

TALLINNA POLÜTEHNILINE INSTITUUT

A.MÖTTUS



VABAMAADLUSE VÖTETE

KLASSIFIKATSIOON JA TERMINOLOOGIA

87065

A 25994

TALLINNA POLÜTEHNILINE INSTITUUT
Kehalise kasvatuse ja spordi kateeder

A. MÖTTUS

VABAMAADLUSE VÕTETE KLASSIFIKATSIOON
JA TERMINOLOOGIA

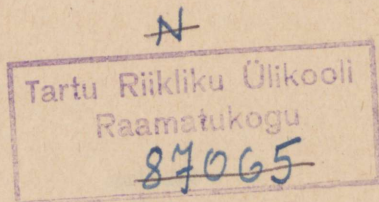
Tallinn
1963

Таллинский политехнический институт
Кафедра физического воспитания и спорта
Таллин, ул. Калинина 101
А. Миттус

Классификация и терминология приёмов вольной борьбы

Sisukord

	Lk.
1. Sissejuhatus	3
2. Vabamaadluse võtete klassifikatsioon	5
3. Vabamaadluse põhiasendid	8
4. Vabamaadluse oskussõnastik	8
5. Vabamaadluse võtete terminoloogia	14
a) püstimaadlus	14
b) partermaadlus	18
6. Tabel nr. 1	22
7. Tabel nr. 2	23
8. Kasutatud kirjandust	24



S I S S E J U H A T U S

Maadlus on alguse saanud juba kaugest ürgajast. See oli inimese põhilisi vahendeid võitluses olemasolu eest. Esialgu maadeldi, kui võideldi vaenulike suguharudega ja muretseti toitu, kuid vastavalt sellele, kuidas arenesid inimkond ning võitlus- ja jahivahendid, muutus maadlus ikka enam ja enam iseseisvaks kehalise kasvatusena.

Vastavalt inimkonna arenguperioodidele ja rahvuste omapärale arenes maadlus nii tehniliselt kui ka taktikaliselt. Maadluse arengust on säilinud palju mälestusmärke, tehnilisi võtteid, jooniseid jne. Vanimad neist on avastatud Vana-Egiptuses ja pärinevad ligi 2600 a. e.m.a. Juba need märgid ja joonised näitavad, et maadeldi püsti ja lamades ning et maadleja eesmärk oli heita vastane selili.

Maadlus oli Vana-Kreekas ka olümpiamängude kavasse lülitatud nii eraldi maadlusena kui ka klassikalises viievõistluses.

Kreekast kandus maadlus koos kreeka kultuuriga Rooma. Siin hakati seda aga kasutama kui vahendit rikaste lõbustamiseks tsirkuse näol, gladiaatorite võitlusena jne. Kehalise kasvatusena püsis maadlus peamiselt lihtrahva hulgas.

Alus kaasaegsele klassikalisele maadlusele pandi XVIII saj. Prantsusmaal, kust see levis teistesse maadesse. Prantsusmaal kujunesid ka põhilised võtted ja vastuvõtted ning terminoloogia, mis on suurelt osalt püsinud tänapäevani. Lülitatuna uuesti olümpiamängude kavasse 1896. a. Ateenas, anti maadluse nimetuseks kreeka-rooma maadlus. Vabamaadlus võeti olümpiamängude kavasse 1904.a. Pariisis.

Revolutsioonieelsel Venemaal harrastati tublisti maadlust, kuid sellega tegelesid peamiselt elukutselised sportla-

sed, sest asjaarmastajatel puudusid metoodilised juhendid ja treenerite kaader. Maadlusõpetajateks olid tavaliselt endised maadlejad. Parimateks õpetajateks võib lugeda V. Krajevskit, I. Lebedevi ja W. Bõtļjazinski, kes tegelikult ongi vene raskejõustiku loojad.

Pärast Suurt Oktoobrirevolutsiooni loodi Nõukogude Liidus soodsad tingimused maadluse arenguks. Maadlus muutus tähtsaks kehalise kasvatuse alaks, mida hakkasid juhendama kogenud treenerid ja instruktorid. Alates 1921. aastast muutus maadlus massiliseks spordialaks, mida hakati harrastama kõigis spordiühinguis, koolides, paljudes asutustes ja ettevõtetes. Loodi ühtsed järgunormid. Vastavalt tehnika ja spordi arenemisele masside seas on järgunormid pidevalt muutunud. Kui mõnikümmend aastat tagasi tegelesid maadlusega põhiliselt ainult täiskasvanud, siis nüüd harrastavad seda sporti ka noored (kooliõpilased jne.). Seega on maadlussport oma olemasolu vältel läbi teinud pikaajalise arengu, millega on kaasnenud pidev maadlustehnika areng. Tehnika on täiustunud uute võtete, kaitsete ja vastuvõtetega. Eriti intensiivselt on maadlustehnika arenenud viimastel aastatel, mil Nõukogude maadlejad hakkasid hulgaliselt osa võtma rahvusvahelistest maadlusvõistlustest. Võidu saavutamiseks ei piisa tänapäeval ainult heast füüsilisest ettevalmistusest, vaid peab tundma ka head tehnikat. Kaasajal on leiutatud palju uusi võtteid, on tublisti muutunud varem tarvitusel olnud põhiliigutused, maadlusmäärused jne. Kõik see võimaldab veelgi täiustada tehnilisi oskusi.

Tehnika arengust on aga palju maha jäänud vabamaadluse klassifikatsioon ja terminoloogia. Ühtse terminoloogia puudumine vabamaadluses on tingitud ka sellest, et nimetatud spordiala hakati Nõukogude Liidus eraldi viljelema alles õige hiljuti - 1945. a., seega pärast Suurt Isamaasõda. Seni esines vabamaadlusega sarnanevat maadlust ainult mõnedes liiduvabariikides rahvusmaadlusena (sambo jt.). Sellest tulenevadki mitmed endised võtete nimetused, kuna aga uutel võtetel ja võtete eri variantidel pole üldse sobivaid oskussõnu. Kuid endisedki, seni kasutatud nimetused ei vasta enam täielikult maadlusvõtete tehnilistele iseärasustele ega too esile nende

erinevaid omadusi.

Võtete kirjeldamisel ja nendele nimetuste andmisel on treeneritel ja maadlejatel eri seisukohti. Mõned pooldavad võtete lühikesi nimetusi, mis ei kirjelda tehnilisi elemente, mõned on aga vastupidisel seisukohal. Kõigi ühine arvamus on siiski, et võtte nimetus oleks võimalikult lühike. Klassifikatsiooni ja terminoloogia koostamisel olengi võimaluse piires püüdnud kinni pidada sellest nõudest.

Nimetuste andmisel olen lähtunud järgmistest põhimõtetest:

1. Võtte nimetus võib olla kas ühe- või mitmesõnaline.
2. Ühesõnalised nimetused on jäetud ainult üksikutele võtetele rahvusvahelise terminoloogia alusel.
3. Mitmest sõnast koosnev oskussõna peab esimeses osas vastama ründaja tegevusele võtte sooritamisel, näit. "konksheide", "puusaheide", "tõmme" jne.
4. Oskussõna teine osa määratleb, millisest kehaosast ja asendist haare sooritatakse, näit. "käte ja pea sidumisega", "puusahaardega küljelt" jne.

VABAMAADLUSE VÕTETE KLASSIFIKATSIOON

Võtted on tegevused, mille abil muudetakse vastase kehaasendeid ja mis loovad eeldused võiduks või aitavad teha vastase võtetele vastuvõtteid. Võtted sisaldavad: pööramisi, tõmbeid, tõukeid, heiteid, haardeid ja rünnaku ettevalmistamise viise.

Pööramised

on võtted, mille abil maadleja pöörab vastast haaretega kätest, kerest, kaelast ja jalgadest, et viia ta seljaga matile või mati poole. Vastast võib pöörata ka üle kere ja teiste kehaosade.

Tõuked

on liigutused, mille abil maadleja käte, rinna või õla tõukega viib vastase tasakaaluasendist välja.

Tõmbed

on liigutused, mille abil vastast haaratakse kerest, kaelast või jäsemetest ja viiakse tõmbega tasakaaluasendist välja.

Heited

on võtted, mille abil maadleja tõstab vastase matilt lahti ja heidab ta üle oma kehaosa matile. Heiteid võib sooritada püsti- ja parterasendist ning need jagunevad järgmistesse rühmadesse:

1. Puusaheited. Maadleja tõstab vastase matilt üle oma puusa ja heidab ta matile. Neid heiteid kasutatakse koos käte, kaela ja kere haaramisega, samuti seoses mitmesuguste heidetega üle jalgade.

2. Ülerinnaheited. Maadleja tõstab vastase matilt üle oma rinna ja heidab ta matile. Neid heiteid kasutatakse koos käte, kaela, kere ja jalgade haaramisega, samuti ühenduses mitmesuguste heidetega üle jalgade.

3. Heited ette. Maadleja, haaranud vastase, heidab ta ettepoole, kukkudes koos vastasega matile.

4. Ülejalahaide. Maadleja asetab põlvest sirutatud jala kaldu vastase jalgade juurde tagant või eest, nii et sääre tagumine osa puudutaks vastase üht või mõlemat jalga.

5. Säärelöök. Heide, kus maadleja oma jalasääre esiosa või küljega lööb alt ära vastase ühe või mõlemad jalad kas kõrvalt- või tagantlöögiga säärele.

6. Säärehaak. Heide, millega maadleja asetab kõverdatud põlve vastase jala põlveõndla juurde ja tõmbab tema jalga enda poole.

7. Labajalahaak. Heide, millega maadleja asetab oma labajala vastase jalasääre alumise osa juurde tagant ja tõmbab jalga üles-ette.

Haarded

on tegevused kätega, mille abil maadleja võib vastase iga kehaosa haarata, ligemale tõmmata, kõrvale või eemale lükata.

1. Haare samanimelise käega. Haare parema käega vastase paremast käest või jalast (vasakuga vasakust käest või jalast).

2. Haare erinimelise käega. Haare parema käega vastase vasakust käest või jalast (vasakuga paremast käest või jalast).

3. Kahekordne haare. Vastase kehaosa haaramine mõlema käega.

4. Kahepoolne haare. Haaratakse mõlema käega vastase jäsemetest (mõlemalt poolt).

5. Vastupidine haare. Maadlejad asuvad peaga vastase jalgade suunas.

6. Lukkhaare. Käehaare, kus maadleja, asetudes vastase taga või kõrvale, haarab tema samanimelise käe õlavarrest ja viib oma käe vastase seljale.

Samal ajal surub maadleja oma õlaga vastase õlavarre nii, et see on pigistatud maadleja küünarliigese kõverusse ja surutud vastu tema selga.

7. Kanghaare. Haaratakse käega vastase kaenla alt ja viiakse labakäsi vastase kuklale. Kanghaaret võib sooritada ühe- või kahepoolselt.

8. Nelson-õlahaare. Maadleja, asetudes vastase taga-kõrvale, paneb käed tema samanimeliste kaenalde alt vastase kaelale.

9. Poolnelson. Õlahaare, kus maadleja, asetudes vastase taga-kõrvale, paneb oma käe vastase kaenla alt tema kaelale.

10. Omapoolne nelson. Maadleja, asetudes vastase taga-kõrvale, haarab viimast omapoolse kaenla alt, viies oma käe tema kaelale.

11. Vastapoolne nelson. Maadleja, asetudes vastase taga-kõrvale, haarab vastast kaugema kaenla alt, viies oma käe tema kaelale.

12. Ümberhaare kätega. Maadleja haarab vastase mõnd kehaosa kätega kahelt poolt, ühendades oma labakäed.

Rünnaku ettevalmistamise viisid

on mitmesugused tegevused, mida maadleja kasutab pealetungil võteteks valmistumisel. Rünnaku ettevalmistamise viisid rühmitatakse:

1. Pete. Haare või võte, mida ei viida lõpule, kuid mida kasutatakse, et vastane muudaks oma kaitseasendit ettekatsetatud võtteks.

2. Manööver. Üksteisele järgnevad pettegevused, mis loovad soodsa olukorra võteteks.

3. Kombinatsioon. Selliselt üksteisele järgnevad võtted, kus vastane, kaitstes end ühe võtte vastu, looks soodsa asendi järgmiseks võtteks.

VABAMAADLUSE PÕHIASENDID

1. Püstimaadlus on maadleja lähteasend, millest ta alustab maadlust. Selles asendis seisavad mõlemad maadlejad jalgadel, puudutades matti vaid jalataldadega. Asend võib olla kõrge, madala, kauge, keskmise või lähidistantsiga.

2. Partermaadlus on asend, kus maadlejad (või üks neist) asetuvad põlvili, toetudes käelabadele. Partermaadlust alustatakse siis, kui üks maadlejaist on viidud püstiasendist parterisse.

MAADLUSE OSKUSSÕNASTIK

Üldsõnad

Ajamõõtja	-секундометрист
Aktiivsus	-активность
Aktiivne maadleja	-активный боец

Algeis	- начальное положение
Allakiskumine	- тянуть вниз
Althaare	- захват снизу
Asend	- положение
Autasustamine	- награждение
Besthaare	- захват спереди
Estvöö	- захват туловища спереди
Esivõistlus	- первенство
Ettenäitamine	- показ
Etteõmme	- тяга вперед
Ettevalmistamine	- подготовка
Ettevalmistamine haardeks	- подготовка захвата
Ettevalmistamine võtteks	- подготовка к приему
Ettevalmistamine võistluseks	- подготовка к соревнованию
Gong	- гонг
Haare	- захват
Haare eest	- захват спереди
Haare jalast	- захват за ногу
Haare jalapöiast	- захват подыжки
Haare jalgadest	- захват ног
Haare kaelast	- захват за шею
Haare kerest	- захват за туловище
Haare käest	- захват за руку
Haare küljelt	- захват сбоку
Haare paremalt	- захват справа
Haare peast	- захват за голову
Haare randmest	- захват за запястье
Haare sõrmedest	- захват пальцев
Haare tagant	- захват сзади
Haare vasakult	- захват слева
Heide	- бросок
Heide kõrvale	- бросок в сторону
Heide püstiasendist	- бросок со стойки
Heide üle enese	- бросок через себя
Heitekott	- мешок - чучело
Hinne	- оценка
Hoiatus	- предупреждение

Hoidmine	- держание
Hääletamine	- голосование
Individuaalkava	- индивидуальный план
Individuaal-meeskondlik	- лично-командное соревнование
Individuaal-treening	- индивидуальная тренировка
Individuaalvõistlus	- личное соревнование
Kaaluvõtmine	- стонька веса
Kavatsetud sild	- умышленный мост
Keelatud võtte	- запрещенный прием
Kehakaal	- весовая категория
Kergekaal	- легкий вес
Kerge keskkaal	- полусредний вес
Keskkaal	- средний вес
Kohtunikekogu	- судейская коллегия
Kohtunikusedel	- судейская записка
Kolmepunktiline võtte	- прием трех очков
Kombineeritud võtte	- комбинированный прием
Komistuma	- спотыкаться
Kontravõtte	- контроприем
Kreeka-rooma maadlus	- греко-римская борьба
Kriitiline olukord	- критическое положение
Kukkuma	- упасть
Kõhulilamang	- лежка на животе
Kõrge (võistlus)asend	- высокая стойка
Käevarre haare	- захват предплечья
Käte rebimine	- подрыв рук
Käte tõmme	- тяга руки
Käte vabastamine võttest	- развязывание рук
Kükkimine	- приседание
Küljekohtunik	- боковой судья
Labajalahaak	- зацеп стопы
Labajalalõök	- подсечка
Lihtne ülevise	- простой переворот
Loos	- жеребьевка
Lubatud haare	- разрешенный захват
Lubatud võtte	- разрешенный прием
Lukkhaare	- захват в ключ

Lõuahaare	- захват челюсти
Maadleja	- борец
Maadleja vabamaadluses	- борец вольной борьбы
Maadlus	- борьба
Maadluskoht	- место для борьбы
Maadluskohtunik	- судья при борьбе
Maadlusmatt	- ковер для борьбы
Maadlusmäärused	- правила борьбы
Maadluslaapad	- ботинки для борьбы (борцовки)
Maadlustrikoo	- трико для борьбы
Madal asend	- низкая стойка
Matikate	- крышка ковра
Matikohtunik	- судья на ковре
Matilt välja lükkama	- толкать с ковра
Matilt välja jooksma	- отступить с ковра
Märkus	- замечание
Määrustepärane võte	- правильный прием
Määruste rikkumine	- нарушение правил
Määrustevastane võte	- неправильный прием
Nelson	- нельсон
Parterasend	- положение в партере
Partermaadlus	- борьба в партере
Parterisse tõmme	- тяга вниз на коленях
Passiivne maadleja	- пассивный борец
Passiivselt maadlemine	- пассивно бороться
Passiivsus	- пассивность
Peakohtunik	- главный судья
Pea toetamine	- упор головы
Pealesurve	- нажим
Pealmine maadleja	- верхний борец
Pidev kaitsetegevus	- долгая защита
Poolnelson	- полунельсон
Poolraskekaal	- полутяжелый вес
Prantsuse maadlus	- французская борьба
Protest	- протест
Puhas võit	- чистая победа
Punktid	- очки

Punktikaotus	- проигрыш в очках
Punktikohtunik	- боковой судья
Punktivõit	- победа по очкам
Punane jalaside	- красная повязка
Puusa allaviimine	- принимать на бедро
Puusahaare	- захват бедра
Puusaeheide	- бросок через бедро
Põlvituses ülestõstmine	- поднятие стоя на коленях
Püstimaadlus	- борьба в стойке
Püstimaadluse võte	- прием в стойке
Randmehaare	- захват кисти
Raskekaal	- тяжелый вес
kistvöö	- обратное поднятие
Rullumine	- катанье
Rünnak	- атака
Rünnaku eelis	- нападающее превосходство
Ründav maadleja	- атакующий борец
Sambomaadlus	- самбо (защита без оружия)
Seljavõit	- победа на туше
Seljatamise märguanne	- сигнализировать падение
Sild	- мост
Silla fikseerimine	- фиксировать мост
Sillaharjutused	- упражнения в положении "мост"
Silda heitmine	- бросить в мост
Sillas kinnihoidmine	- фиксирование моста
Silda kukumine	- падать на мост
Silda pööramine	- повернуться в мост
Silla sissevõtmine	- прием на мост
Silda viimine	- попасть в мост
Sillast väljapööramine	- вывернуться из моста
Sillast väljumine	- вывернуться с моста
Sukeldumine	- нырок
Sulgkaal	- полулегкий вес
Taganthaare	- захват сзади
Taganttõstmine	- поднятие сзади
Tagantvöö	- задний пояс

Tahaheide	- бросок назад
Tahakukkumine	- упасть назад
Teadustaja	- информатор
Tervitamine	- рукопожатие
Tingvõistlus	- учебная схватка
Topeltnelson	- двойной нельсон
Treeningkott	- тренировочный мешок
Treeningvõistlus	- тренировочный бой
Tugi	- упор, опора
Tõmme	- тяга
Tõste püstiasendist	- поднимание на стойке
Tõstevõtted	- приемы поднимания
Tõste haardega ühest jalast	- поднятие с захватом одной ноги
Tõuge	- толчок
Tõuge haardega kahest jalast	- захват обеих лодыжек с толчком
Täissilla fikseerimine eest	- фиксирование моста спереди
Täissilla fikseerimine küljelt	- фиксирование моста сбоку
Vabamaadleja	- борец по вольной борьбе
Vabamaadlus	- вольная борьба
Vanemkohtunik	- старший судья
Vastupanu	- сопротивление
Vastuvõte	- контрприем
Vastaspoolne haare	- дальний захват
Veski	- мельница
Võistlus	- соревнование
Võistlusjuhend	- положение соревнования
Võistlusprotokoll	- протокол соревнования
Võistlustulemus	- результат схватки
Võte	- прием
Võttest väljumine	- отбить захват
Vööhaare	- захват за пояс
Ülepuusaheide	- бросок через бедро
Ülerinnaheide	- бросок через грудь
Üleseljaheide	- бросок через спину
Ülesillaheide	- бросок через мост

VABAMAADLUSE VÖTETE TERMINOLOOGIA

Vabamaadlusele nii püsti- kui ka partermaadluses on iseloomulikud võtted jalgadest. Jalgu on lubatud kasutada ülejalahaideteks ja vastase haaramiseks ning selilipööramiseks. Seetõttu ongi see maadlusviis saanud nimetuse "vabamaadlus".

Allpool püüan anda nimetused peamiselt puhtvabamaadluse võtetele ja neile klassikalise maadluse võtetele, mis on üldtarvitavad ka vabamaadluses. Niisiis jätan põhilised, spetsiaal-klassikalised võtted, mida küll mõnikord vabamaadluseski tarvitatakse, kuid pole seal üldkasutatavad, terminoloogias välja. Et terminoloogiale on raske juurde panna fotosid, siis töö paremaks selgitamiseks olen võtete nimetustele lisanud vastavate fotode järjekorranumbrid M. N. Sorokini õpiku "Спортивная борьба" järgi, mis on välja antud 1960. a. Moskvast.

Püstimaadlus

I. Parterisse viimised

a) haarded, pööramised

1. Kaelakiige üle jala. Parterisse viimine üle jala õlavarre ning pea vastupidise haardega.
2. Jalahaare. Parterisse viimine kahekordse haardega jalgadest, liikudes vastase selja taha või küljele (232).
3. Tagantvöö küljele. Parterisse viimine haardega kerest tagant üle jala küljele (226).
4. Tagantvöö taha. Parterisse viimine haardega kerest, hüpates jalapöidadega vastase kandade taha.
5. Pöördvöte käest sidumisega. Parterisse viimine keha liikudes jalad ees seotud käe alt läbi ja pöördega (91).
6. Pöördvöte jalgadest sidumisega. Pöördvöte käest sidumisega, minnes üle jalgade haardele (228).

7. Kannahaare. Parterisse viimine haardega erinimelise jala kannast, teise käe asetamine toeks vastase kerele, ette.

8. Kangvõte jalast. Parterisse viimine haardega jalast küljelt ja jala murdmine taha. Kangi tugipunktiks on õlg-kael.

II. Tasakaalul põhinevad võtted

a) pealelüked, tõuked, tõmbed

9. Ulejalatõmme. Parterisse viimine tõmbega käest üle samanimelise jala (216).

10. Möödatõmme kaelast. Parterisse viimine tõmbega kaelast ja erinimelisest puusast väljastpoolt küljelt (221).

11. Ülepöiatõmme. Parterisse viimine tõmbega kaelast ja kerest küljelt üle samanimelise põia (223).

12. Ülekäetõmme. Parterisse viimine tõmbega jalast seestpoolt üle käe (229).

13. Pealelüke kaela ja jala haardega väljastpoolt.

14. Pealelüke jalgade haardega (267).

15. Pealelüke jala haardega (270).

16. Pöiatõmme õlavartest hoidmisega. Parterisse viimine, hoides kätega õlavartest ja tõmmates põiaga erinimelise jala kannast.

17. Säärehaare väljastpoolt kere ümberhaardega. Parterisse viimine haardega kerest ja jala sidumisega väljastpoolt põlvest (271).

18. Säärehaak seestpoolt haardega õlavarrest. Parterisse viimine pealelükkega, haarates õlavart kätega ja sidudes vastaspoolset jalga seestpoolt eri- või samanimelise jalasäärega (273).

19. Tagantvöö lükkhaare reie sidumisega. Ettelüke tagantvöö lükkhaardest samapoolse jala sidumisega eest-küljelt pealpool põlve (277).

III. Heited

a) ette, pööramisega

20. Heide ette jalgade haardega.
21. Sukeldusheide õlavarre haardega. Haare erinimelisest õlavarrest ja vastaspoolse jala reiest väljastpoolt, sukeldumine vastase käe alt läbi (234).
22. Sukeldusheide kere haardega. Haare kerest ja vastaspoolse jala reiest väljastpoolt, sukeldumine vastase käe alt läbi (236).
23. Konksheide ette. Erinimelise käe ja vastaspoolse jala sidumine seestpoolt ning pea haaramine vastupidise haardega.
24. Heide ette kere ja jala haardega seestpoolt (255).
25. Heide ette tõmbega käest ja samapoolse labajala löögiga samanimelisele jalale.
26. Tugiheide. Heide erinimelise käe haardega õlavarrest ja vastaspoolse käe toetumisega vastase samanimelisele reiele (244).

b) üle selja ja puusa

27. Puusaheide üle jala kaela pealthaarde ja erinimelise õlavarre althaardega.
28. ruusaheide üle jala kahekordse käehaardega.
29. ruusaheide üle jala õla ja kaela vastupidise haardega.
30. ruusaheide üle jala käte pealthaardega.
31. Puusaheide üle jala käe ja kere haardega.
32. Puusaheide üle jala haardega kätest ja õlavarte alt.
33. Veski välisjalale haardega käest. Üleseljaheide tõmbega erinimelisest käest, erinimelise jala haardega väljastpoolt, liikumine vastase keha alla (242).
34. Veski sisejalale haardega õlavarrest. Üleseljaheide tõmbega erinimelisest õlavarrest ja samanimelisest jalast seestpoolt, liikumine vastase keha alla.

35. Veski haardega peast ja sisejalast. Tõmme peast ja vastaspoolse jala haaramine samanimelise käega seestpoolt, liikumine vastase keha alla.

36. Veski pea ja välisjala haardega.

c) üle rinna

37. Ulerinnaheide käe ja kere haardega küljelt.

38. Ulerinnaheide küljelt, haardega kerest ja erinimelisest jalast (285).

39. Poolülerinnaheide üle põia käe ja kere haardega üle erinimelise põia.

40. Ulerinnaheide pöördega jalgadest (251).

41. Konksheide üle rinna mõlema käe sidumisega õlavartest pealt ja erinimelise jala sidumisega seestpoolt.

42. Konksheide haardega peast erinimelise käe ja samapoolse jala sidumisega seestpoolt.

43. Konksheide vastupidise haardega. Pea ja erihimelise õlavarre ning samapoolse jala sidumine seestpoolt.

d) üle jala

44. Ülejalaheide küljelt haardega erinimelisest käest pealt üle samanimelise jala (245).

45. Heide eest üle põia käe ja kaela haardega (257).

46. Heide üle jala ja haardega kerest (256).

47. Õlavarreheide üle jala. Kahekordne haare õlavarrest üle samanimelise jala (204).

48. Ülejalaheide haardega kaelast ja randmest (233).

49. Pöialöök käe ja jala eesthaardega (261).

50. Säärehaak üle kahe jala käe haardega (249).

51. Ülejalaheide käte haardega (237).

52. Ülejalaheide käe ja kere haardega (238).

53. Ülejalaheide käe ja kaela haardega (240)

54. Labajalahaak väljastpoolt (seestpoolt) (205).

55. Põlvehaak väljastpoolt (seestpoolt) (206).

56. Ülepõiaheide väljastpoolt (208).

IV. Kombineeritud võtted ja vastuvõtted

57. Ülepõiaheide lukkhaardega. Vastuvõtte käevarreheitele üle jala.

58. Jalahaare selja pööramisega. Vastuvõtte tagantvöö heitele vastase jala haaramisega oma jalgade vahelt.

59. Eestvööheide põlvetõste ja käte ümberthaardega - kasutatakse vastuvõttena konksheidete puhul.

60. Üle pea pööramine pea ja välisjala haardega - vastuvõtte haardele ühest jalast.

Partermaadlus

I. Ülepööramised

1. Käte althaare (214).
2. Vastaskäe althaare.
3. Käevarrelukk ühe käega tagant (74).
4. Vastaspoolne käevarrelukk (77).
5. Üle pea pööramine omapoolse reie ja pea haardega.
6. Üle õla pööramine vastaspoolse käe althaarde ja omapoolse jala haardega (136).
7. Pealelülke omapoolse õlavarre ja reie haardega.
8. Ülepööramine kaela ja vastaspoolse reie haardega seestpoolt (138).
9. Ülepööramine pöiaristiga (140).
10. Ülepööramine põlveristiga (141).
11. Ületõste vastaspoolse puusa haardega seestpoolt (143).
12. Ristvõõtõste vastupidise kere ümberhaardega.
13. Ristvõõtõste põlvedega kätt sidudes.
14. Ülepööramine omapoolse reie ja õlavarre sidumisega ning jalahaagiga vastaspoolsele jalale seestpoolt (146).
15. Ülepööramine kaelale surumise ja kere althaardega.
16. Vastaspoolne nelson omapoolse käe sidumisega (148).

17. Käevarrelukk vastaspoolse jala haardega (149).
18. Ülepööramine pooltangidega küljelt põlve sidudes (172).
19. Ülepööramine kaela ja omapoolse põlve ümberhaardega (158).
20. Ülepööramine poolnelsoni ja vastaspoolse jala sidumisega (161).
21. Ülepööramine kahekordse haardega vastaspoolsest põlvest seestpoolt (164).
22. Vastaspoolne randmelukk üleastumise ning pea surumisega põlve abil.
23. Käevarrelukk vastaspoolse randmelukuga.

II. Ülevedamised

24. Ülevedamine küljelt vastaspoolse jalalaba ja omapoolse õlavarre haardega.
25. Ülevedamine küljelt vastaspoolse jalalaba ja lõua haardega.
26. Ülevedamine omapoolse randmeluku ja kere haardega.
27. Ülevedamine omapoolse randmeluku ja haardega omapoolsest jalast.
28. Ülevedamine omapoolse randmeluku ja haardega vastaspoolsest jalast.
29. Ülevedamine käevarreluku ja jalapöia tõste abil.
30. Ülevedamine jalapöia tõstega, randmeluku ja kere haardega.
31. Ülevedamine käe ja kere ümberhaardega tagant.
32. Ülevedamine käevarreluku ja vastaspoolse poolnelsoniga.
33. Ühepoolne ratsutusvõte vastaspoolse poolnelsoniga (177).
34. Ühepoolne ratsutusvõte vastaspoolse randmelukuga (180).
35. Kahepoolne ratsutusvõte poolnelsoniga.
36. Käärid vastaspoolse poolnelsoniga (182).

37. Käärid vastaspoolse käevarrelukuga seestpoolt (183).
38. Käärid haardega lõuast (184).
39. Ülevedamine erinimelise randme haardega jalapõia tõste abil (189).

III. Heited

a) üle pea

40. Ülepeaheide vastaspoolse puusa haardega (168).
41. Heide puusa pöörde ja vastaspoolse käe althaardega (192).
42. Ülepeaheide haardega omapoolsest puusast ja õlavarrest (195).

b) üle jalgade

43. Ülejalaheide vastupidise haardega peast ja erinimelisest käest.
44. Ülejalaheide haardega erinimelisest õlavarrest ja randmest.
45. Heide tagasi käevarreluku ja üleastumisega.

c) üle kere

46. Ülepuusaheide omapoolse õlavarre ja kere haardega.
47. Ülepuusaheide omapoolse käe ja jala haardega (201).
48. Ülerinnaheide kere ja omapoolse jala haardega (196).
49. Ülerinnaheide vastaspoolse puusa haardega (199).

IV. Vastuvõtted, kombinatsioonid

a) vastuvõtted

50. Pealekeeramine haardega samanimelisest käest ja ke-rest (139). Vastuvõtte võttele "ülepööramine kaela ja vastas-

poolse reie haaramisega seestpoolt".

51. Katmine erinimelise jala sidumisega seestpoolt. Vastuvõtte võttele "ülepööramine vastaspoolse puusa haardega seestpoolt".

52. Üleseljaheide haardega randmest (150). Vastuvõtte võttele "käevarrelukk vastaspoolse jala haardega".

53. Klammerdumine erinimeliste käte haardega. Vastuvõtte võttele "ülepööramine kaela ja omapoolse põlve ümberhaardega".

54. Pealekeeramine istega, haarates pöördega reit seestpoolt (167). Vastuvõtte peamiselt käevarrelukule ja võtetele, mis sooritatakse tagant-küljelt, jalalaba sidumata.

55. Klammerdumine käe sidumisega üle selja ja jalakonksuga. Vastuvõtte peamiselt käevarrelukule ja ülevedamistele (190).

56. Pealekeeramine haardega jalalabast. Vastuvõtte ratsutusvõttele.

57. Äratmine jalgade pealeviskamisega. Vastuvõtte ülevedamistele käevarreluku, randmeluku ja kere ümberhaardega.

58. Pealelülke erinimelise jala haardega ja jalakonksuga seestpoolt. Vastuvõtte heidetele partermaadluses (200).

b) kombinatsioonid

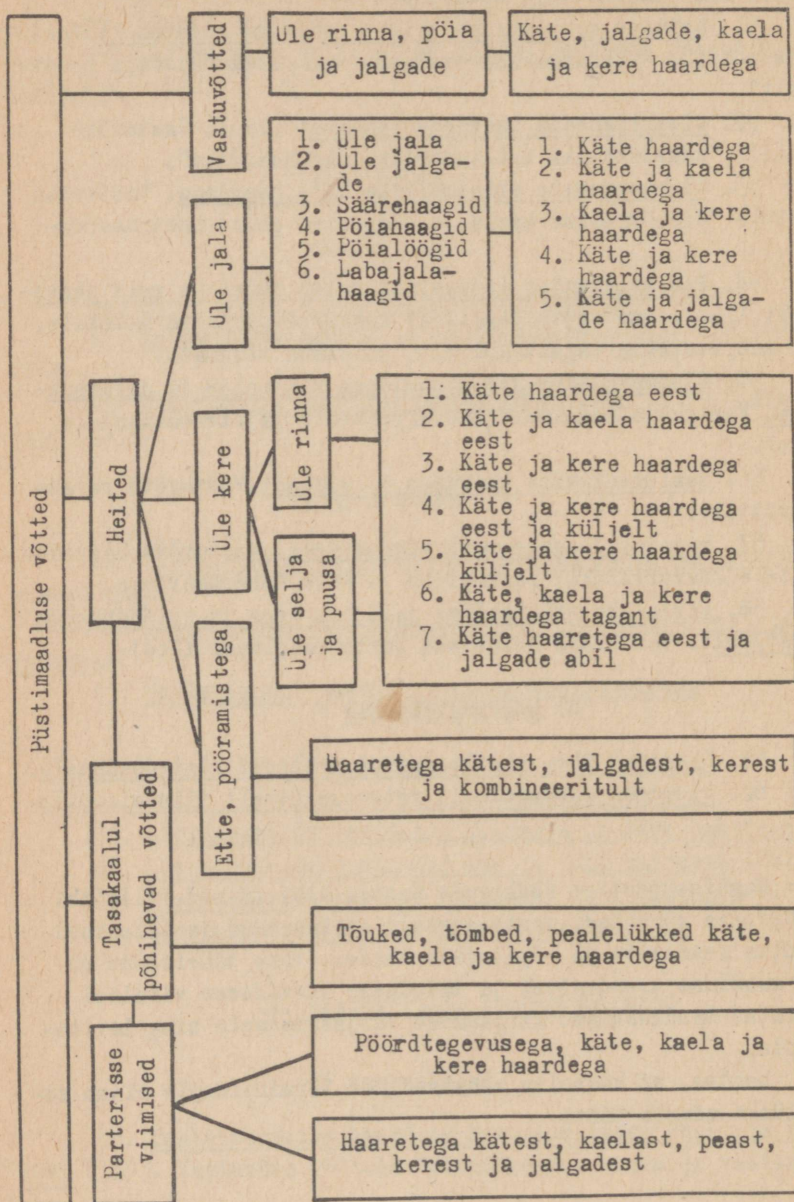
59. Üleminek ühepoolsest ratsutusvõttelt ristvõtõstetele.

60. Üleminek kahepoolsest ratsutusvõttelt täisnelsonile.

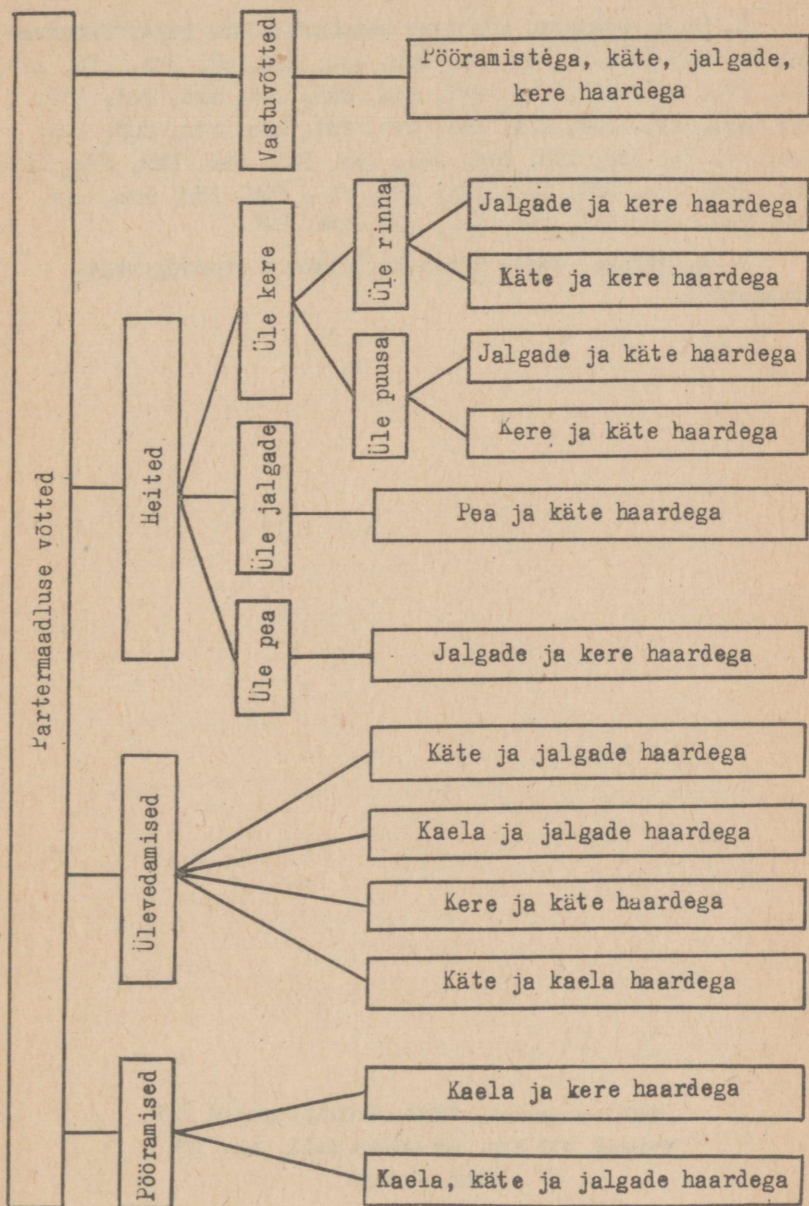
Maadlussport on Nõukogude Eestis läbi käinud küllaltki sihikindla tõusutee. Aasta-aastalt on kasvanud ja täienenud maadlustreenerite ja õpetajate kaader. Vähe tähelepanu on aga maadluse arendamisel ja laiadesse massidesse viimisel pööratud maadluselase kirjanduse väljaandmisele ning levitamisele.

Loodan, et käesolev vabamaadluse terminoloogia aitab seda lünka mõneti täita.

TABEL NR. I



TABEL NR. 2



KASUTATUD KIRJANDUST

1. Н. Н. Сорокин, кандидат педагогических наук, "Спортивная борьба" 1960 г., Москва. Рис. 232, 226, 91, 228, 216, 229, 267, 270, 271, 275, 223, 277, 234, 255, 244, 243, 285, 251, 245, 257, 256, 204, 233, 261, 249, 237, 238, 240, 205, 206, 208, 74, 77, 136, 138, 140, 141, 143, 146, 148, 149, 172, 158, 161, 164, 177, 180, 182, 183, 184, 189, 168, 192, 195, 201, 196, 199, 139, 150, 167, 190, 200, 236, 221.

2. A. Tähtas, Tartu Riikliku Ülikooli vanemõpetaja.
Konspektid.

4 kop.

A

25994

3339571

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00333957 1