

1
2022-22

Võimlemise meetodid.

Sissejuhatus.

Kauase töö jooksul, pikaajalise kogemuse põhjal loome meie omale oma töö meetodi; meetod ongi õieti kokkuvõetult - kogemused. Rääkides võimlemise meetodist, räägimegi kogemuste põhjal ja alusel ülesseäetud õpetuse käsitusviisidest ja nõuetest võimlemisalal.

Meie võime õppida pähe üksikuid reegleid, see on tehnika, mis jätab puusima ja mida ikka ja jälle võib kasutada. Meetodi juures ei saa olla midagi püsivat, siin tuleb ikka ja jälle uusi juhuseid ja võimalusi. Neil võib olla erinevusi aines, siis ruumis, kus me seda ainet käsitleme; õppeabinõudegi valikuga peame oma töömeetodi kooskõlastama. Mida mitmekesisemad võimalused, seda mitmekesisemalt saab ka meie töömeetod. Päralt muu on veel tähtis, kes õpetab ja kuidas õpetatakse, s.t. - ainet edasi antakse.

Kui tahame ka tte saada mingil eriliisi sihte, siis peame olematama, et meil on olemas juba üksikud väljakujunenud võimised üksikõik, kui suured need ka ei ole. Arendades neid võimiseid onne juba ülesseäetud sihi poole, saame kätte selle, mida võime nimetada rekordsaavutuseks. Samane rekordsaavutusteni püüdmine on umbes sama, mis sünnib taimega triiphoones, kus teda proovitakse jne. et saada kätte midagi uut ja võib olla ilusatki.

Laps, kes meile kooli tuuakse, ei ole triiphoone taim. Me peame võtma tema tervikuna nii nagu ta on ja kasvatama teda nii, et tema areneks igakülgsest, niihästi kehaliselt, vaimliselt, kui ka hingeliselt. Meie ei tohi kunagi lahutada ühte faktorit teisest. Ei tohi püüda arendada last vaimliselt, ja tte kõrvaldada tema kehanõuded ja ümberpöörduvalt.

Peame kahte asja pidama meelde: 1) nt olemas seotud maa külge ja 2) et peame püüdma temast lahti, kõrgemale, liikuma.

Liikumine ja arenemine käivad ikka käsikäes. Iga elus olevus liigub. Meie seegmine liikumine on meie kasvamine. Harmooniline kasvatus ongi see, et meie püüame panna lapse seegmisse kui ka väliste inimese. Täheleb meie peame arendama lapses kõike, mis temas peitub, peame viima tema orgaaniliselt täiussele.

Kui võtame liikutusi, siis hämo, et iga liikutus mõjub kuidagi meie seegmistele elunditele, tekitab n.n. motoorse jõu. Seegmistele elunditele liikuma panemine üksi ei aita veel, samuti kui ei ole ka mingit kasu sellest, kui meie kasvatame ainult lihaseid ja jätame hooletusse seegmistele elunditele.

Õpilaste tervisline seisukord ei ole ühesugune, on pärisvõimeliselt nõrku kui ka tugevaid lapsi. Meie ülesanne on kasvatada lapsi kehalisi võimiseid ja neid kõrgemale astmele viia.

Kehaline kasvatus enne kooliiga.

Olguigi, et inimpõlvad juba ammu käivad püsti, kahel jalal ei ole meie selgroog sellega veel küllalt harjunud. Meie näeme ikka ja jälle eettulevat selgroo kõverdusi ja rinnakasti puudulikku arengumist- missugused puudused tekivad teatavasti seljasirujate lihaste ja rinnakorvitõstjate ja hoidjate lihaste liigvähesest harjutamisest ja tarvitamisest. See on aga eriti tähtis asjaolu, sest, et just need lihased meil teatavas mõttes vasta- ja tasakaaluna töötama peavad kõhulihaastel.

Juba rinnalapse kehaline arenemine nõuab n.n. kehavõimlusi ja harjutusi ja harjutusi mis soodustaks ja kasvataks

sü dant ja kopsu ning mõjuks ergutavalt ainevahetusele. Kehavormi- ja teks harjutusteks on kõhul lamamine. Seesmistele elunditele ja ainete vahetuse jaoks on lapse vaba siplemine ja karjumine. Ningid kõvasti kinnimähkimisi!

Väike ennekooliealine laps, kui ta on normaalne ja terve, hüppab päev ütsa ümber ning puhkab vahetevahel. Ta paneb nii oma koha muskulatuuri tööle, kuna aga instinktiivne puhkus ära hoiab ületöötamise. Meil ei ole siin vaja oma tarkusega esile tulla, olgu ehk vast, et me vahetevahel katsume mängida mingit järelaimamismängu ehk laseme lapsel neljakä puli roomata. Peame aga kindlasti hoiduma keelamast last tema hüppamises, kargamises ja jooksumises.

Lapse süda on vastavalt tema veresoonte laiusete õige väike ja suudab ühekorraga pumbata väga vähe verd, selle tagajärjel lööbki ta ruttu.

Sellepärast on arusaadav, et laps ei või kuigi kaua joosta, vaid sageli jälle puhkab. See on häa ühtlasi ka kopsudele, mis ju küll esimesel aastal tublisti kasvavad, kuid kaugeltki veel ei vasta täiskasvanud inimese kopsude suurusete, vastavalt selle kohasuuruses.

Sellepärast on vaja lasteaedadele suurt ruumi (suvel muruplatsi) jooksumiseks ja jooksumängudeks ning hüppamiseks ja kargamiseks. Pääle selle on veel vaja liivahuni ut, kust lapsed rahulikult saavad mängida, mis neile muidugi puhkust tähendab. Lapsed heidavad pikali ja kasvataja võib nüüd juttu jutustada. Istuda tarviseb väike laps vaid söögi ajal. Kõik istumismängud ja näputöötegumine ei tohi olla lasteaia- ehk veel vähemate laste jaoks. Nema peavad olema vabad, et saaksid oma seesmise tungi järgi hullata ja joosta ja siis jälle puhata. Suuremaid mudilasi võib lasta mängida juba ringmänge ja pallimänge ringis.

Kehahoitu- ja hingamisharjutusi võib väike teha 2-5 minutit, sellepärast võib seda teha üksikute grupikestega (mitte unustada, et need harjutused tehakse palja ülemise kohaga. Neid harjutusi peab tegema mitu korda päevas kusjuures vabad lapsed mängivad. Väiksest last ei tohi kä ekõrval odasi vedada jalutuskäikudel, selleks on vanker. See maksab ka esimese õppeaasta õpilaste kohta.

Kehakasvatus esimestel kooliaastatel.

Ka esimestel kooliaastatel on tarvilik teha harjutusi neljakäpukil asendis. Need oleksid mängud nagu kopramäng, hobusemäng, kassihüpe, kassijooks, konna-hüpe jne. Pääle selle peame võtma kergemaid tasakaalu harjutusi ja rühtiparandavaid harjutusi (Haltungsüb). Võimelda tuleb muidugi mõista võimalikult väljas, kusjuures korraliku hingamise pääle rõhku panna. Seda viimast peame viima õpilastele mängu ja järelaimamise näol (haugume koera noodi, puristame, puhume tuult, teeme nii kui teeb vedur).

Konstitutsioonid s.t. seesmistele elunditele jne. jaoks ikka need lihtsad mängud ja järelaimamisliigutused. Siia juure tuleb võtta parterri- harjutusi: käsu, kukerpall jne. Lõpuks veel väikesed 20 meetrilised võidujooksud (kes jõuab kõige tublisti lii uma, kui meie aga anname sageli puhkuse võimalusi, siis ei tea nad endile liiga).

Pääsasi on siin ikka, et me küllalduselt vastu töötame selle mõjule mis jätab järgi kooli pingis istumine. Iga päev võimlemise tund ja kord nädalas mängutunnid pärast lõunat väiksematele, suuretele tuleb siia juure veel matkamise-need on sihid kuhu peame püüdma ja ka jõudma oma koolipoliitikaga. Siis ehk alles mõame loota, et koolist tulevad kord välja täiesti terved inimesed.

Meie võime võtta võidujookse kunni 4 õppeaastani järkjärgult kunni 50 meetrini., siis anname juure kiirust ja läheme ühtlasi

aegamööda. Nii võime lasta joosta 8. õppeaasta õpilastel-poiistel 100 meetrit ja tüdrukutel 60-80 m. ilma et lastele sellest karta oleks mingisugust tarvilist hädahoitu. Kestvusjooksu juures aga tuleb umbes 2. õppeaastal lasta joosta kunni 2 minutit. Järgmiste kolme õppeaasta kestvusel pikendame jooksuaega iga aasta ühe minuti võrra, siis aga järgmistel õppeaastadel lisame aega juure 2 minutit iga õppeaasta jaoks. Nii jookseksid meil 7. õppeaasta õpilased umbes 10 minutit ja 8 ning 9 õppeaastal -15 minutit. Siit peale säetakse jooksuaeg vastavalt iga harjutaja südametegevuse järele. Loomulikult tuleb rõhku panna jooksu juures korralikule hingamis reguleerimisele.

Terved lapsed ronivad hääl meelel. Seda a võib panna tähele maal, kus juba õige väikesed ronivad puid mööda ilma, et neilt seda keegi nõuaks. Sellopärast peab ka koolis juba varakult pandama rõhku õige ronimise kätteõpetamisele (kaldronimise ridvad). Ottevaatlik oldagu siin aga vasturonimisega, sest ronimine ise nõuab intensiivset südametegevust ja meie võime liiga teha nõrgematele lastele.

Rippharjutustega ei maksa olla ka mitte liig ottevaatlik, sest lapsed ripuvad ise õige hääl meelel redoli ja kongi küljes (igal sündsäl juhusel, sageli enne kooliiga juba.) Igatahes teisel õppeaastal võetagu juba julgusti tugiripp harjutusi, kuna 3. ja 4. õppeaastal üht ehk teist kätt juba vabastada võib ehk teiste sõnadega, võib lasta käte abil ronida (kald redelil, rekil). Hoiduma peab siin aga jalgade tegevusest, sest see väsitaks lapsi liiaks. Parem oleks kui meie ei nõuaks neil harjutustel liig suurt korda, s.t. ei laseks kõlkuda lastel asjata üleval, et siis ühe korraga alla hüpata.

Hõljumine rõngastel ehk rekil (sirgete kätega muidugi) on väga hääl, sest ta kõvendab õlavöölihaseid kui ka kõhu- ja seljalihasid ja töötab sellega nende kahjude vastu, mis tekkivad koolipingis istumisest. Hõljuda saab siis kui laps juba küllalt kõvasti suudab hoida kinni kangist, redelipulgast või rõngastest.

Tugiharjutused tuleb aga edasi liikata nii kauaks kui võimalik. Tugilemine ei ole ka mingisugune eelharjutus tugiharjutusteks. Tugiharjutusi võib laske teha lastel, kes harjutades suudavad vabalt hingata ja kellel on hääl kehahoid. Siin tuleb tähele panna iga lapse jõudu üksikult.

Hüpped ja visked, samuti kitse ja hobuse hüpped algavad ka selle järgi, kuidas õpilased edasi jõudnud on oma osavuses. Kuuseas tuleb siin jala ja säärelihaseid kõvendada võiduhüplemise teel ehk ühel jalal hüpates.

Kandeharjutused (üksteise kukil kandmised) vägipulga vedamine jne. kuuluvad algkooli vanemasse klassi ja peaaegselt pois-tele, kusjuures tugevad poisid on hobused.

Hängude tähtsus on endastmõistetavalt selge, nii ei ole vaja seda siin eriti toonitada.

Üks tähtis harjutusliik oleks veel ujumine. Ükski harjutus ei tööta läbi tervet keha niihästi kui ujumine, kusjuures südame ja kopsutegevus siin on eriti intensiivne. Koolidest, millel on lähedal vesi, ei tohiks lahkuda ükski õpilane ilma, et ta oskaks ujuda.

Ujumaõpetamise juures tuleb aga silmas pidada, et lapsed annavad rohkem sooja ära kui täiskasvanud ja sageli oleva verevaesuse juures seda soojakaotust hästi ei kannata. Lapsed võivad olla sellepärast rast vees ainult lühikest aega. Veest väljatulles peab nahk olema punane, aga mitte sinakas-punane. Kahvatus, sinised huuled jne. kanna- nahk ja lõdisemine on kindlaks tunnuseks, et on olnud liig kaua vees. Eriti vähe võivad olla vees nõrgad, verevaesed lapsed, neid valmistatagu aga vee jaoks ette sel teel, et neil lastakse võtta enne õhuvanne. Veest ei tohi lapsed kunagi seista, vaid peavad alatasa

4

liikuma. Võiduujumisest siin veel juttu ei saa. Õige ujumisõpetus algab päale umbes 5.õpeaastast.

Liigutuste füsioloogiast.

a. Närvikava kaastöö.

Iga liigutus mõjub kuidagi viisi meie seesmistele elunditele päale. Nii oleks siis liikumise tähtsus kõigopäält selles, et meie arendame ja kõvendame oma seesmisi elundeid. Kuid liigutuste arenemisega käesikäes muutuvad need liigutused ise kindlaks, otstarbekohaseks, täielikuks ja ilusaks. Iga liigutus saadetakse välja teatavast närvisentrumist. Nii oleks meil töö ka veel närvikava.

Meie jaotanegi liigutused: teadlikkudeks, poolteadlikkudeks, automaatseiks ja refleksliigutusteks.

Teadlikkude liigutuste jaoks on meile looduse poolt juba antud teadlik lihaskude muskulatuur. Muskulatuur aga on seotud närvikavaga. Ilma närviärrituseta pole võimalik ükski liigutus. Iida peenem või parem meie närvikava, seda kiiremini sünnib liigutus. Kui meie peaaju külge ei saa seata küllalt kindlaid ja täpseid käskke, siis tekivad kõrvalliigutused.

Harjutamine on abinõu, mille varal mee saame muuta oma liigutused puhtaks, ilusaks, otstarbekohaseks.

Meie suur pääaju saadab välja käsu lihastesse mis peavad täitma liigutuse, väikeaju aga annab käsu antagonistidele, mis täidavad vastuliigutusi. Nii on iga liigutus kahekordse käsu produkt. Kui me ühte liigutust sageli kordame, siis mehaniseerub see. Siinjuures võin ma isegi ära jätta tahte ja siiski seda liigutust teha, ma automatiseerun. Automaatsed liigutused tekivad automaatses närvisentrumis. Hingamine on automaatne liigutus.

Refleksliigutused etendavad tähtsat osa võistlusmõnendil. Siin muutuvad liigutused hästi korraldatuiks, koordineerituiks. Näiteks jooksu ehk ujumise juures. Kõik oleneb sellest, kui ruttu keegi välist ärritust vastu võtab, kui ruttu tema närvisentrum töötab.

Liigutuste mõju luustikule ja lihaskoele.

On õige raske üksiku inimese liigutusvorme nii kasvatada - ja muuta neid refleksliigutusi. Tuleb nii kasvatada muskulatuuri, et ta iga käsu järel võimalikult samal mõnendil kokku tõmbuks. Selles ongi kehalise kasvatus mitmekülgne.

Kuidas mõjuvad need liigutused meie kondikavale?

Varemalt oldi arvamisel, et inimestel kes teevad tugevaid liigutusi, peab olema tingimata ka tugev kondikava.

Meie teame, et liigutused tõuke annavad kondi kasvamiselle. Näiteks, hüppe juures, kui need hüpped on oksaktsed, võib kasvada meie sää reluu-pikkuse suhtes. Kuid ka jämedamaks võivad minna meie luud harjutuste tagajärjel. Ta kasvamine oleneb aga ainult otstarbekohastest liigutustest. Kõik meie liigutused ei ole kaugeltki mitte otstarbekohased. Ka võib saada meie keha väljastpoolt mingi kasvamisärrituse.

Meie ülesanne on arendada maksimaalseni otstarbekohaseid liigutusi.

Võtame näiteks rinnakorvi arendamise ja lõheme välja üldise arenemiskäigu alusest loomast inimeseni (see kordub perioodiliselt iga lapse juures). Rinnakorvi arendamine on meil eriti tähtis sellepärast, et me enamalt jaolt töötame ettepoole kummargile, kusjuures oma käsivartega veel rohkem kokkusurume oma rinnakorvi.

Tegelikult on ju siin vaja tugevat kasvamisäritust (Wachstumsreiz), aga ka võimlemisel on siin oma suur erilisesanne.

Meie kehahoid koosneb kahest aparaadist :1) tugiaparaat (kondikava) ja 2) muskelaparaat. Mitmesugused muljed tõendavad, et meie puhke asend olevat õige kui olene küsis või kägaras. Nii arvab näiteks kuulus antropoloog Klatsch.

Meie ülesanne oleks siis vastukaaluna töötada teises sishis. Meie peame pöördma teatud kehahoiu poole, See on õieti raske, sest meie ei saa öelda, et kas või teine kehahoid oleks vale ühe isiku juures.

Meie kirjutame ette ja nõuame üht või teist kehahoidu, või seisakut, aga meie ei tohi ometi nõuda seda, ega seda inimesele peale sundida. Sellega surmaksime tema individualiteedi, tema omapärasuse.

Siin võime hakata rääkima mitmesugustest kahalise kasvatuse sihtidest, füsioloogilistest, eetilistest ja psühholoogilistest. Meie neist üksikult rääkima ei hakka, sest meie peame võtma inimest ikka tervikuna. Meie ei või kasvatada ega külgepookida kellelegi mingit omadust-isolooritult. Kui räägime näiteks enesevalitsusest, siis mõistame selle all ikkagi tingimata kehalist kui ka hingelist enesevalitsamist. Meie ei taha painduda mingi välise surve alla; kui see surve aga antakse meie seismisel sunnil, siis on see enesevalitsamine.

Kuidas ja millal kasvatame täiel määral enesevalitsamist?

Kahtlemata peab juba oes olema väike idu inimese iseloomus eneses. Arendada saame teda kõigepäält just valmimisajajärgul, tähendab juba koolieas.

Sisesekreetsiooniga näärmed.

Meis on töötamas tol ajajärgul just mitmesugused sisesekreetsiooniga näärmed, mis saadavad välja ained, mille abil, või mille läbi meis areneb ka soosmine inimene.

Sisesekreetsiooniga näärmed on näärmed, mis valmistavad aritusained - h a r m o o n e vere jooks. Nendel harmoonidel on suur mõju inimese eluavaldustes kui ka mitmete orgaanide arenemiskäigus. Sisesekreetsiooniga näärmed mängivad suurt osa närviärituste edasiandmisel lihastes. Ilma nendeta võime saada väga kergesti kranpe.

Meie lihased aga on alaliselt teatava kraadini pingul, magades küll vähem kui ärkvel olles. Seda hüütakse muskeltoonuseks.

Muskeltoonuse moodustavad nende närvide äritused, mis lähevad välja selgroo üdist, liikumistsentrumist ja valguvad laiali autonoomsesse närvisüsteemi. Need äritused ei tekki iseseisvalt närvi-kuudes, vaid nad kutsutakse esile teadmatu tundeärituste läbi refleksi kaudu. Ka siin mängivad suurt osa sisesekreetsiooni näärmed, muutes alatasa muskeltoonuse kõvadust. Kui meil seda viimast ei oleks, siis oleksid kõik meie liigutused järsud ja nurgelised.

Nii oleks siis sisesekreetsiooni näärmete mõju järgmine: nende kaastegevusel kasvab meie luustik, pääaju, jäsmed, arenevad meie vaimlised omandused, pääaju; nad mõjuvad mitmesuguste orgaanide ainetevahetusel, kõvendavad ja edendavad närviärituste edasiandmist, mõjuvad kas kõvemale või nõrgemale kokkutõmbele meie lihastes.; neil on suur teone sugurgaanide väljakujundamisel ja lõpuks aitavad reguleerida ühtlaselt meie kehasoojust.

Lapse kasvamisole mõjuvad kaasa siisugused näärmed nagu kilpnäärre ja thymusnäärre.

Kilpnäärre : hiigla kasv või kasvu vähenemine- härjapõlvekasv. Tema suurenemisel tekib ülisuur ainetevahetus. Vereringvoolu liig koormamise tagajärg- sündane ületöötamine ja laienemine.

Abineerud valmistavad ainet adrenalini, nad mõjuvad ka veresoonte laienemisele või kokkutõmbamisele. Nad tekitavad peamiselt -muskeltõmest.

Thymusnäär mõjutab ihumahl ja põrna. Võib takkida aorte seinte kokkutõmbumist, südamealaionemisega. Neie saavutused võimlemise ja spordi alal kannatavad siin muidugi.

Thymusnäär kaob aegamööda puberteedi ajajärgul. Tema kaas-
siti - rahitise juures.

Harjutuste mõju seesmistele elunditele.

Pole võimalik juures elamas harjutusi, mis paneksid tööle vaid ühe-ainsa lihase üksikult. Elamas mõttes võiks ehk nimetada näit. käteharjutusi.

Sarnased harjutused ei mõju kuigi palju südamele. Ka harjutuste juures, mida nimetatakse kauakestvateks pikaldasteks üksiklihasgrupiharjutusteks, ei tõuse vere rõhuline eriliselt (paenutatud kõvarte jõul keha ülestõmbamine redelile, kunni on tööle vaid käevarralihasd.)

Kiired üksiklihasgrupi harjutused nõuavad juba suuremat ainevahetust ja on üldse mõjuvamaid kehale, sest et siin keha kohe põruks, niipea kui teised lihased ei oleks pingul. Muidugi ei saa neid harjutusi kuigivõrd nimetada üksiklihasgrupi harjutusteks; need oleksid üldised kehaharjutused.

Üldistest harjutustest nimetaksime: kauakestvaid harjutusi ja rutulisi kiirharjutusi, jõuharjutusi ja mängu.

Kauakestvad harjutused oleksid: Käik, ujumine, sõudmine, jalgrattasõit, uisutamine ja suusatamine.

Selle harjutusrühma jaotame veel pooleks:

a) rahuliku iseloomuga kauakestvad harjutused ja b) rutulised kauakestvad harjutused.

Rahuliku iseloomuga harjutused oleksid-matkamist, rahulik jalgrattasõit, uisutamine, aeglane mäkitõus. Need harjutused võivad kesta kaunis kaua, kuna siin üksikute lihaste ainevahetus sünnib pikka aega. Terve keha ainevahetus on aga seia suurem, sest neil on siin tööle suurem arv lihaseid. Muidugi nõuab see töö ka siis südamele suuremat jõudu. Siin on aga südame lihaste kokkutõmbamise ja lõdvenemise vahelaeg küllalt suur, et ära saata väsinusprodukte (kui meil kokkutõmbuvad ja lõdvenuvad kõik lihased, siis teeb veri oma töö intensiivselt ja käib ka korralikult oma tee läbi lihaste, ära viies piimahappe). Neie lõpetame sellega oma töö siin mitte südamewäsinuse pärast, vaid üldv väsinusest. Osaliselt aitab südame väsinus muidugi kaasa.

Sõudmise ja ujumise juures tuleb väsinus muidugi kiiremini, sest et neil siin on tegovuses terve muskulatuur. Ujumise juures mõjub kaasa peamiselt veel ärritus, mis tekib külmusest: naha veresooned tõmbuvad kokku ja lasevad läbi juba vähemal määral verd, mis pärast siis vererõhuline teise ja soonte juures on suurem, seega ka südame-tegevus tugevam.

Rutuliste kauakestvate harjutuste juure kuuluvad pi amas - ja mardnaa jooks. Siin on südamele palju rohkem tööd ja palju väsinusprodukte jääb südamesse seisma, hingamine muutub rahutumaks (lõõtsutamine) süda väsib.

Sarnased harjutused on vajalikud südame kõvendamiseks ja karastuseks; meie ei tohi siin aga liialti minna ja juure tuua isegi juba väsinud organile uut pingutust-muud tuleb südame laienemine.

Väikest last ei tohi sundida tegema kauakestvaid harjutusi, tema väsib liig ruttu.

Harjutuste vahel olgu ikka väike puhkus. Päeva jooksul on laps nii kui nii juba küllalt jooksnud ja tema süda on saanud sellega tarviliku treeningu.

Kiirharjutused tekitavad suurt ainetevahetust ja panevad südame kõvasti tööle. Sellepärast saab teha sarnast liiki harjutusi vaid natuke aega.

Keskmise kehakaaluga jooksja tarvitab ära ühe minutilise kiirjooksu juures umbes 50 cal. energiat, see oleks umbes 1/50 osa energiast, mida tarvitab rahulikult elav inimene ühe päeva jooksul, ehk 1/100 osa sellest, mida vaja raskelt töötavale inimesele samal ajal. - Lühikeste jooksude juures on ärajaotatud töösaavutused veel väiksema aja jaoks. Sellepärast nõuabki lühikese maa jooksutehnika algusest peale juba kõigesuuremat kiirust, kuna pikamaa jooksu juures alles lõpuks kõik kiirusjõud tarvitusele tuleb (muidugi on viimase töö juures südamelaienemise hädahoht, kui süda veel küllalt treeneeritud ei peaks olema.) 400 m. jooks on sellepärast kõige raskem, et seal kiirus algusest peale kõige suurem on (200-300 m.) vahel püütagu kiirust natuke vähendada.

Kiirharjutuste juures on südame töö nii suur, et puls sageli tõuseb 200-250 löögini minutis. Aga hädahohtu siin ikkagi ei ole, sest siin ei saa olla liig suurel arvul väsimus-produkte, et seda süda enesest veresooni ei suudaks ära saata.

Võistlustele ei tohiks nii siis minna kunagi enne, kui süda tarvilisel määral karastatud ei ole. Unekülgne treening, s.t. treening raskejõustiku ehk riistade võimlemise näol ei kõvenda ikkagi mitte südant võistluste jaoks, näit. jooksuks: siin on lihaste töö liig erinev.

Kiirharjutuste mõju südamele (süda hakkab kiiresti lööbama ja sama kiiresti rahustub) on võrdne sellele mõjule, mis on riistade võimlemine, hüpe ehk viske teistele lihastele, kus ka lihased tugevasti kokkutõmbuvad ja kohe jälle lõdvenevad. Mõlemad on suureks kasvuergutajaks, seega tarvilikud kasvavale organismile, järelikult õpilastele.

Võistlused koormavad lapsi ja sellepärast tuleb olla ses suhtes nendega ettevaatlik, kuna ju noored peale muu on palju rohkem ärrituvad sarnaste võistluste puhul, kui vanad. Eriti ettevaatlik peab olema nende lastega, kes on pikkuses kasvanud liig ruttu, kelle pikkus ei vasta tema tegevusele. Muidugi on ju võistlus häaks abinõuks tahtejõu kasvatamisel.

Jõuharjutuste juures, kui need on pikaldase iseloomuga, nagu maadlus, töötamine, ka mõni riistaharjutus (kaalseis kangil, tugiharjutus), on südametegevus raskendatud. Meie hoiaime siin sageli hinge

kinni s.t. pressime. Selle pressimise ajal on hädahoht vassüdame pool, kuna veri sinna suuremal hulgalt kokkuvoolab, -pressi alt vabanedes tungib jälle liig palju verd südame paremale poolele ja võib tekkida parema südame eelkambril ja kambri laienemine.

Uuemal ajal on maadlus ja töstmis tehnika niivõrd paranenud, et süda eriliselt hädahohtu ei ole, sest nüüd ei tõsteta enam ainult käevare-jõuga, vaid ka reie ja seljalihaste kaasabil; käevarto tööks jääb raskust rutulise sirutamise teel hoida tema õiges asendis.

Nimetus-jõuharjutus on kaunis segane mõiste, sest mis ühele jõuharjutuseks, võib teisele tugevale olla mänguasi ja ei tule siin ette mingit pressimist. Nõrgad ja saamatud pressivad juba isegi lõdvendus-harjutuste ja hingamisharjutuste juures. Sellepärast peab võimlemis-õpetaja tihtilugu kontrollleerima, kas lapsed korralikult hingavad. Sellast kontrolli on vaja seal selleks, et teada saada, kas võib üle minna raskematele harjutustele. Tuleb ette, et meil on õpilasi, kes ial ei jõua raskemat liiki harjutusteni - nad ei ole siis selleks loodud.

Rutuliste jõuharjutuste juures tõmbume kokku ruttu ja lõdvuneme sama ruttu, tähendab vererõhumine tõuseb järsult, et langeda sama järsult. Siin ei saa juttugi olla pressimisest. Terve süda saab tõuke ainevahetuseks ja tema lihasjõud kõveneb siin samuti kui kõigi teiste lihaste juures.

Sarnased harjutused on kauakestvate ja kiirharjutuste kõrval õige tarvilikud.

Kergemat seltsi jõuharjutused oleksid-mõned vabad vabaharjutused, pallivisked, hoogsad riistade harjutused, odaviske, kuulitõuge, kivi-viske, mitmesugused hupped, poksitõuge.

Kergemad sarnast liiki harjutused on kohased lastele, sest et

neil lihasjõud on õige väike ja nad ei suuda kontsentreerida kogu oma energiat ühele silmapilgule, et sellega ühtlasi liiaks koormate südant. Muidugi ei saa võtta sarnaseid harjutusi kuigi kaua, seda enam, et meie enende juure asudes oleme ehk juba väsinud.

Lihaste perioodiline kokkutõmbamine ja lõdvenemine kergendab vere läbipääsu nendest. Sellepärast koormavad südant palju vähem need harjutused, mis tööle panevad rohkemal arvul lihaseid. Kus aga töö on ainult pool keha, nagu kiirel jalgrattasõidul, seal on südanel palju rohkem tegevust, kuna ju siin puudub ülemise keha lihaste lõdvenemine ja kus nad on õieti kramplikult kokkusurutud.

Mängudes on koondatud kauakestvad harjutused ja kiirharjutused. Samuti tuleb siin olla ikka "lõõgivalmis". Aga ka sagedamad puhkuse-silmapilgud ei puudu siin. Nii oleks siis mängud kõige otstarbekohasemaks südameharjutajaks.

Mängud nõuavad veel vastupidavust, tähelepanu, kiiret otsustamisvoimet. Nad äratavad meis elurõõmu ja natuke auahnustki ja kasvatavad ausust ning õiglustunnet. Nad sellega kasvatavad meid kehaliselt kui vaimliselt ja on alati tervitatud niihästi laste kui vanade poolt.

Mängud oleksid: 1) jooksva ja püüdismängud, 2) samad mängud võis tulumänguna, 3) viske ja lõõgimängud ja 4) laulumängud.

Õpilase vaimline kaastöö võimlemisel.

Oleks hoopis vale, kui meie õpilastega ainult harjutaksime ja nende tähelepanu ei juhuks harjutuse põhimõttele. Ei tohiks lasta teadlikult teha ühtegi tööd ilma vaimlise kaastöota. Lastele on vaja selgitada vahepevahel harjutuste tähtsust ja väärtust. Teades, milleks tal vaja üht või teist liigutust, püüab laps seda täita täpselt ja korralikult. Talle ei lähe siis ka kordamine mitte igavaks. Kus töö on vaim, seal jääb ka hingele midagi.

Võimlemistunni põhimõtted.

Töökooli põhimõttel kehaliselt kasvatada, tähendab - anda lapsele võimalust enese seesmiseks osavõtuks tema kasvamisel. Nii oleks võimlemistund õpilastele töötund ja sellega ka ikka jälle uus elamus.

Õpetajale aga on võimlemistunni põhimõtted järgmised:

Peame - 1) saavutama õpilastel hea kehahoiu, 2) muutma nende lihased sed paenduvaks ja tugevaks, 3) arendama ja karastama lastes kõiki eluks tarvitaminevaid orgaane. Peale selle peame harjutama samal määral õpilases tema vaimlisi omadusi. Kokkuvõetult - peame hoidma ja kasvatama oma õpilased terveteks inimesteks.

Ülemines aine praktilise käsitlese juure, peame kõigepäält otsusele jõudma: kuis ja mil viisil peame ülesastuma võimlemistunnile. Ei ole kaugeltki mitte ükskõik, kas ma annan tunni saalis, või ehk jälle õues, kas on mul ees väike kogu kuulajaid või õpilasi ehk jälle suurem rühm, kas ma võtan läbi vabaharjutusi ehk jälle tantsu või rütmikat.

Igal üksikul juhusel ja igas olukorras peab mul olema oma teatud õppetoon ja käsklusviis.

Õppetoon on täiesti tingitud õpetaja isikust, ja samal määral ka aimest. Kui meil on vaja läbivõtta järske ja kiireid liigutusi, siis ei saa meie rääkida pehmelt ega ka väsitavalt. Näit. Stardi juures. Kõige juures, mis õpetaja ettevõtab, järgneb iseenesest vastav toon. Austrias ei anta erilisi käske ja lastakse õpilastel töötada täiesti vabalt omaette. Aga meie ei tohi ometi mitte korramõistet, distsipliini ära jätta.

Sõjaväes olid vanast tegevad ainult numbrid, mitte inimesed ja toon, mida nende numbrite juures tarvitati, oli karjuv ja käskiv ning enesest eemalhoidev. - Sarnane käsklusviis on nüüd muidugi kadunud.

Paris ilma käsklusteta ei saa meie siiski mitte läbi. Kui võtta näit. reaktsiooniharjutused. Nende varal tahame kasvatada õpilast reageerima võimalikult kohe, ruttu ja täpselt. Siin ei saa teisiti, siin peab olema käsklus, ja see käsklus on siin järsk, lühike, terav. Rütmiiliste harjutuste jaoks aga on meil käskluseks sa geli muusika, mis voolab kord kõvemini, kord tasamini, kord järsumalt, kord pehmemalt.

Kõige paremaks reaktsiooniharjutuseks on mäng. Siin nõua b mitmesuguse mängusituatsiooni meie kiiret otsustamisvõimet ja reageerimist. Muidugi ei ole siin otsekohest käsklust; aga siin harjunevad üks-teis e järgi üksikasjades, milledest me mõõda ei pääse. See üksikasjade ja momentide suhtumine on siin meile käskluseks.

Käsklus ei ole mitte ainult sõna. Käskida võib ka teiste a binõude varal. On olemas käsklused, mida otsekohe antakse, väljardagitakse, aga on ka olemas käsklused, mida tunneme ilma, et seda keegi meile oleks üelnud, nagu muusika, rong jne.

Otsekohest käsklusest ei saa meie ial lahti. Korraharjutuste juures on ta ainus abinõu, sest meie arenemise iktagi ainult mingi s urbe abil või käsu all.

Õppetoon oleks nii siis iga avaldus õpetajalt õpilasele.

Õnaks viga, kui meie tarvitaksime üht ja sama tooni nii hääti õues ehk spordiväljal kui saalis. Käsklusviisi ei saa ette dikteeri, see rippub ära harjutusmomendist. Uldjoontes aga saame rääkida küll ühest või teisest käsklusvormist. Sää on meil nüüd harjutuseelkäsklused täitkäsklused. Elkäsklus on harjutusseletus. Temas pea b sisalduma kõik, mis harjutuseks vaja, tähendab: pea b olema nimetud täpselt kõik kehaosad, mida või millega harjutatakse, peab olema eelkäskluses aga ka äratähendatud liikumisvorm ja suun.

Peab hoiduma väljendusviisist, mida kõik ei mõistaks. Kõik pea vad saama aru, mis nõutakse. Kui on komplitseeritud liigutustega tegemist, siis jaotatagu niisugused enne algosadeks ja kästagu täita üht osa teise järgi.

Elkäsklusele järgneb väike pa us ja siis alles käsklus harjutustäitmiseks. Viimane käsklus peab olema võimalikult lühike, parem kui ta oleks ühesilbiline.

Käsklustoon peab olema loomulik. Ei ole mõtet tõesta oma häält kunni ta muutub kriiskavaks ja lõikavaks. Mida rohkem meie kriiskame, s. t. mida rohkem me oma häält tõstame, seda arusaamatumaks muutuvad sõnad, mida ütleme. Kriiskav hää l mõjub halvasti harjutajate päle ja rikub häälepaela. Ka liig sügav hää l ei ole hää. Õpetaja rinnakasti elastilisusest ja mahul on siin kaunis suur tähtsus.

Harjutusnimetus ed ja eskussõnad.

Meie pea me ta rvitama harjutusnimetusi ja käsklusi võimalikult lühidaid ja täpsoid. Nimetame neid os-kussõnadeks.

Peame lastele algusest pea le nimetama harjutusi ja tutvustama lapsi iga liigutuse erilise himega, ei meil siis pärastpoole vaja ei oleks seletama hakata ehk koguni ette teha seda, mida nad juba tunnevad.

Käsklus olgu õieti formuleeritud. Ei tohi unustada, et meie ees seisavad lapsed. Peame hoolega kaaluma, mis räägime ning sellegipärast tarvitama tehniliselt õigeid nimetusi. On olemas vahe selle vahel kui ütlen- käiksamm, või jälle sammseis, ehk koguni -käiksammseis.

Tuleb tarvitada igakord ise tooni, mis tingitud ruumist jne. Ei või ka unustada tooni, millega parandatakse õpilase tehtud vigu. Piinlikult peab valvama, et parandav toon ei oleks haavava kõrvalmaiguga.

Muidu võime me õpilase nii ära hirmutada, et ehk umbusklikuks teha meie kui ka tema enese vastu, et üldse enam midagi korralikult tegema ei hakka.

Noomimise ja parandamise kõrval tuleb mõnikord ka kiita - see õhutab last suuremale pühkamisele, annab talle uut usku oma võimetesse. Liialduste eest tuleb hoida nii ühes kui teises suunas. On muidugi vahe massiharjutuste ja üksikharjutuste vahel.

Harjutusnäited - õpetaja seletus, ettelugemine, vigade äratähendamine.

Ruumist oleneb alati, missugust tooni ja häält tarvitada. Seletuse juures pole vaja kunagi tõsta häält eriliselt. Vigade paranduse juures peab hoiduma, et hääles märgata oleks midagi halvaks panevat, pilkava või karkivat.

On võimata töötada ilma, et õpilastel oleks mingit eeskuju. Järelikult on vaja õpilastele näidata ette harjutusi. See tähendab, et õpetaja peab alati ja igal juhusel oskama ja võima harjutusi ise teha. Meie ei tohi aga siin unustada, et õpetaja aegamööda vananeb ja järkjärgult nõrgemaks läheb oma võimete poolest. Pääle selle tuleb kaaluda mis teha siis, kui meil tervis parajasti ei luba endal harjutusi ette teha.

Siin peab meie "õppetehnika" appi tulema. Noortelt õpetajatelt aga tuleb tingimata nõuda, et nad ise kõik suudaksid teha, mis neil edasi anda tuleb.

Kui õpetaja teeb harjutuse ette, siis pea b see olema tehtud korralikult. Aga kõige parem ettetegemine ei anna ikka gi seda kätte, mis vaja, sellepärast peab siia juure tulema harjutuse seletus. Ja just see seletus peab olema täpne. Kõiki harjutusi peava d õpila sed täitma kogu oma olemisega, s. t. nad peavad oma töö äraseedima ka vaimliselt.

On väga raske õpetajal kõik sõelda täpselt ja tabavalt, nii et selle juures ei ole midagi üleliigset. Mõnikord tuleb harjutust seletada tema ettenäitamise ajal. Ja siin on vaja välja tuua just vigu. Vigade pilt ja õige töö tulova d sda da kõrvuti. Kui õpetajal on võimata endal näidata harjutust, siis ta la seb seda teha ühel õpilasel.

Mitte igakord ei ole s soovitatav ettenäidata harjutusi; eriti väikeste juures. Sest siin töötame ju " mängides". Õige tihti on siin vaja, et õpilased ise "ülesleiaksid" vastava d harjutused, need ise välja tooksid. Laps ise liigub temale tarvilisel määral. Kui me tema liigutustele tahame anda teise suuna või ülesande, siis on vaja mail üksikute märkuste abil anda tõuget uues sihis ja lapsed ise leiavad vajaliku. Siin muidugi peame teadma, mis eeld sed lastes on füsioloogilisest s eiskohast vaadates. Kõige kohasem on siin võtta liigutusi ja tööd igapäisest elust ja loodusest enesest.

Kui võtaksime näiteks tuletõrjujate töö. Siin peame ainult niivõrd juhtima, et tegevus oleks voolav ja üks pilt teisesse äras ulav ning tervikut kujutav.

Siin ei või juttugi olla ettetegemisest.

Õpetaja olek ja kehahoid õpilaste ees.

Õpetaja peab olema õpilastele eeskujuks oma kehahoiu kui ka muu olekuga. Muidu reageerivad õpilased otsekohe sellele. Õpetaja peab s uutma kritiseerida ja tähelepanna, sellepärast ei ole tal vaja harjutusi teha ühes õpilastega. Teisi saab ikka sellega õpetada, et neid sunnitakse tähelepanema.

Ei ole mõeldav, et õpetaja end ü kall pea b korratult, et ta ükskõik kuidas on õpilaste ees. Muidu on varsti "vastukaja" kohal. Meil peab olema endal kontsentratsioon oma töös, see aga ei ole mõeldav, kui meie ümbruses on midagi, mis segab. See segav mõju tuleb kohe kõrvaldada. Kui õpila stelt nõuame kontsentratsiooni, siis peame olema ise rahulikult.

Õpilaste ülessääda.

Ülessäädes õpilasi harjutuseks, peame meelespidama järgmisi juht-nööre:

- 1) Õpilased olgu ülessõetud nii, et õpetaja kõiki hästi näeks.
- 2) Kõik õpilased peavad nägema õpetajat, mitteharjutajad pea vad nägema harjutajaid,
- 3) Harjuta ja tel peab olema küllaltltdaselt ruumi-ja
- 4) Õpilased peavad olema ülessõetud nii, et neid ei segaks kõrval-mõjud, nagu tuul, päike, tänavavalgus jne.

Kõiki takistavaid ja segavaid kõrvalmõjusid ja tegureid ei saa me alati kõrvaldada, näiteks-päikesepaistot.

Siin peab õpetaja oma huvid sähmda jagaplaanile, s.t. päike pais tku õpila stole kas seljatagant ehk külalt, kuna ta siis on õpetajale just vastu.

On meil aga teginist kahe takistusega, nagu näit. päike ja tuul, siis tuleb igakord kohapea l otsustada, kumb pahe kõrvaldada, kumb jätta. Kui töötab ühes ruumis 2 klassi, siis tuleb sähda üles harjutajad nii, et nad teist klassi ei näeks. Vastasel korral peame töötama nii kiire tem-poga, et neil aega ei jää mõelda ega tähelepanna kõrvalisi asju. Muidugi peavad meil lapsed olema nii kasvatatud, et nad kogu oma tähelepanu suudavad kaita oma tööle.

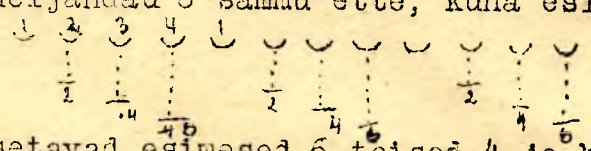
Ülessäädes õpilasi vabaharjutusteks peame paigutana väiksemad võimali-malikult ette. Kuid mõnikord on vaja paigutada ette osa yamaid õpilasi,

Koht, kus seisab õpetaja, olgu nii valitud, et ta kõiki õpilasi vabalt näeb, ilma et tal seejuures vaja oleks keerata oma pead s iia - sinna. Tahab ta sellejuures olla võimalikult keskel, siis peab ta hii-võrd taganema, kuis seda lubavad tema hää l ja nägemine. Otstarbekohasem on siin muidugi kui õpetaja asetub põiki ü he otsa poole, mis eriti vajalik kitsastes ruumides. Üldiselt on vaja seista õpilastest kaugemal, et et jälgida ja tähelepanna kõikide õpilaste tööd.

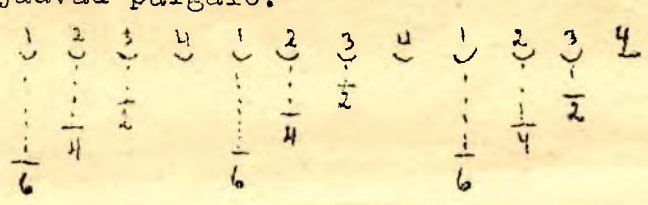
Liig sageline koha vahetus toob vähe kasu ja mõjub isegi mõnikord veidi koomiliselt kui õpetaja jookseb ees edasi-tagasi. Ka käigu ja jooksuharjutuste juures võib õpetaja rahulikult seista. Enesestki mõista on õpetajal vaja vahete-vahel minna üksiku õpilase juure ja teha paran-dusi, aga ä rgu tehtagu seda liig sageli ja nii, et teised sel ajal las takse silmist, ära. Parandusi teha võib ju sageli hiiüdes. Sama võib öelda ka riistadel võimlemisel abiandmise kohta: õpetaja asugu isik-likult abiandma alles siis, kui tal kedagi teist saada ei ole ja kui see on tingimata vajalik.

Kui tehakse vabaharjutusi, siis on õieti kasulik ja soovitatav, kui õpetaja vahetevahel vaatleb harjutusi küljelt ehk seljatagant; siis saab ta nii mõnestki asjast selgema pildi ja õpilased harjuvad paremini töötama, ilma et õpetaja ilal igakord ees seisab.

Et harilikult vabaharjutused on tunni algul, siis sähetakse õpila-sed üles ühte ritta pikuti seinä ää res, suuremad õpetaja vasakul käel, ninnes paremale poole vähemaks. On klas s nii suur, et ühte ritta kõik õpilased ära ei mahu, siis tuleb neid sähda kahte ehk ka kolme ritta, aga ikka nii, et väiksed oleksid ees. Uhest reast, kus õpilased seisa-vad külge külge kõrval, tuleb neid nüüd ülessähda nii, et igaühel harju-tamiseks oleks vaba ruumi. Kõige otstarbekohasem on siin n.n. stafeti üles-sähda: Lastaku õpilastel lugeda neljaks. Siis astuvad teis-ed 2 sammu, kolmandad- 4 ja neljandad 6 sammu ette, kuna esimesed paigale jäävad.



Ehk jälle asetavad esimesed 6, teised-4 ja kolmandad 2 sammu ette, ning neljandad jäävad paigale.



Viimane ülesseäd on halb sellepärast, et siin ei saa väiksemad õpilased ette.

Sammude vahetused võivad olla ka teistsugune kui ülaltähendatud, nagu esimesed paigal, teised 1, kolmandad 2 ja neljandad 3 sammu ehk jälle; paigal 3, 6 ja 9 sammu.

Riis tadel võimlemiseks on kasulik süüda õpilasi üles mitte suuruse, vaid osavuse järgi; siis saavad nõrgemad õpilased harjutust kauem tähelepanna enne, kui järg on nende käes. Kuid siin tuleb võtta võimalikult iga tund uus ülesseäd, et võimaldada püüdjatele pääsu ettepoole ja lõdvemaid sellega natuke karistada ning uuesti ergutada.

Kui aga on võimalik tunnis töötada korraga mitmel ühesugusel riistal, nagu näit. neljal roobaspuul, siis säetagu õpilased üles osavuse ja ka suuruse järgi, sest siin tuleb süüda üks riist vastavalt õpilaste suurusele kas kõrgemale või madalamale.

Ei ole soovitatav ülesseädada üksteisele taha - mitme riista juures, näiteks teks hüpetel, kõõlharjutustel jne, sest harjutust jälgiv ja riista lähedal seisov õpetaja ei saaks siis vaadata kõigi õpilaste järgi ja õpilased ise ei näe üksteise tšüü ja lähevad igavust tundes üle ulakusele. Kõie juures näiteks on häa panna õpilasi poolkaares seisma ehk istuma. Igal juhul on aga õpetajal võimalus kohapääl kaaluda ja otsustada.

Kui aga tahetakse lasku õpilastel töötada rühmade kaupa (suuremate juures), siis pandagu etteotsa esimeheks ja rühmajuhtideks saanud õpilased, kes mitte üksi hästi ei tööta, vaid kellel mõju ja usaldust on oma kaasõpilaste juures.

Õnnetuste eest hoidmine ja abiandmine harjutustel.

Loomulik on, et kui vanem oma lapse kooli saadab tervena, ta teda sama tervena tahab tagasi saada. 7-8 aastane laps ei ole loomulikult veel enese eest vastutav, tema asemele peab siin astuma täiskasvanu. Kui vastutav isik oma kohuse on täitnud, siis astub tema kaitsesse välja ka süüdis.

Kui võetakse ette kas või rännak, siis peab õpetaja olema kaasas mitte üksi sõbrana ja juhina, vaid ta peab olema autoriteetne juht kelle korraldusi ja käske täidetakse viibimata ja täpselt, kuid keda ka täiesti usaldatakse, olgu see siis ükskõik mis puhul või mis situatsioonis.

Suusatamisega juures näiteks ei saa enne midagi ette võtta, kui õpetaja kindel võib olla, et tema korraldusi täidetakse kohe järele. Ta peab olema n. n. "massidistsipliin". Ka viskeharrjutuste juures ei saa me kuhugi ilma ditsipliinita, siin peab tundma raumilusi. Siin kohal võiks tähelepanna järgmisi reegleid: 1) Ei tohi ialgi visata kahes ehk mitmes sihis, 2) kes viskas, toob ise oma riista tagasi, 3) ei tohi tuua viskaja oma visatud riista tagasi omapääd; enne kõlab sellekohane komando või märguanne. Kardeav nurk või hädaohu nurk on alati täisnurk.

Abiandmine ja ettevaatusabinõu on kaks isesugust asja. Abi-tähendab, et säetakse keegi kes kohe aitab. Siin ei saa olla mingisuguseid "võtteid", vaid peab olema praktika kogemus, harjumus ja kiire reaktsioon. Aitamisele kasvab välja ettevaatus, kindlus. Harjutusega ühes kasvab ka usk endasse, kindlus, siis astub abi suurel määral tagasi. Nüüd ei anta enam abi, vaid ollakse k al vaid "igaks juhuseks". Viimane on palju raskem kui otseselt abiandmine ja nõuab härmist kontsentratsiooni ja tähelepanu. Eriti kardetavad on siin rööngad. Koolivõimlemises on palju hädaohtlikke momente, aga kui teame juhtnööre ja neist kinni peame, siis ei ole meil raskusi. Need juhtnöörid aga oleksid järgmised.

1) Süü l ei tohi keegi omavoliliselt minna võimlemisala, 2) ei tohi kedagi jätta saali kui lahku õpetaja, 3) ei tohi ial lubada omapääd võimelda, 4) kogu või rekk igakord ära koristada, 5) saal olgu puhas, 6) enne kui lastakse õpilasi riistadele, vaadatagu veel järgi, 7) näidata suurematele õpilastele riista ja nende omadusi, et nad saaks abiks olla õpetajal järelevalvel.

Kõige parem ettevalmistusabinõu on häa ettevalmistus.

Matt peaks õigusepärast hoidma õnnetuste eest, aga on juhuseid kus matt just õnnetuse põhjuseks saabki, eriti kui ta on liig väike. 2x3 meetrit peaks mati suurus olema ehk vähemalt 2x2m. Ka hoolaud hüpeteks on saanud küllalt õnnetusepõhjuseks, sellepärast ei olegi tema enam kuigi palju tarvilusel.

Kui meil on tšõ rühmakaupa ja kui laseme õpilastel harjutada vabalt nende oma äranägemise järgi, siis peab eriti hoolas ja valvel olema, et midagi ei juhtu. Abi peab olema kohal ja abiandja peab teadma missugust harjutust tahetakse teha, et siis õigel ajal valmis olla. Si ole sugugi ükskõik kuis abi antakse.

Esimene abi võimlemisel saadud vigastuste puhul.

Kehaliste harjutuste juures, olgu see jooks või mõni muu võitlus, ehk kas ainult võimlemine, saadakse sageli haiget, vigastatakse end isegi tõsisemalt. Me võime end kriimustada, pigistada, haavame end kuidagi.

Kuidugi on suurema vigastuse puhul vaja pöörata arsti poole, aga kuni arsti pärale jõudmiseni ehk kergemate vigastuste puhul peab appi tulema võimlemisõpetaja.

Haavu ei tuleks mitte puituda ega puhastada pesemise teel. Pestes uhume mustuse veel sügavamale haava. Kui pesemisest midagi ei pääse, siis tarvitatakse selleks keedetud ja jälle ära jahutatud vett, mida juhitakse haavale tasa, mitte kuigi kõrgelt. Viimasel ajal jäetakse täiesti ära igasugune haavapesemine ja tõmmatakse haavale jooti. Kriimustused japisikesed lõhed võib joodiga ületõmmata ilma mingisugust puhastust ettevõtmata. Suurte haavade puhul tuleb teha side.

Haavasidemeid on mitmesuguseid. Kui muud käepärast pole, võetakse selleks puhas linane lapp.

Kergemat liiki haavale pannakse haava marlet 6-8 kordselt, et ära hoida välise mustuse juurepääsu. Suuremate haavade juures võetakse paksem kord marlet ehk haavavatti, et ära hoida valulist puudutamist. Haavavatti ei või aga panna mitte otsekohe haavale, vaid enne tuleb alla kord marlet; see hoiab ära yatikiude sattumise haavasse. Marli ääri, mis narmendavad ja mustad võivad olla, peab pöörama väljapoole.

Kõvasti verd jooksjaid haavu tuleb siduda vähe teisiti. Harilikult tarbub veri ise ja jääb seisma. Suurema voolamise juures aga uhutakse endine tarretand veri jälle ära. Siin peab haava kinni vajutama.

Tuiksoone veri voolab hooti ja on helepunane, tõmbub oone veri aga mis on tume, lillakas punane, jookseb ühtlaselt.

Tõmbsoonest tulevat verd saab seisma panna sel teel, et me vajutame kõvemini haava. Teiste sõnadega, paneme haavale sideme mille tõmbame kõvemini kinni (side peab olema paksem).

Tuiksoone haava meie siduda lõpulikult ei saa, see on arsti asi. Meie võime abi anda niikauaks kui arst tuleb. Me vajutame soone kinni mitte haava enda kohaselt vaid teiselpool haava, nimelt haava ja sildame vahel; siis soone haava kõvasti kinni kohalt kuhu vajutatakse.

Kõvasti soone haava n.n. elastilise sidemega, kui meil ei ole käepärast ei siis võtame plüsitraksid ehk lihtsa sideme. Kunagi aga ei tohi võtta nööri. Elastiline side võib olla haaval 3-4 tundi, teine kõva side aga ainult kuni 1½ tundi. Puidu võib tulla vajutatud närvide halvatus.

Sääre või allpoolküünarnukku käevarre haava puhul võib panna verd seisma veel sel teel kui meie sääre keha ligi tõmbame, -paenutades põlve ehk kui käevart paenutame küünarnukist, siis surume soone kinni põlvekeelmes või küünarlohus. Niisuguses olekus tuleb liige kõvasti kinni siduda.

Tuiksoone haava puhul kaenlaaugus, kubemes ehk kaelal ei ole võimalik sidumist ette võtta. Siin tuleb sõrmedega soon kinnivajutada ja hoida nii kuni ilmub arst. Sisemiste haavade puhul pole meil

võimalik midagi erilist ettevõtta. Siin tuleb haavatul laske lamada võimalikult vaikselt ja kui teda vaja transporteerida, seda teha ettevaatlikult.

On olemas mitmesugused haavad-lõikehaavad, pigistushaavad, pistehaava d, küulihaavad ja põletishaavad.

Lõikehaavadel on ääred siledad ja teravad, nad jooksevad ohtralt verd, sest siin on veresooned läbilõigatud. Sarnased haavad paranevad aga enamasti tuttu.

Pigistushaava ääred on sakilised, ebakorrapärasead, värvilt sinakad, -tundemärk, et ümbruse kord on saanud pigistada. Sarnased haavad jooksevad algul vähe verd, sest vere soontes tekkinud lõhed on ka kokkupigistatud. Kuid kude paraneb ja paisub tagasi oma algolekusse. Nüüd võivad ka soontelõhed avaneda ja tekib järelverejooks. Sellepärast tuleb mõelda haige transporteerimisel.

Pistehaavu saab mingi terava asja tõrkest, nagu nuga, puupind jne. Haav ise on väikse avausega. Kuid seda kardetavam, sest meie ei tea sageli missugused koed või sooned sügavamal võivad olla vigastatud. Nii võib haavata jooksta seesmiselt verest tühjaks. Ka võib midagi alla jäänud haava, mis tekitab mädanemise. Abiandja sidugu kinni vastav tuiksoon, aga ärge katsugu ise hakata väljatõmbama sissejäänud võõrast keha.

Kuulihaavu on ka mitmesuguseid. Väiksema järgu laskerlist kuulid jäävad kergemini peatuma kehas. Siin on tegemist kuuli sissejooksunud haavaga ja väljajooksunud haavaga. Esimene on enamas tihti väike kriipsutaoline, teine suurem järebenenud äärtega. Abiandja sidugu kinni mõlemad haavad. Sõjal ei tohi ta hakata esimesa otsima kas või kättega kuuli, see on arsti asi.

Kui on tegemist haavadega mille tekitanud suurema jõuline laskerlist aja kus on ehk ärrarebitud üksikud kehaosad või liikmed, sõjal peab katsuma seisma panna verd, haav ehk liige kinnistada õige paksu kobra sidumismaterjaliga. Igasugu puhastamine ja loputamine tuleb ärajätta. Pääsasi niisuguse raske haava juures on abiandja külmaverisus.

Põletishaavu on ka mitmesuguseid: 1) nahk on punane ja valutab, 2) nahal on villid millel vedelik sees, ja 3) põlend koht on põel.

Põlenud haavade juures vabastada haav riideist (rii õmblusest lahti lõigata) niisutades riiete külge kleepinud kohti ettevaatlikult õliga. Haavad ise seotakse kinni selle järele kui neile on pandud õli (linaseemneõli ja lubjavesi pööletis) ehk boorsalvi. Suured haavad teisest ja kõik haavad kolmandast liigist kuuluvad otsekohese arstlise ravitsuse alla. Ka väiksemadki teist liiki põletishaavade juures tuleb enamalt jaolt vaja arstiabi.

Luumurdeid on mitmet liiki ja neid võib ära tunda 1) sellest et liiga on ebaloomulikus asendis või olekus, kusjuures murtud koht on paistetunud, kõverakstõmbunud või isegi lõhenenud, 2) on võimata liiget tarvitada ilma, et see ei sünnitaks ägedat valu, 3) leiame, et liigend paendub või liigub kohast kus see muidu oleks võimata. Kui meie aga ettevaatlikult puudutame murdunud liiget, siis tunneme raginat ja hõõrumist luu murdeotsades. Abiandja ei tee viimast katsset vaid oletab esimese kolme tunnuse järgi luu murret ja teeb tarvilise töö. Abiandjal tuleb panna murtud liige lahasse. Tema asi aga ei ole murret paigale seada ehk hakata venitama, muidu võib ette tulla, et murdunud luuotsad tungivad nahast läbi, mis ka siis võimalik on, kui meie üldse midagi ei tee. Kõige parem on kui meil on papist või pilbastest siinid mida saame painutada vastavalt liikme vormile. Siini konarused põlsterdame vatiga. Lahasse pandud liige mähitakse kinni kas üleni ehk ainult kolmest kohast. Selle juures peab kinni mähkima ka naabruses olev terve liige. Kui muud ei ole käepärast, siis võib tarvitada näiteks reie lahasse panekuks vihmavarju, kepikesi ehk sõduri sineli moodi kokkurullitud kuube või palitut. Ehk värmisel juhusel olgu terve reis toeks haigele, kusjuures jalul nii seotud peavad olema, et sirgelt seljalilamades varbad vahivad üles. Käevarre lahasse panekuks tarvitatakse veel vihke ehk väiksemaid kokkurullitud riidetükke ning õlgi. Käevarre lahasse panekul peab olema käevars paigutatud küünarnukist. Kui on murdunud rangluu, pannakse ka käenlaauku polster (kokkupandud rätik) ja mähitakse käevars kere külge. Käevarre murde puhul pannakse käsi enamasti "kaela" nii nimetatud "mittella". Mittella on kolmenurka pandud rätik, kus käevarre ja rinna vahelt läbitulev rätiku ots üle tuleb tervele õlapöelele. Mittella aset täidavad 1 ehk 2 paela ehk võib tarvitada selleks koguni kuuühõlma mis nõeltega üles pistetakse.

Ka kuu nõeltega leiab käsi tuge.

On murdekoht lahtine, s.t. on luuots väljatunginud, siis tuleb, s.o. luuots kinnimähkida, et ta ei pääseks tagasi ja ei viiks enesega haavasügavusse kaasa mustust. Iial ei tohi luuotsa tagasi hakata süüda. Pärast selle tuleb haav korralikult kinni siduda.

Kui liikmed on kuidagi keeranud jätkust välja, siis tähendab see seda, et luuots on tulnud välja oma kapslist, vigastades viimast. Tagasi saada sarnast liiget on õige raske ja tehakse seda narkosi all, mis muidugi on ainult arsti asi. Abiandja ei tunnegi sageli ära sarnast vigastust. Tema ülesanne on vähendada valu ja vastu tõstada paistetusele mis pärastist arstlist ravitsemist suuresti raskeb. Võetakse, s.t. vähendada valu ja alandada ja ärahoida paistetust saane külmade kompresside abil, asetades haige kohe nii, et ta rahulikult on. Jäähkompress ei ole igakord hädä, küll aga võib jääd panna kompressi vette.

Araväänamata tähendab liikme kaps lit väljavenitama ehk katki rebima, kusjuures liige ise jääb paigala. Paranevise venib siin pikale (eriti jala väänamise puhul) sellepärast, et siia kogub verd. Kokkuvõetult ärahoidmiseks tarvitatakse ka külme mähiseid. Ka kindlad mähised toeks on hädä, kui arsti kaaparast ei ole.

On tulnud ette, et võidujooksul korraga keegi jooksja nagu nägemata löögist tabatuna kokku vajub ja siis longates platsilt lahkub. Äärelvaadates leiame ülemises reielihases nagu väike luugi e, mida puudutada ei saa ilma, et vigastatu ei tunneks sest suurt valu. Siin on lihas rebenenud. Tuleb kõige sagedamini ette tuharlihastes kui ka abilase kõõluses, reie, säärelihastes. Noogsad harjutused võivad tekitada murdeid ka mujal lihases; nii oli järele jalgpallimängijaga, kes palli asemel tugeva löögi andis mõnda puusalt kubemesse viiva lihase katki rebis. Tagurpidi salto juures laualt rebenes võimlejal kõhulihas. Kangile ülestõmbamise juures on rebenenud delta lihas.

Lihase rebenemise puhul on ravitus arsti asi. Tehakse seda kuumaõhu-vanniga ja maseerides ja kõvasti mäh des. Ravitsemine kestab 6-8 nädalat. Esimese abina tuleb tarvitada kuumat vett, siis kõva mähis.

Lihaskramp tuleb ette kõige rohkem sääremarjas, siis neljapealises sääresirutajas ja säärepainutajas.

On kramp sääremarjas, siis tuleb tõmmata varbad vastu sääreluud; neljapäraga sääresirutaja krampi juures tõmmatakse jalg põlvest kõveraks ja säärepainutaja krampi juures paenutatakse sirgpõlve juures olevat jalg kõvasti taha (viga saanu on seljajalg), kramp mõnda maseeritakse tasakesi, sellejärele võib sooja vanni võtta krampitõmmatud liikmele.

Pigistuste puhul tarvitatakse külmi mähiseid. Niistete mähiste ülesanne on tõmmata haigele kohale niiske soojuse läbi rohkem verd, mille järele tervenemine iseenesest järgneb.

Põlvevigastuste puhul tuleb tingimata kutsuda kohale arst. Põlveliigend oma suure liikumisvõimalusega juures peab kandma kogu me kehaskust, mis pärast ta on ka eriti hell.

Luupeilbastumine, poolterebebebebe ja päämiselt keermeluu naha vigastusi tunneb iga spordiarst väga h sti. Ravitsemine on raske. Schweitsis võetakse ette löikus. Sakslased eitavad seda. Nemaad lasevad haigel olla paar päeva voodis, teevad mõnikord kerge kipsimähise; pärast selle ravitsemine kuumal abil ja asjatundlik maseerimine. Siiski pöörgab sageli hädä tagasi ja teda tunneb nii mõnigi vanem võimleja või sportlane.

Häkilise pingutuse puhul, vaadeldes, tõstes, hüppates ehk mõnikord kõva kõhahoo juures tuntakse mõnikord ägedat valu kubemes.

Väline kõhu põiklihas lõpeb all kahes harus; tekib kolmnurk. Tekib kanaal, kuna seesmine kõhu põilihas ja kõhuristlihas moodustavad tagaseina ja ponpardi pall ühe külje.

Vahetel jääb näd pisike avaus mis otse läbi läheb põiki kõhu seinast kuni naha alla. Kui näd sisekond, nimelt soolepundus kanaalist läbi tungib välise naha alla eeslõukates kõhukeelmenahka, siis nimetame seda m u r r u k s.

Kalduvust murruks on leida tugevate kui nõrkade inimeste juures, see on enamalt jaolt pärandatud. Tuleb aga ka ette, et mure tekib kõhu lihas üleliigse venituse tagajärjel eelpool nimetatud pingutusajal. Mure tundub ümarguse paistetuse ja on valus. Esimeseks abiks on absoluutne rahu, selili lamamine, jalad liigitõmmatud, külmad mähised. Huidugi peab kohe toodama arst.

On millegagi visatud või tõugatud kõhtu nii, et viga saanu kaotab meelemõistuse, on kahvatu, puls nõrkeb, siis tuleb kutsuda kohe arst. Võib olla on vigastatud sisekond. - Haige pannakse pitali, kui ta tagasi tulnud on meelemärgkusele, antakse talle kanget kohvi ehk hofmanni tilku (liiuvat). Transporteerimine on kardedav.

Kukkudes pätpäele ehk saades hoobi pähe võib saada pitaju põrutuse. Tuntakse seda sellest, et meelemõistuse kaotanu oksendab ja et tal puls on nõrk. Kergemal juhustel ei teagi kukkunu ise, et ta oli silmapilk meelemärgkusetu, ka ei tule oksendamist ette. Mõlemil korradel on parem pöörata arsti poole. Teisel juhuselgi elgädagu 3-7 päeva ei midagi lugeses ega juttuajades söngis (võib alles mõne päeva pärast ilmsiks tulla rahutus jne.)

Lõõgi puhul silma võib olla vigastud võrkkile, silma muna ja silmanärvid. Esialgselt aga vaja laotada silmale paks kord vatti ja kinni siduda kõvasti mähkides. On aga tunda väiksemgi viga nägemises, pööratagu kohe arsti poole.

Arahõõrutud kohti tuleb hoida pikemat aega külmas vees, sellejärgi määratakse paksult pääle mingit rasvast salvi ehk pannakse pääle tsinksalviga määratud marletük ja kleebitakse kinni.

On olemas villid või vesiraked, siis võib neid katki torgata enne tuliseks aetud ja ärajahutatud nõelaga.

Päiksest põlenud kohtadele määratakse lanoliini.

Putukate pisteid määratakse salmiaguga, mida tuleb alati ühes kanda rännakutel.

Hullukoera ehk mao hammustuse puhul tuleb liige kohe kinnis iduda ülevalpool hammustatud kohast kas kummipaelaga, püksitraksiga ehk rätikuga. Sellejärgi tuleb haav välja imeda, aga kunagi mitte sünga. Võib selleks tarvitada klaastoru ehk väikest viinaklaasi. Viimast hoitakse tükk aega tule kohal, kusjuures klaasis olev õhk hõreneb, siis tõugatakse klaas ruttu haavale.

Selle järgi ehk ka väljajaimemise asemel pestakse haav hästi puhtaks vee ja seebiga ehk ka salmiaguga. Otstarbekohane, olgugi valus on haava põletamine: hoitakse põlev sigar haaval ja tõmmatakse tugevad suitsusööõmud, et tuli kõva oleks.

Pääle esimese abi saadetakse marutõbisest koerast hammustatud kohe Pasteuri instituuti kuna ussist nõelatule antakse viina või konjakit, nii et ta purju jääb. Siis sunnitagu teda ruttu liikuma (jooksma) et ta hakkaks higistama.

Sidet ei tohi liiaks kauaks jätta.

Ninast verejooksu juures aitab enamalt jaolt vatitüüpis. Kui aga verd tuleb niipalju, et muist kurku jookseb, siis tuleb kutsuda arst. Sageli jääb veri seisma ka siis kui kuklasse panna mingit külma asja, näiteks võtit.

Rännakutel tuleb sageli ette kõhukorratusi ja kõhuvalu. Hääd abi annavad soojad villased rätid ümber kõhu ja soojavee pudelid. Sõngiks antakse sooja teed ehk piimasupp. Rohuks antakse riitsinust. On olemas-kahtlus tekkinud mürgituse kohta halvaks läinud toiduainete läbi, katsutakse kutsuda esile oksendamist.

Lõpuks mõni sõna haava mähiste tarvitamistest.

Haava sideme või mähise materjali on kolme liiki nimelt marle, linane riie ja flanell. Marlet ise on aseptilist haiguse idudest vaba) ja antiseptilist (haigusidusid surmava materjaaliga läbiimbutatud) Esimest abi andes tarvitame ainult esimest liiki marlet.

Sidemed 5 m. pi kad ja 2-12 cm laiad. Side peab olema nii mähitud, et ta ei pigista ja, et ta ei tule ära. Saame seda kätte sel teel, et keerame sideme rulli, ja hakkame rulli lahti veeretama hoides teda ainult seotava liikme peal ilma, et me teda kuidagi venitaksime,

Sidumisvorme on mitmesuguseid. On n.n. viljapeade vorm, spiraalvorm,

ristvorm, kilpkonna vorm jne. Esimest abinõudjal on vaja, ainult haav siduda, see on ükskõik mis vormi tarvitusel on ehk kas ongi selleks tarvitatud mingit erivormi. Side seisab hästi siis kui ta tekitab ikka jälle uuesti vormi.

Siduma hakatakse südamest kõige kaugemalt ja minnakse sidumisega südame poole. Nii ei hakata jalga enne siduma põlvest kui säärel on katki ega minna sürt mööda alla, vaid tehakse see just ümberpöörduvalt.

Kanderaamiks tarvitada saab tšedelit kui teda polstertada palitu või mõne muu riidega, siis võib võtta 2 tšedest ja siduda selle ümber palitu kinninööpides teda või midagi muud sarnast.

Kanderaamiga haiget viies astub esimene vasaku jalaga samal ajal kui teine astub paremaga. Kanderaami hõljutatakse tasakesi.

Õpilaste riietus.

Võimlemist ja õhuvanne peaks tarvitatama ühekorraga. Sellepärast peab võimlemisülikond olema võimalikult kerge.

Kui ilmastik lubab, olgu meesõpilastel ülikonnaks ainult spordipüksid, mis on natuke pikemad kui ujumispüksid, kuid ei pruugi sugugi veel olla üle põlve ega ka pääl põlvedeni. Kui ei ole puhast kudu ehk liiva ega jälle saalis linoleumiga kaetud põrandat, siis ei saa jooksta paljajalu. Siis on vaja kingi. Kingad ei või olla eest teravad et nad varbaid hõõruvad ja pigistavad ega nii kõvad ja kanged, et ei lase jalal hästi väljarullida. (sandaalid). Ku mist kingad ei ole tervislikult kasulikud, sest et nad läbi ei lase õhku.

Väikeste poiste püksid on püksiriidest õmmeldud traksidega. Tütarlaste ülikond on kas ujumistrikoos või sellele sarnanev võimlemisriie, mida nüüd juba saada võib ka trikoost (lahtisele pluusile külge kroogitud püksid.)

Võimlemisriie peab katma keha nii palju kui just vaja ja peab olema lähedalt keha ümber. Siis pääseb keha ligi päike ja õhk ja nahk karastab. Ei ole soovitatav kui ollakse katmatult kuu aega päikese käes. Siis ärrituvad liigaks nahal olevad õrnad närvid ja inimene muutub rahutuks. Aegamööda läheb nahk vabas õhus võimeldes isegi pruuniks, ilma, et meie endale tarvitaksime otsida päiksepisteid.

Ainolaotus ja põhimõtted.

Iga korraliku õppetunni jaoks on oma õppekava, mis taotleb kõigepealt kasvatuslike tähtsusega sihte. Selles kavas on vaja äranäha piirid, mille ulatuses meie ühel teatud vanadusastmel või klassis võime õpetada. Piir peab olema, sest see on sidemeks üksikute koolide ja õpetajate vahel. On teada piirid, siis peaks õpetajal olema jätud vaba käsi talitada oma äranägemise järgi, ehk kuidagi muutub töö mehaaniliseks nukutööks.

Õppekava säetakse kokku ühes keskkohas (meil näit. haridusministeeriumis) ja seda kava tuleb aegajalt revideerida, et ta ei vananeks.

Prof. dr. F. A. Schmidt nõudis esimesena, et võimlemisõppekavade kokkuseadmisel tuleks eriti alla kriipsutada psühholoogilisi nõudeid. Ja nüüd peetaksegi silmas psühholoogilis-ortopeedilisi, psühholoogilisi ja ka esteetilisi sihte.

Enne õppekava kokkuseadmisega asunist peame mõtlema väga mitmesugustele asjaoludele mis meie tööd võivad mõjutada. e peame mõtlema kõigepealt õpilaste võimetele, nende riietuse, kehalise ja vaimlise areneisele. Siis ei tohi me arvvesta ata jätta kehalise rahva iseloomu, areneise era traditsioonidega. Kõige neile üksi ustele vastavalt ja kooskõlas jaotame siis materjali või aine oma tööle ises.

Kõigepealt tuleb meil kuidagi silmas pidada kus saame töötada ja kus aastaaeg meil on. Suvel loomulikult ei jät keegi klassituba, vaid olene kas õues, metsas või vees. Siin on suhtugi siis aineks kergetõustik, suvelõõrud, ujumine ja sõudmine (kus see libivõlvav.)

Vihmaga jääme muidugi saali, samuti talvel, ning võimlemine, vabalt ja riistadel, maadlemine, poksime, vehkleme jne. Ehk talvel läheme uisutama, suusatama ja sõidame kelkudega.

Meie ülesanne on- siia võimalikult suur arv õpilastest meie poolt ülesäetatud sihile, olgu see siht siis kui kaugel tahes (enesestki mõista peame töötama nii, et meie harjutuste raskusnõudupuu vastaks järgmise aasta kavale.)

Nii tuleks siis kogu klassinaterjaal jaotada vastavalt keskmiste õpilaste võimetele klassis. Ei ole vaja karta, et selle jaotuse juures eriti hõlpsad võimlejad ei leiaks omale vajalist tööd; õpetaja peab ainult teemi nii läbiviima, et see ka parematele õpilastele huvi pakub (harjutuste teisendamine).

Ministeerium nõuab küll kavad, aga õpetaja peab ise leidma kuldse kesktee. Sest ainevaliku määravad ära ikkagi õpetajad tarvitada olevad abinõud ja võimlusaali sissekõrg. Me ei saa loomulikult teha tugiharjutusi kui puuduvad seks abinõud ja kui meil sealis on külluses rippharjutuste jaoks tarvitaminevaid riistu, siis on loomulik, et me neid kasutame.

Lõpuks jaotame oma töö selle järgi kui palju aega meil on. Mida lähem võimlemistund, seda intensiivsemalt mõjuvad harjutused peame võtma.

Võimlemine maakoolides.

Et maakoolides enamal jaol puuduvad igasugused eriruumid võimlemiseks, siis peame töötama kas klassis, pinkide vahel, ehk lihtsalt väljas. Õpetajad peaksid katsuma leida võimalusi võimlemiseks mõnes vanas künis mis tühi oleks. Muidu ei saa siin tihti ümberriietuda võimlemisriietesse, vaid tuleb visata seljast põlliskub, lahti teha kraenõbbid, käised üleskeerata ja jalad lahti võtta.

Tihti asuvad maal ühes ruumis 2 klassi, poisid ja tüdrukud segamini. Kui on võimalik töötada väljas, siis saame kergesti tööle panna suuremaid eraldi väikestest, poisso eraldi tüdrukutest. Sel ajal kui tüdrukud mängivad, võivad poisid näiteks harjutada riistadel (mõtle muidugi oma valmistatud riistu); on poistel käimas mõni võistlusmäng, jooksevad tüdrukud võitu või hüppavad. Tihtigi võib töötada terve rühmaga koos, näit. vabaharjutuste juures. Kui suuremad seisavad vabalt, siis vähemad teevad mõne järeloomava liigutuse ja ümberpöörduvad.

Töötades klassis, peame valima välja harjutused, mida saame täita pinkidel ja pinkide vahel. Nende harjutuste otstarb saab olla muidugi see, et töötama vastu nende mõjudele mis tekivad kauases koolipingis kurnatamisest. Sõel oleksid siis 1) rinnakasti harjutused, 2) selja ja õlavöö lihaste harjutused, 3) kõhulihaaste harjutused; 4) paenutavad ja sirutavad liigutused ja 5) jalgaadeharjutused. Näit. rinnakasti jaoks. Pingil istudes, käed kuklas, künarnukkide tahatombamine- pöördumise sirutaminega.

Kõhu ja seljalihaste jaoks- mitmed paenutused ning kallutused ühes sirutustega (pinkide vahel ehk pingil) ning pööred.

Muidugi mõista, peavad harjutuste ajal kõik klassiaknad olema lahti, ning pärast harjutusi tõmmatakse tagasi selga kused ja pannakse jalad kinni.

Võimlemismetoodika.

Õppetöö. Tähtsamatks riistaks hõpete juures oleks pink hõpetis, postide külge kinnitatav hõppenõu, sissesõu harvustõpetis, hõpetelaud (suured) kits, hobune, hõpetastid ja teibad. Mille selle hõpetase veel roobaspuul, madalal kangil tasaalupool (rootsipink) õigil neil riistadel saab teha vabahõpeteid ja serahõpeteid, s.t. riistade hõpeteid, is si napileuks kätel toetatuse.

Piktra hõpetist tarvitatakse õieti tütarlaste võimle ise juures ja poistele kuni 10 aasta vanuseni umbes; suurematele poistele ei ole õis enam veetlev väljaarvatud juhused kus poistel on riista hõpete-

saadavil ei ole ehk kus asi kui andis mõjub. Pikk hüppest võib tarvitada veel harilikku hüppenööri ja kõie veoks.

Harjutustest mida teha pika hüppekõiega, oleks kõigepealt jooks kõie alt läbi veel sel ajal kui küt keeratakse, siis kõiest üle hüppamine.

Harjutuse mõte oleks kõigepealt anda õpilasele suuremat liikuvust ja elavust, ning pöördle selle kasvatada õpilases julgust ja otsustamisvõimet kuna ja siin õpilane kõie alt läbijookstes peab tabama õige momendi, et mitte alla tulevat kõiest puudutatud saada. Muidugi peab siinjuures õpetaja kõrvaldama hädaku sel teel, et ta püüab küt selle järele reguleerides keerata, et õpilane alt läbi jooksta jõuab, ehk jälle, et juhusel kui õpilasele kõis jalgu jääb, ta lahti lastakse, et kukumist ette ei tuleks.

Soovitatav oleks laste õpilaste vabalt omaette harjutada, et nad rütem oma "lesande" ära õpiks. Kui õpilastel kätel on tarvilik osavus, siis alles mindagu üle järkjärgulisele astmele ja noutagu õigeid liigutusi, korraldada kehahoidu jne. Õpilastele kui ka harjutuste järjekord peetagu silmas. Et kättesaada teatavat elavust, korraldada näiteks nii, iga kolmanda kõie võnke ajal üks õpilane kõie alt läbi jookseb. Et teha asju eriti huvitavaks, jaotatagu õpilased osadesse (2-te ossa) ja lastagu võidu harjutada ses mõttes, et äralgeda kummas osakonnas rohkem vigu tehti (kas jäi kõis jalgu, kas seoti võnkeid jne.)

Kõrgushüpped üle hüppenööri ja kangushüpped teatud piirides muidugi on kohased igas klassis ja igas vanusastmes. Kasvatustsises mõttes ei ole meil siin sugugi tähtsad hüppetaraajärjed, vaid korralik õige tähtsivõim ja õige kehahoid (tehnik). Sellepärast tuleb siin kätia õieti kindlate eeskirjade ja meetodi järgi ja ainult harva lubada kõrvale kaldumisi.

Kuni peab hüppama võimlemissaalis kus kõva laud põrand mis keelab ära tarviliku vedrutuse jalgele, ärgu püütagu ilal hüppata ei tea kui kõrgelo või kui kaugele. Tahetakse põrandat muuta vedrutavaks sel teel, et pannakse alla matid jne., siis saadakse sel teel juure üks uus tolmuhallik. Sellepärast jäetagu hüpped kohase aastaja peale mil harjutada saab väljas.

Talvel on sellest küllat kui meie harjutame õigete "hüppetooli", s.t. harjutame õieti täitma võnkeid, kerkeid hüppeid, laseme teha hüppeid üks jalga ees, mõlemad jalad koos, hüppeid kõrvale jne. pöördle selle vahete vahel hüppeid kohapealt ja jookstes. Siin saame õpetada õigeid ärahüppeid jne.

Sügavushüppeid nüüd enam ei teha väljaarvatud alla hüpped hobuselt, rekilt ja roobaspuult.

et terashüpete juures keha tegevus kolmekülgne onnimelt on siin hüpe, siin ripp- ja lõpuks tugiliigutused "hendatud", siin on need harjutused kõlbulikud umbes viimase kesktooli klassi jaoks. Kui tahetakse nede harjutuste juures saada enam-vähem korralikke taraajärge, siis tuleb harjutada juba terve suvi läbi, sest talis ei ole siin midagi teha. Sissejuhatavateks harjutusteks võib võtta ühiseid harjutusi kus õpilastele kätte õpetatakse õige teiba kandmine, hüpe ajal õieti keppi mahapanek ja kepi kui toe tarvitamine. Selle järele minnakse üle kangushüppele teibaga, kõigepealt hüppele üle hüppekraavi, kui niisugune olemas; kui ka see kätis, siis tuleb teibaga hüpe üle nööri. Siis oleme juba pöördlesande juures ja tuleb siin harjutada õige hoolega, parandatagu siin iga ütsikut õpilast. Meie esialgseks eesmärgiks olgu pöördkõrgusest nööri üle hüppata.

Riistadel hüppeid. nimetatakse ka veel segahüpeteks. Need oleksid hüpped hobuselt, kitselt, hüppetastil, hüppelaual-~~hüppetastil~~ ütsi teine ala ei õpeta õpilast niivõrd osavusele, julgusele ja otsustamisvõimele.

Osavust arendavad nad sel ajal kui siin kõrgkõrgustusele tuleb hüpe- ja turitegevus, mille selle harjutuste kaudu arendatakse. Julguse ja otsustamisvõime kutsutakse ette asiad, et hüpete "lessitud" eil ees olev tõke tähendab teatud ajal hädaku, ille ees teatud kartus, et hädaku saab. Et ära eriti poiste juures vana hädaku eel hüppata ja oia julgust ja osavust soovitada, siis osutuvad ka "lõlled" riistad peaaegu arusaadav võimleisriistade õpilastele.

Kits ja hobune on õieti vanad võimlemisriistad, hobusel voltigeeritakse juba mitme sajand. Hüppekast on hilisem, kuid samuti õige armastatud riist. Tema hää onandus seisab selles, et temaga ka kõige väiksemad õpilased töötada saavad, saab ju kastile anda väga mitmesugust kõrgust. Tema saab teha kõige mitmekesisemaid harjutusi. Pääle muu on hüppekast kõige kergemini kättesaadav odavuse pärast.

Riistadel hüpped on nii kombinéeritud, et neid tarvidusele võetakse kõige õigemini 7-8 õppeaastal, kusjuures järelegi hüpete korralik tähtsine eeskätt sündina peab, siis alles raskusaste.

Harjutuste mitmekesisuse pärast tema täitmise vormis, saab lasta harjutada üksikult. Hakatagu pääle hüpetega kus riistalt alla tulles õpilasel üks käsi riistalt tuge saab, nagu tiilhüpetega jne. Hüppeid kus mõlemad käed vabaks lastakse, nagu harkhüpe hobusel, võetagu hiljem siis ka veel madalal kitsel enne, kusjuures olgu kõige parem ja kindlam abi käepärast.

Hobune on igatahes kõige nooblim võimlusriist eelpoolnimetatutist. Kilg ja pikuti hüpped hobusel sarnanevad väga kastihüpetele ja võetakse neid juba nooremate õpilasteragi. Sellepärast on õige palju jõudu ja osavust nõudvad juba n.n. voltigeerimis harjutused, mis pärast neid tehakse ka alles vanemate õpilastega. Seda enam, et tugiharjutusteks õpilasi roobaspuule viiakse ka vanemaid klassides ja neil voltigeerimiseks juba teatud oskus tugiharjutusteks olema peab.

Hüpped tasakaalupuult, madalalt kangilt ja roobaspuult erinevad juba nimetud riistade hüppest ainult selle poolest, et siin toetus-pind või tugipind väiksem on, mis läbi harjutused raskemaks lähevad. Sellepärast nõuavad need harjutused ka enam ettevaatust ega ole õpilaste poolt üldiselt mitte enam niivõrd armastatud kui teised.

-tasakaal - kang.

Tugiharjutused Meie kehaehituse järei otsus tades pole me käsi-varred mitte seks, et meile keharaskust kanda. Sellepärast teeme tugi-harjutusi, sest nende abil saame uut jõudu käsivartesse, pääle selle rinnakasti ja seljalihastesse ja voltigeerimise ajal paneme tööle ka alumise poole kehast. Et tugiharjutustel nii mitmekesine keha-tegevus, on nende abil võimalik arendada õpilastes osavust, neid ergutada suurema tegevusele ja kasvatada nendes tahtejõudu, sest õieti on need harjutused õige rasked, põhjus, miks nõrga keha- ja tahte-jõuga lapsed neist palju sagedamini kõrvale hoiduvad kui hüpetest; sellepärast aga on siin arenenud võimlejale suuri võimalusi jäetud.

Pääsajalt tehakse tugiharjutusi roobaspuul. Barkenstreit. Laiad-dased võimalused annab neile roobaspuu, -temal tehakse pääle tugi-harjutuste veel hüppharjutusi ja hüppeid. Neil põhjustel tarvitatakse roobaspuud õige sageli koolivõimlemises, igatahes peab siin hoolas olema ja silmaspidama et roobaspuul õpilastele vastav kõrgus ja laius oleks. Pääle roobaspuu tarvitatakse tugiharjutusteks veel hobust, kangi ja rõngaid, viimaseid palju vähemal määral kui roobaspuud.

Laps, eriti poeglaps areneb nii, et temal tarvilik rippejõud ennem käes on kui tugijõud. Sellepärast ei tohi mingit tugiharjutust võtta enne 10. eluaastat ja pääle selle esialgu ainult sel viisil, et lastagu teda segatugiharjutust, tähendab niisugust harjutust kus ollakse toos ainult üks moment üleminekul mingi muu liigutusse ehk nii, et meie jalad või muu osa kehast ühe jao keharaskust oma kanda võtavad. Vt. tugilamades.

Menesestmõista ei tohi minna üle tugiharjutustele enne kui õpilase jõuline arenemine ei ole sellele vastav, n. it. kui ta ei suuda sundida vabalt korraliku kehahoiuga õigesse asendi inna roobaspuul (üleval hoides keha, seista parte vahel). Siin ei tohi aga roobaspuu olla liialt liig kõrrel. Õigete reeglite järei olgu roobaspuu ülesseetud vähem 3 . test. rhes püüa kõrgusest, tulevate õpilaste juures veidi kõrgemal, aga ka mitte üle 100 cm.

kehahoid roobaspuul: õige iste, võnke juures-jalad toos ja vilja sirutud vähem varvasteni, pea püsti, tarasivõntel-sel sirre, rist-luist lokus. Võnnete juures: võnkeid ei tohi teha niisuguse hooga, et jalad allatulles muiaoodi alla tulevad võnke ei tohi aga ka

olla liig hootu nii, et harjutuse käik selle läbi takistatud saab. Lõuks-allatulek roobaspuult olgu elastiline, kerge hüppega kehahoiuga.

Tugiharjutusi kangil ja hobusel võetagu nimelt peaaegu täiskasvanud inimestega (hüdaht, osavuse puudus) ehk nendega, kel kindlalt käes vastavad liigtused roobaspuul. Tugiharjutusi rõngastel ärgu võetagu üldse mitte õpilastega.

Rippharjutused. Et anda võimalust õpilastele harjutada ka oma painutajaid lihaseid, selleks on vaja teha rippharjutusi. Noorematele õpilastele toogu rippharjutus osavust, kuna vanemad nende abil oma jõudu proovigu ja arendagu. Lapsed suredavad juba võrdlemisi õige vara päris korralikult rippuda kas või redelil näit, kuna neil veel nii pea tarvilist jõudu olema ei saa, et teha tugiharjutusi.

Täitsa õigel kohal on rippharjutused 9-nast eluaastast alates, kuid julgusti võime neid võtta juba esimese 1 kooliaastal kui meie selle juures ainult kindlalt mõõta oskame pidada.

Kergem kui vabalt, ainult kästel rippuda, on rippuda toetades jalaga kuidagi. Sarnased harjutused on kohal kõige nende õpilaste juures kes üldse võivad võimelda.

Raskemaks läheb rippharjutus kohe niipea kui meie rippudes liigume edasi kas redelist mööda üles, ehk kui me keha kätele lähemale tõmbame. (kõverdame küünarnukki.) ehk ainult siis juba kui jõuame korralikku kehahoidu. Raskemat seltsi rippharjutused on muidugi ainult vanematele õpilastele; aga me võime neid muuta kergemaks selle läbi, et me ripasendi katkestame tugiasendiga nagu seda on seis ehk iste. See oleks näiteks juhusel kus kõverdame küünarnukke või tõmbame üles, siis, kui me laseme abiks tulla julgel, nii kui seda on ronimine läng redelil tagapoolküljel.

Pabemaks hiistaks rippharjutustel on kang, rekk, mis olgu üles ja alla tellitav, et võimaldada harjutuste mitmekesisust. Kui neil on korralik kang, siis võime hädasunnil end lahti öelda kõigist teistest rippharjutusriistadest.

Horitsontaalredelil on suurem tähtsus naisvõimlemises, poisitele on ta õieti igavavõitu. Ka läng redel ei ole tarvilik riist rahvakoolile mõlemal riistu asetab kang.

Ronimisriidvad ja kõied on armastud poisitelepoolet kes ju üldse hääl meelel ronivad. Täiskasvanud proovivad neil ka vahete vahel oma jõudu. Ronimine on väsitav, sellepärast tuleb siin hoiduda liialduste eest.

Põrkiik kui kahjulik riist on nüüd heidetud välja igast võimlemissaalist.

Rõngaid tarvitavad rohkem tüdrukud ja väiksemad poisid, kuna see riist täiskasvanutele tarvilik on eriliste raskete harjutuste jaoks mis nõuab palju osavust ja kaunis hüdahtlikud. Keskmistes klassides poisitele pole teda just väga vaja. Ka roobaspuul võib teha rippharjutusi.

Rippharjutusi alates võtame kõige enne harjutused kus oleme tugirippudes, kus meie jalad puutuvad ja toetavad maha. Selleks tarvitatakse õlakõrgust kangi, kui seda ei ole, siis kõrgele ülesseätud roobaspuu ühte roobast, ronimisritva ehk rõngaid.

Rippudes sääl juures edasi minna kätte abil, täh. käsi vahetades ja üksteisele tuleb laske alati vabalt, ilma selle juures takti lugemata. Seda võib võtta juba esimesel õppeaastal. Teisel õppeaastal õpitagi rippuma mitmesuguste võtetega (altvõte, pöölvõte jne) mitmesugused kangi harjutused.

Seltskondlikud harjutused.

Niisuguseid harjutusi kus tegevuses on mitmed isikud, toetades, aitavad-aidates üksteist, nimetame seltskondlikkudeks harjutusteks. Nad peavad olema selleks, et kasvatada õpilasel julgust, ühiskondlikku meelsust ja järelkaalmist; et arendada nende osavust ja jõudu, et anda neile tublist liikumist. Niisuguste seltskondlikkude harjutuste tulipunktis seisavad mängud, nimelt võimlemismängud. Võimlemismäng on üks mäng ainult siis, kui ta võimaldab õpilasel 1) kehalist arenemist, andes talle võimalusi harjutamiseks jooksu, hüpet, viskeid jne. 2) kui ta laseb vabalt arendada õpilase tahtel. Mängud mis annavad vähe võimalusi kehaliseslt arenda, pole võimlemismängud. Nii nagu Grogneti juures näiteks.

Häi võimlemismäng peab pätle muu andma õpilasele ka puhkust, võimaldama tal "hinge tagasi tõmata".

Selles mõttes võime eraldada 3 seltsi mängu: 1) mängu, kus palju liikuvust kuid ka puhkust, kui seda vaja, et hinge tagasi tõmata, 2) mängu, kus ainult üksikud liiguvad selles järjekorras kuis mängukäik seda nõuab ja võimaldab, 3) mängu kus igaüks teatud järjekorras saab oma liikumisülesande.

Mängutegevus õpitakse kätte enamail juhuseil kohe mängu juures. Kuid enam aga kasvab osavus, seda suurem rõõm on mängust. Sellepärast on ka vahel päris häid kui tehakse mõnikord mõnd eelharjutust, nagu pallilöömist, püüdmist, -visket, -trehvimist. Kuid kui suurel määral ka ei harjutada ega etha eelharjutusi, ikka on võimlemismängu juures vaja tabada õiget momenti ja parajat mõtet. Need omadused aga peavad hoidma mängija ohjus sel määral kui võrd seda nõuab mängukäik, mängu tingimus, mängu reegel.

Mängureeglid olgu aga tingitavad mängust ja ta korrapärasest käigust enesest, kusjuures mängijale vabadus peab jääma tarvitada oma eneseleilidlikust, kavalust, osavust.

Mängu reeglid peavad olema selged ja arusaadavad. Iga mängija peab teadma mis õigus ja kahesugust mõistet ei tohi olla üldse, muidu on varsti käes mõtete lahkumine ja riid. Õpetaja peab enne kui mängu algab, tema täpselt ära seletama. On seletused antud, järgneb harjutus ja ainult harjutus saab mängule õige hing sisse.

Igal mängul on aluseks oma mõte, mängumõte. Võimlemismängu mõte on, -püüda sihile, anda selle mängu jaoks tarvisminevaid liigutusi ja piire. Meie kas katsume vastast suruda üle piiri (piiripall), ehk me katsume vastaselt võtta üht mängutegevust (löökpall), ehk me katsume vastast poelt ainult suurendada vangivõtmise teel (must mees) meie katsume võitu saada vastasest (võistlusmäng).

Kesk- ja kergemate klasside õpilastele kohased mängud on partei-mängud, kus kuubis pool vastastest püüab võidule.

Teist mängudest oleks nimetada: löökpall, rusikpall, tantsuriini pall jne. Õpilased mängivad aga mõnd mängu meelsamini palava ilmaga kuna teist jälle teine kord eelistavad. Sellega tuleb õpetajal arvestada.

Õige hääl on, kui õpetaja vahetevahel kaasa mängib selle järele kuis tema vanadus ja tookordne tervis seda lubavad. Sel teel äratatakse õpilastes sageli uinuvat mänguhimu ja õpitakse kiiremini kätte mõnd veel vähetuttavat mängu. Ei mängi õpetaja ise kaasa, siis valvaku ta korralikult mängukäigu järgi, et saaks täpselt täidetud kõik mängureeglid; ta olgu siis vahekohtunik.

Ainult siis on mängul kasvatusline mõju kui täidetakse kõik mängureeglid. Õpetaja katsugu siiski äraselgitada kõik enne mängu algust, sest ei ole häid mängukäiku segada.

Mängu valikuga peetagu silmas õpilaste kalduvusi, ilmastiitu jne. Ärgu aga liiaks vastu tulda liig kirgliste mängijatele, et võimlemine selle all ei kannataks. Igal võimlemisalal, nagu vabal - kui ka riistaharjutustel ning mängul olgu oma aeg; õpetagu lapsi end paenutama selle korra alla. Eriti oldagu ettevaatlik sellega, et mitte ei võetaks läbi ühes klassis liig palju mängu ja ei vahetataks neid liig sageli. Paremini korratagu üht mängu sagedamini, et teha niiviisi korralikult kätte õppida, siis saab ta õpilastele valmistama iseärasuis rõõmu ja tal on kasvatusline väärtus. Mängu valikuga arvestatagu mitme välise teguriga, nagu-mänguplatsi või saali suurus, tema ümbrus (akende rohkus) maapind (liiv, kivi, kas kõva või pehme või libe), õhu (vih, tuul); suure tunlega ärgu jookstagu liig palju. Lõpuks ei tohi võtta vastava, raske võimleise järgi kohe vastavat mängu, ärritavat ärgu ei voi võtta kui sellele järgneb raske kohtutund, tõlmu -lestreerutav mängu ärgu võetagu saalis, kus järgneb kohe võimlemistund.

Ärritagu võimle istumini viimasel kolmandikul, sest pärast ärgu ei taha õpilased enam hääl meelel võimelda. Kõikvõl juhuseil võetagu lõpuks terve tund: kui tabataise ära õppida uut mängu, kui teavad väljakutsuda, kui küll ale il ale järgneb hästi üks soe, kui koolitöö lõppeda pärast teerit enam hästi peikal ei o'isi.

Õige mängude valub seltskondlik võimle isse -aadlus. Kuid seda siin ei tarvita. Siis - p'ra liidid.

Võimlemistunni põhimõtted:

- 1) Võimlemine peab võimaldama küllaldast liikumist.
- 2) " " olema hädavajalik.
- 3) " " tegema tugevaks.
- 4) " " osavaks.
- 5) " " harjutama ilusa kehahoitu.
- 6) " " tegema vastupidavaks, tugevõimsaks, julgeks, järelkaaluks.
- 7) " " valmistama rõõmu.
- 8) " " harjutama ühisole tšõle.

Lõpuks-psühholoogilisest seisukohast välja minnes: Kiired-järsud liigutused teevad lihased saleks, rasked jõuharjutused -inargused. Kehahoidu parandavad harjutused oleks - pinguta paenutus. (Spannbeue) kõik kehapaenutused-kuni kaalseismine, tugilamamine. Siia kuuluvad harjutused tuleb täita hoogsalt.

K e r g e j õ u s t i k .

Koolis olgu iga lapsel väike pall, 8 kuuli, ling, stopper, 20 oda, mõõdupuu.

Käik. 2000 - 10.000 sm. kõik koolivõimlemises.

Käik peab olema otstarbekohane ja ilus. Peab hoidma asjata jõukulu eest. Ei tohi k i a kaugelt. Oigus on kui käialise puksast, -tergelt, ved vedrutavalt, voolavalt. Ulemise kehaosa vabahoid, vaade vaba, käed vabalt. Varbad ärgu sihtigu liig teravalt välja. Kätevõnked peavad olema hoogu andjaks kiirkäigul. Koolis tuleks palju harjutada käiku vaheldud hüppesammudega. Käik olgu värskelt mõjuv, iga sek.-2 sammu. Hüplemine - hüpe.

Jooks. -sportline 400-1500 - 24.000 sm. Tõrkejooks, murdmaajooks, stafeti jooks, metsjooks. Kiirjooks, lühikesemaa, keskmaa-pikmaa jooks (marathon). Jooksutehnika mõte-saavutada hõid tagajärgi.

Stiiljooks-käevärred, keha, jalad. Sannukõrguse- ja pikkuse suurendamine mittemärgatavalt. Saadavad vead jooksu juures: ei tohi toha hüplevaid ega kargavaid liigutusi.

Hingama õpetada lapsi läbi nina. Laste keskmised jooksutagajärjed: 200 m. 1 min.; rängem viga lühikesemaa jooksja juures on liig püsti hoitud ülemine keha.

Start. Märkuanne. Startiga antku märk mis kuulda jooksjale ja näha ajamõõtjal. Võimle Valmis olla-tähelepanna- 2 sek. järgi märk.

Jooksutaktikal on mõte võistustel. Taktik -õäge ülalpidamine vastase vastu.

Taktik kesk ja pikamaajooksjale: 1) ära vea kõik aeg 2) katku hoida end tuulevarju esimese teha, 3) katku jooksta alati jooksutes seespoolservas, ainult siis mitte kui tee ülestallatud, 4) ära anna märku oma vastasele oma päälekippuvast nõrkusest või väsimusest, 5) ära püüa vastasest mööda minna kurve ajal, 6) ära kaota tahet võita, (julgest võiduks), 7) liig järsku juurepannak viib liig järsuke välja-pumpamisele.

Hüpped. Hüpped hoota ja hooga. "Kägurhüpe, pöördhüpe, schotihüpe, tiibhüpe, kaarhüpe; puhas ja segahüpe (hobine jne) tormihüpe, hüpe raskusega, käär ehk akenhüpe." Iial ei tohi korraga katsuda suuri tagajärgi püüda kohe alguses, järsku.

Kis hüpe on kõige parem? hädavajalik, individuaal kalduvused. Lahtine hüpe - mis tehnika parem?

Peame katsuma kõiki hoida iga sm.; hoor, ärahüpe, käevärre liigutus. Tasutuspunkt.

hüpe. Schneopersprung -jalade tõme abil tõ buvad põlved veel natuke kõrre ale, et siis sead kaure ale viia teha 5 cm, ära rääkspunkti lennutee jääb saaks; nii pole schneoper -tehnika parem.

o l i k h " p p e i d . on liitesuruseid 4 seltsi. Need on kõige raskemad hüpetest ja tuleb hoiduda siin üle toimingu eest

o l i k h " p p e d : sa tsatvasak, parem, vasak.

Hüppepalk, vrahüppeks. Kui üks osa jalaat eespool palki on jätnud jälje, - on hüpe tihistatud. Tagasikukkumine, istukile kukkumine ehk kää taha mahapanek - loetakse katseks aga ei mõodeta. Hõõgu võtta pole vaja kohe esimese korraga 20 m. Alguses jookstakse kergelt, siis pannakse juure, nii et lõpuks oleks kiire, terav jook.

Teivashüpe. Algas - teivassõjavhüpe. Teiba mahapanu koht muutub vastavalt hüppekõrgusele.

V i s k e d. Tehniliselt sarnanevad: 1) Löökpalliviske, odaviske 2) kuulitõuge, kivitõuge, lõngapall, diskus (ketus); 3) Vasarhoida. Speerosa 2 isesugust asja: tõmpida - märkiviske, oda-poognas-kaugusviske. Odaviske tehnik (hoog käevarres) on juures olemata, siin katsutakse tabada sihti.

Kõik visked on pääasjalikult - kiirjõuharjutused. Raske keha viskab raskemaid viskeriistu raskemalt kaugemale. Harjutus. Osaline harjutus võib olla raskem kui terve harjutus ise. Koolis - kuulitõuge kui paradi mäng: jaotatakse õpetaja õpilased kahte rühma ja tõugatakse vastastikku, rühmade kaupa.

Metoodiline viskeharrjutuste etteanne : esiteks õige käeliigutus riista käes hoides, 2) õlalõdvendus, 3) põlvevedrutus jne. See metoodiline kool on vananenud.

Kergejõustiku juures ei ole vaja palju eelharjutusi - mindagu niiruttu kui võimalik üle raske juure. Parandusi saab ju pärast ka teha.

Kergejõustiku raamat: Karl Loges-Volkstümliche Übungen.

Võimlemine.

Inimese keha jaotus: pea, kael, kere (õlavöö, rinnavöö, kõhuvöö)
käed (õlavara, küünarnukk, küünarvare, varne, küünal, sõrmed) jalgad
(reis, põlv, sääre, jalaranne, labajalg, põid, varbad.)

Ka te harjutused ja asendid.

- Ühetaolised,
- poolised,
- eritaolised,
- põhi,
- vahepealsed,
- ülemised,
- alumised,
- sisemised,
- välimised,
- kaarliigutused.

Käte tõstmine:

- allalaskmine,
- painutamine,
- kõverdamine,
- sirutamine,
- ringitamine,
- vibutamine,
- õõtsutamine,
- taksoorimine,
- viltamine,
- pööramine,
- lõdvendamine,

Handide painutamine,

Kümbla ringid,

Sõrmede lahutamine,

rasvimees ringitamine

Kõed all,

- kõrval,
- ees,
- üleval,
- taga-all,
- kõrval all,
- kõrval-üleval,
- ees-üleval,
- ees-all,
- taga-all, väljapoole,
- taga-all seespool,
- ees-vasakul,
- ees-paremal.

puusad,

õladel,

riinal,

peapool,

hoklas,

õlavara,

riistad allalaga,

õukese ette,

õukese alla,

õeljal.

õlavara,

kõrval,

ees,

eesüleval,

kõrval-all,

kõrval-üleval.

Peopesad all,

üleval,

ees,

taga,

väljapoole,

seespool

Jalgade harjutused, seisud ja asen-
did.

- valvel,
- lühitseis (asend),
- vabalt,
- sulgseis,
- varvasteliseis,
- kandadeliseis,
- pööstamuseis,
- harkseis,
- sammuseis,
- varvastuseis,
- kõndseis,
- väljasaate,
- kallutataväljasaate,
- väljaseade,
- kallutataväljaseade,
- kaalseis,
- optimalseis, upseis,
- põlvitus,
- tugipõlvitus,
- põlvseis,
- tugipõlvseis,
- poolkõik,
- kõik,
- tugikõik,
- tugiväljaseade,
- kõigarseis,

Jalgade (jala) harjutused:

- tõstmine,
- allalaskmine,
- viltamine,
- lahutamine,
- painutamine,
- sirutamine,
- kõverdamine,
- ringitamine,
- vibutamine,
- vedrutamine,
- pööramine,
- varvastele tõusmine,
- õõtsutamine (jala hood),
- võntamine.

Istet:

- tõrgete (rõtsoppiiste)
- õõtsiste (kandadeliste)
- kõigiste,
- õõtsiste,
- harkiste,
- tõkiste.

lanamine:

rinnast, õõtsist, ülal, all, pool.

õõtsist, taga

küljelt, kõrval

Kere harjutused:

- painutused,
- kallutused,
- pööratud,
- ringid,
- painutused ühes pööramisega,
- kallutused ühes
- sirutamisega,
- vibutused

Abincudel.
 Ripe,
 tagaripe,
 eesrippseis,
 tagarippseis,
 kõrvalrippseis,
 kaarrippseis,
 jalad ees hoius,
 uppripe ees,
 uppripe taga,
 kägaruppripe,
 sirguppripe ees,
 sirguppripe taga,
 põlvlangripe (ühel ja mõlemal põl-
 põlvripe, veil,
 varvastel ripe,
 ringpealetõmme eest,
 ringpealetõmme tagant,
 põlvitõus,
 põlv üleshoog ette,
 põlvüleshoog taha,
 lööktõus,
 lühike lööktõus,
 hootõus,
 järsktõus,
 veskiüleshoog ette,
 veskiüleshoog taha,
 tombetõus,
 kaalripe ees,
 kaalripe taga,
 kaalripe kõrval,
 pesa,
 varvas kaarripe (ühel ja mõlemal
 jalal)
 ripe olavartel,
 tugi,
 taga tugi,
 tugi küünarvartel,
 kaaltugi,
 seis olavartel,
 olaseis,
 ripe lamades,
 rippkükk,
 kaartugiseis,
 rippes haaramine edasi tagasi,
 õõtsumine,
 kiikumine,
 ripeldamine ülesse,
 " alla,
 " edasi,
 " tagasi,
 " kõrvale,
 völl ette, hiiglavöll,
 völl taha, varvasvöll,
 vaba völl,
 veski völl pikki, kandvöll,
 " pöiki, tallavöll,
 põlvvölli ette,
 " taha,

lased:
 pikriste, sisenine, välimine,
 põkriste, kätte ees,
 nõlvakriste, " taga.
 ristakriste,
 larkriste.
 Hüpped:
 laugus,
 kõrgus,
 kaugus-kõrgus,
 teivas,
 põlvitus hüpe (põlvilt hüpe)
 kaarhüpe,
 kaarhüpe,
 hundihüpe,
 keerdhüpe,
 tilvihüpe,
 purikhüpe,
 karkhüpe,
 vargahüpe,
 lambahüpe,
 upphüpe,
 kõrgekaarhüpe,
 ülepeahüpe,
 aknahüpe,
 tõkehüpe,
 sügavushüpe,
 kolmikhüpe,
 nõõrhüpe,
 uuperalli,
 hundiratas,
 kätelaadis.