



87.

POLKOWNIK LIMBERG

16702

# KÕND



TALLINN  
„Sõdur“ kirjastus

# KÕND.

Kokku seadnud poik. LIMBERG.

2.



15356954

Sõjawäe trükikoda, Rütli tän. № 13.

A-7010

# Sisukord:

## I. Üldised alused.

1. Eesmärk.
2. Mõjuvus organismi pääle.
3. Edasiliikumise mekanism.
4. Kõnni iseloomulikud omadused.
5. Samm.
6. Sammu laiuse ja takti suhe.
7. Kõndimise oskus.
8. Sammu laius ja takt.
9. Kõnni kiirendamine.
10. Väljaõppe waatepunkt.
11. Jalgade terwishoid.

## II. Pikamaa (wastupidawuse) kõnd.

12. Keskmise kiirus.
13. Kehaseis kõnnil.
14. Wead.

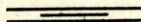
## III. Lühidamaa (kiir-) kõnd.

15. Kiirkõnni takt.
16. Kõnni kiirendamise wiisid.
17. Kõnni harjutamine.

#### IV. Sõjawäeline kõnd.

18. Marss.
19. Taktsamm.
20. Wabasamm.
21. Kiirmarss kandekoormaga.
22. Kõwendatud kiirmarss.
23. Kiirmarss kandekoormata.

#### V. Kõnd kui sport.



## I. Üldised alused.

1.—Eesmärk. Kõnd on kõige loomulikumarabinõu liikumiseks; samal ajal on ta ka kõige lihtsamaks ja vähemkulukaks viisiks, et ennast ümberpaigutada jalgade abil.

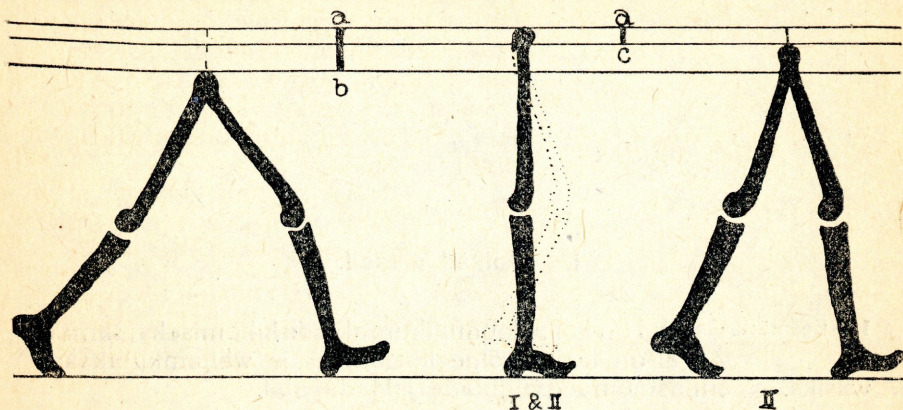
Ülearune oleks eraldi tähelepanu juhtida selle loomuliku liikumisviisi (allüüri) pääle, mida tegelikult harjutame kogu oma elu kestwusel.

2.—Mõjuvus organismi pääle. Kõige suuremaks mõjuwuseks organismi pääle on: a) arendada hingamist ja tsirkulatsiooni; b) kaswata keha alumiste osade wõimet; c) tõsta wastupidawuse jõudu (wisadust). Kõnni mõjuvus awaldub hingamise funktsioonide ja tsirkulatsiooni pääle alati mõõdukalt; ta ilmub ühtlaselt tähtsa terwishoidliku harjutusena kõigile wanadustele.

3.—Edasiliikumise mehanism. Kõnnil sünnib keha edasiliikumine jalgade abil, mis kordamööda üksteise ette seatakse. Liikumisjõuks on ühel ja samal ajal tõuge jalatalaga maa küljest ja jalasääre sirutamine. See sünnib kordamööda iga üksiku jalaga: kui üks jalg lõpetab oma tõukehoo, waheldub ta teisega.

Edasiliikumine kõnnil sünnib keha ja ühtlasi raskuspunktide waheldumisi tõstmise ja allalaskmisega; et keha wahelduwalt tugineks paremale ja wasakule jalale, kaldub ta ka wastawalt toetawale poolele, millest tekiwad küljeõõtsumised; need wiimased ei ole kuigi suured — kuni 1,5 cm.; suuremad on püstõõtsumised: kõige kõrgem on ta siis, kui toetaw jalg asub wertikaalselt maapinnal, kõige sügawam sel momendil, mil keharaskus paiguneb ühelt jalalt teisele, s. t. kahekordse tuginemise momendil.

Tõusu suurus kasvab ühes sammu laiusega, mitte aga kõrgema kõwerjoone punkti tõusuga, lõpuks sellega, et kõige madalamad punktid veel enam alla laskuvad, nagu näeme joon. nr. 1.



(Joon. nr. 1).

### Raskuspunkti madalamale laskumine sammu laiendamise puhul.

I ja II — kõige kõrgem tõus toetava jalaääre sirguajamisel; I — madalam allalaskmine laia sammu juures; II — sama, väikeste sammude juures.

4.— Kõnni iseloomulikud omadused. Kõnnil on alati üks jalatald ja teatud momendil mõlemad jalatallad kokkupuutumisel maapinnaga ehk toetumisel temale.

Kõnni iseloomulikuks omaduseks on keha alaline toetumine maapinnale.

### Keha üldine seis jalalabade kahekordsel toetumisel.

Eespoolse jala sääre kõwerdetakse wabalt, ja jalalaba puudutab maapinda, kand esimesena.

Tagapoolse jala sääre on wõimalikult sirgu aetud. Keha toetub ühel ajal tagapoolse jala warwastele (pöiale) ja eespoolse jala kannale (joon. nr. 2).

Kahekordse toetamise moment, mil mõlemad jalad puutuvad maapinda, eeldub wahetult ühe jala waheldumisele teisega. Sel momendil toetub keha ühel ja samal ajal tagapoolse jala pöiale, jala warwastele ja eespoolse jala kannale.

5.—Samm. Kõnd moodustub katkemata üksteisele järgnewatest sammudest.

Sammuks nimetatakse ajawahet ühe jala talla mahapanekust teise jala talla mahapanekuni.



(Joon. nr. 2).

Sammu laiuseks nimetatakse ulatust kahe üksteisele järgnema jälje wahel. Seda ulatust mõõdetakse kannast kannani, ehk põlast põiani.

Sammu taktiks (tempo) nimetatakse sammude arvu ühe minuti jooksul.

Käigu kiirus (ehk kaugus, mis ära käidud ühe minuti jooksul) wõrdub sammulaiuse kaswatisele tema takti pääle.

6.—Sammu laiuse ja takti suhe. Sammu laiuse ja tema takti wahel on teatud suhe.

Kui, liikudes edasi wõrdlemisi pikaldasema liikumiswiisiga (allüüriaga), takti kiirust tõstame, s. t. sammude arvu ühes minutis suurendame, suureneb loomulikult ka sammulaius.

Kuid sellel sammulaiuse suurenemisel on oma piir. Kiirendades takti ikka enam ja enam, jõuame niisuguse momendini, mil sammulaiendamise lõpeb: ta jõuab oma maksimumini ja hakkab siis wähenema.

Katsed on näidanud, et kõnd, kus sammulaius ulatab maksimumini, wastab taktile umbes 140 sammul minutis keskmist kaswu täiskaswanute juures.

Kui kõnni kiirus tõuseb üle selle takti, torkab ta terawalt silma, kuid tema algtingimuseks ei ole mitte lai samm, waid lühike samm.

Kõnni kiiruse maksimum ei wasta taktile, mille saame sammulaiuse maksimumist, waid kiiremale taktile, mis wõrdub 170 sammule ühes minutis.

7.—Kõndimise oskus. Kõndimise oskus ei sisaldu ainult selles, et kiiresti edasi jõuda. Peab osatama edasi liikuda ka wõimalikult wähe jõukulutusega, s. t. awaldada wõimalikult wäiksemat lihaste jõupingutust, sündigu see kestwate marsside läbiwiimisel ehk igasugusel liikumisel — miinimum wäsimusega.

Tagajärgede waatepunktist kohtame kahesuguseid liikumiswiise (allüüre): kasulikke ja wähekasulikke ehk hoopis kasutuid.

Ex bibl. u. Dorp.

Katsed on näidanud, et kasulikud liikumiswiisid (allüürid) wastawad taktile, mis kõigub 110—130 sammu wahel minutis.

Need liikumiswiisid (allüürid), kui nad wahelduwad wastawate puhketega, wõiwad kesta wõrdlemisi kauemat aega, ilma et nad esile kutsuksid üleaurust wäsimust.

8. — Sammu Sammu laius oleneb igal üksikul inimesel harilil-  
laius ja takt. kult tema kehakaswust ja alumiste kehaosade (jal-  
gade) ehitusest.

Keskmise kaswuga inimese (1,65—1,70 m.) sammu laius kõigub keskmiselt 0,75 ja 0,85 meetri wahel.

Järelikult on keskmise kaswuga inimese kasulik kõnni-  
kiirus:

110 sammu  $\times$  0,75 = 82,5 m. miinimumi 1 minutis,  
130 „  $\times$  0,85 = 110,5 m. maksimumi 1 minutis, mis  
wastab kaugusele 4,95 klm. kuni 6,63 klm. ühes tunnis.

Allüüre, mis kõrgemad keskmistest, 130 sammu minutis, ei wõi tarwitada kestwamat aega.

Neid allüüre wõib lugeda kiirmarsside klassi (lühidamaa kõnd). Nende kestwus on mitmesugune ja oleneb iga üksiku isiku wäljaõppest. Keskmised ehk wähe madalamad allüürid (wastupidawuse allüür) on tarwitetawad rännakul (pikamaa kõnd).

9. — Kõnni Paremate tagajärgede saawutamiseks ehk alumiste  
kiirenda- kehaliikmete ärakasutamiseks, kui soowitakse kõndi  
mine. kiirendada, on alati otstarbekohasem sammu laiend-  
dada, selle asemel et takti kiirendada.

Teiste sõnadega, et kiirelt edasi liikuda, on alati kasulikum abinõusid leida, et minna laial sammul, kui et teha lühikesi ja kahekordseid (kiirendatud) samme. See põhjened suhtele, mis seob sammu laiuse tema taktiga.

10. — Wälja- Wäljaõppe waatepunktist ei pea kõnni mekaniismi  
õppe waate- jagama üksikosadesse, s. t. ei pea õpetama wõte-  
punkt. tega. Seda saawutetakse automaatlikult harjuta-  
misega ja eeltoodud põhimõtte tähelepaneliku jälgimisega.

Liikumist edustawaid lihaseid wõib eriti arendada mitmesuguste etteawalmistawate harjutustega, nagu:

- a) kõnd warwastel ehk kannal;
- b) kõnd wõimalikult laiemaal sammul ühes käte hooga wehklemisega;
- c) õige kiire kõnd lühida maa pääle;
- d) aeglane kõnd ühes reie tõstmisega tasapinnaliselt ette, silmas pidades jalgade algharjutuste reegleid, ehk õlgade ringliigutustega, ehk käimisega külje poole, tagasi ja poolpõiki.

Keha ülemise osa seisu wõib parandada kas hari-likul käigul ehk asetades käed käigul ühte kätteharjutuste algseisakusse: käed puusadele, kukla taha, rinnale ehk õlgadele.

Hingamist arendatakse wabal rütmil pääle teatud arwu sammude, mis alati ühesugune (keskmiselt 5—6). Hingamised wõiwad olla enam sügawamad ja neid saawutetakse pikkade hingamisliigutustega ehk laulmisega.

Käigu harjutused sünniwad kõige mitmekesisemal teedel, (sirgel teel, ringteel) linnades ja nende ümbrustes; õigetel ehk tõusudega tänawail, teeta maapinnal, üle wäljade, mägede, läbi metsade jne.

11.—Jalgade terwishoid. Jalgade terwishoiul on määratu tähtsus käigul, eriti kestwal käigul. Ta on tingitud järgmisest:

1) kanda jalanõusid, mis on walmistetud wastawalt jalalaba wormile, aga mitte niisuguseid, mis sunniwad jalga ennast painutama jalanõu järele. Tald peab olema painduw ja randiga, konts madal ja lai. Kõrge konts wähendab sammu laiust ja wõtab temalt kindluse. Pikk kontsaalune kõrgendab sammu laiust, andes tallale kõige täielisema liikuwuse maapinnal;

2) kõrgete ehk madalate, tugewate ehk kergete jalanõude tarwitamine oleneb aastaajast, teede seisukorrast, kõndide ulatusest, jalgade tundlikkusest jne.;

3) woltide ja aukude puudumine sokkides ja sukkades;

4) jalgade hoidmine äärmises puhtuses. Enam tundliku- mate kohtade wõidmine raswaga enne käigu algust.

## II. Pikamaa (wastupidawuse) kõnd.

(Allüür).

12. — Keskmine kiirus. Keskmised kiirused wastawad taktile 130—140 sammu minutis. Neid käsitetakse kestwatel (pikamaa) kõndidel (wastupidawuse pääle), samutigi lühida maa pääle — igakord, mil pole tarwidust ennast wäsitada ehk ilma kasuta pingutada wiimast jõudu.

13. — Kehaseis kõnnil. Kõige kasulikumaks kehaseisuks on üldiselt järgmine:

a) ülemine keha osa kaldub wähe ettepoole (joon. 2);

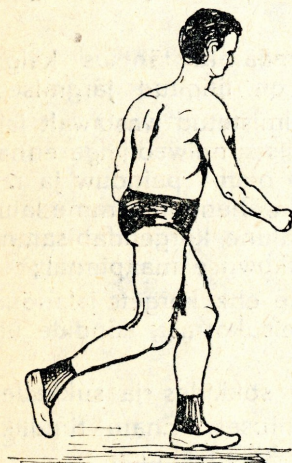
b) jalalaba pannakse maha ilma pörotuseta, peaaegu lapiti, kand — esimesena (joon. 1, 2);

c) eespoolne jalg peab olema mahapaneku momendil ainult wähe kõwerdetud, s. t. ta peab olema sirge ja ilma pingutuseta (joon. 2);

d) tagapoolse jala eraldamine maast sünnib weeremisega kontsalt warwastele;

e) tagapoolne jalg on wõimalikult enam kõwerdetud, õlad tagasi tõmmatud; rinnakorw on üles tõstetud, et kergendada hingamist (joon. 3);

f) käed on kergelt kõweras ja liiguwad painduwalt eest tahapoolse ilma suure wehklemiseta. Parema käsi liigub ette ühes wasaku jalaga ja wasak käsi — ühes parema jalaga. Peod on kergelt rusikasse tõmmatud.



Joon. nr. 3.

- e) käte üleliigsest pingutamisest ehk wehkimisest;  
f) rinna sissetõmbamisest ja pää allalaskmisest.

Keha üldine seis wahe-  
tult pääle kahekordse tugi-  
nemise momenti.

Eespoolne jalg on kõwerdetud. Jalatald, mis lasub maapinnal, hakkab pöörduma (weerema) kannalt pöiale. Tagapoolne jalg üles-  
tõstetud ja algab liikumist ettepoole.

14. — Wead. Kõnnil peab põhimõt-  
telikult hoiduma:

- a) jalgade pingutamisest sel mo-  
mendil, mil jalalaba pannakse  
maha;  
b) jalgade üleliiga kõwerasse  
tõmbamisest samal momendil;  
c) jalgade põrutamisest wastu  
maad;  
d) keha üleliiga kõikumisest werti-  
kaal tasapinnas ehk külgede poole;

### III. Lühidamaa (kiir-) kõnd.

15. — Kiir-  
kõnni takt. Kiirkõnniks nimetatakse niisugust käiku, mil takt  
tõuseb üle 130—140 sammu minutis. Wäsimuse  
tõttu, mida esile kutsub see käik, wõib teda käsitada ainult  
wõrdlemisi lühemate ulatuste pääl.

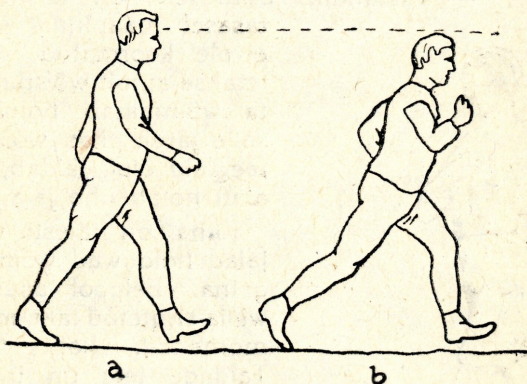
Taktid, mis lähedased 170 sammule minutis täiskaswanu-  
tele, wastawad peaaegu kõnni kiiruse maksimumile ja ei esita  
endas ühtegi praktilist kasukülge.

Wälja minnes igasugusest waatepunktist, on tegelikult kasu-  
likum käsitada jooksu kui kiiruse abinõu, ehk käiku ja jooksu  
wahelduvalt, selle asemel, et edasi liikuda ülaltoodud kiirusega.

16. — Kõnni  
kiirustamise  
viisid:

a) esimene  
viis;

On olemas kaks viisi, et kiirendada kõndi. Esimene viis seisab selles, et — silmas pidades ülaltoodud reeglit pikamaa kõnni kohta — ühes kiiruse tõusmisega keha wastawalt ikka enam ettepoole kaldub ja jalg ettepoole kõwerasse tõmbub, et kiirendada takti. Sel viisil edasi liikudes jõuame momen- dini, mil takt muutub äärmiselt tihedaks ja tagapoolse jala tõuge omab kõrgema energia, et seda jalga kiiremini üles tõsta, kui see sündis aeglasemal kõnnil. Kahekordse tugine- mise periood hakkab siin selle tõttu kaduma ja liikumisviis (allüür) omandab keskmise laadi kõnni ja jooksu wahel. Jalad on silmapaistwalt kõwerad, keha omab komistawa väljanäge- mise, ta on äärmiselt ettepoole kaldunud ja walmis iga sam- muga kukkuma.



joon.nr. 4.

Seda viisi nimetatakse „kõnd kaldumisega“.

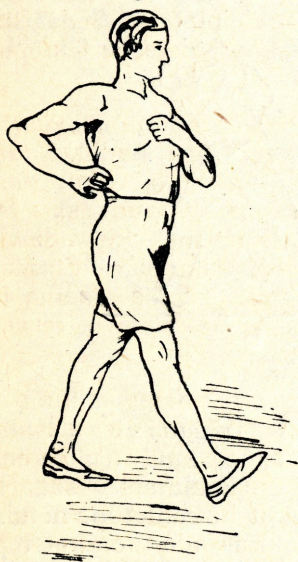
Kõnnil on keha ülemine osa sirge, kuid ristluie teljest kaldub ta ettepoole; mida sügavam on kaldumine, seda laie- maks muutub samm. Jalad on põlwest kõwerdetud, nõnda et raskuspunkt allapoole laskub ja kehakasw näib olewat mada- lam; jalad „libisewad“ maad mööda ja lasuwad peaaegu lapiti. See viis hoiab enam kui teine jõu kulutuse eest; ta on wõetud rahwastelt, kes käiwad kõwerdetud põlwil ja kelle silmapaistwaks omaduseks on suur wastupidawus ja kiirus käigul. Seda prak- tikas käsitetawat viisi tarwitawad kõik elukutselised maailma kiirkäijad, samutigi raskuste kandjad; ta on ka soowitaw sõja- wägedele kiireks rännakuks.

b) teine viis. Teine viis nõuab keha loodis hoidmist ja jalgade wõimalikku pinewust (joon. 4).

Kiiruse tõstmine ei olene siin tagapoolse jala nina enam energilisest tõukest ja sügavamast keha kallakusest ettepoole, nagu seda tingis eelmine viis, vaid võimalikult kiiremast tagapoolse jala wiskamisest ette. Kiirest jala ettewiskamisest oleneb keha kiire edasiliikumine. Jala kiire ettewiskamine ja põrutus, mida tekitab pingutatud jala mahapanek, wäsitab tuntuwalt sirguajawaid lihaseid sedawõrd, et ta algajatele ennast tunda annab kaunis mõjuwa walutundena jala eelosas suure reieluu lähedal (tibia).

Käte wehklemine on siin kiirem ja wäsitawam kui eeltoodud liikumiswiisil.

Teine viis, mida wahel nimetatakse „kõnniks sirguajamisega“ — wastandiks



Joon. nr. 5.

Kiirkõnd ühes sirguajamisega. Üldine seisak wahetult enne kahekordset tuginemist.

liikumistel, enne harjutuste algust ja päale lõppu; ühtlaselt käte harjutustega; ühel ajal ehk päale hingamise harjutuste lõppu; päale iga wõimlemise tunni lõppu, et kehale tagasi anda soojust.

nimetatakse „kõnniks sirguajamisega“ — wastandiks esimesele, on tarwitetaw ainult tasasel maapinnal ja kui käija ei ole koormatud. Seda tarwitetakse ainult wõistlustel, sest et ta wõimaldab hõlpsat walwet selle järele, kas wõistleja käigu reegleid õieti täidab, s. t. kas ta alati hoiab ühe jala maapinnal.

Keha on täiesti vertikaalne, jalad hoiduwad võimalikult sirgeina. Eelpool asuw jalg on wälja sirutatud talla mahapaneku momendil, kots esimesena. Taldade telg on ühes suunas käiguga. Käed on kõwerdetud täisnurga wõrd ja pinewil ning wehklemine nendega sünnib wabalt ja energiliselt ettepoole rinna ette, ühes õlgade üheajalise tõstmisega.

17. — Kõnni Kõndi harjutetakse harjutamine. pääasjalikult: iga wõimlemise tunni eel, mil ta ilmub abinõuna, et tööle rakendada organismi; jooksu harjutustel ehk teistel kiiretel

Pääle selle harjutetakse kõndi õppustele minekul ja tagasitulekul, ümberpaigutuste puhul õppustel — wahelduvalt jooksuga, samutigi eriõppuste näol treenerimiseks.

#### IV. Sõjawäeline kõnd.

18. — Marss. Kõndi nimetatakse sõnaga „marss“. Riwikõnni mekaniism ei lähe praegusel ajal lahku wõimlemissammu mekaniismist; selle tõttu sünnib marss riwis kõige kasulikumal ja loomulikumal wiisil, hoides kinni põhimõtteist, mis omased ülaltoodud wõimlemissammule.

Silmas pidades sõjawäe wormiriiede, jalanõude, rakmete ja relwastuse iseäraldusi, on sõjawäes keskmise kaswu kohaselt kindlaks määratud järgmised normid:

19. — Takt-samm. Taktsammu laius kõnnil — 80 cm., mille juures samm takt on 120 samm minutis. Seda rütmilist takti tarwitetakse igasugustel ümberriiwistustel ja liikumistel, kus on nõutaw wali kord ja tähelepanu.

20. — Waba-samm. Wabasammul ei ole kindlat samm pikkust ega takti; keskmine kiirus peab aga harilikul marsil jääma samaseks, nagu taktsammul, nimelt 4,8 klm. tunnis, see tähendab: 50 minutit liikumiseks ja 10 puhkeks. Seda samm tarwitetakse harilikult rännakliikumistel. Relwade wabakandmise wõimalus ja muu kergendab liikumist. Et saawutada ülesseatud tingimusi kiiruses, peab silmas pidama ilma mõjuwust, maastiku olusid ja wastawat rakmete ja relwastamise süsteemi.

21. — Kiirmarsskandekoormaga. Kiirmarss kandekoormaga (rakmetes) sünnib neil põhimõtteil, mis on ette toodud, et saawutada kiiret käiku ühes keha kallakuga, s. t. kiirendus sünnib samm laiendamise (ulatuse haaramise) arwel, mitte aga takti tihendamise arwel (120 samm minutis). Siin ei ole lubatud waheldada samm jooksuga. Relwade kandmise wiis on waba. Neid marsse wõib toime panna nii üksikute isikute kui terwete gruppidega. Wiimasel puhul on wõimaldetud wastastikune abistus, nagu näiteks kaaslase relwa kandmine. Neile marssidele wõib wastu pidada 20—50 klm.

Neid marsse peab õpetama sõjawägedele süstemaatiliselt, kui nad õppustelt ja laskmiselt tagasi pöörduwad kasarmusse. Selleks, et ergutada wõistlemisele, peab tagasituleku ajal esimesi ja wiimaseid ära märkima wastawa arwuga. See nimestik riputetakse kasarmu seinale.

Wõistlusi peetakse ilma relwadeta, silmas pidades õige mitmekesisist relwastust ja erilisi rakmeid padrunite kandmiseks; koormatakse ainult seljapaunad, milline raskus wastab sõduri rakmete ja relwastuse keskmisele raskusele (30 klgr.). Sõjawäelistel wõistlustel tarwitetakse jalgwäes kandmisele wõetud jala-nõusid.

Need wõistlused on kõrgelt wälja arenenud Saksamaal, samutigi spordi seltsides. Harilikult said spordimehed ühistel wõistlustel sõjawäelastega ja nimelt üksikwõistlustes wiimaste üle wõidu.

22. — Kõwen- Kõwendatud kiirmarss läheb lahku eelmisest selle detud kiir- poolest, et siin kiirendamise otstarbel samm wahel- marss. dub jooksuga. Marss sünnib kandekoormaga ehk ilma: riiete, rakmete ja relwastamise wiis oleneb ülesseatud eesmärgist. Neid marsse wõib ette wõtta üksikute inimeste ja vähemate gruppidega (piilkonnad, teadete ja käskude toojad jne.). Neile marssidele wõib wastu pidada 5—20 klm.

23. — Kiir- Keskmine wastupidawus 10 klm. 60 minuti jooksul. marss kande- Võib ette wõtta üksikute inimestega, põhimõtteil, koormata. mis ülesseatud kiirendud käiguks sirguajamisega ja spordi riietes. See marss on puht spordiline ja teda tarwitetakse wõistlustel, millel mõõduandwaks on reeglid, mida käsitab spordi liit.

## V. Kõnd kui sport.

Sest ajast, kui inimesed elawad maapinnal, kultiwäärivad nemad püstkõndi; see kõnniwiis, juba oma wälimise laadi poolest, eraldab inimese loomadest ja annab temale uhke ja suurtsugu wäljanägemise.

Kõnd on kõige elutegewuse alus; instinktiivne tung kõnniks kui ka rändamiseks on omane kõigile inimestele, eriti aga energilistele rahwustele.

Iga spordi haru on meil wälja kaswanud õige tagasihoidlikust algusest ja ainult aegamööda tõusid mõned neist rahwuswahelisele kõrgusele; samuti leidku ka kõnd kui sport meie juures wäärtuslikku arendamist ja laialdast poolehoidu.

Sportkõnd, ilma erandita, kõlbab igale wanadusele. Tal on suur tähtsus rahwa terwishoius. Kõnd ei elusta mitte ainult keha, waid ta wärskendab ka waimu ja ilutunnet.

Rütmilistest käte ja jalgade liigutustest moodustub käte, jalgade, kõhu, rinna ja selja lihaste kasulik töötamine; sisemised orgaanid, eriti süda ja kops, rakendetakse kasulikule tegewusele; kõndija on sunnitud hingama sügawamalt kui

harilikult, ja arwele wõttes, et kõndi harjutetakse wabas õhus, ahmitakse suuremal määral hapnikku kopsudesse, kuna süsiniik kiirete wäljahingamiste läbi kõrwaldetakse. Weri puhastub tuntawalt, sest puhta were päätingimuseks on wärske õhk. Lihaste pingutusega suureneb ainete uuenemine, mis mõjub hästi terwise ja organismi alalhoiu pääle. Kõnnil kui spordil ei ole mitte ainult suur tähtsus keha kõwenemise süsteemina, mis annab painduwuse noorele ja wanale, waid ta arendab ka tundeid. Kõndija silm, peatudes wabal loodusel, omandab jõu ja terawuse; kultuurinimese kõrw, mis linna kärast nürinend, areneb loomulikult kõnnil; haistmine peatub parema meelega metsade, aasade lõhnadel, kui igapäewases sumbunud õhkkonnas, kuna maitse instinktiivselt pärast küllaldast füüsilist jõupingutust lihtsat ja kosutawat toitu ihaldab.

Sportkõnd, oma tähtsuse tõttu, ei tohi jääda mitte ainult spordi ja gümastika seltside tegewusalaks, waid teda peawad harrastama ka kõik need, kel kallis on hüüdsõna: „terwes kehas — terve waim“, et tõsta rahwas kõnni wõimet. Iseäranis tähtis on see meie tööstuse ja ülikultuuri ajajärgul. Koolil, mitmesugustel ühingutel ja seltskondlistel organisatsioonidel oleks ammu juba aeg loobuda oma passiivsusest ja asuda sportkõnni harrastamisele. Nad peaksid korraldama wastawaid ekskursioone, kus täiskiilutud, umbsete, tolmuste, suitsetatud ja mitte harwa täissülitunud wagunite asemele astuks edasiliikumise wahendina kõnd.

Sporti harrastajate ohwitseride kohus on wastawalt selle ala eest sõjawäes hoolt kanda.

Armastus asja wastu, tema mõistlik organiseerimine ja wäeosa asupaiga ümbruse korraldamine spordi mängude, wõistluste, ujumise ja ka wärskes õhus tantsude toimepanekuks — ei meelita mitte wäikest arwu sõdureid teenistusest wabal ajal sarnastele ekskursioonidele, kus kõndi ja tema stiili sõjawäele wastawalt kätte õpitakse. Ülemus peab siin igapidi kaasa aitama, hoolitsedes muusika, auhindade, wäljaköögiga toidu järeletoomise jne. eest.

Meie rahwa iseloomulikud kalduwused on kõige soodsamaks pinnaks laialdase kõnni ja jooksu sportide arendamisele.

