sest tihti tarvitatakse siin
käsklust (üks-kaks) jne. või mängib isegi muusika.

Jõurikkus rootsi süsteemis on osalt olemas.

Takistuste rohkust ei ole mitte kõigi
harjutuste puhul, vast tunni keskel tööraseks hari-
punktil omandavad need suurema ilme.

Tähelepanu koondus on osaline.

Saksa süsteem. — Uudsuse elementi on siin võrdlemisi palju, kuna ta rõhku paneb osavuse, kiiruse j. t. omaduste pääle.

Rütmi ja takti puudumine on osaline (takt ja muusika tarvitamine vabaharjutusil).

Jõurikkust ja takistusi on saksa süsteemis õige palju, kuid ka mitte alati (vabaharjutused ja omandatud „mehaniseeritud“ harjutused partel või rekil!).

Tähelepanu koondust nõuab s. s. võrdlemisi palju.

Mis puutub teistesse süsteemidesse pääle rütmiliste — nagu Niels Bukh, Mensendieck, Ethel-võimlemine, Surén t. j., siis näeme samuti elementide, nagu jõurikkuse, rütmi j. m. suuremat või vähemat esinemist.

Rütmilised süsteemid (Bode, Dalcroze, Laban, Duncane jne.).

Rütmilistel süsteemidel on olemas kõigil rütm, mis isegi individuaalse rütmi puhul, kus liigutus muusika mõjul spontaanselt mingisuguse reaktsioonina muusika helile või taktile ilmub, mitte sarnast tahtevõimu tegevust ei eelda, nagu pikalisem ettekavatsetud liigutus. Bode süsteem on võimlemisele lähem kui kunstile, kuid ka temas on palju rütmi.

Uudsuse elementi on pääle Bode oma, milles suur osa ettenähtud harjutusi, rütmilistes süsteemides palju.

Jõurikkust ja takistusi on osalt olemas.

Tähelepanu koondus on suur.

Kokkuvõttes pakuvad rütmilised süsteemid osalt, nagu Dalcroze ja Laban'i omad suurt tahtepingutust oma tahtelise tähelepanu koondamisega, kuna siin peab keha hoidma end teatavas poosis,

kõrvaga aga kuulatakse järgnevat muusika takti ja heli. Kõik on pingul ja teguvalmis (Winther, 8; Föerster, 2). Föerster toonitab eriti Dalce-roze'i rütmilise võimlemise suurt tahtekasvatustlikku väärtust. Individuaalse rütmi olemasolu vähendab nende süsteemide tahtepingutusi, mis on suuremad võõra rütmiga või koguni ilma rütmita liigutuste puhul.

Lõpuks veel üks süsteem, mis pretendeerib tahte kasvatamise erilise toonitamise pääle — „System Proschek“.

Uudsuse elementi on süsteemis vähe või peaaegu sugugi, kuna autori poolt on esitatud rida harjutusi, mis ära õppima peab, neid ikka ja uuesti korrates. Vaatamata tähelepanu koondamisele, toimuvad liigutused käsikäes nende harjutamisega ikka enam ja enam mehaanilisemalt, nagu prof. dr. E. Pietrzikovski (Prag) Proscheki enese raamatu kaaskirjas õigusega tähendab: „Mida tuttavamalt, mida sagedamalt üks liigutus korratakse, mida sagedamini tahtmine teatavaid närviteesid käib, seda kergemini sattub ta rütmiliselt korduvatesse liigutustesse ja närvide töö saab kuni miinimumini viidud.“ Meie poolt pole siia enam midagi juurde lisada.

Rütmi ja takti puudumine on osaline, sest ehk küll päält näha harjutused on ilma välise rütmita, omandab iga harjutaja oma ette siiski liigutusi korrates individuaalse rütmi, mis on möödapääsematu.

Jõurikkus on suur.

Takistuste rohkus ei ole suur pääle sise-mise lodevuse võitmise.

Tähelepanu koondus on eriti suur ja iseloomustabki eestkätt süsteemi. Tähelepanu on

siin õieti sisemine, püüdes kogu oma mõjuvõimu tahtelise tähelepanu alla paenutada.

Kokkuvõttes on Proscheki süsteem tahtkasvatamises sisemiselt mitte küllalt otstarbekohane — ühelt poolt on viidud tahteline tähelepanu äärmise pingutuseni — teiselt poolt aga töötatakse liigutuste mehaniseerimisega (harjumusega) selle vastu.

Süsteem on määratud üksikult harjutamiseks. Ta pole kohane gruppidele. Et aga üksikult oma ette kehalisi harjutusi tegema hakata, nõuab enam-vähem tugevat tahtet. Seda tunnistab ka Proschek ise, kes algab oma broshüüri: „System Proschek'i järel harjutuste tegemiseks pole midagi muud vaja, kui vähegi hääd tahtmist.“

Umbes sama, mis Proschek'i süsteemi kohta, võib ütelda ka Maxick'i (18) harjutusviisi üle.

III. Erilise tahtevõimlemise süsteemi vajadus.

Lühikesest ülevaatest spordi, mängude, võimlemissüsteemide ja rütmiliste harjutuste üle selgus meile, et kõige enam sport ja kunstiline rütm ka taht arendavad. Eestkätt aga võistlussport, millest poks, maadlus ja mängud eriliselt tulevad allakriipsutada.

Kuid kahjuks on neil kõigil, nii spordil kui teistel süsteemidel omad puudused. Poks ja maadlus oleksid küll tahtekasvatuse seisukohast kõige täiuslikumad, kuna mängudes kõik tahtteelemendid iga silmapilk ei esine või on pikale venitatud üle mängu käigu. Kuid nagu üldse sporti mitte alati pole võimalik tarvitada aja, koha, abinõude j. m. puudusel, tervisline seisukord või inimese iga soodne pole — nii maksab see ka eriti poksi ja maadluse kohta. Sest mitte alati pole lubatud poksida, mitte alati pole see võimalik, sest ka selleks on vaja mitmeidki eeltingimusi (partner, kindad, iga, sugu jne.), mis on muutnud poksi küsimuse väga vaieldavaks alaks üldse tema tarvituselevõtmisel koolis ja mujal. Sama maksab ka maadluse kohta. Teiste spordivormide tarvitamine tahte kasvatamiseks oleks tarvilik, kuid neil puudub üldiselt mugavus, kättesaadavus ja alaline otstarbekohasus üksiku inimese suhtes. Päälegi on spordis tahtteelemendid osalt laiali pillatud, pole mitte igas spordivormis olemas, nagu vajalik oleks. See kõik teeb spordi tarvitamise tahtekasvatuses raskepäraseks, igal pool ja igal ajal, igas vanuses ja olukorras. Seega ei suudaks sport

üksinda tegelikus elus oma iseäraliste puuduste tõttu mitte tahtekasvatuse tegurina läbi lüüa!

Teised kehalise kasvatuse viisid — võimlemis-süsteemid, rütmika — pole samuti mõnesugustel põhjustel mitte kohased tahtekasvatuse eriliseks harjutamiseks, kuna neis ei esine kõik elemendid korraga, või need on laiali pillatud, mitte järjekindlalt esile tulevad jne. Kunstiline rütmika oleks neist süsteemidest ainuke, millel tõsisem tahtevõimu kasvatav väärtus — kuid muusika nõue, harjutuste eriline raskus, kunstiline külg jne. säevad üles siin jällegi omad erinõuded, mis tema üldiseks tarvitamiseks raskepäraseks teevad. Päälegi on siin pea alaline individuaalne rütm tahtelise pingutuse vähendajaks.

Kuna praegusaja kehalise kasvatuse süsteemid ja viisid mainitud põhjustel ei rahulda täiel määral tegeliku elu nõudeid või jälle pole kohased eriliseks tahteliigutuseks, saab meile selgeks erilise tahtevõimlemise vajadus.

Kui tahame toonitada tahte erilist kõvendamisharimist ja kasvatamist, siis on põhimõtteliselt juba soovitatav süsteem koondunud tahtevõimu arendava omadustega. See võiks olla kui tilk arstirohtu, mis ekstrakti näol organismi valgub ja pikkamisi mõjub. See peab olema ekstrakt kehalisest toimingust tahtevõimu arendamise suhtes, mis oleks võimalik igal ajal ja juhusel soovi korral tarvitada. Tal peab olema rutuline toime tahtelodevuse vastu nagu õigel arstirohul kunagi. Ta peab olema tarvitamiseks mugav, lihtne ja praktiline. Ta peab kõlbama igas vanuses, soos ja tervislikus seisukorras. Sest on olemas kehalisi harjutusi, mis harjutavad osavust ja koordineerimist, on

olemas mängu, mis arendavad kiirust, on olemas võimlemissüsteemides võtteid, mis arendavad tähelepanu, samuti peab olema süsteem, mis arendab eriti tahtevõimu!

Ma loodan — kord tuleb aeg, kus kehalise toiminguga kaudu meie arendame iga võimalikku üksikut hingelist omadust, mis praegu ainult osalt tehakse. See sünnib nüüd kõik primitiivselt ja algeliselt. Nagu kohalised liigutused on saanud erilise väljatöötamise tõttu arstlikuks vahendiks, mis haigusi tervendavad (arstlik võimlemine), nii peab neid eraldama ja neist välja koorima võtteid, mis eriti üksikuid hingelisi omadusi harjutavad. Ainult siis oleme täielised peremehed spordi ja võimlemise hingeelu üle, ainult siis suudame igal üksikul juhusel tunda kehalise kasvatuses sügavat tähendust ja määrata või keelda sportimist või võimlemist kas noorele koolipoisile, väsinud teadusmehele või tugevale mustatöölisele. Ainult siis suudab sport-arst ja arst-psühholoog oma ülesande kõrgusel seista!

On teaduslik alus arvata, et kehalised liigutused meie vaimu arendavad (mille paralleeli tõenduseks olemas rida teaduslikke töid), mis tegelikult tarvilikul vaimliselt vähe arenenud laste kasvatamisel jne. (Schmidt, 14). Üsikut inimese eri vaimuomaduste pääle mõjuvad süsteemid rikastaksid meie kasvatusabinõusid.

Kehalise kasvatuses teaduslikud alused on veel nõrgad. Ainult üksikutid tõsiasju tunnustame. Kehalises kasvatuses käib kogu frondil veel teaduslik uurimine, mis samm-sammult paljastab meile sportliku ja võimlemise toiminguga sügavama tähenduse ja nende toime. Kehalise kasvatuses süsteemi ja viise peab klassifitseerima samuti hingelisest seisukohast, nagu see osalt juba sündinud kehalis-füsioloogilisest vaatepunktist. Ja kui puudub mõni lüli, siis tuleb see erilisel luua.

IV. Tahtevõimlemise teostamise alused.

Tahtevõimlemise teoreetilised põhimõtted on, nagu eelpool nägime: 1) uudsus liigutustes, 2) rütmi puudumine, 3) jõurikkus väljenduses, 4) takistuste rohkus ja 5) tähelepanu koondamine. Need viis elementi peab koondama ühte võimlemise süsteemi, mis kindlustab eriti tugevapingulise tahtevõimu harjutamise.

Kuidas nende nõuete teostamisele asuda?

1. Uudsus või ootamatus.

Siin tuleb vaadelda uudsuse elemendi teostamist üksikult võimlemisel ja hulgaviisil, s. o. rühmaga võimlemisel.

Uudsuse nõude teostamiseks rühmaga võimlemisel tuleb sisse säada n. n. e e s v õ i m l e j a. Tema ülesanne on lihtsaid liigutusi, kas vabaharjutused, imitatsioon (poks, puuraiumine jne.) või muud, ette teha, kuna teised võimlejad tema p ä ä l e v a a t a v a d ja tema liigutusi järele teevad. Eesvõimleja muudab m o m e n t a a l s e l t, ilma ette ütlemata liigutusi, nagu need temale järsku meelde või ettekujutusse ilmuvad. Seeläbi ei tea sagedasti eesvõimleja isegi, mis liigutused tal mõnel lähemal momendil järgnevad, need ilmuvad temale eneselegi ootamata, seda enam aga järeltegijaile. Üldine liigutuste järjekord või skeem võib aga küll enne teada olla, kuid pole soovitatav. Nii kaob harjutu-

sest täiesti kätteõpitud shabloon ja liigutuste järjekord, olenedes eesvõimleja muutlikust ettekujutusest. Kuigi teatavate liigutuste kordamine ehk põhimõtteliselt mitte soovitatav — on tegelikult siiski mõned korrad lubatud, sest seni kui liigutus pole veel kätte õpitud, ei saa tema mehaniseerimisest veel juttu olla, mis alles suurema arvu kordamiste puhul ilmub.

Liigutused ise toimuvad eesvõimleja poolt kas pikaliselt, tarvilisel korral isegi tardumusega mõnes poosis või momendil (vaata element 4, takistused) või jälle energiliselt ja ruttu. Jälgijad võimlejad on sunnitud eesvõimlejat iga silmapilk tähele panema, et liigutust või poosi täpselt järele teha, mis puhul aga individuaalsed väikesed kõrvalekaldumised on arusaadavad ja isegi lubatud ning soovitatavad harjutuste huvitavamaks tegemiseks.

Liigutused olgu lihtsad, mitte kombineeritud, sest vastasel korral saab tähelepanu laiali paisatud, mis järeletegemist takistab. On järeletegemisega harjutud, võib keerulisematele liigutustele üle minna. Keeruliste liigutuste puhul tuleb neid eriti pikaldaselt teha.

Eesvõimlejat on võimalik ära jätta, seda käsklusega õpetaja poolt asetades, kes harjutuste käiku juhib, andes teatava harjutuse ja kommandeerides sõnadega „tasa, tasa, tasemini“, resp. „pikka, pikka, pikaldaselt“ jne. Või sõnatakse järsku „seis“, kuna võimlejad tarduvad poosis, kus igaüks käskluse momendil seisis. Eesvõimlejat ja käsklust võib tarvitada vaheldamisi ja ka ühekorraga. Kuna üks mõjub nägemise, teine kuulmise kaudu, muudab see asja mitmekesisemaks. Kui käsklust tarvatakse eesvõimleja puhul, siis tuleb komando, see on liigutus, ka eesvõimlejale ootamata. Et kuulmise

kaudu võimlemist juhtida, võib lasta silmad kinni pigistada igasuguse nägemise mõju kõrvaldamiseks.

Mainitud võtetega — eesvõimleja, käsklus, pikaliste liigutuste vaheldamine rutulistega, tardumuse esinemine jne. — kaotame igasuguse shabloonilise harjutuse käigu selle sõna kätteõpitud järjekorra tempo või takti j. m. harjumuse mõttes. Võimleja on asetatud iga moment uue ülesande ette, mis nõuab temalt alalist tahetelise tähelepanu pingutust. Nii kaob igasugune „mehaniseerimise“ hädaoht, ükski liigutus ei saa muutuda automaatseks.

Uudsuse element üksikult võimlemisel saavutatakse samuti nagu rühmaga võimlemisel. Üksikult võimeldes on igaüks ise „eesvõimleja“, omale ette dikteerides igasugu liigutusi, seisakut, tempot, lõdvestust jne. (Lähemalt v. päät. lõpp.)

2. Rütmi ja takti puudumine.

Eelmise punkti puhul — tema õigel teostamisel — saavutame täielise rütmi puudumise, nagu see on poksis, maadlustel jne. Takti, muusikat, rütmilist käsklust ei tohi siin olla. Samuti on keelatud individuaalse rütmi pikaajaline kasutamine, mis uudsuse elemendina huvi tõstmiseks vahetevahel siiski tarvitusele võib tulla.

Üksikult võimlemisel ilmub individuaalse rütmi hädaoht. See kõrvaldub selle läbi, et tarvitame tihti üleminekuid pikalistele liigutustele ja tardumustele, määrates nende aega isegi kellaaja j. m. järele.

3. Jõurikas väljendamine.

Aktiivse jõurikka väljendamise saavutame energiliste liigutuste kasutamisega. Samuti tuleb see paratamata esile hüpete ja löökharjutuste sooritamisel.

Kui liigutus ise jõurikas ei ole, nagu mõni lihtne vabaharjutus kätega, siis saavutatakse jõurikas väljendus liigutuse pikalise läbiviimisega või isegi tardumusega teataval momendil, mis puhul keha raskuskeskpunkt või üksiku liikme raskus teatavalt lihastelt suurt tööd nõuab tasakaalu hoidmiseks, mis neile väsitavalt mõjub.

4. Takistuste rohkus.

Tahtevõimlemisel saab mitmesuguste väliste takistuste seast, mis kehalises kasvatuses tahet iseäranis edendavad — valutunde kartuse, külma t^h jne. võitmine, pääasjalikult väsimustunde mahasurumine arvesse tulla. Teataval juhusel võib muidugi ka teisi takistusi kasutada.

Olgu siinpuhul otsekohe üteldud, et ma mõtlen siin kohalist, lokaalset väsimust, mitte aga üldväsimust.

Kui liigutusi pikalises tempos teha, näit. „käsikõrvalt ülesse tõsta“ $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ minuti jooksul, siis annab tunda end selgelt väsimus käte lihastes. Veel enam ilmub väsimus, kui tardume pooleldi ülestõstetud kätega poosi $\frac{1}{4}$ — $\frac{3}{4}$ minutit või enam. Nõuab suurt tahtevõimu pingutust, kui tahame kaua ühes poosis püsida ja seda enam, mida rohkem aega seisame (Payot, 1). Tahtevõimu abil võime jääda kuni eluotsani ülestõstetud kätega — kuni need kuivavad, nagu mõnel India fakiiril, kelles näeme praegusaja kultuuri suuremaid tahtejõu avaldusi!

Hüpped üle takistuste — hobused, kitsed, toolid, pingid jne., tasakaalu harjutused kõrgemal põikpuul jne. aitavad jõurikka väljenduse kõrval eriti julgust kasvatada, mis nõuab tahtevõimu suurt pingutust. Julgus on aga tahtevõimu üks aktiivsetest avaldustest (Kerchsensteiner, 13).

Mitte ainult väliseid päälesunnituid takistusi pole vaja tahtel võita, vaid on samuti vaja teisel teel oma keha üle valitseda — kõrvaldada lihaste t o o n u s t, see on ärritust ja sellest tingitud kokkutõm-
met. Selleks tarvitame ja peab kuuluma tahtevõim-
lemise paratamataks osaks n. n. l õ d v e s t u s -
h a r j u t u s e d, nagu seda B o d e (9) ja samuti
M e n s e n d i e c k (10) omis süsteemes kasutavad
ja mida L e v y (15) soovitab.

Alles siis, kui mõistame lihast oma tahte järele pingutada ja ka l õ d v e s t a d a, see on kõrvaldada teda igasugu kokkutõmmet esile kutsuvast närvilisest ärritusest (takistus lõdvestamisel), siis alles oleme täielikud peremehed oma keha lihaste ja liigete üle.

Lõdvestusotstarbeks tuleb kasutada B o d e süsteemis tarvitatavaid analoogilisi harjutusi. Need on ü k s i k u t e lihaste rühmade lõdvestused. Ü l d l õ d v e s t u s e d — „relaxieren“ — (M e n s e n d i e c k) võib ette võtta kas püsti (osaline üldlõdvestus) — vaba seisak — või heites põrandale selili — ü l d p u h k u s — mis puhul ei ole lubatav mingisugune lihaste kokkutõmme; silmad olgu sulutud. Nii s a a v u t a m e ü l d p u h k u s e, mis on eriti kasulik pääle väsitavate tahet ja tähelepanu pingutavate harjutuste! Üldlõdvestuse kestvus oleneb eelmiste harjutuste väsitavusest.

Eesvõimleja või käskluse puhul, kus järeletegijate tähelepanu juhitud eesvõimleja pääle või käsklust ootab — ei saa väsimustunne niivõrd tekkida kui eesvõimlejal enesel, kes järgnevat liigutust teab ja otsekohe poosi tardudes lihaste väsimist tundma võib hakata. Tähelepanu huvi või ärritus ei lase järeletegijail väsimustunnet esialgu tunda. See kestab harilikult mõned sekundid või enamgi. See pärast on tarvilik, et eesvõimleja tardub või teeb liigutusi 25—50% võrra tugevamalt kui tegelik vä-

simuse mõju järeltegijaile tunda on. Üksikult võimeldes tuleb tardumuse aega igaihe võimise kohaselt enesele ise määrata.

5. Tähelepanu koondus.

Eelmise nelja punkti õige läbiviimine nõuab erilist tähelepanu koondamist, nagu juba eespool mitmel puhul tähendasime. Ilma tähelepanuta või tahtelise süsteemi alla painutuseta, mis kõik tähelepanu valdab, ei saa tahtevõimlemisest ülepää mitte osa võtta. Igasugu rütmi puudumine, uute liigutuste või käskluste ootel, jõurikas hoog või takistuste suur pinge — see valdab kogu inimese hinge ja tegevuse. Üldpuhkuse korralgi peab eemale tõrjuma kõik välised ja seesmised ärritused ja soovid ning koondama tähelepanu võimalikult täieliku lihaskõhustuse pääle.

Tähelepanu koondamist on võimalik veelgi suurendada, katsudes lihaseid liigutuste ja seisakute puhul eriti tugevalt pingutada, nagu seda Proschek (17) oma süsteemis läbi viib.

Kui teostada võimlemist punktides 1—5 seletatud viisil — muutub see iseäranis tugevaks tahtejõu ja tahtelise tähelepanu harjutuseks igas oma momendis. Siia oleks koondunud kõik enam-vähem tähtsamad tegurid ja asjaolud, mis tahtevõimu kehalises kasvatuses arendama peaksid.

V. Tahtevõimlemise tegelik teostamine.

Tahtevõimlemise elementide (1—5) teostamine ei nõua selleks erilisi uusi väljamõeldud liigutusi. Seda saab teostada igasuguses juba olemasolevas süsteemis, olgu rootsi või saksa süsteem (vaata vastavad õpiraamatud). Sest igas neis võib üle minna „eesvõimleja“ tarvitamisele või muuta vastavalt käsklust, kasutada pikalist liigutuste läbiviimist või tarduda teatavasse poosi. Muidugi mõista loobudes sel puhul igasugu rütmist või taktist.

Kuid on siiski üks väga soovitatav harjutuste läbiviimise või kasutamise viis tähtis tahtevõimlemise seisukohalt ja nimelt imiteerivate (järelaimavate) liigutuste kasutamine. Sel puhul võib tarvitada eeskujuna igasugu tegevust kas harilikust elust, spordist ja võimlemisest: näit., köievedu, ronimine, heinaniitmine, taignasõtkumine, savisõtkumine, puulõhkumine, käimine (kurekäik jne.), poks, ujumine, odaviskamine, kuulitõukamine, pommitõstmine, diskuseheitmine jne. jne. Imitatsioon teeb tahtevõimlemise huvitavaks, äratades ettekujutusi ja ergutades sel puhul mõnesuguseid mälestusi, elamu- si, muljeid, soove j. m. Ta toob elulist ja isegi kunstilist elementi võimlemisse, kuna liht vabaharjutused on mõttetud liigutused. Vastavad imitatsiooniliigutused oleksid iseäranis naissoole vastuvõetavad.

Tahtevõimlemine on määratud ainult tahtevõimu kõvendamiseks. Seega ei ole ta mitte mõeldud rühi kasvatamiseks, elavate liigutustega (motion) võimlemiseks jne. Küll aga võib ja peab harjutusi valides neid nii grupeerima, et kõik kehaosad tegevuses oleksid, mis füsioloogiliselt soovitatavam ja võimlemiseks huvitavam on. See on võimalik vabaharjutuste ja imitatsioonliigutuste mitmesuguse kombineerimise teel.

Et tahtevõimlemine suurt tegevusvabadust jätab igaühele, samuti ka võimlemisõpetajaile, siis on võimalik alati isiklikult soovitatavaid harjutusi sisse viia. Olgu ainult siinpuhul kehaharjutuste liikide näited toodud, mis võib tahtevõimlemises tarvitada.

A. Aktiivsed liigutused ja olekud.

I. Liigutused kaelale, kätele ja õlgule.

a) Vabaharjutused püstolekus.

Algseisak: püsti, jalakannad koos.

Harjutused: 1) Pää painutus ette ja taha — pää lastakse rinnale vajuda, siis painutatakse ta kuklasse.

2) Pää painutus paremale ja pahemale poole.

3) Pää keerutused ratasringi vastu ja ümberpäeva.

4) Käed eest üles ja alla, peopesad seespool.

5) Käed kõrvalt üles ja alla.

6) Käte keerutused sirgete kätega.

Jne.

b) Imitatsioonliigutused. Algseisak nagu eespool või jalad harkis.

1) Ronimine köit mööda otse üles, liigutused ainult kätega.

- 2) Kõievedu, eest või küljepäält.
 - 3) Ujumise liigutused — rinnuli ujumine kätega.
 - 4) Odaviskamine — vaheldamisi mõlema käega.
 - 5) Kuulitõukamine — vaheldamisi mõlema käega.
- Jne.

II. Liigutused kere, kõhu ja selja lihastele (ühes käte harjutustega).

- a) Liigutused kehale. Algseisaks — jalad harkis.
 - 1) Keha painutus ette ja taha, käed puusas.
 - 2) Keha painutus paremale ja pahemale poole, käed puusas.
 - 3) Pingutav painutus (rootsi) taha, käed ülerval.
 - 4) Keha pöörlemine, suures kaares vastu ja ümber päikest.

Jne.
- b) Imitatsiooni liigutused. Jalad harkis või vabalt.
 - 1) Puuiõhkumine.
 - 2) Pommitõstmine.
 - 2) Taignasõtkumine.
 - 3) Heinaniitmine.
 - 5) Poksivõistlus.
- c) Tasakaalu harjutused.
 - 1) Käimine rootsi tasakaalu puul.
 - 2) Käimine kikivarvuli sirgel joonel.
 - 3) Tasane, n. n. „hiiliv“ käik.

Jne.

III. Liigutused jalgadele.

- a) Vabaharjutused.
- 1) Väljaaste ette pahema ja parema jalaga vaheldamisi.
 - 2) Väljaaste kõrvale pahema ja parema jalaga vaheldamisi.
 - 3) Kiirmarss.
 - 4) Jooks.
Jne.
- b) Imitatsiooniharjutused.
- 1) Kurekäik.
 - 2) Savisõtkumine.
 - 3) Hüpped „kivilt kivile“, või „mättalt mättale“. Jne.
- c) Hüpped.
- 1) Hüpe koha päält üles.
 - 2) Hüpe koha päält otse edasi.
 - 3) Hüpped üle takistuste (hobused, nöörid jne.).
Jne.
- d) Tasakaalu harjutused.
Nagu II c jne.

B. Passiivsed liigutused ja olekud.

- a) Lõdvestusliigutused kätele. Algseis püsti, jalakannad koos.
- 1) Käed üles tõsta ja alla kukkuda lasta ilma pingutusega. Oodata kuni pendeldamine seisma jääb.
 - 2) Algseis, väljaastega külje poole ette parema või pahema jalaga. Parema või pahema käsi toetab samapoolsele ettetõstetud põlvele. Vaba oleva käe passiivne pendeldamine keha ja õla liigutusega.
Jne. (Vaata Bode, 9.)

b) Lõdvestusliigutused jalgadele.

1) Algseis ühe jala pääl. Teine üles tõsta horisontaalsele pinnale, põlvest lõdvaks lasta ja oodata, kuni jala pendeldamine lõpeb. Mõlema jalaga korda mööda.

Jne. (Vaata Bode, 9.)

c) Üldlõdvestus.

1) Püsti seistes võetakse vaba poos, nagu igaüks soovib, katsudes võimalikult lõdvalt seista, silmad suletud.

2) Põrandal lamades üldlõdvestus, silmad suletud. Ei tohi miski muskel kokku tõmbuda pääle rahuliku hingamise ja südame tegevuse.

Eelseisvad näited on ainult ettekujutuse saamiseks, kuivõrd lihtsaid harjutusi tarvitada võib. Igaühel jääb võimalus neid kõige mitmekesisemalt muuta, võttes teistsuguse algseisaku, muuta käte või jalgade olekut jne.

Kuidas kujuneks tahtevõimlemise käik?

Olgu siin üks näide rühmaga võimlemise puhul.

Võimlejatest võtab või säetakse üks „esimeks“, teiste sõnadega „eesvõimlejaks“. Pääle selle võib õpetaja tarvitada käsklust. Harilikult peab eesvõimleja asetatud olema kõrvale, et kõik näeksid teda. Võimlejad asetuvad ritta või ridadeesse.

Kiire, tasane ja hiiliv käik vahelduvad eesvõimleja soovil. Eesvõimleja seisatab.

Järgnevad käteliigutused (I a) ja keha harjutused (II), mis tegevuse ajal eesvõimleja muudab liigutuste tempot ja tardub neis vaheaegade järele 5—10 sek. (õpetaja võib tarvitada selleks ka käsklust: „seis“ ja tasku-

kella järele aega kontrollida). Järgnevad imiteerivad liigutused (I b, II b) ühes tardumistega (5—10 sek.). Tasakaalu harjutused: eesvõimleja tarvitab II c. Eesvõimleja või õpetaja käsklus viib võimlejad kiiruse ja jõu imitatsioonile (poksis, puulõhkumine ja kuulitõuge jne.) — $\frac{1}{2}$ —1 minut aega igaihe enese individuaalse rütmiga (sel puhul öeldakse aeg ette ära, nii et võimlejad ei pruugi eesvõimleja päale vaadata, vaid õpetaja käsklust ootavad).

Hingamisharjutused (vabalt).

Puhkuseks — lõdvestusharjutused (B a b) 2—3 minutit.

Hüpped (III c) eesvõimleja järele.

Hingamisharjutused vabalt (igaihe enese rütm).

Püsti üldlõdvestus $\frac{1}{2}$ —1 minut.

Imitatsioon eesvõimleja järele (II b jne.). Tardumised 10—30—40 sek. ja enam.

Lamav üldlõdvestus — 1 minut.

Vaba käik (ilma eesvõimlejata).

Eelolevate harjutuste korralik läbivõtmine nõuab vähemalt 10—15 min. aega, võib aga palju kauem kesta, selle järele, missuguse pingutusega kava teostatakse. Raskemad harjutused on paigutatud tunni keskele, kuid enam lõpupoole.

Eelseisva skeemiga ei tahtnud ma anda mingit shablooni, vaid toonitan siinpuhul veel kord üksikute harjutuste muutmise vajadust igas õpitunnis.

Tahtevõimlemise teostamise võimalused on nii lihtsad, et neid igasuguses süsteemis võimalik teostada. Võtame näit. kõige harilikuma rootsi võimlemistunni, kus õpilaste üks rühm teeb teatavat vabaharjutust. Lastes teisi õpilasi ühele (resp. eesvõimlejale, järele teha, lastes esimest tarduda jne.,

kas ise või käsklusega, saavutame uudsuse elemendi, tähelepanu koonduse jne. Samuti kui võtta saksa võimlemise tund, ka siin on võimalik tarvitada kiires korras tahtevõimlemise meetodit. Ainuke asi on lõdvestusharjutused, mis sisse tuua tuleksid. Samuti ka mõned imitatsioonliigutused, mis aga sügugi raske pole.

Individuaalse rütmi puhul (varjupoks jne.) tuleb võimlejaile ära ütelda aeg, mille jooksul nad mitte eesvõimlejat ei jälgiks, vaid igaüks teeks jõurikkalt oma enese soovil.

Võimlemise tunni teeks see palju huvitavamaks, kui ka tahtevõimlemise meetod teiste harjutuste kõrval kas või vahepalana mõned ainukesed minutid tarvitamist leiaks.

Tahtevõimlemine üksikult võimeldes.

Sel korral tuleb ise omale ette dikteerida (see on — olla nagu ise eesvõimleja) pikalisi ja rutulisi liigutusi, tardumusi jne., määrates ise nende kestvuse, milleks kasulik tarvitada taskukella. Sellega kaotatakse individuaalne rütm, välja arvatud mõned harjutused, kus see tarvilik, millest eelpool jutt oli.

Et väline eesvõimleja või juhataja käsklus üksikjuhusel puudub, tuleb enam rõhku panna eriti pikalistele liigutustele ja tardumustele, järk-järgult pikajalisemaile üle minnes, kuid neid tuleb rutuliste ja energiliste liigutustega tihti vaheldada, tarvitades kord üht, kord teist. Samuti tuleb rutuliste liigutuste puhul katsuda neis väljendada kogu oma jõud ja oskus (näit. varjupoks). Tuleb teha harjutusi kogu kehaga — käte, kere ja jalgadega, kasutades selleks igasuguseid imitatsioon- j. t. harjutusi. Nii saab kogu keha läbi töötada. Raskemate harjutuste

järele tuleb teha hingamisharjutusi, samuti lõdvetusi.

Siinpuhul on kasulik tahtevõimlemist ühendada Proscheki süsteemis tarvitatud tähelepanu koondamisega lihaste gruppide tegevuses, püüdes lihaseid tugevalt pingutada, neid viimase võimaluseni erilise tähelepanu alla võttes.

Sisemise tähelepanu koondamine lihaste gruppide tegevuse järelvalveks on võimalik nõuda enesekasvatuse puhul, kus tegu väljaarenenud inimesega, mitte aga koolivõimlemises noortel inimestel, kes seda täiel määral ei oska. Säl peab tähelepanu koondamist väliste abinõudega ja enam huvirikkamalt teostama, mis eesvõimleja ja käskluse läbi võimalik.

Nii üksikul tahtevõimlemisel kui ka grupis on kasulik alati selgelt teatada või teada harjutuste ostarve, s. o. seda, et siin töötatakse tahtevõimu kõvendamiseks. Tuleb tähelepanu juhtida sellele, et meie suudame, kui ainult tahame (!), teha liigutusi pikaliselt, tarduda poosidesse, võita väsimust jne. Sellega saavutame usu oma tahtevõimu tugevusse. See on autosugestioon julguse ja energia kasvatamiseks. Võimlemise mõju suureneb sellega tunduvalt.

VI. Tahtevõimlemise toimest.

Tahtevõimlemise eriline toime tahte enese, samuti ka tähelepanu pääle on meil eelpool lähemalt selgitatud, mitte aga tema toime füsioloogilise seisukohast.

Harjutuste iseloomust on selge, et toime südame ja hingamise pääle mitte ülepingutusteni minna ei saa, sest et ägedatele liigutustele kohe pikalisemad või koguni puhkus järgneb. Sellega on garanteeritud mõõdukas pikaline toime vereringvoolu ja kopsude suhtes.

Lihastöö mõttes ei tule tööd mitte alahinnata, sest energiliste imiteerivate liigutuste puhul on jõukulu õige suur, kuna pikaliste liigutuste või tardumuste puhul üksikud lihasrühmad jalgadel, kätel ja kehas tunduvat väsimustunnet avaldavad. Olles alguses lokaalseks nähtuseks, võib aga üle kogu keha sarnast väsimust osakaupa ühe või teise harjutuse läbi esile kutsuda, nii et väsimustunne tunni lõpuks võib üldisena tunduda.

Kuid siin on tegu ühe asjaoluga, mis väsimustunnet eriti tunda laseb.

Nimelt on tõsiasi, et rütmiliste pikaajaliste või pikamaaliste spordiharude puhul (ujumine, aerutamine, käimine jne.), kus liigutused poolautomaatsed või täitsa automaatsed, inimene võib tundide viisi töötada, ilma et iseäralist suurt väsimust tunneks

(Schmidt, 4, Lagrange, 7 j. t.). Siin ilmub väsimustunne alles pikaajalise töö järele, kuna töö rütmiliselt puhkusega vaheldub, misjuures põlemisproduktid kõrvaldatakse, lihas uut jõudu ammutab jne. (Höber, 6). Kus liigutus aga mitte rütmiline ei ole, või on päälegi uus ja tundmata, väsib lihas ruttu, mitte üksi rütmi puudumise (resp. verrega toitmise rikke jne.) tõttu, vaid et ta tarvitab teatavaks liigutuseks enam jõudu kui vaja on, tehes isegi kõivalliigutusi, mis sugugi tarvilikud ei oleks (Schmidt, 4 j. t.). Pääle selle on närviline väsimus (tahe, tähelepanu) uue liigutuse puhul palju suurem kui automaatse või rütmilise liigutuse puhul. (Lagrange, 7, Thiele, 4, Höber, 6 j. t. Võrdle samuti „Taylori“ süsteemi järgi tehtavat kehalist tööd. — Seubert, 16.)

Mainitud teaduslikkudest andmetest on selge, et tahtevõimlemine eriti vaimliselt väsitav on.

Sellest järgneb, et vaimliselt väsinud inimesele, kes tuleb vaimlise töö juurest, ei või tahtevõimlemist mitte palju aega pakkuda. Vaimliselt puhanud inimene, kes mitte otsekohe raskele vaimlisele tööle ei asu, võib tahtevõimlemist kõige rohkem tarvitada. Nende kahe äärmuse vahel kõigub tahtevõimlemise tunni pikkus. 5—30 minutini oleks äärmised piirid tema tarvitamiseks.

Koolis, kus võimlemise tunnid teiste õpitundide vahel, tuleb tahtevõimlemist vähem pakkuda kui spordiseltsides. Kuid silmas pidades tahtevõimu kasvatamise tähtsust noorsoole, ei tohi liialt karta tahtevõimlemise väsitavust, nagu iga teist väsitamist alati mitte ei kardeta! Selle väsimuse ärahoidmiseks tuleb sel puhul puhkuse harjutusi (lõdvestusi) enam tarvitada kui harilikult. Samuti tuleb liigutustes mitte palju tardumusi ette võtta.

Naissoo puhul tuleb liigutustes vastavad muudatused teha, tarvitades selleks näit. Mensendiecki või Mentzleri süsteemi. Et lapsed iseäranis alla kuue aasta tahtelist tähelepanu pikemaks ajaks koondada ei suuda, tuleb neile tahtevõimlemist pakkuda raskemal kujul alates alles 10 aastast pääle.

Mõned minutid tahtevõimlemist vahepalana mõnes võimlemistunnis ei saa kellelegi midagi halba teha.

Lõppsõna.

Oleme katsunud eelpool lühidalt luua erilist tahtevõimlemise süsteemi, selgitada selle vajadust ning esitada tema teostamisviisi. Oleme katsunud rajada seda puht-teaduslikele tõsiasiadele ja andmetele nii psükoloogilisest kui närvis-füsioloogilisest küljest. Nagu eespool nägime, ei seisa tahtevõimlemine mitte mõnesugustes uutes liigutustes, vaid eeskätt juba olemasolevate liigutuste isesuguses kasutamises ja teostamises.

Tahtevõimlemise iseloomustavad küljed ei seisa üksi tema viies tarvilikus elemendis, mis tihemini kui teistes süsteemides esile kerkivad (uudsus, rütmipuudumine jne.), vaid ka neis vahendites, mille kaudu need elemendid harjutusis teostatakse.

Nii ei ole eesvõimleja kasutamine sarnasel katkestamata kujul nagu siin. mitte üheski süsteemis minu teada tarvitusel. Samuti pole pikalist liigutuste eriline tarvitamine ühes tardumusega poosis ühegi teise süsteemi üldiseloomustavaks küljeks. Mõnikord tarvitatakse küll ühte ja teist, osalt Suréni võimlemises, Bode rütmikas (Zug-Übungen) rootsi süsteemis, sõjaväelises võimlemises — ja ka rütmilistes süsteemides, kuid see tuleb mööda minnes või võim-

lemise vigade parandamisel ning ei omanda ilmaski sarnast ulatust kui tahtevõimlemises ning tehakse teise tagamõttega. Lokaalse väsimustunde erilise kasutamine on samuti üheks iseloomustavaks küljeks.

Kõige enam analoogiat ja ühtlust on tahtevõimlemise viisil rütmiliste süsteemidega (L a b a n j. t.), samuti osalt M e n s e n d i e c k i, S u r é n i ning B o d e süsteemidega. Sest kui mainitud erisüsteemide järele teha kätega, kehaga ja jalgadega vabaharjutusi, saame teatavad pikalised liigutused ja isegi mõnel momendil lühikeseajalised seisakud, resp. tardumused. Kuid siiski on siin suur vahe ja nimelt pääasjalikult muusikaalses ja ka individuaalses rütmis, mis punase joonena läbib kõik eelnimetatud süsteemid, tahtevõimlemises aga kaugelt suuremalt jaolt puudub! Sest tahtevõimlemises ei ole kätteõpitud harjutust ega impulsiivselt tekkinud ägedat liigutust, vaid pikalises tempos ühes tardumustega teadlikult juhitud alati uus harjutus, mis samuti teadlikult vaheldub kiirete ja jõurikaste liigutustega. Sest individuaalne rütm on midagi a l a t e a d v u s l i k - s p o n t a a n s e t, siin aga valitseb liigutuste üle eesvõimleja või üksikult võimleja enese rütmivaene ja võõras teadlik tahtmine, või (üksikul võimlemisel) ajalisel (kella või muu järele) ära määratud uute liigutuste täitmine. Lisaks seltsib veel lokaalse väsimuse kasutamine kui täiesti erinev ja iseloomustav tahtevõimlemise osa. Võimleja teadlik tahtmise harjutamine kui a u t o s u g e s t i o o n eraldab samuti teda teistest süsteemidest.

Tahtevõimlemine on määratud eriti tahtevõimu kasvatamiseks, seepärast ei mõtle autor ei rütmilise võimlemise, spordi jne. vastu üldiselt mitte

vaielda, vaid toonitab ainult seda, et iga inimkeha omaduse kasvatamiseks tuleb erisüsteemi või harjutust tarvitada. Võimlemistunnis tulevad tunni jooksul mitmesugused harjutused tarvitusele, mille hulka tuleks üles võtta ka tahtevõimlemine. Lastele tuleb teha vähem, täiskasvanuile aga seda enam pakkuda, millest eespool on pikemalt seletatud.

Tahtevõimlemise praktika on näidanud, et teda grupis on võimalik kergesti teostada. Eesvõimleja peab olema enam-vähem elava fantaasiaga, liigutused olgu temal lihtsad. Keeruliste liigutuste puhul tehtagu neid iseäranis pikalises tempos. Tardumused tulevad hästi välja. Võimlemine pakub huvi ning teda ei saa sugugi igavaks pidada. Muidugi mõista tuleb teda teiste harjutuste vahel ja mitte liiga palju pakkuda.

Üksikult võimlemisel on tahtevõimlemine huvitavam kui mõni kätteõpitud shablooniline süsteem, nagu näit. Müller, Mensendieck jne. Huvitavaks teeb teda võimleja enese fantaasia, mis uusi liigutusi, poose, võtteid, pikalist ja kiiret tempot jne. esile kutsub. Isegi tardumused minutilise ja enam kestvusega pole igavad, vaid need on huvitavad jõukatsumised väsimustunde võitmiseks. Tahtevõimlemine on nagu kunstants — kuid ilma rütmita ja võimlemise kujul.

Tahtevõimlemine omab huvitava järeloomu. Nimelt kui õhtul võimelda, tundub lihastes veel teisel päeval nagu peaks impulsiivseid liigutusi tagasi hoidma, neid pikaliselt, mõõdukalt või tagasihoidlikult tehes. Tahtevõimlemine õpetab impulsiivsete liigutuste valitsemist.

Vaatamata hästi-õnnestunud katsetele on vaja tahtevõimlemist pikkade aastate jooksul proovida,

mis kestel lõpulikult selguks tema väärtused ja puudused.

Mitte üksi tegelikus elus ei peaks läbi lööma tahtevõimlemine, vaid tema väärtus peaks saama ka puht-eksperimentaalselt teaduslikkude katsetega tõendatud. Siin seisame aga rea esialgu ülepääsemata takistuste ees. Esiteks, on kindlaks teemata, missuguse osa seemise tahte pääle ja kui palju tahtekasvatamine võimlemise kaudu üle läheb; teiseks, on tahtevõim väga keerulise kokkusäädega kõrgem hingeline omadus, mis ühenduses paljude teiste vaimliste omadustega, nagu harjumus, ettekujutus, ärritus, auahnus jne. jne., mis uurimist äärmiselt takistavad. Kolmandaks, on eksperimentaalse psükoloogia meetodid üldse veel puudulikud, nõuaksid vastavad tahtevõimu uurimise keerulised katsed tuhandeid katsealuseid inimesi, keda aga raske saada. Neist eelmistest asjaoludest välja minnes on tahtevõimlemise toime eksperimentaal-psükoloogiline uurimine täpselt esialgu seotud kõige suuremate raskustega ja uurimuste tulemus tekitab paratamata suuri vaielusi nende otstarbekohasuse üle. Kuid igatahes tuleb katsuda leida teed, et asuda tahtevõimlemise kasu puhtteaduslikule tõendamisele.

Seni aga arvan ma, tuleb seisukoht võtta nende aluste kohta, mis ma tahtevõimlemise põhjendamisel füsioloogia ja psükoloogia alal esile tõin, neid rea tähelepanekutega teadusmeeste, kasvatusteadlaste ja sportlaste poolt tõendades.

Teaduslikud uurimised kehalise kasvatuse alal algavad alles. Seni on läbi aetud tegeliku elu tähelepanekutega. Sest pole olemas põhjalikke eksperimentaal-psükoloogilisi katseid ei mängude või teiste spordivormide omaduste üle, mis tõendaksid

nende kiirust, tähelepanu, osavust jne. arendavat mõju. Ometi rehkendatakse sellega kui aksiomidega.

Teaduse ees peab kaduma naiivne usk ja aset andma asjalikule tõendusele.

Loodame, et pea leitakse üles meetodid, mis kehalise kasvatuse igal alal kiiresti viivad kindlale teaduslikule alusele!

Tarvitatud kirjandus.

- 1) J. Payot. L'education de volonté.
- 2) F. W. Foerster. Erziehung u. Selbsterziehung. 1921.
- 3) V. James. Kõned õpetajaile. 1921.
- 4) F. A. Schmidt. „Unser Körper“. 1920.
- 5) K. Koch. Erziehung zum Mute.
- 6) R. Höber. Lehrbuch der Physiologie d. Mensch. 1920.
- 7) F. Lagrange. Physiologie d. Leibesübungen. 1912.
- 8) Winther. Körperbildung als Kunst u. Pflicht.
- 9) R. Bode. Ausdrucksgymnastik.
- 10) B. Mensendieck. Körperkultur der Frau.
- 11) A. Thiele. Die neue Erziehung.
- 12) G. Grunwald. Philosophische Pedagogik. 1917.
- 13) G. Kerschensteiner. Charakterbegriff und Charaktererziehung. 1923.
- 14) F. A. Schmidt. Leibesübungen und Geistesbildung. 1920.
- 15) P. Levy. Die natürliche Willensbildung.
- 16) R. Seubert. Aus der Praxis des Taylor-Systems. 1920.
- 17) J. Proschek. System Proschek (Übungssystem koordinirter Muskelgruppen). 1921.
- 18) Maxick. Muskel-Beherrschung. Körperentwicklung durch Willenskraft.
- 19) H. Sippel. Ist Mut anzuerziehen. Jahrbuch der Leibesübungen. 1925.

Sisukord.

I. Tahte kasvatamise tähtsusest ja võimalustest	Lhk.	5
II. Kehaline toiming ja tahe:		
1. Kehalise toimingu ja tahte vahekord	„	8
2. Praegused kehalise kasvatuse viisid ja tahe	„	16
III. Erilise tahtevõimlemise süsteemi vajadus .	„	22
IV. Tahtevõimlemise teostamise alused:		
1. Üudsus ehk ootamatus	„	25
2. Rütmi ja takti puudumine	„	27
3. Jõurikas väljendamine	„	27
4. Takistuste rohus	„	28
5. Tähelepanu koondus	„	30
V. Tahtevõimlemise tegelik teostamine . . .	„	31
A. Aktiivsed liigutused ja olekud . . .	„	32
B. Passiivsed liigutused ja olekud . . .	„	34
VI. Tahtevõimlemise toimest	„	39
Lõppsõna	„	42
Tarvitatud kirjandus	„	47

A-4505

A_i