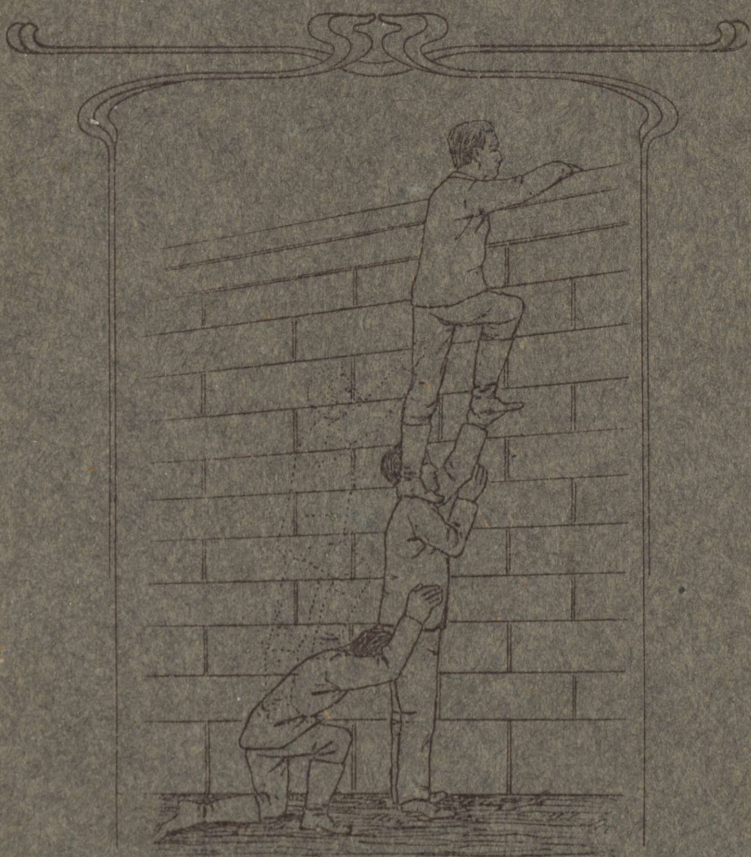


Wõimlemise 
ehk gümnaastika õpetus.



A-2234 II

Wõimlemise ehk güm- nastika õpetus

kooliõpetajatele, koolidele ja iseharjutamiseks.

Kambja 6 kl. algkooli
Õpetajate raamatukogu.
Lühik II-k Nr. 22.

Kokku seadnud

Staabikapten P. Pifka.

Lühik nr.

7 - 1016



IA

~~24659~~

Jurjewis (Tartus).

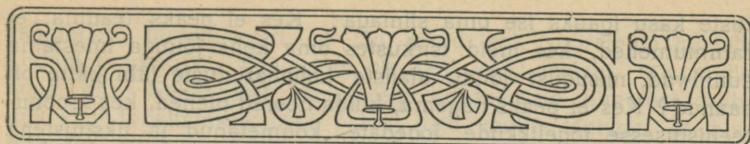
„Postimehe“ trükikoja kirjastus.

2

Tartu Riikliku Ülikooli
Raamatukogu

83563

Дозволено цензурою. — Юрьевъ, 3-го іюня 1904 года.



1. Seletuseks.

Kehaharjutuste otstarbe on — inimese kehalik edenemine, s. o.: kehaharjutused kõwendavad inimese kehajõudu, kasvatavad tema osavust ja väledust, annavad ta liikumistele julgust, kindlust, ilu ja — kehalikus (wiisikalikus) mõttes — tusedust (hakkajat meelt).

Agasid et ihul (kehal) meie waimu pääle kaunis suur mõju on, nagu seda iga üks sellestgi näeb, et ihutõbi inimeses argtust, tuimust, igawust, kärsitust, tuhmust j. n. e. sünnitab, — siis selgub siit, et kehaharjutused, keha-edendamise kõrwal, karastawalt ka waimu pääle mõjuwad. „In corpore sano mens sana“ (terwes kehas terve waim) ütleb muistsete roomlaste wanasõna ja tõendawad meie nüüdsed õpetlased.

See inimene, kes oma ihujõuu ja waimukindluse abil eluteel ettetulewaid tööränkusid ja äpardusi, kui ka õnnetusi kergesti ära kannab ning oma hakkaja meele läbi, mis ihuterwise ja waimukindluse alaliseks kaaslaseks on, määratud eesmärgile jõuab, — ei wõi õnnetu olla, sest juba wanast hallist ajast saadik peetakse ihuterwist, kui meie maapäälse elu alust, kõige tõsisemaks õnnerajajaks.

Nii näeme, et kehaharjutused on abinõuud, milledega kehajõudu ja selle kaaslast, waimukindlust, kätte saadakse ning wiimaste toetusel ka õnnele liginetakse. Õnn aga oli, on ja jääb inimestele alati kõigest ihust ja hingest kätte-püütawaks eesmärgiks.

Näitustega neid üteliisi weel toetada ei ole wajagi: kehaharjutuste tulu tundsiwad juba kõik wana-aegsedgi haritud rahwad. Spartalased näit. lugesiwad kehaharjutusi üheks kõige paremaks nooresoo kaswatamise abinõuuks. (Kreeklastelt laenatigi sõnad „gümnastika, gümnasium“). Pääle selle näeb kehaharju-

tuste kasu igaüks ise oma silmaga: Kes ei peaks teadma, et rammumehed, kes meid tsirkustes oma keha jõuga imestama sunniwad, niisugust jõudu alaliste kehaharjutuste läbi kätte on saanud? Kes ei peaks nägema, kuidas noored-mehed, kes kroonuteenistusesse tõgelikkude, logedate, kohmetanud ja üksluistena talupoistena astuwad, — mõne 4—6 kuu pärast kenadeks, sihwakateks ja toreda kõnnakuga sõjameesteks muutuwad? Missuguse nõiakepi puudutus sünnitas neis seda muutust? Nõiakepiks on jällegi kehaharjutused, mis wägedes iga päew peetakse.

Kui juba kehaharjutustel inimese 21-aastasest wanaduses, kus kasv ja taid (lihaksed) juba enam wähem endi täiuse piirile on jõudnud, nii palju mõju on, siis on tal wastuwaidlemata weel enam mõju laste alles kasvawa ja edenewa kehakogu ehk organismuse pääle.

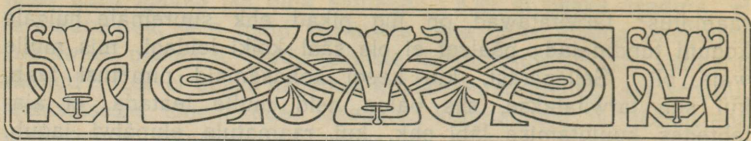
Teadupärast on aga see, et iga töö ehk ettewõtte edu osawast päähakkamisest, ta hääks jõudude, abiriistade ja nõuude õigest juhtimisest ning töö enese kohaste pärimiste järele seadmisest tuleb. Nii on lugu ka kehaharjutuste õpetamise juures. Selles ettewõttes nõuutakse mitte ainult asja tundmist ja mõistmist, waid ka osawat, mõistlikku ja õigesti õpetamist, sest siin puutub lugu laste õrnasse ehk noorukeste nõrkadesse organismustesse, mis oskamata ja wõõriti kehaharjutuste õpetamisel niisama kergesti suurt kahju wõiwad saada, nagu osawal ja õieti õpetamisel — lopsakalt edeneda.

Eesti rahwakooliõpetajatest ei ole suurem osa kehaharjutusi mitte õppinud; nad ei saagi neid wenekeelsete raamatute järele (keeles, kui ka hääde raamatute puudusel) ei õppida, ega ka õpetada. Sellepärast wõtsin nõuaks ja püüdsin niisugust kehaharjutuste õpetust kokku seada, mille järele kerge oleks — mitte üksi kooliõpetajatel, waid ka igal-ühel, kes tahab, seda tulusat asja täiesti ära õppida ja siis ka teistele õpetada. Kui hästi ma oma püüdeid täita suutsin, ei wõi ma ise arwustada. Nii palju olgu siin üteldud, et õpetusewiis, pääle mõne punkti, millede muutmist kooliskäijate wähem kehajõud, kui ka koolide ruumid nõudsiwad, enamasti seesama on, mis sõjawägedes juba nii mitmekümne aastase järelekatsumise pääle kõige paremaks loetakse. Sellest küljest oli mul tee jalgade all. Palju rängem oli nimetustega (terminidega) toime saada, sest et nad Eesti keeles pea koguni puuduwad, kuna wõõrakeelelisi iga eestlane wälja ütelda ei saa. I. Kurrik'u „Turnimise

raamatus" tarvitatawad on liig pikad ehk suuremale hulgale koguni tundmatad; päälegi ei ole säääl kõiki leidagi, mis mulle waja oli. Sellepärast, kui keegi kohasemaid nimetusi teab, kui siin tarwitatakse, siis palun neid mulle teatada, et aja-lehtedes kuulutamise läbi ehk, kui raamatule elupäiwi jagub, temas eneses praegusi parandada wõiksin.

Aidaku see mu kasin tööke osaltgi seda nii tulusat, tänini tähelepanemata jäetud õpe-asja meie koolides laiale laotada! Kosugu eestlaste keha- ja waimujõud, küll siis rahajõud ise- enesest tuleb! Kosugu nad isamaale tuluks, keisrile auuks!





II. Juhatusesks.

Kõik kehaharjutused jaotatakse kahte liiki: 1) ettevalmistawad ja 2) tegelikud.

Ettevalmistawateks nimetatakse neid harjutusi, mis ilma mingi abiriistata tehtakse, ainult kehajagude ehk liikmetega; neis wõitleb harjutaja tahtmisewõim ja ihujõud ainult kehajagude raskusega; siin walminewad õppijad rängemate — tegelikkude — harjutuste tarwis.

Tegelikud on need harjutused, mis mitmesuguste abiriistade pääl tehtakse ja mis töödes, tegemistes tarwis lähewad; neis peab õppija tahtmise- ja ihuwõim mitte ainult oma keha ja ta jagude raskusega wõitlema, waid ühes ka mõnesuguste takistustega, milledeks harjutuste abiriistad ongi.

Iga harjutusteliik on siin kolme õpekorda jaotatud; kõigis on ühewõrra harjutusi. Õpekordades on harjutused nii seatud, et üht ja sedasama liiget ehk kehajagu mitte mitu korda järjettikku ei tarwitataks, mis teda liiga ära wäsitaks. Iga õpekorraga kaswab harjutuste ränkus. Juhatusesks, kuidas kehaharjutusi õpetada ja teha tuleb, olgu järgmised juhtmõtted:

1) Kehaharjutamise kõige mõjukamad edendajad on muidugi iga harjutaja oma püüe ja hää tahtmine. Neid on õpetaja kohus õpetatawates kõigepäält äratada katsuda. Ta tehku harjutust õppijatele wõimalikult kergesks, meeldiwaks ja lõbusaks. Selleks lubagu ta neile wabadust natuke wõidutegemiseks (wõistlemiseks); korda ülewal pidades ärgu nõudku ta neilt põnewil olekut seisus ega liikumistes, mis õppijaid ilma-aegu wäsitaks ja koguni harjutuste otstarbe wasta käiks; hoidku ennast karmi ümberkäimise ja iga süüta nalja pärast nuhtlemise eest, sest nalja põhjuseid leidub siin sagedasti üsna tahtmata. Kõige rohkem waadatagu selle järele, et kellegilt midagi üle ta jõuu käiwat ei nõutaks.

2) Päänõudmiseks — kehaharjutustest oodatawa tulu saamiseks ja õppijates nende wasta usalduse äratamiseks — olgu : õppijaid terwise rikkumise ja õnnetuste eest kaitsta. See nõue kohustab õpetajat hoolega järele waatama, et õppijad harjutustes mitte kurnatud ega wiga ei saaks. Järgmiste seadluste pidamine olgu sarnaste juhtumiste eest kaitseks :

a) Nõuutagu harjutajatelt ainult läbistikku õiget ja täielikku harjutuste tegemist ning nii, kuidas seda nende loomulikud anded ja kehaehitus lubawad.

b) Ajutise haiguse puhul wabastatagu õppijaid harjutustest ; niisamati ka siis, kui mõni ränk harjutus õppijale koguni wasta-meelt on. Haiguse järele nõrkasid ärgu sunnitagu kohe kõiki harjutusi täitma, waid lastagu neid täiesti terweks saamiseni ainult kergemaid teha. Alatise haiglase terwisega õppijaid wabastatagu harjutustest koguni, (kergemad harjutused on aga niisugustele wäga tulusad).

d) Kehaharjutusi püütagu ülepää wähehaawal,¹⁾ aga tawalisti²⁾ pidada ; ainult sel kombel wiivad nad tähendatud eesmärgile ja toowad tulu terwisele.

e) Nagu õpekordades juba seatud, nii tehtagu ka harjutusi : kergematega alatagu ja lõpetatagu, keskele jäetagu kõige rängemad ja wäsitawamad ; liikmeid harjutatagu korda mööda, et ühed sel ajal puhkaksiwad, kui teised töötawad.

g) Pandagu hästi terwisehoju seadusi tähele, nagu : wäga külmal ja palawal ajal ning päha ilmaga (kui harjutusi lausa taewa all peetakse) jäetagu harjutused parem pidamata ; pärast harjutusi ärgu lastagu õppijaid enne jahtumist külma õhu kätte ega külma wett juua ; harjutuste ajaks walitagu enamasti hommikusi tundisid, enne muid õppimisi, ehk kui see enne lõunat wõimalik ei ole, siis wähemalt kaks tundi pärast lõunasööki ehk ka kergemate õpetundide waheajal ; tubadesse, kus harjutusi peetakse, lastagu wõimalikult sagedamini puhast õhku j. n. e.

3) Alalise hoolega waadatagu selle järele, et harjutus-riistad ikka korras oleksiwad ja nende wigastused kohe ära parandataks.

4) Harjutusi tehtagu alati kõige lahedamates riides, kuidas seda ülepää õhu jahedus lubab. Sooajaga olgu lubatud kõik üliriided ära heita ja üksi pükste- ja särgiwäele jääda.

1) = s. t. mitte wäsimuseni.

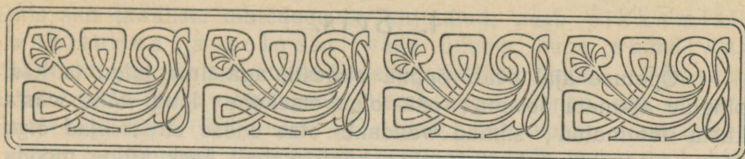
2) = iga päew, ilma et asjata wahesid peetaks.

5) Krahw Deljanow'i kehaharjutuste õpejuhatuses¹⁾ § 8 on üteldud: „Kordluste, kui ka kõigi muude kehaharjutuste tegemise käsklusi peab Wene keeli antama, olgu muu õpetus mis keelel tahes. Teisel keelel seletused on üksi hädakorral lubatud, kuni õppijad Wene keelega ära wiluwad.“²⁾ Seda pidagu kooliõpetajad meeles. Eestikeelsed käsklused on siin sellepärast kirjutatud, et sel kombel esiteks õpetajatele wene-keelsete käskluste seletamist kergendada, sest õpetajate hulgas leidub paljugi, kes ise kehaharjutusi õppinud ei ole; sellepärast on käsklus-sõnad neile wõõrad ja arusaamata, aga siinseid tehniklisi tähendusi ei ole sõnastikkudesgi leida; teiseks — arwan ma — et esiotsa rahwa- (walla-) koolides peab siisgi Eesti keeli käsklema, sest koolilapsed ei ole veel Wene keeles nii kaugel, et kohe sellekeelelistest käsklus-sõnadest jagu saaksiwad, kuna nad oma keele õlul warsti nendega ära wiluwad.



1) Инструкція для преподаванія гимнастики въ мужскихъ учебныхъ заведеніяхъ вѣд. мин. нар. просв. 1889 г.

2) Командныя слова для строевыхъ, какъ и для всѣхъ прочихъ гимнастическихъ движеній, должны быть произносимы порусски, каковъ бы ни былъ языкъ преподаванія по другимъ предметамъ. Объясненія на другомъ языкѣ допускаются лишь въ крайнемъ случаѣ, пока ученики не привыкли къ русскому языку.



Ees - õpetus.

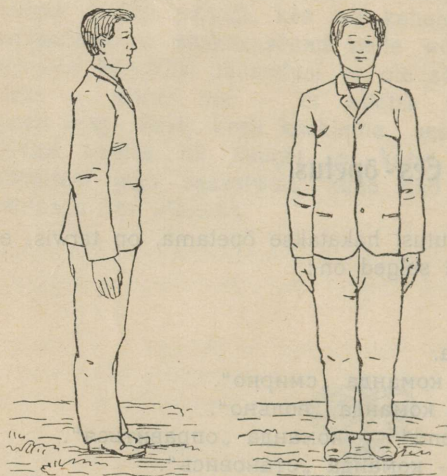
Enne, kui kehaharjutusi hakatakse õpetama, on tarwis, et järgmised sõnad kindlasti selged on :

1. Seis — стойка.
2. Käsklus — команда.
3. Käsklus „waik“ — команда „смирно“.
4. Käsklus „waba“ — команда „вольно“.
5. Käsklus „kohenda end“ — команда „оправиться“.
6. Käsklus „kordle“ — команда „становись“.
7. Pöörded — повороты.
8. Paigast liikumiste hõakatus — начало движеній.
9. Rinne ehk rindne — шеренга.
10. Esine — фронтъ.
11. Tiiv — флангъ.
12. Rida — рядъ.
13. Joondumine (joondamine)¹⁾ — равненіе.
14. Lahunemine (lahutamine) — размыканіе.
15. Kogunemine (kogumine) — смыканіе.
16. Kordlus — строй.
17. Ridade korutamine (kordumine) — вздаваніе рядовъ.
18. Harutamine (harunemine) — выстраиваніе рядовъ.
19. Nihkumine (nihutamine) — примыканіе и осаживаніе.
20. Keerimine (keeritamine) — захожденіе плечомъ.

1) Õpetaja kohta on see tegemine — „joondamine“, õppijatele aga — „joondumine“. (Sama wahe ka allpool).

1. Seis.

Õpetuse ajal peab õppija sirgesti, aga ilma jalgu ja käsi pingule ajamata seisma; pää olgu otsekohe; lõug vähe wasta kaela tõmmatud; silmad waadaku otse enese ette; õlad olgu ühe kõrgusel; rind ettepoole; käed wabalt kesk külge mööda allapoole rippumas; näpud ühe-teise kõrwal koos ja peo poole



a) kõrwalt.

Seis

b) eest.

wähe kõweras; peo-pesa olgu wasta külge ja mitte ei ette-, ega tahapoole pööratud; jalakannad koos; saapaninad ühekaugusel ja jalapäka laiusel. Rind ja kõik keha seisku wähe ettepoole: rohkem jala päkkade, kui kandade pääl.

Tä h e n d u s. Seletamise ajal tehku õpetaja ise kõik nii, nagu ütleb, et õppijad, ühes kuulamise ja nägemise abil, õpetatawast kergemini aru saaksiwad. Pärast seletust käskigu ta õppijaid nõnda teha, nagu ta ise ette tegi, ning parandagu wigasid ainult sõnade ja uuesti näitamiste abil, mitte ialgi aga kätega.

2. Käsklus.

Kõik liikumised ja tegemised, mis hulk (mitu inimest) ühel ajal ja ühe korraga peawad tegema, sünniwad käsu ning käskluse¹⁾ pääle (по приказанию или по командѣ). Igas käskluses on kaks jagu: 1-ne ettewalmistaw ehk seletaw (предварительная команда), 2-ne sundiw (исполнительная команда.) Seletawat ehk ettewalmistawat käsklust,

1) Käsu ja käskluse wahe on lühidalt järgmine: 1) Käsku võib pika kõnega ja kirjalikult ehk ka teiste läbi anda, kuna käsklust lühidalt, teatud sõnadega ja ainult suusõnal (harwa sarwepuhumisega ehk muul kombel) antakse. — 2) Käsku võib mõni aeg (päew, tund, nädal) enne ette anda, kuna käsklust sel silmapilgul, kui tarwis, antakse ja teisel silmapilgul peab teda täidetama ehk peab ta juba täidetud olema.

mis siin tawaliste tähtedega on kirjutatud, peab pikka misi, wenitades ja selgesti wälja ütleva, kuna sundiwat käsklust, mis siin suuremate tähtedega on tähendatud, — järsku, lühidalt ja jõuga peab ütleva, nagu: направо—**В**— päremale—**п**óоле. (Rõhumärk (') näitab, kus kohal sõnas rõhk seisab; wahemärk (—) näitab käskluse jagude wahet ja kohta, kus käskleja hinge tagasi tõmbab; rõhumärk (') näitab, misugust silpi peab selgesti ja walju rõhuga lühidalt ütleva.)¹⁾

Kui ühe käskluse pääle üks jagu õppijaid ühte, teine — teist peab tegema, siis käib käskluse esimene ütetus esimese õppijate jao, teine — teise jao kohta. Näituseks: õpetaja tahab, et üks pool õppijaid paremat, teine — pahemat kätt pöördusiwad; selleks peab ta käsklema: „Rinne päremale ja páhemale—**р**óоле!“ (Шеренга направо и налево!—**В**!) Selle käskluse pääle lahuneb rinne kaheks: parem tiiw (paremat kätt seisew rinde²⁾ pool) pöördub päremale, pahem tiiw (pahemat kätt seisew rinde pool) — pahemale poole. (Muidugi mõista, et iga õppija peab teadma, kus rinde keskpaik on.) Niisamati ka siis, kui kaks rinnet ühe käskluse järele üks — üht, teine — teist tegema peab, käib käskluse esimene pool esimese, teine — teise rinde kohta.

3. Käsklus „wõik“.

Selle käskluse pääle peawad õppijad endid ruttu nii seisma seadma, nagu 1-ses punktis seletatud, ning ei tohi ei liikuda, ega kõneleda: seisku, kui sambad.

4. Käsklus „waba“

tähendab, et wabalt wõib seista, mitte aga kõneleda, ega paigalt ära minna.

5. Käsklus „kohenda end“

antakse siis, kui tahetakse õppijaid lasta mitte ainult wabalt seista, waid ka endi riideid kohendada, nuusata j. n. e. Nüüd wõiwad nemad luba küsida paigalt ära minemiseks, kellel seda hädasti tarwis on.

1) Eesti keeles ei wõi rõhku sõna wiimase silbi pääle panna, sellepärast on temas sundiw käsklus ikka terve sõna, kuna Wene keeles ta ka üksik silp wõib olla.

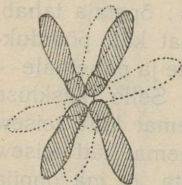
2) Peaks õigemini „rinnde“ kirjutama, aga praegune kirjawiis ei luba.

6. Käsklus „kordle end“

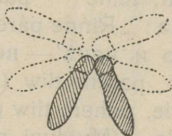
tähendab, et õppijad, kes laiali on, endid ühte (ehk kui kästud, kahte) rindesse peavad seadma — endid kordlema, nagu 9-mas punktis seletatud.

7. Pöörded.

Pöörete tegemiseks on järgmised käsklused:



a) pool ja ümberpöörded.



b) pöörded paremale ja pahemale poole.

a) páremale—**póole** (на-
пра—**вó**);

b) páhemale—**póole** (на-
лѣ'—**вó**);

d) poolpöoret páremale—
póole (полъ - оборота
напра—**вó**);

e) poolpöoret páhemale—
póole (полъ - оборота
налѣ'—**вó**);

g) pöördu—**úmber** (кρυ'—**гóмъ**); ehk käigu ja jooksu pääl:
úmber—**máresh** (кругомъ—**мáршъ**.)

a) „Paremale poole“ tähendab, et üks-neljandik jagu terwest ringist parema käe poole peab pöörama, s. o.: pärast pööret on rind sääl pool, kus enne pööret parem õla (külg) oli.

b) „Pahemale poole“ tähendab, et niisamati ja niisama-palju pahema käe poole pöörduma (ennast pöörama) peab, nagu ülemal paremale poole.

d) ja e) „Poolpöoret paremale“ ehk „pahemale poole“ tähendab, et üks-kaheksandik jagu terwest ringist parema ehk pahema käe poole pöörduma peab.

g) „Pöördu ümber“ on käsklus, mille pääle $\frac{1}{2}$ jagu terwest ringist (alati pahemat kätt) pöörduma peab, see on: peab näo- ehk rinnapoole sinna pöörama, kus selg oli.

Pöörded tehtakse järgmisel wiisil:

a) Paremat kätt ehk paremale poole — parema jala kanna ja pahema jala warwaste pääl pöördukse järsku paremale poole nii palju, nagu ülemal üteldud, ja sel wiisil, et rind sinna kohta tuleb, kus enne seda parem õla oli; kuna seda tehtakse, üteldakse lausa (ehk mõttes) ruttu: „Üks“, ja niipea, kui see sõna

üteldud, peab ka keha pööratud olema; pärast seda seatakse pahem jalg, mis pöörde järele taha jäi, kähku parema jala kõrwale, nagu 1. § kirjeldatud, ning ühes sellega üteldakse järsku lausa (ehk mõttes): „Kaks“; niipea, kui see sõna üteldud, peab ka jalg omal kohal olema.

b) Pahemat kätt ehk pahemale poole pöördukse pahema jala kanna ja parema jala warwaste pääl ja just selsamal wiisil, nagu paremalegi poole.

d) Ümberpööramine sünnib niisamati, nagu pahemalegi poole, selle ainsa wahega, et mitte weerand, waid pool ringi pöördukse.

e) Poolpöörded tehtakse pööretega ühel wiisil.

Tähendus. 1) Pöördumise ajal ei tohita kätega wehelda, nad ripuwad liikumata kõrwal.

2) 1. § kirjeldatud kehaseisu peab alal hoidma.

3) Kui pöörded õigesti tehtakse paremale ehk pahemale poole, siis satuwad õppijad igakord ise-enesest õiget joont mööda ühe-teise selja taha, mida nende eest ehk selja-tagant kerge järele waadata on. Ümberpöördumisel jääb joondumine endist wiisi alale.

4) Enne, kui pöördumisel tahajäänud jalga teise juurde panna, peab kõike keharaskust eelolewa jala pääle toetama, s. o.: juba pöördumise ajal seatakse keharaskus nimetatud jala pääle, nii et tahajäänud jalga kerge on maast lahutada ja teise juurde panna, ilma et keha selle juures liigutad.

8. Paigalt-liikumiste hakatus

sünnib alati pahema jalaga, s. o.: käik ehk jooks algab alati pahema jala päält.

Käigu algamiseks käseldakse: „Käies—**mársh**“ (шагомъ—**маршъ**). Käskluse sõna „käies“ (шагомъ) ajal seatakse hiljukesti kõik keharaskus parema jala pääle; käskluse sõna „**marsh**“ (маршъ) pääle sirutatakse ruttu pahem jalg wälja ja alatakse käiku.

Käigu ajal wehitakse kätega nii, et pahema jala wäljaastumisega parem käsi ette poole tuleb, kuna pahem taha poole läheb, ja ümberpöördud. Ettepoole minnes kõwerdub käsi küünarnuki kohast nii palju, et käelaba pikkamisi wööni üles tõuseb. Tahapoole minnes sirgub käsi jälle ning läheb mitte selja taha, waid poolpöret kõrwale. Käimise ajal peab kõike jalatalda wasta maad panema, ialgi mitte ainult kanda ehk warbaid. Selleks peab jalga ette poole sirgesti ja saapanina allapoole ajades, wälja panema. Ühes jala wäljapanekuga aetagu ka kõike keha ettepoole, nii et, kui seda jalga wasta

maad panna, kohe kõike keharaskust ta päale kerge toetada oleks ja tahajäänud jalga hõlpsasti maa küljest lahutada wõiks ning selsamal kombel sirgelt, jälle ühes kehaga, ettepoole sirutada. Käigu, kui ka jooksu pääl, ei tohi taaruda, waid peab keha sirge ja pää kohe pidama ning õlad rahulisti paigal. Niisamati ei tohi ülesse-alla wibutada, waid pää ja õlad jäägu ikka niisama kõrgele, nagu nad paigal-seisul oliwad. Niisugune käik, kõnnak on kerge, ladus ja kena.

Jooksu algamiseks on käsklus: „Jóostes—**mársh** (бѣгомъ—**маршъ**). Sõna „joostes“ (бѣгомъ) järele seatakse keharaskus hiljukesti, nagu käigugi algamisel, parema jala pääle, piigistatakse käed rusikasse ja küünarnukkidest nii kõwerasse, et nad õladest küünarnukkideni seljaga ühetasa, küünarnukkidest labadeni wõõ kõrgusel ja poolpöördu sissepoole on. Sõnaga „marsh“ (маршъ) algab pahema jala päält jooks.



Jooksu ajal peetagu keha ja liikmeid järgmisel wiisil: pää olgu püsti ja kohe; süü kinni, — hingatagu ainult nina läbi; õlad liikumata; kõik keha sirge ja rohkem, kui käigul, ettepoole ning alati eesolewa jala pääl; käed liikugu õlast poolpöörul edasi-tagasi, niiwiisi kõweras, nagu sõna „jookse“ ajal wõetud; jalad puutugu wasta maad ainult warwastega; jalga pandagu ettepoole sirgelt wälja, jalanina allapoole ajades; wasta maad puutudes läheb jalg põlwest kõwerasse, ning sel ajal, kui teine temast mööda wälkab, sirgub ja järsku, et wedru kombel keha ülespidi ja ettepoole tõugata; tahajääw jalg olgu alati sirge: sirgelt lahkugu ta maa küljest ta sirgelt mingu ta eesolewast mööda; päkkasid ei tohi näidata, sellepärast olgu jalanina, maa küljest lahkumisest kuni eesolewa jalani saades, ülespoole tõmmatud ja säält alles alla poole lastud:

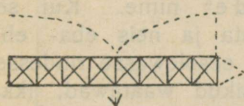
Käigu ja jooksu pääl sünniwad pöörded järgmisel wiisil. Kui tahetakse, et paremale poole rinne (kordlus) pöörduks, siis käseldakse niisamati, nagu seisu pääl, selle wahega, et sundiwat käskluse jagu siis üteldakse, kui paremat jalga maha pannakse. Selle pääle teeb õppiija pahema jalaga weel sammu ja pöördub siis selle jala warwaste pääl parema käe poole ja algab parema jalaga uue sihi järele käiku. — Pahemale poole pööramiseks üteldakse sundiwat käskluse sõna pahema jala mahapanemisel; õppiija teeb pare-

maga veel sammu ja pöörduv siis selle jala warwaste pääl pahema käe poole ning algab pahema jalaga uue sihi järele käiku. — Ümberpööramiseks, käigul, käseldakse „marsh“ siis, kui pahemat jalga wasta maad pan-nakse; õppija teeb selle pääle parema jalaga veel $\frac{1}{2}$ sammu edasi ja pöörduv siis jalaninade pääl järsku ümber ning algab pahema jalaga käiku tagasi. — Jooksu pääl pöördukse ümber nelja taktiga (arwuga) s. o.: tehtakse ümberpööramise ajal neli sammu ühe paiga pääl ja alatakse siis pahema jala päält uuesti jooksu.

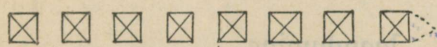
9. Rinne ja ta tiwad

on niisugune õppijate seisukord, kui nad rindsi (rinnu) ühe-teise kõrwal õiges joones seisawad. Kui seisjate wahet üks k ä m m a l on, siis nimetatakse seda rinnet „kogutud-rindeks“ (сoм-кнutoй стpой, шеренга); kui

Parem tiw. Pahem tiw.



Kogutud rinne.



Lahutatud rinne.

Esine.

кнutoй стpой, шеренга); kui aga wahe laiem on ($\frac{1}{2}$ sammu, 1 samm ehk rohkem), siis on see „lahutatud rinne“ (разомкнutoй стpой, шеренга).

Rindes seisawad õppijad nii, et kõige pikem paremal rindeotsal seisab ja järkjärgult madalama kaswuga tema pahemal käel, kuni pahemal rindeotsal kõige wäiksem seisab. Seda pikkuse järele seisu nimetatakse „pikkuse-järg“ (ранжирь). Rinde ots, kus kõige pikem seisab, on „parem tiw“ (правый флангъ); kus kõige lühem — „pahem tiw“ (лѣвый флангъ).

10. Esine.

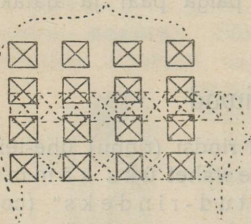
Esiseks nimetatakse niisugust rinde olekut, kui õppijate paremal käel pikemad, pahemal — lühemad seisawad. Esine jääb siis õppijate selja taha, kui neid nimetatud olekust ümber pöörata j. n. e.¹⁾

1) Arwata on, et sõjawägedes see nimetus warsti ära kaotatakse ehk ta saab vähemalt selle mõtte, et igal pool, kuhu rinne waatab, esine on.

11. Rida.

Reaks nimetatakse kahte ehk enam inimest, kes ühe-teise selja taga seisavad. Kui kaks rinnet, milledes mõlemates näit. 8 õppijat on, ühe-teise taha seada, siis saame 8 rida. Kui aga ühes rindes üks inimene rohkem on, kui teises, siis nimetatakse seda rida — poolikreaks (неполный рядъ). Enamasti

Korutatud kordlus.



Korutatud rida.

Rida.

seatakse see rida rinnete (kordluse) pahema tiiva teiseks reaks, kus juures tühi koht nimelt tagumises rindes peab olema ja hüütakse ta siis ka weel e b a r e a k s (глухой рядъ). Kahest ühe-teise selja taga seisvast reast kannab ees seisew „ees-rinde“ ja taga seisew — „taga-rinde“ nime. Kui sel wiisil seiswat kahte rinnet ümber pöörata ja neis eba- ehk poolikrida on, siis astub selles reas seisja eesolewasse rindesse, nii et säälpool, kuhu rindes olewad isikud waatawad, ikka täied kohad on.

12. Joondumine

on rindes enese nii seadmine, et kui paremale (pahemale ehk keskpaiga) poole waadata ja ennast esimeseks lugeda, siis neljanda rindes seiswa isiku rind näha on, kuna teisi, kaugemal seisjaid, näha ei olegi, s. o. õppijad seawad endid õiget joont mööda ühe-teise kõrwale nii seisma, et, kui nende rindade eest õige joon läbi tõmmata, siis kõikide rinnad selle joone külge puutuwad. Ühe-teise selja taha joondumisel nähtakse eesseiswatest (pääle esimese) ainult ükswõrs mõlemat õla.

Joondumiseks käseldakse: „**Joнду(ge)**“¹⁾ (равняйсь). Selle käskluse pääle pööravad kõik rindes seisjad endi pääd paremale poole (ehk, kui pahemale poole ehk keskohta joonduda käseldakse, siis sinnapoole) ja seawad endid õiget joont mööda nii seisma, nagu ülemal seletatud. Ainult see õppija jääb otse enese ette waatama, kes selle koha pääl seisab, kuhu

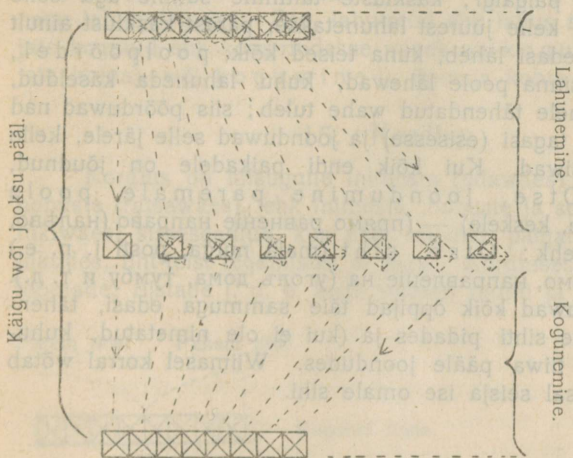
1) Soowitaw on, et enne niisugust käsklust, milles ainult sundiw osa on, ikka kordluse nimi juurde lisataks, nagu: salk, osa, osakond, rinne, rida j. n. e. (rinne—j o o n d u :)

joondumine läheb, s. o. : kui joondumine paremale poole sünnib, siis waatab otsekohe 1-ne paremal tiival seisja, kui pahemale poole, siis — pahema tiiva otsal seisja, wõi kui keskele, siis — keskkohal seisja. Keskkohale joondumisel pööravad paremal tiival seisjad oma silmad pahemale, pahemal tiival seisjad — paremale poole, s. o. : kõik keskkoha.

Nagu üteldud, käseldakse paremale poole joondumiseks lühidalt: **joõndu**: (равняйсь); pahemale poole, keskele joondumiseks lisatakse nimetus, kuhu joonduda, juurde: pahemale poole — **joõndu** (налъво — равняйсь), keskele — **joõndu** (насередину — равняйсь).

13. Lahunemine.

Rindes on tavaliselt kõrwuseisjate wahet üks kämmal. Mitmesuguste harjutuste ajal on aga tarwis, et wahet suurem oleks. Selleks



Käigu wõi jooksu pääl.

Lahunemine.

Kogunemine.

peab õpilasi üks teisest kaugemale lahutama. Seda liikumist hüütakse lahunemiseks. Lahunemine wõib sündida, kas paremale wõi pahemale poole, wõi keskelt mõlemale poole, nii

hästi ühe paiga pääl seistes, kui ka liikumisel (käigu ehk jooksu pääl). Ühe paiga pääl lahunemiseks käseldakse: Rinne paremale poole (pahemale poole, keskelt) **lahune** (шеренга направо (налъво, отъ середины) разом—кнись). Selle käskluse pääle pöörduwad kõik õppijad, pääle pahemal tiival (paremal tiival, keskkohal) seiswa paremale (pahemale, mõlemale) poole ja sammuwad üle pahema õla tagasi waadates, seni edasi, kuni nad üks teisest sammu maad eemale saawad, siis jääwad nad seisma, pöörduwad rindesse ja joõnduwad paigale jäänud õppija järele.

Kui tahetakse mitu sammu waheks anda, siis käseldakse: kahe (wõi nii-mitme) sammu pääle — **lahune** (на два (на столько-то) шага шаговъ) разом—**книсъ**) ja nii-mitu sammu wõtawad ka õppijad waheks.

Tähendus. Kahe sammu pääle lahunemisel katsuwad õppijad endi wahe õiget kaugust sel wiisil, et igaüks oma parema käe kõrwalseisja õlani sirutab. Kui ta (ise sirgelt paigale jäädes) oma sõrmeotsadega kõrwalseisja õlani ulatab, siis on wahe õige, muidu nihkugu ta nõutawa jao paremale poole wõi ümberpöördud.

Lahuneda wõidakse ühe koha pääl ka jookstes; selleks käseldakse: rinne paremale poole (pahemale poole, keskelt) jookstes — **lahune** (шеренга направо (налъво, отъ середины) разомкнисъ — **бъгомъ**), mis pääle jookstes niisamati lahunetakse, nagu ülemal seletatud.

Jooksu ja käigu pääl lahunemiseks antakse needsamad käsklused, mis paigalgi; käskluste täitmine sünnib aga selle wahega, et see, kelle juurest lahunetakse, pärast käsklust ainult poolesammuga edasi läheb, kuna teised kõik, poolpöördel, täie sammuga sinna poole lähewad, kuhu lahuneda käseldud, kuni nende wahele tähendatud wahe tuleb; siis pöörduwad nad poolpöõret jälle tagasi (esisesse) ja joonduwad selle järele, kelle juurest lahunesiwad. Kui kõik endi paikadele on jõudnud, käseldakse: Otse, joondumine paremale poole (pahemale poole, keskele) — (прямо равнение направо (налъво, на середину), ehk: Otse, siht (maja nurga, posti j. n. e.) pääle — (прямо, направление на (уголъ дома, тумбу и т. д.)). Selle pääle astuwad kõik õppijad täie sammuga edasi, tähendatud asja pääle sihti pidades ja (kui ei ole nimetatud, kuhu-poole) parema tiwa pääle joondudes. Wiimasel korral wõtab paremal tiwaotsal seisja ise omale sihi.

14. Kogunemine.

(Waata kujutus lehekülg 17.)

Kui õppijad ülemal seletatud wiisil lahunened ja neid on tarwis tawalisesse (kogutud) rindesse koguda, siis käseldakse: paremale poole (pahemale poole, keskele) — **kogu!** (направо (налъво, на середину) сом—**книсъ**). See käsklus on niihästi paigal, kui ka käigu ja jooksu pääl kogumiseks. Kui aga tahetakse, et õppijad, paigal ehk käigu pääl, jookstes peaksiwad kogunema, siis: paremale poole (pahemale poole, keskele) jookstes — **kogu!** (направо (налъво, къ срединъ) сомкнисъ—**бъгомъ**).

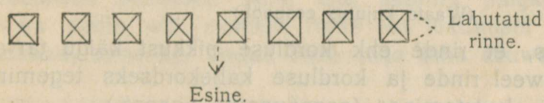
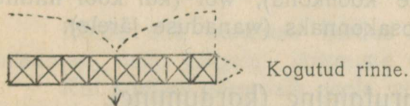
Nende käskluste päale pöörduwad kõik õppijad (päale selle, kelle juurde kogunemine sünnib) kogumise koha poole ja sammuwad kogutud rindes määratud kohtadele, kus nad esisesse pöörduwad ja paigal olija järele joonduwad. Kui on käseldud jookstes koguneda, siis sünnib see kõik jooksuga.

Käigu ja jooksu pääl kogumiseks on needsamad käsklused, kuna nende täitmine järgmise wahega on: pärast käsklust pöörduwad kõik õppijad (päale selle, kelle juurde kogunetakse) poolpöördu kogunemiseks tähendatud koha poole ja astuwad (kui käseldud, siis jooksewad, nagu ka jooksu pääl) sennapoole, kuni nad kogutud rindes tähendatud kohtadele jõuawad; sääl pöörduwad nad (esisesse) poolpöördu tagasi. See, kelle juurde kogutakse, käib (jookseb) poolesammuga. Kui kõik oma kohtadele on jõudnud, käseldakse: Otse, joondumine paremale poole (pahemale poole, keskele) — (прямо, равнение направо (направо, на середину), ehk: Otse, siht . . . j. n. e., nagu lahunemiselgi. See lahutatud ehk lahus seisukorrast õppijate kogutud ehk koos-rindesse minek on kogunemine (õppijate kohta), wõi kogumine¹⁾, õpetaja kohta üteldud.

15. Kordlus.

Kordlus on niisugune inimeste (jalawäes) ehk inimeste ja hobuste (ratsawäes), ehk inimeste, hobuste ja suurtükkide (suurtükiwäes) sisseseadlus, kus nad, niihästi paigal seistes, kui ka liikudes, üht-teist tegemistes ei sega. Kordluses wõtaw inimeste, loomade, riistade j. n. e. kõgu wähem ruumi ja teda on kergem

Parem tiiw. Pahem tiiw.



juhtida, kuna kõigile ühe wõrra lahedat ja segamata olekut liikumiseks, tegemiseks j. n. e. antakse.

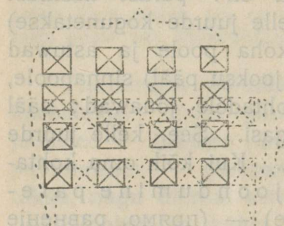
Sõjawägede kordlusi on palju, nagu seda nende mitme-

sugused iseäraldused, otstarbed, eesmärgid, maapinna kuju jne. nõuawad. Kehaharjutuste jaoks läheb nimelt kahte kordlust

1) Wahe on siin seesama, mis sõnades: pöörama ja pöörduma, lahunema ja lahutama, korutama (korrutama) ja korduma (korrduma), seletama ja selguma ehk selgima, joonetama ja joonduma j. p. t.

tarwis: üherindelise (одношереножный строй) ja kahe-
 rindelise (двухшереножный строй). Üherindelise kord-
 lus on iseenesest arusaadav; kaheindeliseks kord-
 luseks nimetatakse niisugust, milles kaks rinnet üksteise
 taga seisab, teine esimesest ühe sammu kaugusel¹⁾. Mõlemad

Korutatud kordlus.



Korutamata
 kordlus.

Korutatud rida.

Rida.

ka rinded üksteisest sammu 6—10 lahutatakse, et wehklemistes
 tungu ei tuleks.

Tegelistes kehaharjutustes, abiriistade ees korda ootamisel,
 wõiwad õppijad kogutud rindes ehk kordluses seista, nii kuidas
 ruum lubab. Wägedes jaguneb kordlus järgmiselt; rida (рядъ),
 järk (отдѣленіе), osa (взводъ), poolosakond ehk poolroodu
 (полурота), osakond ehk root (рота), pataljõn (баталіонъ), polk
 ehk rügement (полкъ), prigad (бригада), tiwis (дивизія), korpus
 (корпусъ), malew (армія). Siis on weel palju teisi nimetusi,
 nagu: salk (отрядъ), käskluskond (команда) j. n. e.

Koolis-õppijaid wõiks wast ehk kuni osakonnani jaotada:
 (osakonnaks oleks siis terve koolikond), wõi (kui kool mitme-
 klassiline on) ka mitmeks osakonnaks (wanaduse järele).

16. Ridade korutamine (kordumine).

(Waata kujutus eespool.)

Selle jaoks, et rinde ehk kordluse pikkust käigu tarwis
 lühendada, on weel rinde ja kordluse kahekordseks tegemine
 ehk ühe sõnaga „korutamine“ (вздвѣиваніе рядовъ).

Rinnet ja kordlust wõib paigal, kui ka jooksu ja käigu
 pääl korutada ja selleks on üksainus käsklus: Read — **kõrdu**
 (kordu!) (ряды — **вздой!**).

1) Mõõdetakse sel kombel, et teises rindes seisja käe väljasirutab ja
 kui sõrme otsad eelseisja seljani ulatawad, siis on wahe õige.

Seda käsklust täidetakse mitmel viisil, selle järele, kuidas kordlus pööratud on, või kas see paigal või liikumiste ajal sünnib.

1. Paiga pääl (paigal seistes).

a) Kui kordluse **esimene rinne** ees seisab, siis teevad (ülemal nimetatud käskluse pääle) teise rinde esimesed numbrid¹⁾ ühe poole sammu tagasi ja siis astuvad kummagi rinde teised №№, sammu taganedes ja teise paremale poole tehes, oma rinnete esimeste №№-te selja taha.

b) Kui kordlus **teise rinde** poole on pööratud, siis astuvad teise rinde esimesed №№ pool sammu edasi ja sellepääle, kummagi rinde teised №№, sammu edasi ja teise pahemale poole tehes pahemal käel oma rindes seisvate esimeste №№-te ette.

d) Kui kordlus on **pahema tiiva** poole pööratud, siis teevad teise rinde esimesed №№ pool sammu pahemale poole ja siis astuvad kummagi rinde teised №№, sammu pahemale käele ja tagasi tehes oma rinnete esimeste №№ kõrwale, nende pahemale käele.

e) Kui kordlus **parema tiiva** poole on pööratud, siis astuvad teise rinde esimesed №№ pool sammu paremale poole ja selle pääle asuvad kummagi rinde teised №№ sammu paremale käele ja edasi tehes oma rinnete esimeste №№ kõrwale, nende paremale käele.

II. Liikumiste pääl.

Rinde ehk kordluse kordus sünnib käigu ja jooksu pääl niisamati, nagu paigalgi, järgmiste väikeste wahedega:

Kui kordlus paremale poole või teine rinne ees liigub, siis peatawad esimesed №№ ühe sammu paigal, kuna pahema tiiva poole või esimese rinne ees liikumisel teised №№ seda teevad, enne kui teatud №№ selja taha asuvad.

1) Enne käskluse andmist loetakse kordluses seisjad 1-seks ja 2-seks numbriks (kaksikuteks ehk paarideks), mis nii sünnib: käskluse pääle „paarideks — **loo end**“, nimetab esimene paremal tiival (esimeses rindes seisja) pääd ütlemise ajaks pahemal käel seisja poole pöörates, ennast „esimene“, tema pahemal käel seisja (teine) samati pääd pöörates — ennast „teine“, järgmine jälle „esimeseks“, neljas — „teiseks“ j. n. e. kuni rinde lõpuni. Teise rinde õpi-ased on nendesamade №№ all, kui nende ees seisjad esimese rinde õppijadgi.

17. Korutatud kordluse ehk rinde ühekordseks tegemiseks, arutamiseks, käseldakse: read — **árgu!** (ehk: arune!) (ряды — **стройся!**), mis pääle iga № tuldud teed oma kohale tagasi astub.

Tähendus. Wähem, kui 8-sa realist kordlust ei korutata ega erutata, nagu ka poolpöördel seiswat wõi liikuwat rinnet ja kordlust.

18. Nihkumine (nihutamine)

(примыкание и осаживание) ¹⁾.

Kui kordlust ehk mõnda ta osa mitte rohkem kui umbes 10 sammu kummalegi käele ehk tagasi tahetakse seada, siis tarwitatakse selleks nihkumist.

Nihkumiseks on käsklused: 1) Kordlus (ehk ta osa), silmad paremale (pahemale) — **poole** (глаза напра**во!**). 2) Paremale (pahemale) poole nihku — **marsh!** (Направо — нал**ъво** — примыкай, шагомъ — **марш!**).

Esimese käskluse pääle pööravad õpilased omad näod nimetatud käe poole. Teise käskluse järele nihkuwad nad sellele poole nii kaua, kui „küll“ käseldakse.

Kui paremale poole nihutakse, siis alatakse käiku parema jalaga, kui pahemale, siis — pahemaga, millega pool sammu käseldud poole tehtakse, siis pandakse jalg maha ja teine seatakse tema kõrwale. On nii üks samm tehtud, tehtakse samal kombel ka teine j. n. e. Sihti peab siin juures eellikuwal tiival seisja, kuna teised tema järele joonduwad, milleks silmad tema poole pööratigi.

Tagasi-nihkumisel käseldakse: „Nihku tagasi — **marsh!**“ (назадъ равняйсь, шагомъ — **марш!**). Selle käskluse pääle nihkuwad õpilased tagaspidi seni, kui „küll“ käseldakse. Liikumist alatakse ikka pahema jalaga, kus juures järgmist jalga mitte esimese kõrwale ei panda, waid mõõda, nagu tawalisel käigul. Joondumine käib siin alati parema tiwa järele.

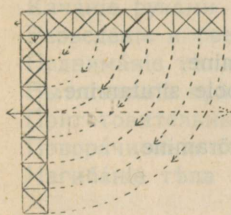
Tähendus. Uues sõjawäe kordlusõpetuses on nihkumise asemel joondumine tarwitataw, mis järgmiselt sünnib: Õpetaja seab ühe õpilase, emmalt-kummalt tiiwalt ehk ka keskpaigalt, sinna seisma, kuhu see tiiw, millel õpilane seisab ehk kordluse keskspaik tulema peab, ning käsleb: „Paremale poole (pahemale poole, edasi, tagasi) — **joonu!**“ Õpilased asuwad wäljaseatud õpilase juurde endisel wiisil kordlusesse.

1) Paremale ja pahemale poole nihkumine on — примыкание (направо или налъво), tagaspidi- ehk tagasi-nihkumine — осаживание.

19. Keerimine (keeritamine)

(захождение плечомъ.)

Tahetakse terwet kordlust ehk mõnda ta osa korruga esist-pidi (ehk tagust-pidi) kummagile käele pöörata, siis käseldakse: „Kordlus (ehk osa nimetus), paremale (pahemale) poole — **keeri!**“ (правое (лѣвое) плечо впе — **редь!**). Selle käskluse pääle pööravad kordluse (ehk ta osade) tiibadel seisjad õpilased silmad (näo) wastakuti (kordluse ehk osa keskpaiga poole), kuna kõik



Paremale käele keeri-
tatud rinne.

teised endisel wiisil otsekohe waatawad. Järgmise käskluse järele: „Käies (joos-tes) — **marsh!**“ (шагомъ (бѣгомъ) — **марш!**) astub pööratawal (käskluses nimetatud käe wastikul) tiival seisja täie sammuga, järgmised kord-korralt vähema sammuga, kuna pöörawal tiival seisja paigal tammudes nimetatud käele pöördub. Selle juures hoitakse joendus (õige joon) ja wahed alal. Nii liigub kordlus (ehk ta osa), nagu uks ehk wäraw hingede pääl, pöörawa tiiva ümber, kuni käseldakse: „Küll“, ehk: „Otse!“ Esimene käsklus („küll“) nõuab kordluse seismajäämist, teine (otse) uuel sihil otse edasiminemist.

Käsklus-sõnad.

I. Eftewalmistawad kehaharjutused.

I. õpekord.

1. Pää pahemale ja paremale poole pööramine.
2. Käte edasi-tagasi kõlgutamine.
3. Käte laotamine ja koondamine.
4. Kikiwarwule tõusmine ja mahakükitamine.
5. Parema (pahema) jala ette- ja tahapoole sirutamine.
6. Paigalt edasi-tagasi hüppamine.
7. Keha pahemale ja paremale poole pööramine.
8. Keha ette- ja tahapoole painutamine.

II. õpekord.

1. Noogutamine.
2. Käte pahemale ja paremale poole kõlgutamine.
3. Parema (pahema) käe keeritamine tagant ette- wõi eest tahapoole.
4. Parema (pahema) jala kõrwale sirutamine.
5. Parema (pahema) jala ja kohase käe wäljaheitmine.
6. Paigalt pahemale ja paremale poole hüppamine.
7. Ühe sammu päält ettepoole hüppamine.
8. Keha pahemale ja paremale poole painutamine.

III. õpekord.

1. (Pää) wangutamine.
2. Kätega ette- ja külgedele, ülesse ja alla wehkimine.
3. Mõlema käe keeritamine (eest taha- wõi tagant ettepoole).
4. Parema (pahema) jala kõlgutamine.
5. Paigal-jooks.
6. Kordamööda pahema ja parema jala ning kohase käe wäljaheitmine.
7. (Nii mitme) sammu päält ettepoole hüppamine.
8. Keha pahemalt paremale (ja paremalt pahemale) poole wäänamine.

Командныя слова.

I. Приготовительныя гимнастическія упражненія.

I. урокъ.

1. Поворачиваніе головы налѣво и направо.
2. Качаніе руками впередъ и назадъ.
3. Разведеніе и сведеніе рукъ.
4. Подниманіе тѣла на носки и присѣданіе.
5. Вытягиваніе правой (лѣвой) ноги впередъ и назадъ.
6. Приготовительный прыжокъ съ мѣста впередъ и назадъ.
7. Поворачиваніе тѣла налѣво и направо.
8. Нагибаніе тѣла впередъ и назадъ.

II. урокъ.

1. Нагибаніе головы впередъ и назадъ.
2. Качаніе руками влѣво и вправо.
3. Кругообразное маханіе правой (лѣвой) рукою (сзади напередъ или спереди назадъ).
4. Вытягиваніе правой (лѣвой) ноги въ сторону.
5. Выпадъ правой (лѣвой) ногою съ выбрасываніемъ соответствующей руки.
6. Приготовительный прыжокъ съ мѣста влѣво и вправо.
7. Съ шагомъ впередъ подготовительный прыжокъ.
8. Нагибаніе тѣла налѣво и направо.

III. урокъ.

1. Нагибаніе головы налѣво и направо.
2. Выбрасываніе рукъ впередъ, въ стороны, вверхъ и внизъ.
3. Кругообразное маханіе обѣими руками (спереди назадъ или сзади напередъ).
4. Качаніе правой (лѣвой) ногою.
5. Бѣгъ на мѣстѣ.
6. Выпадъ попеременно лѣвой и правой ногою съ выбрасываніемъ соответствующей руки.
7. Со (столькими-то) шагами впередъ подготовительный прыжокъ.
8. Круженіе тѣла слѣва направо (и справа налѣво).

II. Tegelised keha-harjutused.

I. õpekord.

1. Järsandikku mööda ülesse-alla jooksmine.
2. Maha hüppamine.
3. Purdepalgil püstitõusmine ja käimine.
4. Kätega enese tõmbamine õrreni ja tagasilaskmine.
5. Längusredeli eespool kätte ja jalgade abil ronimine.
6. Käsitsi (käte pääl) kõrwupuudel seistes, jalgade üle puude heitmine ja ettepoole wäljahüppamine.
7. Kõit mööda käte ja jalgade abil ronimine.

II. õpekord.

1. Rippumast mahahüppamine.
2. Kaugele-hüppamine.
3. Ritwa mööda käte ja jalgade abil ronimine.
4. Längusredeli tagapool kätte ja jalgade abil ülesse ja alla ning redeli tagapoolelt ta eespoole ja eespoolelt ta tagapool pääle ronimine.
5. Käsitsi kõrwupuudel õõtsumine ja puude wahelt tahapool wäljahüppamine.
6. Käsitsi kõrwupuudel, jalad ripakili, heljumine.
7. Käsitsi kõrwupuudel, jalad ripakili, käimine.

III. õpekord.

1. Üle kõie hüppamine.
2. Põigiti üle palgi hüppamine.
3. Palgil kahe wastatulewa inimese ühe-teisest möödaminemine.
4. Kõit ja ritwa mööda käte abil ronimine.
5. Längusredeli tagapool kätte abil ronimine.
6. Käsitsi kõrwupuudel seistes ja jalgu puude pääl hoides, keha heljutamine.
7. Kõrwupuudel, jalad ripakile, käte pääl hüpates käimine.

II. Практическія гимнастическія упражненія.

I. урокъ.

1. Взбѣганіе на крутизну и сбѣганіе съ оной.
2. Прыганіе въ глубину.
3. Стать на бревно ногами и ходить по оному впередъ.
4. Притягиваніе и опусканіе на рукахъ на горизонтальной перекладинѣ.
5. Лазанье на наклонной лѣстницѣ спереди посредствомъ рукъ и ногъ.
6. Стоя на рукахъ, перебрасывать ноги черезъ брусья и выпрыгнуть изъ нихъ.
7. Лазанье по канату посредствомъ рукъ и ногъ.

II. урокъ.

1. Прыганье въ глубину изъ висячаго положенія.
2. Прыганье въ ширину.
3. Лазанье по шесту посредствомъ рукъ и ногъ.
4. Лазанье по наклонной лѣстницѣ сзади посредствомъ рукъ и ногъ и перелѣзанье сзади напередъ и спереди назадъ.
5. Качаться на рукахъ между брусьями и выпрыгнуть изъ нихъ назадъ.
6. Стоя на рукахъ, опускаться между брусьями, оставляя ноги висящими.
7. Ходить на рукахъ по брусьямъ, оставляя ноги висящими.

III. урокъ.

1. Прыганье въ вышину черезъ веревку.
2. Перепрыгнуть черезъ горизонтальное бревно съ боку.
3. Двумъ человѣкамъ, встрѣтившимся на бревнѣ, разоидтись между собою.
4. Лазанье по канату и шесту посредствомъ рукъ.
5. Лазанье по наклонной лѣстницѣ сзади на однѣхъ рукахъ.
6. Стоя на рукахъ, опускаться между брусьями съ ногами, закинутыми на брусья.
7. Проходить на рукахъ скачками по брусьямъ, оставляя ноги висящими.



I. Ettevalmistamised harjutused.

Esimene õpikord.

I. harjutus.

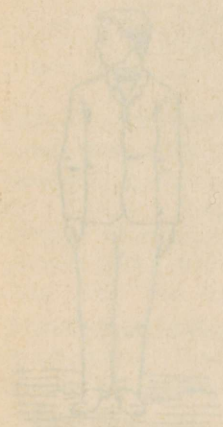
- | | |
|--|---|
| 1. Pää paremale ja paremale poole pööramine. | 1. Покорачивание головы направо и налево. |
| 2. Pää pikkamis- ja lühendamise harjutused. | 2. Движения головы вперед и назад. |
| 3. KÄSI (õhuke) (sõrmed) (sõrmed) (sõrmed). | 3. Рука (тонкая) (пальцы) (пальцы). |

Harjutuskäskluste andmine ja täitmine.

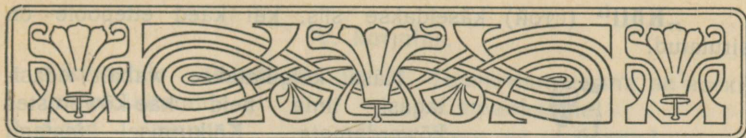
„KÄSI“ (õhuke) tuub sõrmeid, kui päänurk kummagi poole pööratud on. Enam, kui viis korda kummagi poole, ei ole sõrmed lõua.

Pään peab pikkamisel paremale ja paremale poole pöörama, ilma teise poole tõstmata ja allapoole lastada liigutada; kui pään paremale poole pöördub, siis õigu pahem kõrv madalamal ja lõug vähe paremale poole ülesse tõstetud; kui pään paremale poole pöördub, siis õigu ümberpööratud. Olad õigu liikumatat paigal.

II. harjutus.



- | | |
|--|---|
| 1. Käe ees- ja tagasi kõigutamine. | 1. Кочание руками вперед и назад. |
| 2. Pöör-jätku (ühidalt) õhu- (kõrg- ja madal- ja mõõdu- ja rõõge). | 2. Наклон (односторонний) (высокий и низкий и средний). |
| 3. KÄSI (õhuke) (sõrmed). | 3. Рука! |

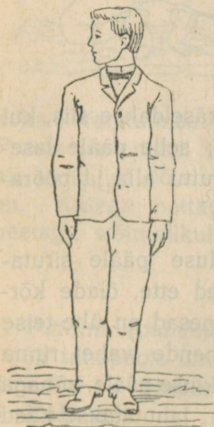


I. Ettevalmistawad harjutused.

Esimene õpekord.

I. harjutus.

- | | |
|---|---|
| 1. Pää pahemale ja paremale poole pööramine. | 1. Поворачивание головы направо и влево. |
| 2. Tée! (wenitades: te-e-e!) Üks, kaks... (pikkamisi-ü-ü-ks, ka-a-ks...) | 2. Начинай! (wenitades: начи-на-а-й). Разъ, два (ра-азъ, вда-а)... |
| 3. Küll! (lühidalt, järsku). | 3. Стой! |



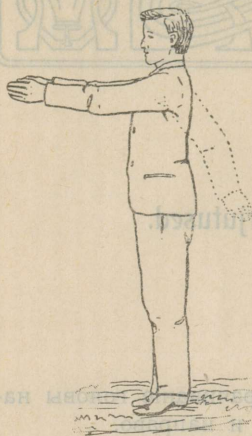
„Küll“ (стой) tuleb siis käselda, kui pää emma-kummagile poole pööratud on. Enam, kui wiis korda kummagile poole, ei ole sünnis teha.

Pääd peab pikkamisi pahemale ja paremale poole pöörama, ilma teda ülespoole tõstmata ja allapoole langeda laskmata; kui pää paremale poole pöördub, siis olgu pahem kõrw madalamal ja lõug wähe paremale poole ülesse tõstetud; kui pää pahemale poole pöördub, siis olgu ümberpöördult. Õlad olgu liikumata paigal.

II. harjutus.

- | | |
|---|-------------------------------------|
| 1. Käte edasi-tagasi kõlgutamine. | 1. Качание руками впередъ и назадъ. |
| 2. Tée! (järsku, lühidalt). Üks, kaks... (sammumõõdujärele). | 2. Начинай! Разъ, два... |
| 3. Küll! (nagu enne). | 3. Стой! |

„Küll“ (стой) käseldakse siis, kui käed ettepoole on sirutatud.



Käsa kõlgutatakse wabalt edasi-tagasi, ilma neid käe-kõwerustes kõwerdamata. Kõlkumisel lastagu neid kehast nii ligidalt, kui wõimalik, mööda käia. Kõlgutus tagapoole olgu nii laialdane, kui wõimalik, ettepoole aga õlade kõrguseni. Keha ei tohi taaruda.

III. harjutus.

- | | |
|---|--|
| 1. Käte laotamine
jakoondamine. | 1. Разведение и
сведение рукъ. |
| 2. Rinne, pool-
pöoret (pare-
male (pahe-
male)— põole! | 2. Шеренга въ
поль-оборота
напра — (на-
ль-) — вб! |
| 3. Käed ette — üks! (järsku). | 3. Руки впередъ — разъ! |
| 4. Тее! (wenitades) — Kaks ...
Üks, kaks ... (wenitades ehk
sammu mõõdul). | 4. Начинай! — Два ...
Разъ, два ... |
| 5. Кüll! | 5. Стой! |



„Küll“ (стой) käseldakse siis, kui käed koondatud on; selle pääle lasewad õppijad käed ruttu alla ja pööravad esisesse tagasi.

Kolmanda käskluse pääle sirutatakse mõlemad käed ette, õlade kõrguseni, wälja. Peopesad on ühe-teise wasta pööratud ja nende wahet rinna laius. Neljanda käskluse pääle, sõnaga „ka-a-ks“ (д-ва-а-а), lahutatakse käed sirgelt laiale, nii palju tahapoole, kui wõimalik, ühes sellega pööratakse peopesad pikkamisi allapoole. Sõnaga „ü-ü-ks“ (па-а-зъ) sirutatakse käed jälle ette, õlade kõrguseni j. n. e.

IV. harjutus.

- | | |
|---|---|
| 1. Kikiwarbile tõusmine ja mahakükitamine. | 1. Поднимание тѣла на носки и присѣданіе. |
| 2. Käed — puusa! | 2. Руки на — бедра! |
| 3. Tee! (wenitades).
Üks, kaks... (wenitades). | 3. Начинай!
Разъ, два... |
| 4. Küll! | 4. Стой! |

„Küll“ (стой) käseldakse, kui keha kikiwarbil on; õppijad lõpetavad selle pääle tegemise ja lasewad käed ning kannad alla.



Saapaninasid wähe laiemale ajades, kui nad seistes oliwad, tõustakse, sõnaga „ü-ü-ks“ (pa-a-zъ) pikkamisi nii kõrgele kikiwarbile, kui wõimalik; kannad jääwad endisel wiisil kokku. Sõnaga „ka-a-ks“ (два) kikiwarbile jäädes ja kandasid koospidades kükitatakse wõimalikult madalasse maha; selg jääb sirgele, põlwed lastakse niiviisi kõwerasse, et nad sinnera poole waatawad, kuhu saapaninadgi. Sõnaga „ü-ü-ks“ (pa-a-zъ) tõustakse pikkamisi jälle ülesse j. n. e.

Käsa wõib, puusa panemise asemel, ka wabalt allapoole rippumä jätta; selkorral lastakse neid, mahakükitamise juures, põlwede wahele, et keha wankumise puhul nendega wasta põrandat toetada. — Puusa panemisel wõetakse sõrmedega ülemalt-poolt puusakonti nii kinni, et põial tahapoole, teised sõrmed kõik ettepoole koos on. Kätega hoitagu puusadest kõwasti kinni; küünarnukkisid peetagu wõimalikult kaugemale tahapoole.

V. harjutus.

- | | |
|--|--|
| 1. Parema (pahema) jala ette- ja tahapoole sirutamine. | 1. Вытягиваніе правой (лѣвой) ноги впередъ и назадъ. |
| 2. Käed — puusa! | 2. Руки на — бедра! |
| 3. Pahem! | 3. Лѣвой! |
| 4. Tee! (wenitades). Üks, kaks... (pikkamisi). | 4. Начинай! Разъ, два... |
| 5. Parem! | 5. Правой! |
| 6. Tee! Üks, kaks (pikkamisi). | 6. Начинай! Разъ, два... |
| 7. Küll! | 7. Стой! |

Õppijad lasewad, wiimase käskluse pääle, käed alla ja seawad liikuwa jala seiswa jala kõrwale.

Niihästi jala wahetamiseks, kui ka liigutamise lõpetamiseks — s. o. käsklust: „Parem! Küll!“ — antagu sel ajal, kui liikuw jalg ette- ehk tahapoole on sirutatud.



Käskluse „tee“ pääle ja sõnaga „üks“ toetatakse keharaskus paigale jääwa jala pääle ja sirutatakse tähendatud jalg niiviisi ettepoole, et jalatald maa-tasa ja maast weerand arssina kõrgusele jõuab; mõlemad jalad, pää ja keha peetakse kõik aeg sirgel. Sõnaga „kaks“ kantakse jalg tahapoole niisama kõrgele, wähehaawal jalatalla olekut nii muutes, et ta kõik aeg ühtlane¹⁾ oleks. Pärast 5-dat käsklust pandakse sirutataw jalg seiswa jala kõrwale (käsa alla laskmata)

ja oodatakse käsklust „tee“, mille pääle kästawat (senini paigal seiswat) jalga ülemal seletatud kombel sirutama hakatakse.

VI. harjutus.

- | | |
|------------------------------------|--|
| 1. Paigalt edasi-tagasi hüppamine. | 1. Приготовительный прыжокъ съ мѣста впередъ и назадъ. |
| 2. Järk-haawal! | 2. По раздѣленіямъ! |
| 3. Hüpe ettepoole — marsh! | 3. Прыжокъ впередъ — маршъ! — Разъ, два, три! |
| — Üks, kaks, kolm! | 4. Прыжокъ назадъ — маршъ! — Разъ, два, три! |
| 4. Hüpe tahapoole — marsh! | 5. Стой! |
| — Üks, kaks, kolm! | |
| 5. Küll! | |

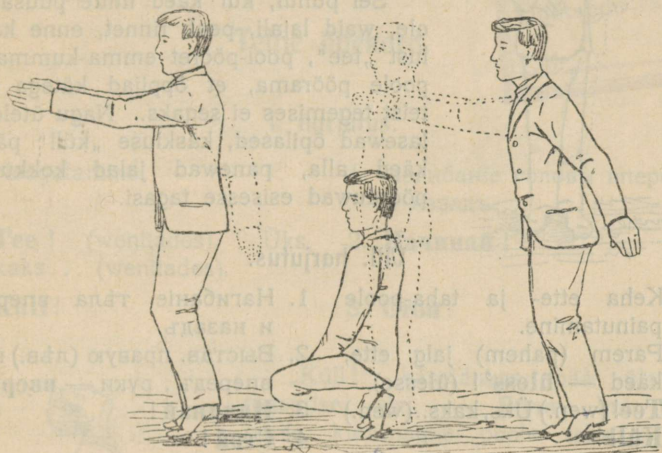
(Kõik „Küll — стой!“ käseldakse just hüppe ajal.)

Jaotuseta tegemiseks käseldakse:

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| 1. Niisamati, nagu ülemal. | |
| 2. Marsh! Üks, kaks... | 2. Маршъ! Разъ, два... |
| 3. Küll! | 3. Стой! |

1) „Ühtlane“ tähendab siin seda, et jala nina ja kand „maast ühekõrgusel on“ („параллельно земль“ = maa-tasa).

Käskluse „marsh“ pääle, arwuga „üks“, lastakse jalad põlwedest nõtku, käed piigistatakse rusikasse ja kahmatakse nendega hüppe wastasele poole (kui hüpe ettepoole, siis käed tahapoole); arwuga „kaks“ hüpatakse, kuhu poole käseldud, ühes sellega ka mõlema käega sinnapoole kahmates, et nii hüppele rohkem hoogu anda. Maha kükitades seatakse ennast warwaste pääle seisma, kus juures käed ruttu tagasi, puusa, tõmmatakse ehk põlwede wahele lastakse (kuida õpetaja käsiki-



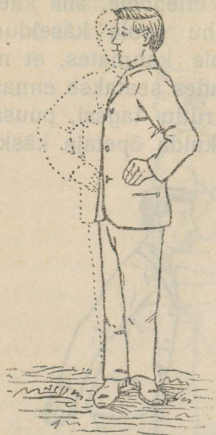
nud). Sõnaga „kolm“ tõustakse püsti. Hüppe kordamiseks nimetagu õpetaja uuesti, kuhupoole hüpata ja siis käseldgu „marsh!“

Kui hüpped „järk-haawal“ hästi ära on õpitud, siis wõib neid mitmekordselt ehk „jaotuseta“ teha. Sel korral sulawad kõik kolm jaotust (järku) ühte ja hüpatakse edasi-tagasi maha kükitamata, kuni „küll“ käseldakse. Siin juures loetakse „üks“ edasi-hüppamisel ja „kaks“ tagasi-hüppamisel. Wibutamiseks lastakse iga hüppe ees jalad põlwest nõtku, nagu juba üteldud.

VII. harjutus.

- | | |
|---|---|
| 1. Keha pahemale ja paremale poole pööramine. | 1. Поворачивание тѣла на лѣво и направо. |
| 2. Käed — puusa! (ehk: Käed laiali), jalad — harki! | 2. Руки на бедра! (или: Руки въ стороны), ноги — врозь! |
| 3. Tee! — Üks, kaks... (kõik wenitades) | 3. Начинай! Разъ, два... |
| 4. Küll! | 4. Стой! |

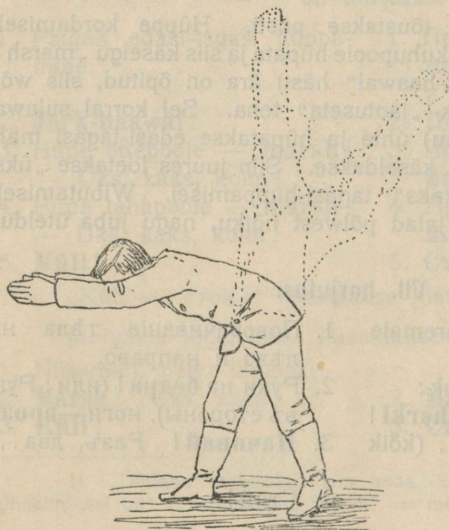
Wiimane käsklus antakse siis, kui keha paremale ehk pahemale poole on pööratud; õppija lõpetab tegemise ja laseb käed alla, ehk, kui jalad harkis oliwad, siis pandakse parem — pahema kõrwale ja seistakse „waik“. Keha pööratakse võimalikult rohkem kummalegi poole; ühes temaga pöördub ka pää, kuna jalad endist viisi liikumata paigale jääwad.



Sel puhul, kui käed mitte puusas ei ole, waid laiali, peab rinnet, enne käsklust „tee“, pool-pööret emma-kummagile poole pöörama, et õppijad kätega ühteist tegemises ei segaks. Nagu üteldud, lasewad õpilased, käskluse „küll“ pääle, käed alla, panewad jalad kokku ja pöörduwad esisesse tagasi.

VIII. harjutus.

- | | |
|--|--|
| 1. Keha ette- ja taha-poole painutamine. | 1. Нагибание тѣла впередъ и назадъ. |
| 2. Parem (pahem) jalg ette, käed — üles! (ülesse). | 2. Выстав. правую (лѣв.) ногу впередъ, руки — вверхъ! |
| 3. Tee! (wen.) Üks, kaks.. (wen.) | 3. Начинай! |
| 4. Küll! | 4. Стой! |

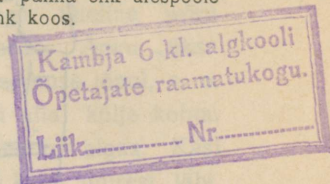


Wiimane käsklus antakse, kui keha ülespoole tõuseb (olgu eest- ehk tagantpoolt); õppijad lasewad käed alla ja panewad ühes sellega jalad kokku.

Käskluse pääle „...jalg ette, käed üles!“ pandakse tähendatud jalg pool sammu ette wälja, sellesama oleku järele, nagu ta enne oli; sellega ühel ajal sirutatakse käed otse ülesse, peopesadega sissepoole (wastastikku).

Käskluse „tee“ pääle painutatakse keha (ühes käte ja pääga) sinnapoole, kuhu käseldud; jalad jääwad sirgelt kõik aeg paigale; puusadeni olgu keha, pää ja käed kõik aeg üht õiget joont mööda.

Tähendus. Selle harjutuse tegemiseks on lubatud — õppiijate jõudu mööda — käsa kõrwal rippuma jätta, puusa panna ehk ülespoole sirutada. Jalad woiwad nii olla, nagu kujus näha, ehk koos.



Teine õpekord.

1. harjutus.

- | | |
|--|---------------------------------------|
| 1. Noogutamine. | 1. Нагибаніе головы впередъ и назадъ. |
| 2. Tee! (wenitades). Üks, kaks... (wenitades). | 2. Начинай! |
| 3. Küll! | 3. Стой! |

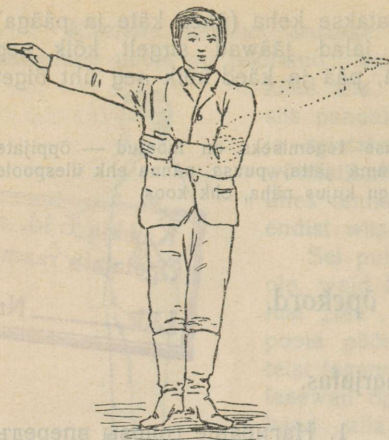


„Küll!“ käseldakse pää ülessetõusmise ajal. — Enam kui wiis korda kummagile poole teha ei ole sünnis. Pikkamisi noogutatakse pääga ette- (üks) ja tahapoole (kaks), teda kõrwale pöörmata ja õlasid liigutamata ehk kehitamata.

II. harjutus.

- | | |
|--|--|
| 1. Käte pahemale ja paremalepoole kõlgutamine. | 1. Качаніе руки ми влѣво и вправо. |
| 2. Rinne (poolpöör) parem. (pahemale) — poole! | 2. Шер. (въ полъ-оборота) напра- (налѣ-) — во! |
| 3. Tee! (järsku). Üks, kaks, üks... (sammu mööduga). | 3. Начинай! Разъ, два... |

Wiimane käsklus — käte ülespoole tõusmisel.



Käsa kõlgutatakse wabalt kordamööda kummalegi poole; paremat kätt, kui õõtse ehk kõlgutus pahemale poole ja pahemat kätt, kui ta paremale poole läheb ehk kõlgub, kõwerdatakse käe-kõweruses, kuni ranne küünarnuki kõrgusele tõuseb; käsa lõõdatakse õhust sirges olekus, serwiti ja üsna keha ligidalt läbi; õõtse olgu wõimalikult lai.

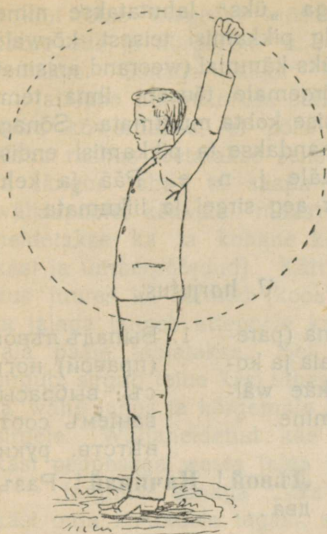
III. harjutus.

- | | |
|--|---|
| 1. Parema (pahema) käe keeritamine. | 1. Кругообразное маханіе правой (лѣвой) рукою. |
| 2. Rinne (poolpõõret) paremale (pahemale) — poole! | 2. Шеренга (въ поль-оборота) напра-(налѣ-) — во! |
| 3. Pahem! Eest taha — (tagant ette) — Tee! (wenitades). Üks, üks... (ka wenit. ehk sammu mõõduga). | 3. Лѣвой. Спереди назадъ (сзади напередъ). — Начинай! Разъ, разъ... |
| 4. Parem! Eest taha (tagant ette) — Tee! Üks, üks... (nagu ülemaal). | 4. Правой. Спереди назадъ (сзади напередъ) — Начинай! Разъ, разъ... |

Käskluse „parem!“ pääle lõpetatakse pahema käe keeritamist ja koristatakse ta oma kohale; käskluse „tee“ pääle alatakse parema käe keeritamist.

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 5. Küll! | 5. Стой! |
|-----------------|-----------------|

„Küll!“ käseldakse käe ülespoole tõusmisel; õppijad lasewad käed alla ja põõrduwad esisesse.



Sõrmi pehmelt rusikasse pigistades ja käsi sirgel pidades keeritatakse käseldud kätt tähendatud sihil (eest taha- ehk tagant ettepoole) õlast nii, et iga keeritusega täieline võru (ring) õhus saab. Arwu „üks“ loetagu iga keerituse lõpul, s. o. siis, kui käsi alla, külje kohta, jõuab, kust keeritus algas. Käsi käib paa ja keha juurest läbi, wähe neid puutudes. Pääle liikuwa käe olgu kõik keha sambana paigal.

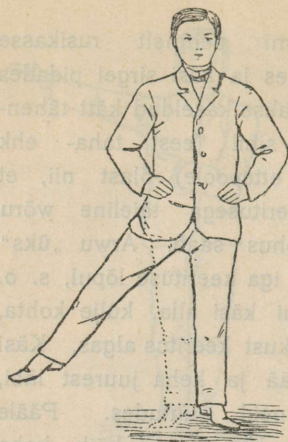
IV. harjutus.

- | | |
|---|---|
| 1. Parema (pahema) jala kõrwale sirutamine. | 1. Вытягиваніе правой (лѣвой) ноги въ сторону. |
| 2. Käed — puusa! | 2. Руки на — бедра! |
| 3. Pahem! — Tee! (wenitades). Üks, kaks... (wenit.) | 3. Лѣвой! — Начинай! Разъ, два... |
| 4. Parem! — Tee! — Üks, kaks (nagu ülemaal). | 4. Правой! — Начинай! |

Selle (4-da) käskluse esimese sõnaga „parem“ — pandakse pahem jalg omale kohale, parema kõrwale, kuna käed puusa jääwad; teise sõnaga „tee“ — alatakse parema jala sirutamist. („üks“ — kõrwale, „kaks“ — tagasi, teise jala juurde j. n. e.)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 5. Küll! | 5. Стой! |
|-----------------|-----------------|

Wiimane käsklus antakse, kui jalg kõrwale on sirutatud; selle pääle lasewad õppijad käed alla ja panewad (ühel ajal käte langemisega) sirutatawa jala ta paigale, ning siis pöörduwad esisesse.



Sõnaga „üks“ lahutatakse nime-
tatud jalg pikkamisi teisest kõrwale,
nii et ta üks kämmal (weerand arssinat)
maast kõrgemale tõuseb, ilma tema
olekut esise kohta muutmata. Sõnaga
„kaks“ pandakse ta pikkamisi endise
paiga pääle j. n. e. Pää ja keha
olgu kõik aeg sirgel ja liikumata.

V. harjutus.

- | | |
|---|---|
| 1. Pahema (pare-
ma) jala ja ko-
hase käe wäl-
jaheitmine. | 1. Выпадь лѣвой
(правой) ноги
съ выбрасы-
ваниемъ соот-
вѣтств. руки. |
| 2. Pahem! Tee! (järsku ja
lühidalt). Üks, kaks...
(sammu mõöduga). | 2. Лѣвой! Начинай! Разъ,
два... |
| 3. Parem! Tee! Üks, kaks...
(nagu ülemal). | 3. Правой! Начинай! Разъ,
два... |

„Parem“ käseldakse siis, kui pahem jalg ja käsi wälja
on heidetud; õppijad seawad endid nii, kuidas sõnaga „üks“
(alamal) määratud ja ootawad käsklust „tee“.

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 4. Küll! | 4. Стой! |
|-----------------|-----------------|



Seda wiimast käsk-
lust antakse sel ajal,
kui jalg ja käsi wäl-
ja on heidetud; õppi-
jad koristawad jala
omale kohale ja käed
— esiteks rinnale,
siis ka oma paika —
külgedele.

Sõnaga „üks“, sõr-
mi niiwiisi rusikasse
pigistades, et põial
esimese ja keskmise
sõrme pääle tuleb, —
tõstetakse mõlemad käed ülesse, nõnda et nad õladest küünar-

nukini otse külgesid mööda allapoole ripuwad, kuna rusikad õlade ette ja kõrguseni tulewad, kus juures käeseljad ettepoole hoitakse. Sõnaga „kaks“ heidetakse käskluses nimetatud jalg — jalalaba kolmekordse pikkuse kaugusele — wälja, teda seda-wõrd kõwerdades, et põlw loodis otse saapanina kohta tuleb. Keha raskus toetatakse selle jala pääle. Teine jalg jääb sirgelt ja lāngus taha; ta saapa nina pööratakse esise joont mööda wäljaspoole, kõrwale; maast teda lahutada ei tohi. Ühes jalaga heidetakse ka ta kohane käsi wälja (parema jalaga — parem käsi ja ümberpöördud). Kätt heidetakse ettepoole kõigest jõuust, kus juures ka sõrmed (koos) wälja sirutatakse. Ühel ajal käe ja jalaga langeb ettepoole ka kõik keha, mille raskust eesolewa jala pääle toetatakse. Sel silmapilgul, kui üks käsi ettepoole sirgub, sirgub teine käsi tahapoole, mööda tagaolewat jalga, millest ta wāhe lahus ja kõrgemale jääb; ka tema sõrmed aetakse koos sirgele. Wäljaheidetud käe laba on serwiti, kuna tagapoolne käsi peopesaga wasta jalga pööratud. —

Jārgmise sõnaga „üks“ koristatakse wäljaheidetud jalg ja käsi oma kohtadele tagasi, s. o: jalg — sirgelt — teise kõrwale, käsi — rusikas — õla kohta, rinna pääle; paigale jäänud jala nina pöördub oma endisesse olekusse tagasi. Sõnaga „kaks“ korratakse seda, mis ülemal juba kirjeldatud j. n. e.

VI. harjutus.

- | | |
|--|---|
| 1. Paigalt pahemale ja paremale poole hüppamine. | 1. Приготовительн. прыжокъ съ мѣста влѣво и вправо. |
| 2. Järk-haawal. | 2. По раздѣленіямъ. |
| 3. Hüpe paremale poole — marsh! Üks, kaks, kolm (lühidalt). | 3. Прыжокъ вправо— маршъ! Разъ, два, три. |
| 4. Hüpe pahemale poole — marsh! Üks, kaks, kolm! | 4. Прыжокъ вправо— маршъ! Разъ, два, три. |
| 5. Küll! | 5. Стой! |

„Küll“ käseldakse hüppe pääl.

Jaotusteta hüppamiseks käseldakse:

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| 1. Niisamati, nagu ülemal. | |
| 2. Marsh! Üks, kaks... | 2. Маршъ! Разъ, два... |
| 3. Küll! | 3. Стой! |

Käskluse „marsh“ pääle, arwuga „üks“, lastakse põlwed nõiku, kus juures, kandasid koos hoides, warwaste pääl seistakse, käed pandakse rusikasse ja rapsatakse nendega hüppe wastikule



poole; arwuga „kaks“ hüpatakse mõlemate jalgade päält tähendatud külje poole, ühes ka kätega sinna-samasse poole kahmates, hoo andmiseks. Sel silmapilgul, kui jalad maha puutuwad, lastakse kükakile, ainult jala warwaste pääle toetades, kandasid aga koos hoides ja käsi ruttu puusa pannes ehk põlwede wahele riputades, et waarumisel nende pääle toetada. Arwuga „kolm“ tõustakse ruttu püsti ja seistakse, nagu seisuõpetus nõuab.

Hüppe kordamiseks peab õpetaja uuesti nimetama, kumma külje poole hüpata ja siis käskleb: „Marsh!“

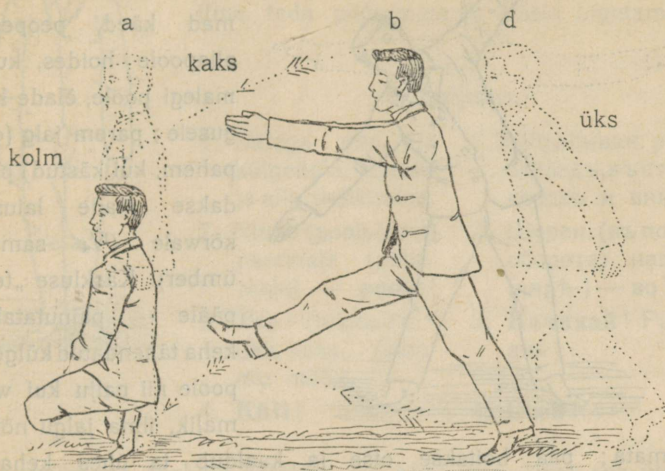
Kui ühe-hüppe kaupa hüppamine hästi kätte on õpitud, siis wõib juba wahetpidamata edasi-tagasi hüpata. Sel korral maha ei kükitata, waid kõik kolm jaotust muutuwad üheks; „üks“ — hüpe nimetatud külje poole, „kaks“ — tagasi j. n. e.

VII. harjutus.

- | | |
|--|---|
| 1. Ühe sammu päält ettepoole hüppamine. | 1. Съ шагомъ впередъ при-
готовительный прыжокъ. |
| 2. Pahema jala päält — marsh!
Üks, kaks, kolm. | 2. Съ лѣвой — маршъ!
Разъ, два, три. |
| 3. Parema jala päält — marsh!
Üks, kaks, kolm. | 3. Съ правой — маршъ!
Разъ, два, три. |

Käskluse „marsh“ pääle, „üks“ üteldes, pandakse tähendatud jalg poolsammu ette wälja, lastakse põlwest kõwerasse ja toetatakse keharaskus ta pääle; käed aga tõmmatakse rusikasse ja tagasi. Arwuga „kaks“ tehtakse tagapool olewa jala päält hüpe, nii palju kui jaksatakse, ettepoole, mis juures jalg sirgelt wälja tuleb sirutada. Ühes sellega tõugatakse ennast, eesolewa jalaga, maa küljest lahti, ette- ja ülespoole; sinna-samasse poole kahmatakse ka kummagi käega, et hüppele

rohkem hoogu anda; selle juures olgu käed ja sõrmed sirgel ning esimesed tõusku õlade kõrguseni ja seisku rinna laiusel. Maha kükitades toetatagu ennast ainult warwaste pääle. Käed



pandagu puusa ehk lastagu põlwede wahela. Arwuga „kolm“ tõustakse püsti. Kolmas käsklus on teise jala päält hüppamiseks, mis niisamati sünnib.

VIII. harjutus.

- | | |
|---|--|
| 1. Keha pahemale ja paremale poole painutamine. | 1. Нагибаніе тѣла налево и направо. |
| 2. Rinne (poolpöoret) paremale (pahemale) — poole! | 2. Шеренга (въ полъ-оборота) напра- (нале-) — во! |
| 3. Käed laiali, jalad — harki! | 3. Руки въ стороны, ноги — врозь! |
| 4. Tee! (wenitades). Üks, kaks... (wenitades). | 4. Начинай! |
| 5. Küll! | 5. Стой! |

Wiimane käsklus antakse keha tõusmise ajal; õppijad lasewad mõlemad käed korraga alla ja panewad jala paigale, siis pöörduwad esisesse.



Käskluse pääle „käed laiali, jalad harki!“ tõstetakse järsku mõlemad käed, peopesad allapoole hoides, kummalegi poole, õlade kõrgusele; parem jalg (ehk pahem, kui kästud) pandakse õlade laiuselt kõrwale ($\frac{3}{4}$ sammu ümber). Käskluse „tee“ pääle — painutatakse keha tähendatud külgede poole nii palju kui võimalik, ilma jalgu nõtku

laskmata; pää hoitakse otse ja kaaldub ta ühes kehaga.

Tähendus. Seda harjutust võib, kas wabalt rippuwate, ehk puusa pandud, ehk ka laotatud kätega teha, kuidas õpetaja mõnusamaks peab; niisamati lubatakse jalgu harkis ehk koos pidada.

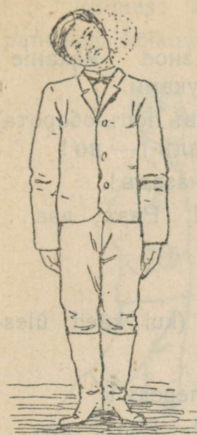
Kolmas õpekord.

1. harjutus.

- | | |
|--|---------------------------------------|
| 1. Pää wangutamine. | 1. Нагибание головы налево и направо. |
| 2. Tee! (wenitades).
kaks... (wenitades). | 2. Начиная! |
| 3. Küll! | 3. Стой! |

Kolmas käsklus antakse, kui pää emmal-kummal pool längus (wangul) on.

Enam viit korda kummalegi poole ei sünni teha. Pikkamisi ja võimalikult rohkem lastakse pää ühele ja teisele poole wangu, ilma teda pööramata ja õlasid liigutamata.



II. harjutus.

- | | |
|--|---|
| 1. Kätega ette, ja külgedele, ülesse ja alla wehkimine. | 1. Выбрасыван. рукъ впередъ, въ стор., вверхъ и внизъ. |
| 2. Rinne (poolpöoret) paremale (paemale) — poole! | 2. Шерен. (въ полъ-оборота) напра- (налъ-) — во! |
| 3. Tee! (lühidalt). Üks, kaks... (sam- mu mõõt). | 3. Начинай! Разъ, два . . . |
| 4. Küll! | 4. Стой! |

Wiimane käsklus antakse, kui käed ette, laiali ehk ülesse on sirutatud; õppijad tõmbawad ruttu käed rusikasse rinna pääle („üks“) ja lasewad siis alla („kaks“) ning pöörduwad selle pääle esisesse. Mõlemaid käsa nii wiisi rusikasse pigistades, et põial esimese ja keskmise sõrme pääle tuleb, tõstetakse — sõnaga „üks“ — rusikas-käed kõwerustest õlade ette rinna kohale, aga mitte wasta, kus juures küünar-



nukid wastu külgesid ja käelabade seljad wäljaspoole peetakse; siis — sõnaga „kaks“ — wisatakse käsa kõigest jõuust tähendatud pooledele, s. o.: esiteks — ette, siis külgedele j. n. e., kuni „küll“ käseldakse. Käsa wälja heites sirutatakse ka sõrmed wälja, peopesad olgu aga alati ühe-teise poole pööratud. Iga kord — arwu „üks“ üteldes — tõmmatakse käed rusikasse ja õlade ette rinna kohale, arwuga „kaks“ sirutatakse nad wälja (korda mõõda : ette, külgedele, ülesse, alla).

Selle harjutuse juures on kasulik arwusid (üks, kaks) kõiki õppijaid lausa ütelda lasta.

III. harjutus.

- | | |
|--|--|
| 1. Mõlema käe keeritamine. | 1. Кругообразное маханіе обѣими руками. |
| 2. Rinne (poolpöret) paremale (pahemale) — poole! | 2. Шеренга (въ поль-оборота) напра- (налѣ-) — во! |
| 3. Eest tahapoole! | 3. Спереди назадъ! |
| 4. Tee! (wenitades ehk lühidalt). Üks, kaks... (wenitades ehk sammu mõöduga). | 4. Начинай! Разъ, два... |

Käte teisipidi keeritamiseks käseldakse (kui käed ülespoole tõusevad):

- | | |
|---|---------------------------------|
| 5. Tagant ettepoole! | 5. Сзади напередъ! |
| 6. Tee! (nagu enne). üks, kaks... (nagu enne). | 6. Начинай! Разъ, два... |

Wiienda käskluse pääle lasewad õppijad käed alla ja ootawad käsklust „tee“, mille järele nad käsa tagant ettepoole hakkawad keeritama.

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 7. Küll! | 7. Стой! |
|-----------------|-----------------|

Wiimast käsklust antakse käte tõusmise ajal; õppijad lasewad käed alla ja pöörduwad esisesse.

Sõrmi pehmelt rusikasse pigistades ja käsi sirgel pidades keeritatakse wiimaseid, mõlemaid selsamal kombel, nagu ühtgi, mis II. õpekorra 3-das harjutuses juba kirjeldatud.

IV. harjutus.

- | | |
|---|------------------------------------|
| 1. Parema (pahema) jala kõlgu-tamine. | 1. Качаніе правой или лѣвою ногою. |
| 2. Käed — puusa! | 2. Руки на — бедра! |
| 3. Parem! | 3. Правой! |
| 4. Tee! (lühidalt). üks, kaks... (sammu mõõt). | 4. Начинай! Разъ, два... |
| 5. Pahem! | 5. Лѣвой! |
| 6. Tee! (nagu enne). üks, kaks... (nagu enne). | 6. Начинай! |
| 7. Küll! | 7. Стой! |

Wiimase käskluse pääle lasewad õppijad käed alla ja panewad kõlkuwa jala seiswa kõrwale. Jalgade wahetamine



kõlgutamiseks sünnib selsamal kombel, nagu sirutamiseksgi. Käsklusi — „pahem, parem, küll“ — antakse siis, kui kõlgutataw jalg ette- ehk tahapoole on sirutatud.

Keharaskust seisma jääwa jala pääle toetades, kõlgutatakse käskluses nimetatud jalga edasi-tagasi, ilma teda põlwest kõwerdamata; kui jalg ettepoole kõlgub, siis sirgub jalanina allapoole; tahapoole kõlkudes tõuseb jalanina ülespoole, et ta maa külge ei puutuks.

V. harjutus.

1. paigal-jooks.
2. **Jookse!**
3. **Marsh!** Üks, kaks...
4. **Küll!**

1. Бѣгъ на мѣстѣ.
2. **Вѣгомъ!**
3. **Маршъ!** Разъ, два...
4. **Стой!**

Wiimane käsklus antakse emma-kumma jala maha puutumise ajal (enamasti parema); õppijad teewad pärast käsklust weel ühe sammu ja panewad taga-olewa jala teise juurde ning lasewad käed alla.

Paigal-jooks sünnib selsamal wiisil, nagu tawalinegi; ainsaks waheks on, et paigalt ära ei minda, see on: keha hoitakse kõik aeg warwaste pääl; jalad lastakse põlwedest nii nõtku, et nad puusadest põlwedeni loodis ehk waaral on, alumine jagu (säared ja labad) — tahapoole minnes — wäga wähe maast ülesse tõuseb.

Esiotsa tehtagu paigal-jooksu pikkamisi, harwa sammu mõõduga; pärastpoole kiirus-
tatu tagu teda iga korraga, kuni tawalise jooksu mõõduni, s. o. 170—180 sammu minutis (käigu mõõt on 118—122 sammu minutis).



VI. harjutus.

- | | |
|---|---|
| 1. Kordamööda pahema ja parema jala ja kohase käe välja heitmine. | 1. Выпадъ попеременно лѣвой и правой ноги съ выбрасываніемъ соотвѣтствующей руки. |
| 2. Tee! — (lühidalt). üks, kaks (sammu mõõt). | 2. Начинай! Разъ, два... |
| 3. Küll! | 3. Стой! |

„Küll!“ käseldakse, kui jalg ja käsi välja on heidetud. Sõnaga „üks“ pandakse käed rusikasse, et... j. n. e., nagu II. õpekorra 5-das harjutuses juba kirjeldatud, selle ainsa wahega, et — esimest korda „üks“ üteldes — pahemat jalga ja kätt, teist korda aga sedasama sõna üteldes — paremat jalga ja kätt välja heidetakse, ilma et selleks mõnda iseäralist käsklust antakse ehk oodatakse. Arwuga „kaks“ wõetakse käed rinna pääle.

VII. harjutus.

- | | |
|---|---|
| 1. (Nii mitme) sammu päält ettepoole hüppamine. | 1. Со (столькими-то) шагами впередъ приготовительный прыжокъ. |
| 2. Pahema jalaga! | 2. Съ лѣвой! |
| 3. Marsh! üks, kaks, kolm. | 3. Маршъ! Разъ, два, три. |
| 4. Paremaga! | 4. Съ правой! |
| 5. Marsh! üks, kaks, kolm. | 5. Маршъ! Разъ, два, три. |

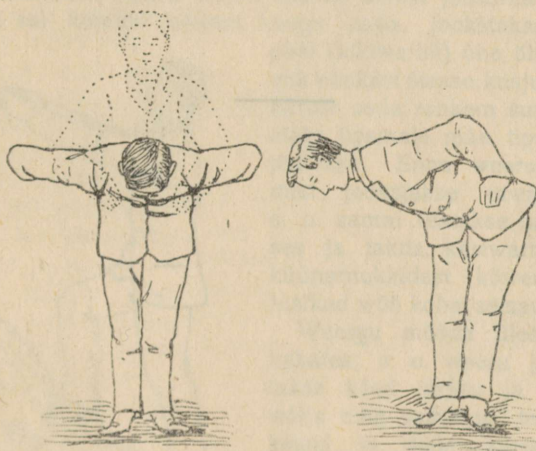
Kolmanda käskluse (marsh) pääle tehtakse (pahema jalaga hakates) käseldud arw sammusid edasi; wiimase sammuga — „üks“ üteldes — lastakse wäljapandud jalg, keharaskust ta pääle toetades, põlwest kõwerasse ja sirutatakse, ühel ajal sellega, rusikas-käed tahapoole. Arwuga „kaks“ tehtakse tahajäänud jalaga nii lai hüpe edasi, nagu jõud kannab; selle juures tõugatakse ennast teise jalaga maa küljest lahti ja kahmatatakse kätega kõigest jõuust ettepoole. Maha kükitades pandagu käed puusa ehk lastagu põlwede wahele. Arwuga „kolm“ tõustakse püsti.

Hüppamise kordamiseks nimetatakse uuesti, missuguse jalaga algada, ja siis käseldakse „marsh“.

VIII. harjutus.

- | | |
|--|---|
| 1. Keha pahemalt paremale ehk paremalt pahemale poole wäänamine. | 1. Кружение тѣла слѣва на право или справа на лѣво. |
| 2. Käed — puusa! | 2. Руки на — бедра! |
| 3. Pahemalt paremale! | 3. Слева на право! |
| 4. Tee! (wenitades). üks, üks... (wenitades). | 4. Начинай! Разъ, разъ... |
| 5. Paremalt pahemale! | 5. Справа на лѣво! |
| 6. Tee! (nagu enne). üks, üks... (wenitades) | 6. Начинай! Разъ, разъ... |
| 7. Küll! | 7. Стой! |

Viimase käskluse pääle tõustakse sirgele ja lastakse käed alla.



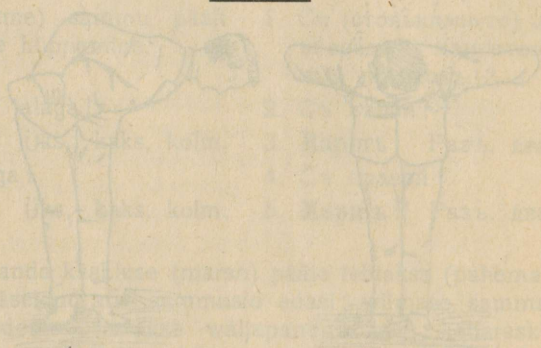
Niihästi teisipidi wäänamiseks, kui ka wäänamise lõpetamiseks antagu käsklus sel ajal, kui keha tahapoole lāngus on. Pärast teisipidi wäänamise käsklust („paremalt pahemale“) tõustakse sirgele, aga käed jäetakse puusa ja nii oodatakse käsklust „tee“. Selle harjutuse ajal peetakse käed ikka puusas; jalad hoitakse koos ja sirgelt paigal; wõokoht (niuded) on kui teljeks ehk pöörwaiaks, mille ümber keha wāändub.

Enne wäänamise algamist — käsklusega „pahemalt paremale“ ehk „paremalt pahemale“ — painutatakse keha puusadest ette- ja poolpöõret selle külje-poolle, kuhu keha wäänata käseldud (pahemalt paremale poole wäänamiseks paindub keha ettepoole ja poolpöõret paremale poole).

Käskluse „tee“ pääle painutatakse keha niipalju kõwe-
rasse, kui wõimalik ja alatakse ta wäänamist. Niisuguses olekus peetagu kõik aeg keha, olgu see puusade kohas, ees-
ehk tagapool.

Arwu „üks“ üteldakse siis lõpulikult, kui keha terve ringi on teinud.

Üle wiie korra ei ole kasulik teha.





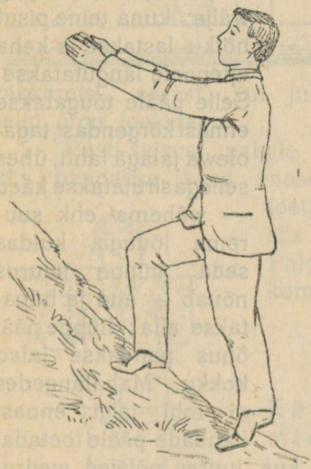
II. Tegelikud harjutused.

Esimene õpekord.

I. harjutus.

Järsandikku mööda ülesse ja alla jooksmine.

Natukene maad weeru alusest eemal jooksmata hakates, et kehale sel kombel rohkem hoogu anda, jookstakse warwaste pääl (kikiwarbil) ühe õhinaga mäest ehk künkast ülesse, kusjuures mineku kiirust seda rohkem suurendatakse, mida ligemale mäe tipule (harjale) jõutakse. Enne weeru alla jõudmist jookstakse tavalisel wiisil, s. o. samm tehtakse harilikus laiuses ja taktis, käsiwarred peetakse küünarnukkidest kõweras, nii et rusikad wõõ kohal seisawad j. n. e.¹⁾



Weergu mööda ülesse jooksmata hakates, s. o. weeru jalal, sirutatakse käed järsku ja jõuga ette wälja ning sammud tehtakse lühikesed ja seda kiiremalt, mida kõrgemale jooksjä jõuab.

Weerult alla jookstes tehtagu lühikesed, aga tihedad sammud ja nimelt kikiwarbil; selle juures aetagu keha tahapoole, põlwed lastagu nõtku ja käed hoitagu, nagu tavaliselt jookstes, wõõ kohal

1) Weel parem on käsiwarsi sirgelt tagapool hoida, sest nii wõib neid, weerust ülesse jooksmata hakates, suurema jõuga ettepoole sirutada.

kõveras; pää peetagu kohe ja ialgi ärgu maha waadatagu, waid alati otsekohe oma ette.

Kui juhtub, et ühe õhinaga weerust ülesse ei jõuta, siis ärgu kahmatagu kätega maast kinni, ega lastagu põlwile, waid pööratagu ruttu ümber ja jookstagu ülemal kirjeldatud wiisil alla tagasi.

Tä h e n d u s. Suurte sammudega weergu mööda alla jooksmine olgu waljusti ära keelatud, sest sel kombel wõib kergesti jalg ära nikastada wõi keha tugewasti pörutada.

II. harjutus.

Maha-hüppamine.

Kuskilt ülevalt maha-hüppamiseks tõustakse selle kõrgenda ääre pääle püsti, nägu sennapoole hoides, kuhu hüpata tahetakse ;



siis — käsa rusikasse ja tahapoole tõmmates ja wähe küünarnukkidest kõwerdades — sirutatakse üks jalg wälja, kuna teine pisut nõtku lastakse ja keha ettepoole lāngutatakse. Selle pääle tõugatakse ennast kõrgendast tagaolewa jalaga lahti, ühes sellegasirutatakse käed — wāhema ehk suurema jõuga, kuidas seda hüppe suurus nõuab — ette ja hüpatakse alla ; hüppe pääl õhus pandakse jalad kokku. Mahalangedes ei tohi ialgi ennast kandade pääle toetada,

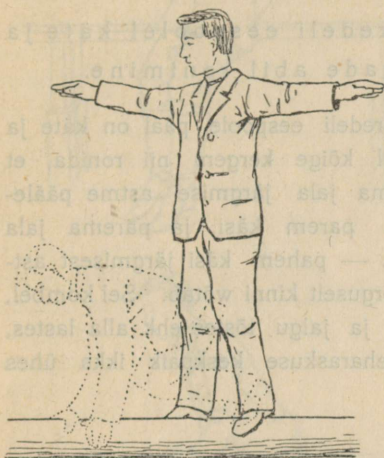
waid nimelt ikka warwaste pääle, kus juures põlwed wedruwiisil nõtku lastakse ja maha kükitatakse, et sellega põrumise eest hoida ; keha lāngub wāhe ettepoole ; käed wõetakse puusa ehk põlwele wāhele.

Tä h e n d u s. Warwaste pääle keha toetamist ja põlwele nõtkulaskmist peab selle harjutuse juures nimelt nõutama, sest see on kõige mõjukam kaitse-abinõu pörutamise wastu.

III. harjutus.

Palgil püsti-tõusmine ja käimine.

Palgi pääle kaksiti istudes ja käsa enese ette palgi vastu toetades sirutatakse jalad ühe hoobiga niiwiisi tahapoole, et pöidade ehk jalalabade sisemised küljed palgi pääle tulewad,



kuna jalgu wõimalikult rohkem kõwerasse tõmmatakse; siis — keharaskust pikkamisi warwaste pääle toetades — tõustakse püsti. Nüüd sirutatakse käed mõlemale poole laiale, peopesadega allapoole. Nii käsa ja keha sirgel, tasakaalul ja pääd kohe pidades alatakse käiku. Astutagu wäikeste sammudega ja jalad toetatagu vastu palki taldade keskohtadega, kuna jalaninad kahelepoole olgu pööratud. Ärgu waadatagu enese ette palgi pääle alla, waid otsekohe ette. Esiotsa käidagu

pikkamisi, pärast, kui juba karjunud, wõib kiiremalts käia; ialgi ärgu jookstagu.

Püsti-seisust palgile istumiseks lastakse esiteks kükakile, siis pandakse käed enese ette palgi pääle, jalgade juurde, toetatakse keharaskus nende pääle ja siis lastakse pikkamisi jalad palgilt maha. Palgilt mahahüppamiseks on weel teine komme, mis teises õpekorras kirjeldatud.



IV. harjutus.

Kättega enese õrreni tõmbamine ja tagasi alla laskmine.

Õlade laiusest mõlema käega õrrest kinnihoides ja jalgu ripakile jättes tõstetakse ennast pikkamisi — käsi kõwerasse tõmmates — õrrele nii ligi, et lõug ta kohta saab; siis lastakse ennast, jällegi pikkamisi, käte (käewarte) pikkuseni

alla. Sedawiisi tehtakse nii mitu kordas, kuidas kellegil jõudu on. Orrest hoitagu sõrmedega nii kinni, et nendest neli päälpool ja põial allpool õrt oleks.



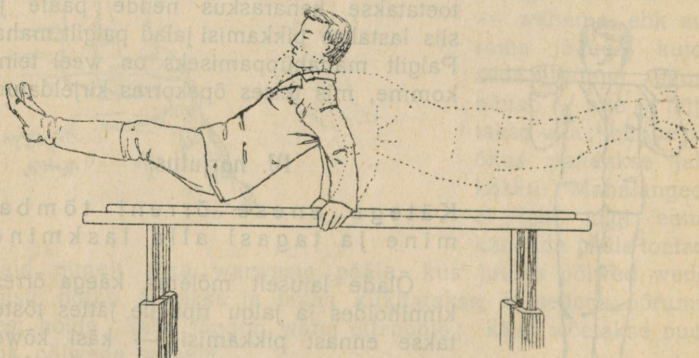
V. harjutus.

Längus-redeli eespoolel käte ja jalgade abil ronimine.

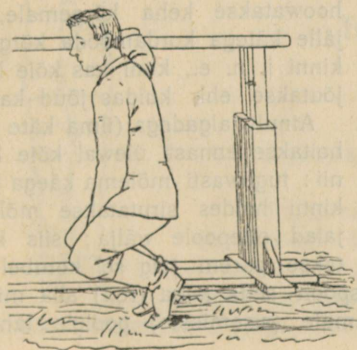
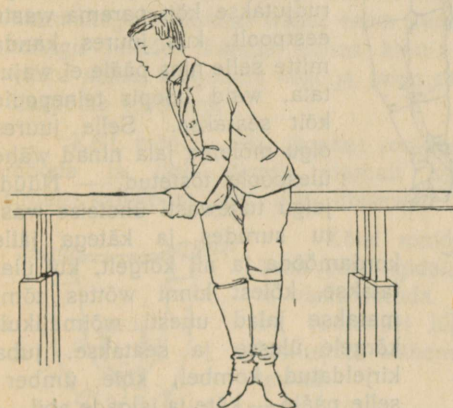
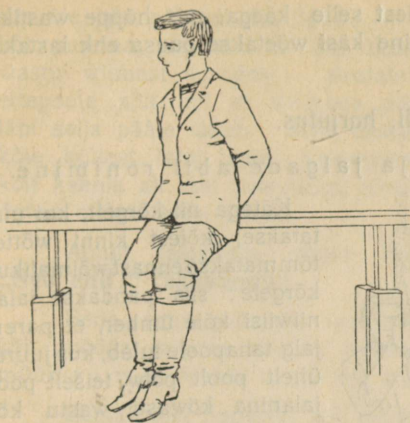
Längus-redeli eespoolel on käte ja jalgade abil kõige kergem nii ronida, et ühes pahema jala järgmise astme päälepanemisega parem käsi, ja parema jala panemisega — pahem käsi järgmisest astmest õla kõrguselt kinni võtab. Sel kombel, ristati käsi ja jalgu tõstes ehk alla lastes, hoitakse keharaskuse keskaik ikka ühes kohas.

VI. harjutus.

Käsitsi kõrwupuudel seistes jalgade üle puude wiskamine ja ettepoole wäljahüppamine.



Kõrwupuudel käte pääl seistes wõib jalgu paremale ehk pahemale poole, ette- ehk tahapoole üle puude heita. Selleks



pandakse keha käte
pääle õõtsuma ehk kõl-
kuma ja siis wisatakse
jalad koos täie jõuga
ühe külje poole nii üle
puude, et reied endid
wasta puid toetawad,
kuna sääred allapoole
ripuwad; kätega hoitakse
kõik aeg puudest kõwasti
kinni. Pärast seda tõm-
matakse jalad puude
pääle nende wahela
tagasi, õõtsutatakse jälle,
et neid teinepoole üle
puude heita j. n. e.

Enamasti heidetakse
jalgu ristati üle puude,
s. o. esiti pahemale
poole ette, siis paremale
poole taha, siis paremale
poole ette ja wiimaks
pahemale poole taha.

Kõrwupuude wahelt,
nende üle, ettepoole
väljahüppamiseks õõtsu-
takse esiti niisamati,
nagu ülemaal kirjeldatud,
siis heidetakse neid ette-
poole (paremat ehk pahe-
mat kätt, seda mööda,
kuhu tahetakse hüpata)
üle puude, aga sellejuu-
res tõugatakse järsku
kõike keha kätega selle
külje poole, kuhu hüpe
tuleb teha ja lastakse
siis ruttu käed puude
küljest lahti. Sel kombel
tõuseb harjutaja puude
wahelt nagu lendu ja
langeb üle puude nende
kõrwale, kuhu ta tawa-

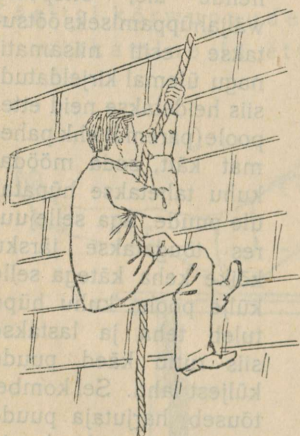
liselt maha kükitab, puudest selle käega, mis hüppe wastikul poolal oli, kinni wõttes; teine käsi wõetakse puusa ehk lastakse põlwele wahele.

VII. harjufus.

Kõit mööda käte ja jalgade abil ronimine.



Kättega nii kõrgelt, kui ulatatakse, köiest kinni wõttes tõmmatakse ennast wõimalikult kõrgele; siis pandakse jalad niiwiisi köie ümber, et parem jalg tahapoole tuleb, kus juures ühelt poolt põlw, teiselt poolt jalganina kõwasti wastu kõit surutakse; pahema jalaga rudjutakse kõit parema wastu eestpoolt, kus juures kanda mitte selle nina pääle ei waju-tata, waid hoopis teinepoole kõit seatakse. Selle juures olgu mõlema jala ninad wähe ülespoole tõstetud. — Nüüd, jalgu tugewasti üheteise wastu surudes ja kättega jälle



kordamööda ja nii kõrgelt, kui ulatatakse, köiest kinni wõttes tõmmatakse jalad uuesti wõimalikult kõrgele ülesse ja seatakse, juba kirjeldatud kombel, köie ümber; selle pääle — käte ja jalgade abil — hoowatakse keha kõrgemale, siis jälle kättega kordamööda kõrgemalt kinni j. n. e., kuni kas köie lõpuni jõutakse ehk kuidas jõud kannab.

Ainult jalgadega (ilma käte abita) hoitakse ennast ülewal köie küljes nii: tugewasti mõlema käega köiest kinni hoides sirutatakse mõlemad jalad ettepoole wälja; siis keeratakse parem jalg sel kombel kord ümber köie, et köis, wäljaspoolt seda jalga (reit) alla minnes, põlwe alt sääremarja pahemale (sisemisele) poolele läheb ja

siis üle jala päälise alla ripub; — nüüd — pahema jala labaga köit parema jala talla alt läbi ülessepoole tõmmates ja kõvasti vastu wiimast surudes — sirutatakse pahem käsi ühes õlaga ettepoole köit, nii et wiimane põigiti üle rinna ja kaenla alt läbi selja pääle läheb. Selle oleku sees on kerge mõlemat kätt köie küljest lahti lasta. Osawamad wõiwad ka, ilma et nad köit kaenla alt läbi lasewadgi, ainult jalgade abil ülemal kirjelatud olekus köiel istuda.

Ainult jalgadega enese köiel pidamiseks käseldakse: „**Seo end!**“ (завяжись).

Seda „enese-sidumist“ tarwitatakse neil kordadel, kui pikka köit mööda ronides puhata tahetakse, ehk kui köielt seinale, müürile j. n. e. ronida tarwis on, kus käed wabad peawad olema.

Seinalt alla rippuwat köit mööda ei wõi aga ülemal kirjelatud kombel mitte ronida, sest et siin, ronimise ajal, köis oma liikumistega harjutajat vastu seina paneb müksama. Sellepärast hoitagu ronides kätega köiest kinni, aga jalgadega toetatagu vastu seina, kusjuures käsi ja jalgu ristati, nagu redelil ronides, ülespoole tõstetagu.

Köit mööda alla (maha) ronides wõetagu kätega kordamööda ja järk-järgult alamalt köiest kinni, kuna jalad sirgelt kahelpool köit alla libisewad.

Köiel ronides hoitagu pää ja keha üsna köie ligidal, aga mitte, et rinda just ta vastu suruda. Selle nõudmise otstarbeks on ronimisel liigutamistest tulewaid köie kõlkumisi vähendada, mis ronimist takistawad.



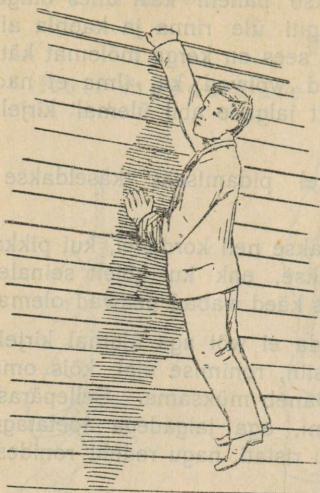
Teine õpekord.

I. harjutus.

Rippumast maha-hüppamine.

Rippumast maha-hüppamine sünnib kahel wiisil: 1) Rippumast alla-hüppamine, s. o., kui mõne asja küljes käte abil rippudes selle asja alla hüpatakse, nagu oksa, längus redeli-pulga, õrre ja teiste sarnaste abinõude

küljest. Sel korral lastakse käed sirgele, pää alla rinna pääle, jalad jäetakse endisel wiisil ripakile ja siis — käsi lahti lastes — hüpatakse alla, kus teatud kombel maha kükitatakse.



2) Rippumast maha-hüppamine, s. o. kui selle asja küljest, millel riputakse, mitte selle alla, waid asja kõrwale hüpata wõib, nagu seinalt, kõrge aia otsast j. n. e. Siin jäädakse enne maha-hüppamist ühe käe otsas rippuma, kuna teisega wastu seina, müüri j. n. e. toetatakse, et sellega, kui esimene lahti lastakse, ennast seinast, müürist j. n. e. eemale tõugata; muidu põrkaks hüppaja maha-langemisel wastu seina,

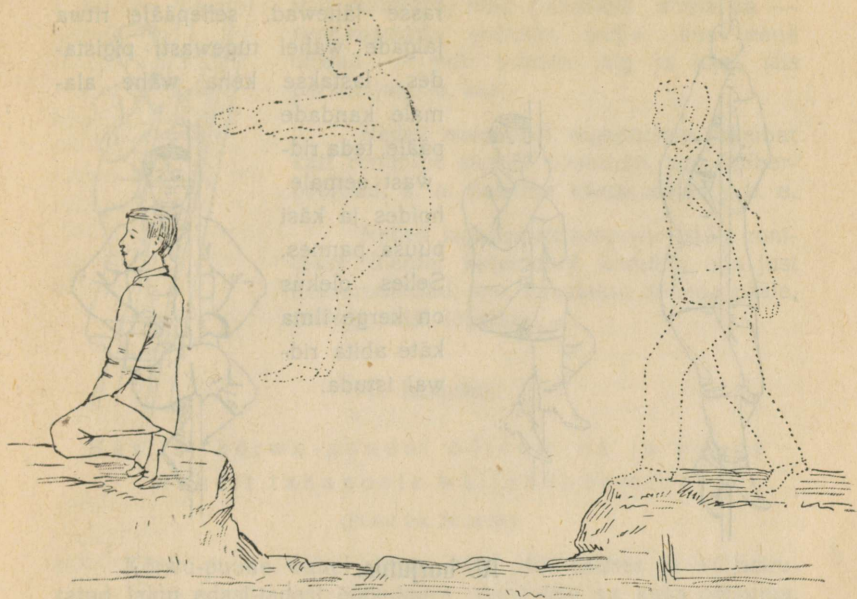
müüri j. n. e. Maha-kükitamine sünnib tuntud wiisil, kus juures, kui waja, ühe käega wasta seina wõib toetada.

II. harjutus.

Kaugele-hüppamine.

Üle tõkke, millel kõrgust ei ole, waid ainult laius ja pikkus on, nagu kraaw, oja j. t., hüpatakse järgmisel wiisil: sammu 12—15. enne tõket hakatakse jooksma; jooksu ajal peetakse käed sirgelt tahapoole ja rusikas; jooksu kiirus tõuseb tõkkele liginemisega; sel pilgul kui tõkke äärelle kõigest üksainus samm jääb, tehtakse see wiimane samm $\frac{3}{4}$ pikkuses, lastakse eesolew jalg põlwest kõwerasse (warwaste pääl), toetatakse kehaskus tema pääle ja teise jalaga, mis sirgelt tahapoole jäi, tehtakse siis hüpe kõigest jõuust ettepoole, ühes ka käsi ette sirutades, nagu paigaltgi hüpatas; see kõik sünnib ühel pilgul ja ilma jooksu seisatamata. Hüppe pääl, õhus, pandakse taga-

poolne jalg esolewa kõrwale, — mõlemad wähe nõtkus. Käed jääwad mahalangemiseni sirgelt ette. Sel silmapilgul, kui jalad



maha puutuwad, toetatakse keha warwaste pääle j. n. e., nagu ikka maha kükitades tehtakse.

III. harjutus.

Ritwa mööda käte ja jalgade abil ronimine.

Ritwa mööda ronimine sünnib sedasama moodu, nagu köitgi mööda. (I. õpek., 7. harjutus).

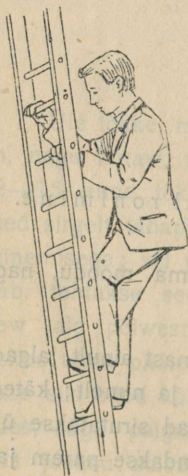
Ridwal „ennast siduma“, s. o. ridwal ennast ainult jalgade abil ülewal hoidma, peab aga teisiti, kui köiel, ja nimelt: kätega hoitakse ridwast tugewasti kinni, mõlemad jalad sirutatakse üks ühelt, teine teiselt poolt ritwa wälja, siis pandakse parem jalg

üle pahema ristati, nii et jala nina vastu ritwa tagantpoolt toetab, kus juures, muidugi põlwed kõwerasse lähewad, sellepääle ritwa jalgade wahel tugewasti pigistades lastakse keha wähe almale kandade pääle, teda ridwast eemale hoides ja käsi puusa pannes. Selles olekus on kerge ilma käte abita ridwal istuda.



IV. harjutus.

Längus-redeli tagapooltel käte ja jalgade abil ülesse ja alla ning redeli tagastpoolt ettepoole ja eestpoolt tahapoole pääle ronimine.



Längus-redeli tagapooltel käte ja jalgade abil ronimiseks wõetakse kätega pää kõrguselt pulgast kinni, tõmmatakse ennast ülemale, pandakse jalad sirgelt alumise pulga pääle; siis — põlwesid laiali, käsa kõweras ja keha redeli ligi pidades — ronitakse ülesse ja alla, nagu esimese õpekorra 5-das harjutuses juba kirjeldatud.

Redeli ühelt poolt teise pääle minemiseks on järgmine seadlus: redeli eespoolt selle tahapoole pääle pahemat kätt ronimiseks wõetakse, parema käega redeli pahemast toepuust, kõrgemalt seda pulka, millest pahem käsi kinni hoiab, kinni; ühes sellega nihutatakse parem jalg vastu toepuud



pahema kõrwale; nüüd pööratakse redeli alla (tahapoole pääle), kehaga ümber toe-puu libisedes, ning pandakse sinna ka — nendesamade pulkade pääle, kus enne oliwad — esiti pahem jalg ja käsi, siis parem jalg ja käsi.

Redeli eespoolelt tagapoolele paremat kätt ronimine sünnib niisamati, aga ümberpööratud, s. o. pahema käega alates j. n. e.

Redeli tagapoolelt eespoole pääle ronitakse ülemal kirjeldatud kombel, aga just ümberpööratud, s. o. hakatakse sellega pääle, millega sääl lõpetati.

V. harjutus.

Käsitsi kõrwu-puudel õõtsumine ja puude wahelt tahapoole wäljahüppamine.

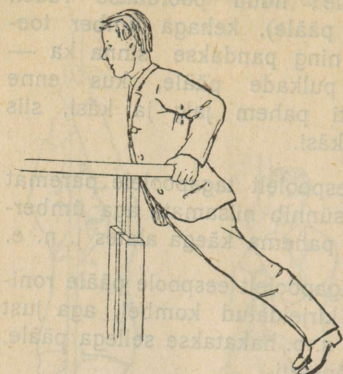
(Pildid lhk. 54 ja 55.)

Kõrwu-puude wahel sirgete käte pääl seistes ja wäljasirutatud jalgu edasi-tagasi õõtsutades pandakse ka keha õõtsuma. Ettepoolne õõtse olgu aga wähem kui tahapoolne, muidu kaotab keha oma raskuse keskpaiga ja kukkumine saab harjutajale osaks. Tahapoolne õõtse wõib nii laialdane olla, et jalad paa kohta loodi jõuawad, nagu tamme kaswatades; kuid selle juures hoitagu käe-warsi nõtku laskmast, kui üle paa kukkuda ei taheta. Ülepaa olgu käe-warred selle harjutuse juures alati ja nimelt sirged. — Kui juba 5—10 korda edasi-tagasi on õõtsutud, lõpetatakse harjutus puude wahelt tahapoole wäljahüppamisega, milleks jalgu tahapoolse õõtse päält üle puude, pahemat ehk paremat kätt, wälja heidetakse, ühes sellega ennast mõlemate kätega puude küljest hüppe poolele lahti tõugates, nagu esimese õpekorra VI. harjutuses kirjeldatud.

VI. harjutus.

Käsitsi kõrwu-puudel, jalad ripakil, heljumine.

Käed pandakse kõrwu-puude otsade pääle; siis hüpatakse wähe ülespoole ja jäädakse käte pääle seisma, keha ettepoole



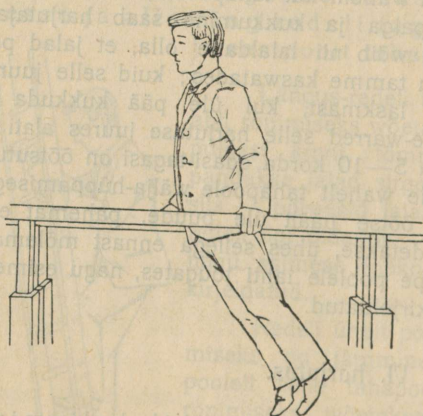
ja jalgu tahapoole ripakile hoides. Nüüd lastakse käewarred pikkamisi kõwerustest nii palju kui võimalik nõtku ja õladest tagasi, kus juures keha iseene- sest alla wajub. Kui käed enam nõtku ei anna, siis aetakse nad jälle pikkamisi sirgeks, ühes ka keha tõstes. Sel kombel helju- takse ülesse ja alla nii mitu korda, kuidas kellegi jõud lubab. Harjutus lõpeb sellega, et kätega puude otsade vastu toetades harilikult maha kükitatakse.

VII. harjutus.

Käsitsi kõrwu-puudel, jalad ripakil, käimine.

Sirgete käte pääl kõrwu-puude wahel olles sammutakse neid mööda edasi ehk tagasi järgmisel wiisil: Keharaskus toeta-

takse esiti parema käe pääle, siis tõstetakse pahem käsi puu päält ülesse ja pandakse na- tuke maad ette- ehk tahapoole puu pääle; nüüd toetatakse keha raskus selle käe pääle ja tehtakse paremaga niisamuti, ühes ka keha edasi ehk tagasi ni- hutades j. n. e. Jalad olgu kõik aeg sirgelt



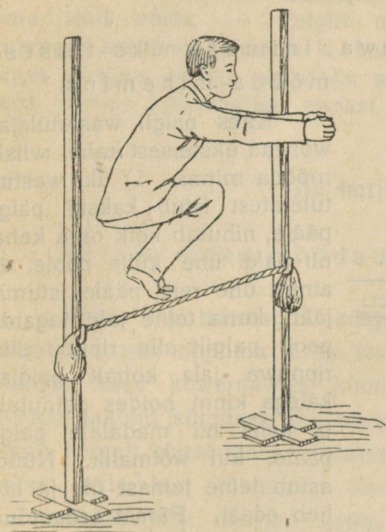
koos ja tahapoole ripakile; nendega ei tohi mitte sammumisel sipelda. Puude otsadele jõudes lõpetatakse harjutus maha kükitamisega, nagu VI. harjutuses.

Kolmas õpekord.

I. harjutus.

Üle kõie hüppamine.

Niisuguse tõkke üle hüppamiseks, millel kõrgus (madal aid, sein, võre, mulk j. n. e.), peab sammu 8—10 enne tõket



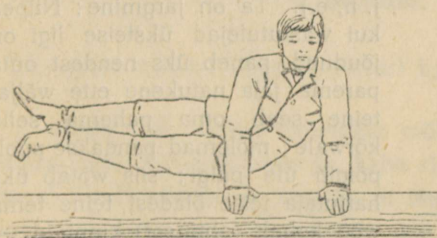
jooksma hakkama (muidugi kõrguse järele), jooksu seda rohkem kiirustades, mida ligemale tõkke juurde jõutakse. Jooksu ajal olgu käed taga, rusikas. Sammu maa päale tõkke ette jõudes tõugatakse ennast, seisatama jäämata, eesoleva jalaga maa küljest lahti — ülespoole, teisega tehtakse hüpe kõigest jõuust edasi; ühes sellega kahmatatakse kätega täie hooga ettepoole, nii neid sirgelt kuni maha kükitamiseni jättes.

Hüppe pääl, niipea kui jalad maast lahkuvad, pandakse tahajäänud jalg eesoleva kõrwale ja sel silmapilgul, kui tõkke kohta jõutakse, tõmmata-

takse nad mõlemad enese alla kõwerasse, et nad tõkkesse ei puutuks. Maha langedes lastakse tuntud wiisil kükakile.

II. harjutus.

Põigiti üle palgi hüppamine.

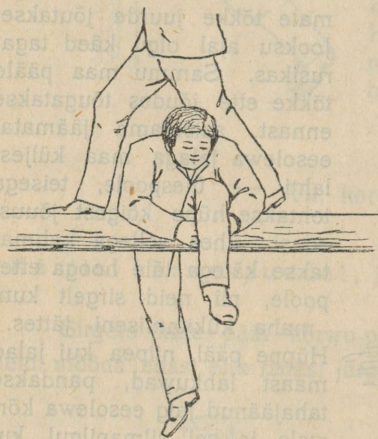


Mõni samm palgist eemal hakatakse jooksmata. Palgi ette jõudes toetatakse mõlema käe päkad rinna laiuselt, peatama jäämata, palgi päälispoole wasta (kõik sõrmed nimelt koos) ja

mõlemate jalaninadega vastu maad pörgates ja käsa järsku sirgeks ajades heidetakse jalad — koos ja sirgelt — pahemat ehk paremat kätt üle palgi. Hüppe ajal peetagu käed sirgel ja keharaskus toetatagu hüppe wastikul poolel olewa käe pääle. Maha langedes lastakse tawalisel wiisil kükakile, ligema käega vastu palki toetades.

III. harjutus.

Palgil kahe wastutulewa inimese üks-teisest mööda-minemine.



Kaks palgil wastutulejat wõiwad üksteisest kahel wiisil mööda minna: 1) üks wastutulejatest istub kaksiti palgi pääle, nihutab kõik oma keha nii palgi ühe külje poole, et ainult ühe reie pääle istuma jääb, kuna teine jalg tagantpoolt palgilt alla ripub; siis rippuwa jala kohalt palgist kätega kinni hoides painutab ta keha nii madalale palgi pääle, kui wõimalik. Nüüd astub teine temast üle ja läheb edasi. Pärast seda tõuseb istuja püsti ja sammub ka oma teed.



2) Teine wiis on palju rän gem, pärib kummaltgi möödaminejalt suuremat osawust ja tarwitakse tegelistel juhtumistel üksi siis, kui esimene ei kõlba (nagu kitsa müüri pääl wastatulemisel j. n. e.). Ta on järgmine: Niipea kui wastutulejad üksteise ligi on jõudnud, paneb üks nendest oma parema jala natukene ette wälja, teine seab oma pahema selle kõrwale; mõlemad pandakse poolpõigiti üle palgi; siis wõtab üks harjutaja teise õladest, teine tema wõõ kohalt (ehtmest) kinni ja —

et ühe korraga ümber pöörduda — loetakse „üks, kaks, kolm“ !
Wiimase arwuga kõwasti üksteisest kinni hoides ja hiljukesti
nii endid üksteise wastu surudes, et nende raskuse keskpai-
k otse palgi kohal oleks, — pöörduwad mõlemad ühel pilgul,
wäljapandud jalgade pääl ümber; ühes pöördega pandakse ka
tagaolewad jalad ette wälja ja pöörde lõpul lastakse käed silma-
pilg üksteisest lahti. Nüüd seatakse jalad kokku, nagu palgil
käämiseks nõutakse, pöördakse endisele käigusihile ja mindakse
oma teed edasi. — Palgilt mahahüppamiseks tarwitatakse
enamasti esimese õpekorra II. harjutuses kirjeldatud wiisi; selle
ainsa wahega, et üks jalg õhku wälja sirutatakse, kuna teisega,
teda põlwest kõwerdades, ennast palgist lahti tõugatakse.

IV. harjutus.

Kõit ja ritwa mööda käte abil ronimine.

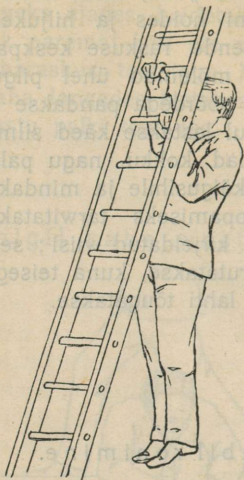
Köiest ehk ridwast nii kõrgelt kui ulatatakse kinni wõttes
ja jalgu sirgelt rippuma jättes tõstetakse ennast ainult käte abil
ülesse; käed kõwerdawad küünarnukkidest. Nüüd hoitakse
ennast saadud kõrguses ühe käega, kuna teisega jällegi wõima-
likult kõrgelt köiest kinni wõetakse ning keha kõrgemale hoowa-
takse, seda kätt kõwerasse tõmmates. Selle pääle hoitakse
keharaskust juba ülemise käega ülewal, et alumisega temast
kõrgemalt kinni wõtta j. n. e. — Jalgadega ei tohi ronimise
ajal sipelda; need olgu kõik aeg sirgelt ripakile. — Maha-
ronides wõetagu kätega korda mööda alamalt köiest ehk ridwast
kinni, kus juures ülemine käsi keha tasakesti ja pikkamisi alla
laseb wajuda.

V. harjutus.

Längus-redeli tagapoolel käte abil ronimine.

Redeli all seistes wõetakse mõlema käega nii kõrgest
pulgast kinni kui ulatatakse ja, keha ripakile jättes, tõmmatakse
ennast ainult kätega nii kõrgele, et lõug pulgani tõuseb, millest
kinni hoitakse; siis keharaskust ühe, kõweras hoitawa käega

üleval pidades, wõetakse teisega järgmisest kõrgemast pulgast kinni, tõmmatakse ennast ta kõrgusse ja hoitakse, kuni alumise käega weel kõrgemat pulka tabatakse j. n. e. Jalad olgu kõik aeg ripakile, neid ärgu wisatagu ega õõtsutatagu. Sõrmedega wõetagu enese poolt, rinnalaiuselt, pulga ümbert kinni, kus juures põial ikka alt-poolt, teised kõik päänlpoolt pulka olgu. Käewarred peetagu ühte-soodu küünar-nukkidest kõweras. Esiotsa lubatagu alumise käega sellest samast pulgast kinni wõtta, millel ülemine on; pärast, kui õppijad juba harjunud on, wõetagu järgmisest ülemisest kinni, seda pulka wahele jättes, millel ülemine käsi on. —

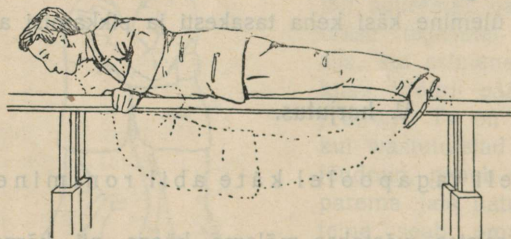


Niisamati olgu lubatud, pulkade asemel tugedest kinni hoides ronida, ehk ühe käega pulgast teisega toest, kuidas kellelgi kergem.

VI. harjutus.

Käsitsi kõrwupuudel seistes ja jalgu puude pääl hoides keha heljutamine.

Kõrwupuude wahel käte pääl seistes wisatakse jalad nõndawiisi tahapoole puude üle, et nad labade sisemiste külge-



dega wasta puude wälimisi külgesid toetawad ja ise sirged on. Nüüd lastakse käed nõtku ja keha wajub pikkamisi puude wahele alla; käed ja jalaninad hoitakse puude pääl.

Kui enam alamale ei saa wajuda, tõustakse jälle endisesse olekusse, et uuesti alla wajuda j. n. e. — Nii wiisi heljutakse 3—5 korda, kuidas kellegi jõud jatkub.

VII. harjutus.

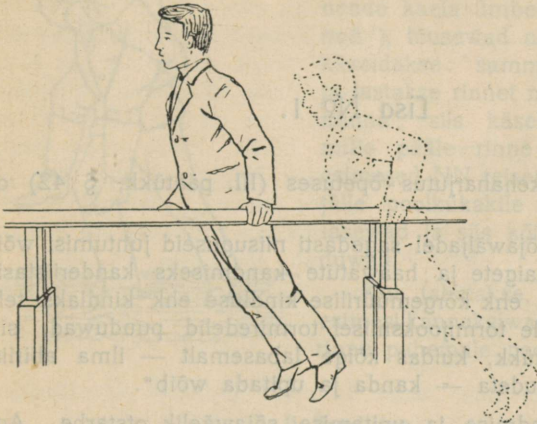
Kõrwupuudel, jalad ripakile, käte pääl hüpates käimine.

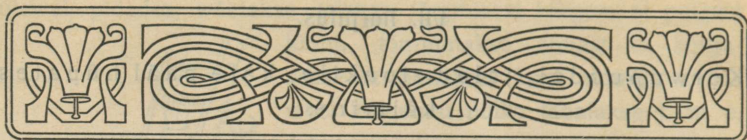
Kõrwupuude wahel seistes ja käsi nende pääle toetades tõustakse käte pääle, kuna jalad sirgelt tahapoole ripuwad ja

keha puusadest ettepoole län-gub. Selles olekus lastakse käed kõwerasse ja siis — järsku neid jälle sirgele ajades ja nendega puude wasta põrgata-des — wisatakse ennast ettepoole, kus juures sõrmed puude küljest lahti lastakse, et na-

tuke eemal uuesti puudest kinni haarata. Uue koha pääl lastakse käed jälle nõtku ja nii hüpatakse kuni puude lõpuni, ehk kui palju jõud kannab.

Harjutus on ränk; teda wõiwad üksi tugewamad õppijad täita. Harjutades jõuawad aga ka nõrgemad neile järele.





Lisa № 1.

Sõjawäe kehaharjutus - õpetuses (III. päätükk, § 42) on üteldud :

„Sest et sõjawäljadel sagedasti niisuguseid juhtumisi wõib ette tulla, kus haigete ja haawatute kandmiseks kanderiistasid käepärast ei ole, ehk kõrgemüüriilise kindluse ehk kindlaks tehtud ehituste pääle tormijooksmisel tormiredelid puuduwad, siis õpetab see päätükk, kuidas kõige labasemalt — ilma abiriistadeta ja abinõuudeta — kanda ja upitada wõib“.

Nii on kandmise ja upitamise sõjawäelik otstarbe. Aga et inimesi kanda ja ülesse upitada mitte ainult sõjawäljadel — ilma abinõuudeta ja abiriistadeta — ette ei tule, waid seda ka rahu ajal mitmesuguste igapäewaste toimetuste ja tööde juures wõib juhtuda, siis arwan nende wiiside teadmist igaühele tulusaks, mitte üksi kui kehaharjutusi, waid ka kui tege-
likkusid tarwitusi.

А. Kandmine — переноска.

1. harjutus.

- | | |
|--|---|
| 1. Ühe üksipäini kandmine.
(Üheteise kandmine.) | 1. Переноска одного чело-
вѣка другимъ. |
| 2. Paarideks — loe! | 2. На первый-второй — раз-
считайсь! |
| 3. Rinne paremale (pahemale)
— poole! | 3. Шеренга напра — (на-
лѣ) — во! |
| 4. Istu! | 4. Садись! |

Neijanda käskluse pääle, kui rinne paremale poole on pööratud, lasewad esimesed NN endid poolkükakile, keha

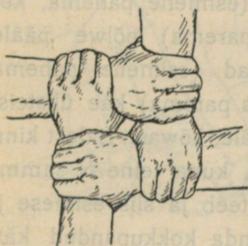


ettepoole lāngudes, ja wõtawad teiste NN jalgade ümbert, wäljastpoolt põlwede kohalt kinni, ning kui teised NN nende selga on istunud ja kättega, kas õlast ehk üle õlade nende kaela ümbert kinni on wõtnud ¹⁾, tõusewad nad püsti. Nüüd käseldakse: sammu — „marsh“! ja lastakse rinnet mõni samm edasi minna; siis käseldakse: „Küll“, mille pääle rinne seisma jääb ja esimesed NN teised endi seljast — jälle poolkükakile lastes — maha lasewad ja siis kõik esisesse pöörduwad.

Kui tahetakse, et teised NN esimesi kannaksiwad, siis pööratakse rinne pahemale poole.

II. harjutus.

- | | |
|----------------------------|-------------------------------------|
| 1. Kahekesti ühe kandmine. | 1. Переноска одного человека двумя. |
| 2. Esimene (teine) komme. | 2. Первый (второй) способ. |
| 3. Kolmikuks — | 3. По три — разчитайсь! |
| 4. Istu! | 4. Садись! |



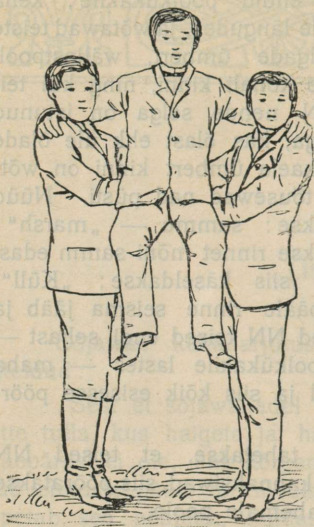
Kui antakse käsklus: „Esimene komme“, siis sünnib kandmine nii:

Käskluse „istu“ pääle pöördub esimene N pahemale, kolmas N paremale

1) Käed hoitagu enlm rinna kui kaela pääl, et kandja hingamist mitte ei takistataks.

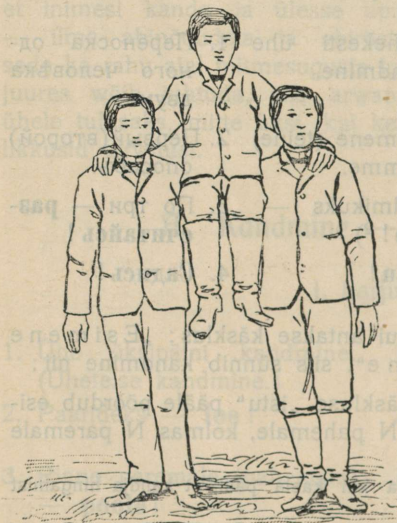
2) Kolmikuks lugemine sünnib niisamati nagu paarideks, selle ainsa wahega, et mitte „esimene, teine“, waid „esimene, teine, kolmas“ loetakse.

poole, teine N astub sammu edasi; esimene ja kolmas N,



mõlemad oma parema käega oma pahema käe randme ümbert ja siis kumbgi oma pahema käega üksteise parema käe randme ümbert kinni võttes (nagu koti tõstmise juures), painutavad keha nii palju ettepoole, et teine N kergesti nende kokkupandud käte päälle istuda võib, mis see N ka teebgi, käsi oma kandjate õladele pannes, et nende kaela ümbert kinni hoida. Selle järele paneb esimene N oma parema jala paremale poole ja kolmas N oma pahema jala pahemale poole, poole sammu kaugusele nii välja, et jalanina sinnasama poole waatab; siis tõusevad nad püsti. Harjutus lõpeb niisama nagu esimenegi.

Kui aga käsklus „teine komme“ antakse, siis kantakse järgmisel viisil:



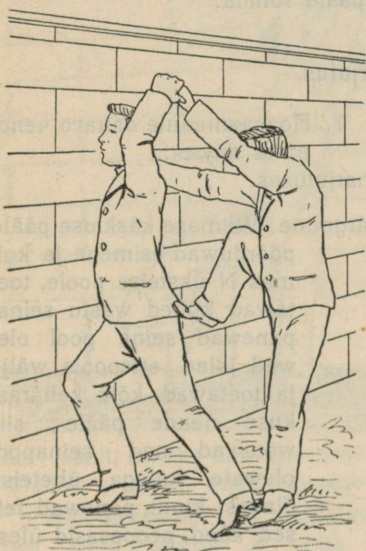
Neljanda käskluse päälle pöörduvad esimene ja kolmas N niisamati, nagu esimese kolme ajal, siis lasewad endid (esimene pahema, kolmas parema) põlwe päälle, panewad (esimene pahema, kolmas parema) käe üksteise õla päälle, kõwasti riidest kinni võttes, kuna teine N sammu edasi teeb ja siis esimese ja kolmanda kokkupandud käte päälle istub, kätega nende kaela ümbert kinni võttes. Selle päälle tõusevad esimene ja kolmas N püsti, jalgu ülemai kirjeldatud olekusse seades. Lõpp on nagu esimeses harjutuses.

B. Uuritamine — подсаживаніе.

I. harjutus.

1. Ühe üksipäini (üksteise) upitamine. 1. Подсаживаніе одного чело- вѣка другимъ.
2. Esimene (teine) komme. 2. Первый (второй) способъ.
3. (Nagu kandmise I. harju- tuse 2-ne.)
4. Tee! 4. **Начинай!**

Käskluse pääle: „Esimene komme“ ja siis „Tee!“ pöördub



esimene N (upitaja) näoga seina poole, paneb parema jala oma ette wälja, toetab kõike oma keharaskust ta pääle ja — põlwe wasta seina hoides — püüab ennast wõimalikult madalamale lasta; selsamal ajal paneb ta oma parema käe selja taha, niuete pääle, peopesa ülespoole hoides, kuna ta pahema pää kohta ülesse sirutab. Teine N paneb oma parema jala esimese N parema käe pihku ja tõuseb — parema käega selle N õlast, pahemaga ta pahemast käest kinni hoides — jalgadega ta niuete pääle; säält ta tõstab pahema jala esimese N õlale ja tõuseb siis — kätega seina wastu

toetades — mõlemate jalgadega ta õlade pääle ning säält käte abil seinale.

Kui aga käsklus: „Teine komme“ ja „Tee!“ antakse, siis pöördub esimene N poolpöoret seina poole ja jalgu wõimalikult laiali ajades, toetab ta ühte neist wasta seina, kuna ta teist,



nii palju kui võimalik, põlvest kõwerdab. Käed hoiab ta nii, kuidas kõrvalolewas kujutuses näha. Teine N paneb oma ühe jala esimese N kõveras olewa põlwe päale (kubemete ligemale) ja käed ta kättesse. Nüüd püüab esimene N — kõike oma keha ettepoole lüües ja käsa rutulise liigutusega ülespoole sirutades — teist N oma põlwe päale püsti upitada. Teine N, esimese N kõveras põlwe päale saades, laseb ta kätest lahti, et nendega seina vastu toetades esimese N õladele ja säält seina päale ronida.

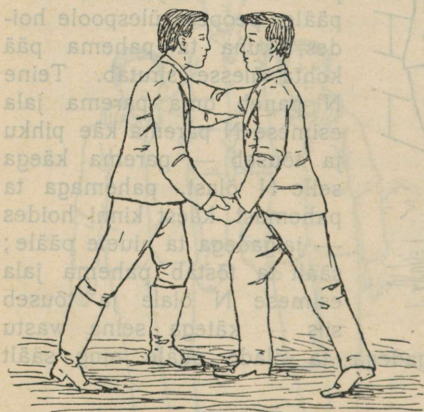
II. harjutus.

1. Kahekesi ühe upitamine.

1. Подсаживание одного человека двумя.

2, 3 ja 4-jas käsklus, nagu I. harjutuses.

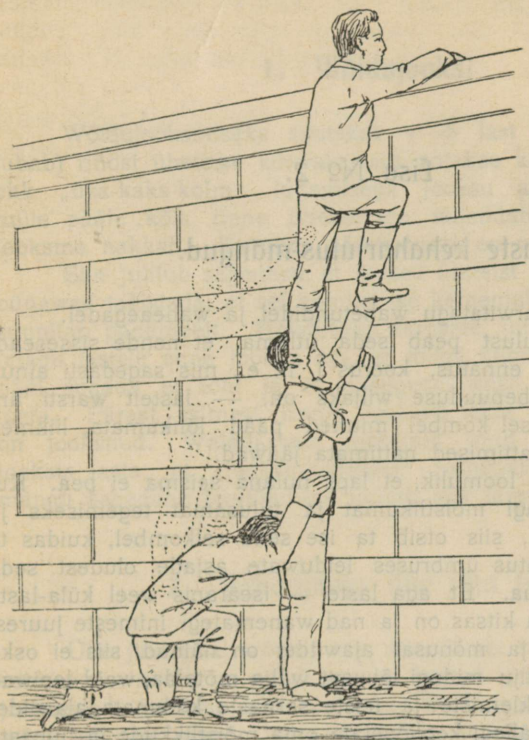
Esimene komme on järgmine: Wiimase käskluse päale



pöörduwad esimene ja kolmas N üksteise poole, toetawad küljed vastu seina, panewad seina pool olewad jalad ettepoole wälja ja toetawad kõik keharakuse nende päale; siis wõtawad nad seinapool olewate kätega üheteise õladest kinni, panewad teised käed, peopesasid ülespoole hoides, sõrmiti risti ja püüawad neid selles olekus võimalikult madalamal pidada. Teine N (upitataw) paneb oma parema jala esimese ja kolmanda kokkupandud kätest sünnitatud astme päale ja tõuseb, upitajate õladest kinni hoides, sinna

püsti; siis — esiti üht, pärast teist jalga esimese ja kolmanda N õlade pääle tõstes — tõuseb ta sääli püsti ja püüab seina ülemisest äärest kätega kinni võtta.

Teine komme. Wiimase käskluse pääle pöörduv esimene N näoga seina poole ja toetab kätega niiwiisi wastu



seina, kuidas talle mõnusam. Kolmas N seab ennast esimese selja taha ühe põlwe päälseisema, võtab mõlema käega ta ehtme ümbert kinni, toetab pääl ta niuete wastu ja tõmbab teise jala, kõike ta labawastu maad jättes, põlwest õige nurga järele kõwerasse.

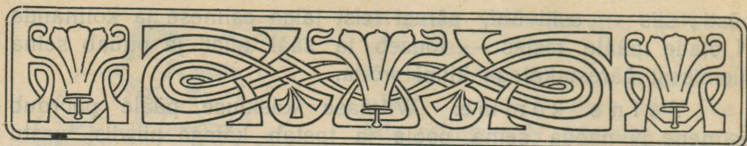
Teine N (upitataw) paneb oma ühe jalakolmanda N kõweras olewa põlwe pääle (kubeme ligemale) ja teise jala — esimese N õladest kinni hoides — ta õla

pääle; säält, esiteks üht, siis teist jalga tõstes, tõuseb ta esimese N õladele j. n. e., nagu esimeses kombes.

Neil kordadel, kui upitataw ka õladelt seina ülemisest äärest kinni võtma ei ulata, upitatakse teda sel kombel kõrgemale, et ülespidi sirutatud käelabad talle järgmiseks astmeks seatakse.

Tähendus 1. Upitamine sündigu alati seina, müüri või mullawalli ääres.

Tähendus 2. Jalalaba toetatagu nimelt mitte kannal, waid päkaga käte, põlwe ja õlade pääle; muidu on rõhumine walus.



Lisa № 2.

Laste kehaharjutus-mängud.

Mängusid tarvitagu wahetundidel ja waheaegadel.

Mängude tulust peab seda ütlima, et nende sisseseadmisega wallatus, ennatus, koerus j. n. e., mis sagedasti ainult igawuse ja kombepuuduse wiljaks on, — lastelt warsti ära wõõrduwad ning sel kombel mitmed pääd lõhkumata, liikmed wigastamata ja nattimised nattimata jääwad.

On ju üsna loomulik, et laps nuiana seisma ei pea. Kui temale aga midagi mõistlikumat ja tulusamat tegemiseks ja ajawiiteks ei anta, siis otsib ta ise seda selkombel, kuidas ta mõistus ja kaswatus ümbruses leiduwate asjade oludest seda ette oskawad tuua. Et aga laste — iseäranis weel küla-laste — silmaring wäga kitsas on ja nad wanemategi inimeste juurest wähe mõistlikku ja mõnusat ajawiidet on näinud, siis ei oska nad iseenesest palju midagi lõbusat wälja mõelda, waid lepiwad nääklemiste, müsklemiste ja teiste sarnaste kõlbmata ajawiidete-ga. Siin tulgu jällegi kooliõpetaja oma mõistlikkude ja tulusate mängudega lastele appi.

Mängudega — iseäranis, kui ta isiklikult neist ise osa wõtab — wõidab kooliõpetaja kõige kergemalt laste südamed omale ja kergendab sellega wäga palju oma ränka ülesannet.

Mängusid wõib kooliõpetaja ka ise wälja mõelda ehk rahwa käest paremaid laenata. Wiimaseid tuleb aga laste mõõdu järele ümber teha, et mitte wäikese mehe selga suure mehe kuube ajada, mis kõige päält tuluta, siis iluta oleks ning lastele enestelegi ei meeldiks. Siin pakutawad mängud olgu kooliõpetajale nagu mudeliks ja juhiks uute loomisel ja rahwa omadest laenamisel. Nad on aga enamasti kõik poeglastele,

päale mõnede, nagu: „Kull ja tibud“, „Kassid ja hiired“, „wõidujooksud“ ja „pallimängud“, mis mõlematele kõlbawad, nii kooskui ka lahus mängimiseks. Tütarlaste mängusid on siin sellepärast vähem, et neile lauludega rahwa-ringmängud meeldiwad ja kohased on.

1. Wõidujooks.

Wõidujooksmiseks seatakse 4—5 last (ehk kuidas ruum lubab) rindsi üheteise kõrwale, siis antakse käega, ninarätikuga ehk „üks-kaks-kolm“ lugemisega jooksu algamiseks märku, mille päale kõik rinne ühekorruga tähendatud eesmärgi poole jooksma hakkab. Esimene päralejõudja on wõidumees.

Siin juhtub sagedasti, et lapsed ühteist jooksmises kätega püüawad takistada, et sel kombel ise kergemalt ette saada. See sünnitab pahameelt. Hoiatuseks sarnaste juhtumiste eest seletatagu lastele enne jooksu ära, et milgil kombel ühteist jooksu pääl segada ei tohi ja et niisugusel wiisil wõitja wõitjaks ei loeta. Pärast esimest rinnet jookseb teine j. n. e., kuni kõik on jooksnud. Wäledamaid jooksjaid wõib lõpuks ühel ajal jooksta lasta, et „jooksu-kuningat“ (esijooksjat) walida. Selle mängu sagedane tarwitamine tüütab aga lapsed ära.

2. Wõidujooks ühe jala pääl.

Ühe jala pääl wõidujooks sünnib sel samal kombel nagu esimene; waheks on ainult see, et lapsed ühe jala pääl hüpates jooksewad (parema ehk pahema, kuidas kästakse). See on wäga wäsitaw mäng; teda tarwitatagu lõpuks.

3. Kukkede kisklus.

„Kukkede kiskluse“ jaoks lahutatagu üks rinne teisest, esimest sammu 10 edasi astuda kästes ja siis ümber pöörates. Selle päale kästakse: „Kükakile!“ Mõlemad rinded kükitawad, käelabasid oma põlwe otsade päale toetades, maha. Nüüd antakse käsk: „Marsch-marsch!“ ehk „Hüpp-hüpp!“ mille päale mõlemad rinded hüpates ühe-teisele lähenema hakkawad. Niipea, kui wastaste põlwed kokku pörkawad, langeb üks wastastest

(kes vähem toekalt kükakile seisab) maha; wõitjal hää meel, kuna kaotaja ennast ruttu korrale kohendab, et wastast niisama põlwedega ümber lükata. See mäng ei tüüta lapsi ära, sest temas tuleb ülinaljakaid juhtumisi ette, mis wiimaks tuima loomuga lapsigi elawaks teeb. Kätega ühtteist lükata — olgu waljusti ära keelatud.

4. Kass ja hiir.

See lõbus ja kasulik mäng on pikemal puhkeajal väga sünnis. Ta aine on järgmine: Lapsed teewad, üheteise käest kinni wõttes, suure ringi. Nende seast walitakse 6—8 last „kassideks“ ja niisama palju „hiirteks“ (laste hulga järele on „kasside“ ja „hiirte“ hulk). Kassid jääwad ringi sisse, hiired wälja. Nüüd kästakse kassisid, hiiresid kinni tabada. Ringis seisjad lapsed takistawad kasside ringist wälja- kui ka sissekäimist, kuna nad hiiresid wabalt igalt poolt läbi lasewad. Kinnipüütud hiir oma püüdjaga jääwad wäljaspool ringi kõrwuti seisma, kuni kõik hiired tabatud on, ehk astuwad ringis seisjate hulka. Mängu kordamiseks walitakse uued „kassid“ ja „hiired“.

Siin on kasulik „kassideks“ just pikaldase ehk laisa loomuga lapsi walida, et neid wähe ergutada.

5. Lauluga käik.

Lapsed seatakse kahte rindesse (kaherindeline kordlus), pööratakse paremale poole, korutatakse (waata „korutamine“) ja siis käseldakse: lauluga — käi — marsh! Selle pääle käiwad õppijad ringi, kohe esimese sammuga laulma hakates.

Enne aga, kui lauluga ringikäikusid hakatakse tegema, peab lapsi paigalkäiguga selleks harjutama, mis järgmiselt sünnib: käseldakse (kui kordlus juba korutatud on): „Paigal käi!“ — marsh!“ Selle käskluse pääle tõstawad lapsed, ühe paiga pääl seistes, nagu paigal jookstes, — kordamööda jalgu ülesse, nagu käiksiwad. Nüüd kästakse neid mõnda marshi ehk käiklaulu laulda, mida ikka pahema jala mähapanemisega peab algama. Taktilööjaks on siin jalgade wastu maad panemise ehk sammu „koms“. Kui sel kombel käiklaul paigal hästi ära on õpitud, alatakse „lauluga ringkäiku“.

Laulusid, mis sammukäiguks kõlbawad, waligu kooliõpetajad ise; muidugi on lihtsamad lastele kohasemad. Olgu weel

1) Tammudes.

nimetatud, et parem oleks, kui üks laulu algaks ja teised pärast kaasa aitaksiwad, nagu muinas-eestlastel oli ja praegugi veel setudel kombeks on. Setudel on mõndagi kena käiklaulu wiisi, nagu ma maa-kaitsewägede harjutusel olen kuulnud. Wenekeelsetest on kergemad: „Какъ у нашихъ у воротъ“, „Жиль-быль у бабушки“ ja teisi. Meil endilgi pole nendest puudus, nagu: „Kui mina alles noor veel olin“, „Nüüd üles Wene alamad“ ja palju teisi. ¹⁾

6. Lauluga jooks.

Lauluga jooksu õpetatagu ja tehtagu selsamal kombel, nagu käikugi; waheks on siin ainult jooksu-takt ehk sammumõõt. Jooksu-laulusid ma Eesti keeles ei tunne; wenekeelsetest on kõige kohasem ja tuttawam: „Ахъ, вы, сѣны, мои сѣны“.

Niihästi lauluga käik, kui ka jooks meeldiwad lastele väga ja nad õpiwad koguni ruttu tarwilised laulud kätte.

7. Kolm-jalgsi jooks.

Lapsed jaotatakse paarideks; igas paaris ühesuuresed ja (wõimalikult) ühejõuulised. Paremat kätt paarisreisija wõtab pahema käega oma kaaslaste kaela ümbert, see — tema ehtme ümber kinni. Esimene pahem ja teise parem jalg seotakse ninarätikuga sääre ja reie kohast kokku. Nii seotud paarid seatakse kaks ehk kolm haawal kõrwuti, ning siis antakse jooksu algamiseks märki.

Pääliskaudu waadates näitab see jooks tühine ja hõlbus olema, aga jooksjatel on palju tegemist, et omaga walmis saada, sest emma-kumma paaris-olija suurem samm ehk korratu rutt toob mõlemale langemist. Mäng on lõbus ja mitte väga wäsitaw.

8. Wägiwedu I.

Lapsed jaotatakse kahte rindesse; wiimased lahutatakse pahemale ehk paremale poole käe pikkuseni; esimene rinne teeb kaks sammu edasi ja pöördu ümber. Nüüd istuwad

1) Parajasti, kui see raamat kirjastaja kätte oli minemas, ilmus A. Sprenk-Läte poolt kogu „Sõjalaulusid“. Neis leidub wististi mõni, mis siia kõlbab.

mõlemad rinded üheteise wastu põrandale maha; ühes rindes istujad toetavad oma jalatallad wastu teises rindes istujate jala-
taldasid, wõtawad wastaste kätest konksus sõrmedega (nagu koti
tõstmisel) kinni ning püüawad ühteist ülesse tõmmata.

Wastasteks püütagu wõimalikult ühejõuulisi walida.

9. Wägiwedu II.

Kui tarwilik jagu pulkaside käepärast on, siis wõib ülemal kirjeldatud wägiwedu nende abil teha, s. o. mitte kätega üheteise kätest kinni hoida, waid mõlemad wastalised hoiawad ühest pulgast kinni. See wägiwedu on laialt „Eesti wägi pulga“ nime all tuttaw. Mitme pääle wõib ka üks pikk pulk (teiwast, kaigas) olla.

10. Kull ja tibud.

See mäng on täis elawust ja õhinat. Lastele meeldib ta wäga. Mängus tarwitawad lapsed kõike jõudu ja wäsiwad ruttu ära; sellepärast lastagu neid mängu lõpul puhata ja keelatagu neid enne jahtumist joomast ehk külma õhu sisse minemast. Mängu sisu on järgmine: Esimene rinne lahutatakse teisest mõni samm ettepoole ja pööratakse siis üks paremale, teine pahemale poole. Selle pääle walitakse kummagi rinde jaoks üks „kull“ ja üks „emakana“ (kanapoegade ema); kõik teised lapsed loetakse siin „tibudeks“ (kanapoegadeks); tema ehtme ümbert wõtaw esimene tibu, selle ümbert teine kinni j. n. e. kuni wiimaseni. Kullid seisawad emakanade ees. Märguandmise pääle hakkawad nad tibusid emade selja tagant püüdma; nad hüppawad järsku kord paremale, kord pahemale poole, püüawad emade selja taha pääseda j. n. e. Emad aga kaitsewad laiail hoitawate kätega ja hoolsasti kullide liigutusi tähele pannes oma tibukesi: kuhu poole kull hüppab, sinna ema ette; kull jookseb emast mööda, et ta selja taha pääseda, ema keerab kõige oma tiburongiga ümber — kulli wasta j. n. e. Nii kullide, kui ka emade liigutused lähewad kord-korralt kiiremaks, nii et waestel tibudel, iseäranis rongi otsas, palju tegemist on igale poole emaga ühes pöörata ja liikuda. Need tibud, kellesse kull puutus ehk kes ennast (rongist) lahti lasksiwad, loetakse kullide roaks ning peawad mõni aeg mängust osa wõtmata päält waatama.

11. Kelle wõit.

Wõetakse jäme ja tugew kõis ja tähendatakse tema keskpaik ära; üle toa põranda tõmmatakse kriidiga joon; õppijad jaotatakse kahte osasse: ühed asuwad joone ühele, teised — teisele poole; kummagi osa kätte antakse pool kõit, millest kõik kinni wõtawad; märgu ehk käskluse pääle: „üks, kaks, — kolm!“ püüab kumbgi osa teist üle piiri (kriidijoone) oma poole tõmmata. Ka siin püütagu mõlema osa jõudu ühevääriliseks teha.

12. Palgi wõitlus.

Kesk põrandale maha pandakse jäme palk (sülla 1½ pikkune). Laste hulgast walitakse — korda mööda — kaks wõitlejat, kes palgi pääle wastakuti püsti tõustes järgmist wõitlust algawad: samm maad üksteisest eemal seistes panewad nad pahema käe selja taha niuete pääle, parema sirutawad nad wälja, sõrmed pigistawad nad rusikasse ja siis, käskluse pääle: „üks, kaks — kolm!“ püüawad nad üksteist wälja sirutatud käte randmetega — wastastikku — tõugates, palgilt maha lükata. Ühe jala palgilt wääramine on juba kaotuse täht.

See mäng meeldib lastele; ei ole ka wäsitaw; pärib aga palju tähelepanemist ja osawust: wähenene kõrwalekaldumine ja — lootus wõidu pääle on kadunud, sest wastase järgmine lüke pühib kalduja juba palgilt maha.

Wanemad õppijad wõiwad seda wõitlust ka purde-palgil pidada.

13. Wägiwedu III.

Esimene rinne lahutatakse teisest mõni samm edasi ja pööratakse ümber. Kesktuba tõmmatakse kriidiga joon. Nüüd astuwad mõlemad rinded üksteise wastu joone juurde ja panewad parema jala nõnda wälja, et jalgade ninad pahemale poole ja labade wälimised küljed wastastikku tulewad; pahemat jalga hoitagu pisut rohkem kui samm, taga; parem käsi sirutatakse öla kõrgusele wälja, ja siis wõetakse üksteise kaelabast kõwasti kinni; pahem käsi hoitakse selja taga rusikas ja küünarnukist niuete pääle kõwerdatud. Käskluse pääle: „üks, kaks — kolm!“ hakkawad wastased üksteist üle joone enese poole tõmbama, Ülemal nimetatud seisu ei tohita rikkuda.

14. Wägiwedu IV. (Greeka wägiwedu).

Greeka wägiwedu ja Eesti wägiwedu wahe on ainult see, et esimese kriipsu kohal püsti seisest weetakse ehk tõmmatakse. — Wõib ka nii seada, et pulka kaks kõige tugewamat õpilast hoiawad, kuna teised kahes osas (ühed — ühe, teised — teise) selja tagant ehtme kohalt, nagu „Kulli ja tibude“ mängu sees, kinni wõtawad ja oma poole tõmbawad.

15. Müksu-mäng.

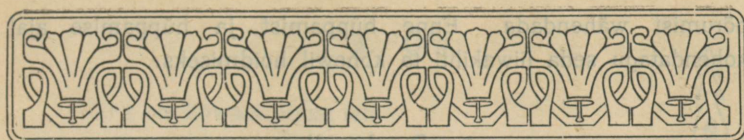
Seda mängu armastawad iseäranis wanemad õpilased. Ta on järgmine: kesk tuba tõmmatakse kriidiga sülla laiuselt kaks kõrwu-joont — wõitlusekoht. Esimene rinne astub mõni samm edasi ja pöörduw ümber. Kõik õppijad panewad käed rinna pääle waheliti (seis „à la Napoleon“) ja, käskluse: „sammu — marsh!“ pääle, astuwad nad joonte wahekohta, kust — rinnaga ja õlaga lükates, müksates — igaüks oma wastast wälja püüab tõugata.

16. Tormijooks.

Wäga kenad ja terwisele kasulikud on pallimängud. Olgu näituseks üks: „Tormijooks.“

Õppijad jagatakse kahte osakonda; mõlemate wahet peab sammu 50 olema. Osakondade wahele (keskkohalt läbi) tõmmatakse maa pääle joon — linna, kindluse, leeri ehk laagri piir. Liisuheitmise tehtakse otsus, kumb osakond palliheitmisega algab. Selle osakonna hulgast, kelle pääle liisk langeb, wiskab üks õppija (korra järele) palli teise osakonna (waenlaste) kindlusesse, kus teda säälsed õppijad õhus kinni peawad püüdma. Kui palli õhust kinni ei tabata, waid ta wastu maad kukub, siis jookseb osakond, kes palli heitnud, „hurra!“ kisaga üle piiri wastaste kindlusesse ja need on sunnitud, wastupanemata 50 sammu taganema. Nüüd tõmmatakse uus joon piiriks ja wõitja osakond wiskab jälle palli wastaste kindlusesse j. n. e.

Kui aga wastased palli õhust kinni tabawad, siis jooksewad nemad üle piiri — wiskajate kindlusesse, ja wiimased peawad 50 sammu taganema, kus uus kindluste wahejoon tõmmatakse j. n. e.

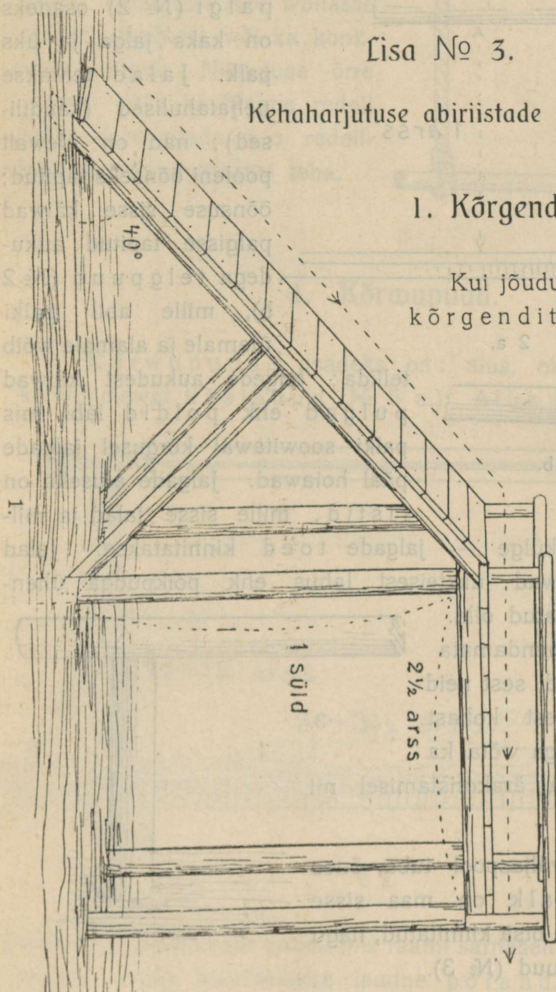


Lisa № 3.

Kehaharjutuse abiriistade ehitamine.

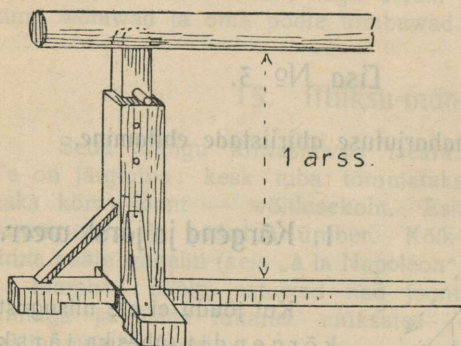
1. Kõrgend ja järsk weer.

Kui jõudu ei ole niisugust kõrgendit (ühes ka järsk weer) ehitada, nagu № 1 all joonistatud, siis võib teda künka sarnaselt mullast teha. Mullast ehitades laotagu hao kubud sarnaselt wirna ehk pinusse, nagu joonistus № 1 näitab, siis kate tagu wirn mullaga ja weel tollipaksuselt liiwaga. Koht, kuhu maha hüpatakse, olgu tubli liiwakihiga kaetud, et

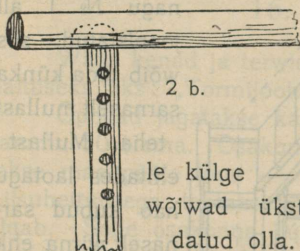


põrumist vähendada. Enne hüppamist ja hüppamise ajal kohendatagu seda liiwakihti ta kohewil hoidmiseks.

2. Purdepalk.



2 a.



2 b.

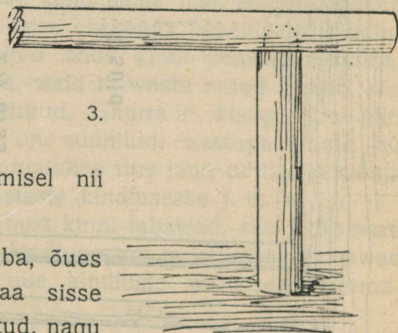
le külge — jalgade toed kinnitatakse. Jalad wõiwad üksteisest lahus ehk põikpuuga ühendatud olla.

Ühendamata

jalad on paremad, sest neid on kergem ühest kohast teisale kanda, ega wõta ka kokkupanekul ja ärakoristamisel nii palju ruumi.

Ulane (wäljaspool tuba, õues olew) purdepalk on maa sisse kaewatud postide otsa kinnitatud, nagu lasila ehk sulupuud (№ 3).

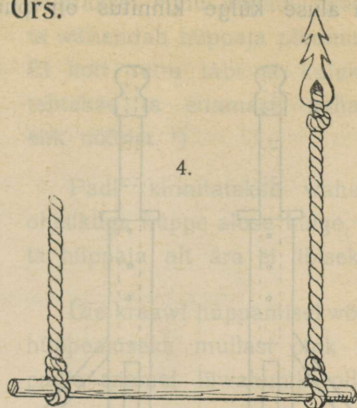
Tubase purdepalgi (№ 2) osadeks on kaks jalga ja üks palk. Jalad tehtakse neljatahulised (kandilised); nad on ülewalt pooleni õõnseks tapitud; õõnsuse sisse käiwad palgisse tapitud aukudega telg puud (№ 2 b), mille abil palki ülemale ja alamale wõib tellida; telgede aukudest käiwad pulgad ehk poldid läbi, mis palki soowitawal kõrgusel jalgade pääl hoiawad. Jalgade aluseks on ristid, mille sisse jalad ja mil-



3.

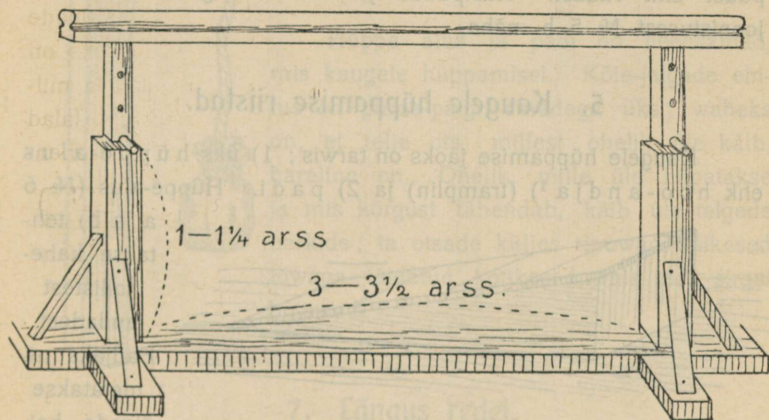
3. Õrs.

Õrs on kõvast puust tehtud pulk, mis kahe rippuwa kõie otsa külge kinnitatakse (№ 4). Kõie otsad ripuvad lakke, aam-palgi wõi wõllasse taotud obaduste wõi ka konkude küljes. Niisuguse õrre asemel wõib ka lāngus redeli pulkasiid tarwitada, s. o. redeli-pulkadel õrre-harjutusi teha.



4. Kõrwupuud.

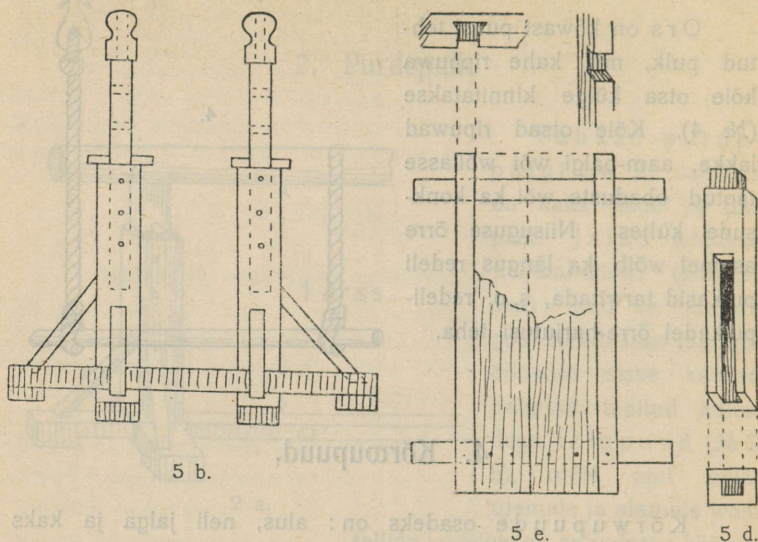
Kõrwupuude osadeks on: alus, neli jalga ja kaks kõrwu olewat käsipuud (№ 5 a.). Alus (№ 5 e.) tehtakse



5 a.

neljast neljatahulisest puust, mis raami sarnaselt kokku pandakse; raami pääle kinnitatakse laudne põrand. Jalgade ehitus

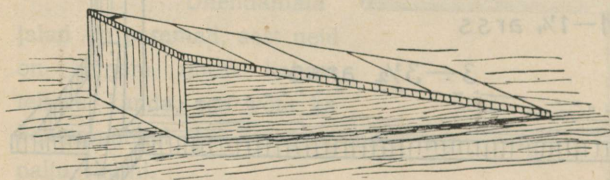
ja aluse külge kinnitus on purdepalgiga üks (№ 5 d); toed



puust ehk rauast. Käsipuude ja nende telgede ehitus on joonistusest № 5 b. näha.

5. Kaugele hüppamise riistad.

Kaugele hüppamise jaoks on tarvis; 1) üks hüppe-alus ehk hoo-andja ¹⁾ (trampolin) ja 2) padi. Hüppe-alus (№ 6

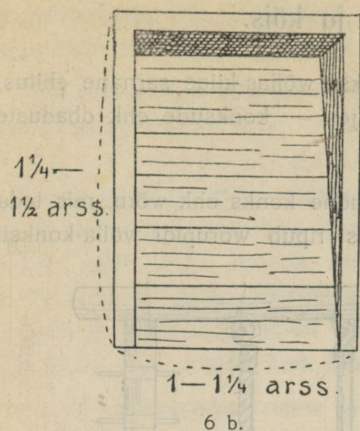


6 a.

a ja b) tehakse kahe-tollistest laudadest. Padjaks nimetatakse õlgede, heinate, ehk

kõige parem, saepuruga täidetud kotti, mis sinna kohta maha

1) Viimasel ajal on hüppe-alus sõjawäes ära kaotatud.



pandakse, kuhu hüpata tuleb; ta vähendab hüppaja põrumist. Et kott ruttu läbi ei kuluku, tehtakse ta enamasti nahast ehk nõõrist. 1)

Padi kinnitatakse wahest ohelikuga hüppe-aluse külge, et ta hüppaja alt ära ei libiseks.

Üle kraawi hüppamisel võib hüppealuseks mullast pink ja padja asemel liiwahunik olla.

6. Kõrgele hüppamise riistad.



Kõrgele hüppamise juures tarwitatakse: 1) hüppe-alust ehk hoo-andjat, 2) patja, 3) kaht kõiejalga ja 4) kahe liiwakotikesega ohelikku ehk köit.

Hüppe alus ja padi on needsamad, mis kaugele hüppamisel. Kõie-jalgade ehitus on purde-palgi omadega üks; waheks on, et telje ots, millest ohelik üle käib, haraline on. Ohelik, mille üle hüpatakse ja mis kõrgust tähendab, käib üle telgede harkide; ta otsade küljes ripuwad wäikesed liiwaga täidetud kotikesed, mis teda sirgel hoiawad.

7. Längus redel.

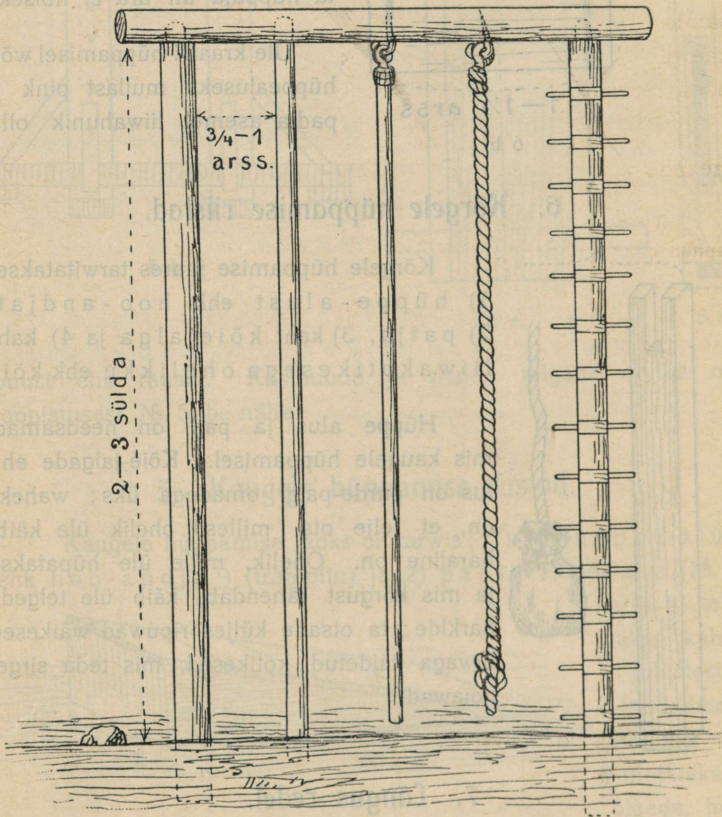
Längus redel on sedasama moodi, nagu tawalinegi redel; ta pulkade wahe on $\frac{3}{4}$ arssina ümber.

1) Nõõr-riidest.

8. Ridew ja kõis.

Ridwa ja kõie tarwis tehtakse wõllas-kiige sarnane ehitus, mille wõlla (põik-päälispuu) küljes — konksude ehk obaduste abil — nad mõlemad ripuwad.

Ridwa otsa kinnitatakse raudne konks ehk wõru, mis teda wõlla konksu otsas hoiab. Kõis ripub wõrupidi wõlla-konksu



8.

küljes; on wõru kõiest, siis õmmeldakse ta ümber nahkne tutu, mis teda rutulise ärakulumise eest kaitseb; on ta aga raudne,

siis õmmeldagu teda liikumata kõie külge, muidu hõõrdub kõis ikkagi ruttu ta ümbert katki (№ 8).

Wõllas-ehituse ühe samba sisse raiutakse põik-õnarad, millesse pulgad kinnitatakse. See on püst-stand-redel, mida laewa- ja rootsi-redeliks hüütakse. Teine sammas laasitakse oksadest hästi puhtaks ja siledaks; teda tarwitatakse jämeda puu otsa ronimise õpetamiseks, mis sedasama moodi sünnib, nagu ritwa mööda ronimine, selle ainsa wahega, et samba ümbert mitte sõrmedega kinni ei pea hoidma, waid käewartega. Püst-stand-redelit mööda ronimisel hoitagu keha hästi redeli ligi; muidu kõik, nagu lāngus-redelilgi.

Toas kinnitatakse ridew ja kõis ülemal kirjeldatud kombel lae ehk (parem) aam-palgi külge.

Tāhendus: Ridwa ülemine ots wõib ka põik-pāälispuu sisse tapitud olla; sel korral on ta alumine ots maa sisse kaewatud.

A
A-2234₁₁

83563 U